

„Läuft!“

Das Ziel ist erreicht: Sechs Monate Training mit zwei künstlichen Kniegelenken – und niemand sieht es dir an

Von Rolf Lehmann

WIESBADEN. Zugegeben, es zählt mehr zum Vokabular meiner beiden Enkelsöhne, mit keinem anderen Wort aber ließe sich mein aktueller Trainingszustand wohl besser umschreiben: „Läuft!“ Fast auf den Tag genau ein halbes Jahr ist es her, dass ich mich zum ersten Mal mit meinem Lauftrainer Stefan Wohllebe am Rheinufer in Geisenheim traf. Der damalige erste Eindruck des 52-Jährigen, der 1999 als Deutscher Berglaufmeister seinen größten sportlichen Erfolg feierte, auf eine Marathonbestzeit von 2:20 Stunden verweisen kann und mittlerweile seine Leidenschaft zum Beruf gemacht hat: „Ausbaufähig“. Was soviel heißen sollte, wie: Die Voraussetzungen sind da, aber es gibt noch einiges zu tun.

Ein paar hundert Trainingskilometer später hat sich bei unserem zweiten Treffen an gleicher Stelle nicht nur an meiner Fitness einiges geändert. War es an jenem unwirtlichen Morgen im Oktober noch nasskalt und nahezu menschenleer in den Rheinwiesen, sind mittlerweile nicht nur die Bäume aus dem Winterschlaf erwacht. Trotz der noch frühen Stunde sind jede Menge Spaziergänger, aber auch zunehmend Radfahrer und Jogger unterwegs. „Da fällst du gar nicht auf“, sagt Stefan. Ich nehme es mal als Kompliment.

Fast komme ich mir vor wie früher, vor einem Wettkampf. Auch wenn ich mich kaum noch daran erinnern kann. Rund 30 Jahre müsste es her sein, dass



Comeback: Mit zwei künstlichen Kniegelenken meldet sich Rolf Lehmann zum Joggen zurück – mit kompetenter Unterstützung seines Trainers Stefan Wohllebe.

Foto: René Vigneron

ich zum letzten Mal das Trikot der Skizunft getragen habe, nachdem ich vom TV Bad Schwalbach nach Wiesbaden gewechselt war. Bald darauf war dann mit Laufen Schluss. Vor allem der betonierte Rundweg im Bad Schwalbacher Kurpark – die einzige Strecke, die auch im Winter abends halbwegs beleuchtet war – dürfte sein Übriges dazu beigetragen haben, dass in beiden Knien Totalschäden diagnostiziert wurden.

Erst nach der Implantation zweier künstlicher Gelenke im April 2019 am rechten und sieben Monate später am linken Knie kann ich – entgegen der Prognosen der Ärzte während

der Reha – zumindest wieder joggen. „Das sieht doch schon ganz gut aus“, ist auch mein Trainer, der als studierter Diplom-Informatiker seit 15 Jahren bundesweite Laufseminare, Personal Training, Laufstil-Optimierung und Trainingsplanung anbietet, zufrieden. Wohllebe: „Im Vergleich zu den Bildern von unserem ersten Treffen hat sich viel getan.“

Vor allem die Skipping-Übungen auf der Bahn, die neben den Dauerlaufeinheiten einmal wöchentlich auf meinem Trainingsplan standen, haben maßgeblich dazu beigetragen, dass der Bewegungsablauf mit der Zeit wieder runder wurde – auch wenn

ich mein heutiges Dauerlauf-Tempo früher eher als „wandern“ eingestuft hätte. Ich tröste mich mit dem Gedanken, dass die Leute schon in ein paar Jahren sagen werden: „Schau mal, der Opa läuft ja in seinem Alter noch.“ Was mehr stört, ist der Umstand, dass die Angst, die beiden künstlichen Kniegelenke könnten eines Tages vorzeitig ihren Dienst quittieren, auch nach sechs Monaten Training noch immer mein ständiger Wegbegleiter ist.

Sobald es einmal zwickt, gehen die Alarmglocken an: Sollten die Bedenkenträger am Ende doch recht behalten? Zwickt es dann auch noch ein zweites

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 vierten und letzten Teil von seinem Weg zurück ins Lauf-Glück.

Mal, ist es an Dr. Michael Meister aus Wiesbaden, dem Orthopäden meines Vertrauens, mich wieder zu beruhigen. Zitat: „Ein künstliches Knie funktioniert nur dann, wenn auch der Muskelapparat drum herum intakt ist. Wer nach einer Implantation in Schonhaltung verfällt und nur noch auf dem Sofa liegt, nimmt ein ungleich höheres Risiko in Kauf, als wenn er zwei Mal pro Woche joggen geht.“

Zumal dann, schränkt der Mediziner ein, wenn der Bewegungsablauf abgespeichert ist und nur wieder abgerufen werden muss. Soll heißen: Wer nicht schon vorher mit dem Lauf-Virus angesteckt war, sollte auch nach einer OP nicht damit anfangen. Keine Frage: Radfahren oder Walken ist für die Gelenke ungleich schonender. Für alle übrigen bedeutet Wieder-laufen-Können die Rückgewinnung von Lebensqualität. Daran ändert auch nichts, dass es hin und wieder einmal zwickt. Das tat es früher schließlich auch.