

Halten neue Knie den 100 Kilo stand?

Wie unser Autor mit zwei künstlichen Kniegelenken Schritt für Schritt das Laufen wieder erlernt

Von Rolf Lehmann

WIESBADEN/GEISENHEIM. Es ist feuchtkalt an diesem unwirtlichen Herbstmorgen in den Rheinwiesen bei Geisenheim. Bis auf zwei Hundehalter, die ihre Vierbeiner ausführen, und einem städtischen Angestellten, der die Papierkörbe leert, ist niemand zu sehen. Jetzt also soll es losgehen. Ich bin mit meinem Running Coach Stefan Wohllebe verabredet. Wir kennen uns noch aus den Zeiten, als ich, der Schreiberling, über ihn, den Langstreckenläufer, berichtet habe. Aber das liegt eine gefühlte Ewigkeit zurück. Der mittlerweile 52-Jährige, der 1999 als Deutscher Berglaufmeister seinen größten sportlichen Erfolg feierte und auf eine Marathonbestzeit von 2:20 Stunden verweisen kann, hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Seit über 15 Jahren bietet der studierte Diplom-Informatiker, der seinen Lebensmittelpunkt zwischenzeitlich nach Magdeburg verlegt hatte und dort unter anderem die Fußballer des FCM betreute, deutschlandweit Laufseminare, Personal Training, Laufstil-Optimierung und Trainingsplanung an. Jetzt steht der Geisenheimer vor einer auch für ihn neuen Aufgabe: Rekonvaleszenz – der behutsame Wiedereinstieg mit zwei künstlichen Kniegelenken.



SPORT
und Gesundheit

DAS LAUF-GLÜCK

► Der Autor (66) war fast 40 Jahre lang **Sportredakteur** beim Wiesbadener Kurier und startete in seiner aktiven Zeit als **Mittelstreckler** für den TV Bad Schwalbach und die Wiesbadener Skizunft. Nach zwei Knieoperationen will er jetzt wieder **behutsam unter Anleitung** joggen. Heute berichtet er im dritten Teil von seinem Weg zurück ins Lauf-Glück.

zentrum Rhein-Main, der mich zweimal in Hochheim operiert hat, von Beginn an Mut gemacht: „Das bekommen wir hin.“

„Lass uns ganz langsam beginnen, dass der Körper sich an die noch ungewohnte Belastung Schritt für Schritt wieder gewöhnen kann“, gibt Stefan Wohllebe im doppelten Sinne das Tempo vor und mahnt zu Geduld.

Eine Tugend, die noch nie zu meinen Stärken zählte. Ein Grund mehr, mich einem Profi anzuvertrauen, der den Wiedereinstieg kontinuierlich begleiten soll. Sein erster Eindruck: „Ausbaufähig“. Soll wohl soviel heißen, wie: Die Voraussetzungen sind da, aber es gibt noch einiges zu tun. „Armeinsatz, Körperhaltung und Fußstellung“ gehören zu den dringlichsten Baustellen, die es anzugehen gilt.



Im Blick der Kamera und des Trainers. Stefan Wohllebe hält den Bewegungsablauf fest. Foto: René Vigneron

Mehr und mehr werden die Erinnerungen bei mir wach: joggen am Rheinufer. Ich weiß nicht mehr, wann ich das letzte Mal hier war. Bei aller Vorfreude spielt aber auch eine gehörige Portion Respekt mit. Alles ist im Moment noch ein wenig ungewohnt. Nicht nur die neuen Schuhe, laut Verkäufer speziell geeignet für Läufer, die nicht



Wenn alle Bewegungen perfekt aufeinander abgestimmt sind, wirst du plötzlich nicht nur länger, sondern auch schneller laufen können.

Stefan Wohllebe, Running Coach zu seinem Schüler.

nur in Alters-, sondern auch in Gewichtsklassen zu unterteilen sind. Die Frage lautet: Halten die beiden neuen Knie dem Druck von über 100 Kilo stand? Während die Ärzte in der Rehaklinik in Bad Homburg schon bei dem Gedanken die Hände über dem Kopf zusammenschlagen würden, hat mir Dr. Christoph Meister vom Gelenk-

Nach eingehender Videoanalyse liegt mir mittlerweile mein erster Trainingsplan vor. Zweimal pro Woche gilt es ab sofort, die Laufschuhe zu schnüren. Das eine Mal stehen 30 Minuten langsamer Dauerlauf, das andere Mal sogenannte Skipping-Übungen im Mittelpunkt, die vorwiegend Koordination und Schnelligkeit schulen sollen. „Wenn alle Bewegungen perfekt aufeinander abgestimmt sind, wirst du plötzlich nicht nur länger, sondern auch schneller laufen können“, versichert mir mein Coach. Spätestens bei Betrachtung der bei unserem ersten Treffen gemachten Vorher-/Nachher-Aufnahmen verstehe ich, was er meint.

Warum das alles? Zum einen, um noch einmal jenes Glücksgefühl zu erleben, das nur beim Laufen aufkommt. Zum anderen, um all denen Mut zu machen, deren Leidensdruck so hoch ist, dass ihnen eines Tages nur die Wahl zwischen dauerhaftem Füße-hoch-Legen und einem künstlichen Kniegelenk bleibt. Ein ganz klein wenig aber auch, um es jenen Bedenkträgern unter den Medizinern zu zeigen, die meinen Traum, wieder joggen zu können, nur mit einem verständnislosen Kopfschütteln quittierten.