

Auf Gesundheit folgt Leistung

Erfahrungsbericht eines grübelnden Läufers

von Peter Kremer

Prolog

Im Jahr 2007 hat der Langeooger Lions-Club ein Laufevent ausgerichtet. Zwei Läufe wurden angeboten: Ein kurzer „Gesundheitslauf“, bei dem nicht die Zeiten, sondern die Vital-Werte vor und nach dem Lauf gemessen wurden, sowie ein „Leistungslauf“ auf Zeit über 12 Kilometer, an dem ich teilgenommen hatte (P.K., 2015)

Während rotköpfigen Gesundheitsläufern im Zielbereich Blutdruck und Puls gemessen werden, als seien sie von irgendeinem gefährlichen Einsatz zurückkommend ins Lazarett gebracht worden, prägen sich die Leistungsläufer vor einer großen Tafel stehend den Verlauf der ihnen bevorstehenden 12-km-Strecke ein. Vom DRK-Heim geht es über den Strand zunächst nach Süden, dann über den Flinthörndeich zum Hafen, über den Seedeich Richtung Osten, schließlich über die Willrath-Dreesen-Straße, den Schniederdamm und den Süderdünenring zurück zum DRK-Heim. Keine einfache Strecke.

An der Startlinie überlege ich, ob ein Leistungslauf wohl ungesünder ist, als ein Gesundheitslauf, aber mitten in die Überlegung hinein fällt der Startschuss. Die Strecke führt zunächst vom Roten Kreuz zur katholischen Kirche. Mit Gottes Segen stürmen wir, einer Horde wilder Eroberer gleich, über die Dünen an den Strand. Die Gäste in den Strandkörben gucken irritiert und besorgt. Gegenwehr gibt es keine.

Wir haben Glück: Gar nicht selbstverständlich lächelt die Sonne mild über dem Läuferfeld, das sich auf dem offenen Strand schon bald in die Länge zieht. Der zwar unaufgeregte, aber ungebremst stetige Südwestwind und der relativ weiche Sand kosten erste Körner. „Leistung“, denke ich, ist doch eine Energieform aus der Physik. Wie war das noch? Arbeit durch Zeit, oder so ähnlich? Aber wie kann man Äpfel durch Birnen teilen?? Und wie hieß bloß noch die Maßeinheit für diese Energieleistung?

Ein Priel kreuzt unseren Weg. Die schnurgerade Ausrichtung des Feldes gerät durcheinander. Einige laufen geradeaus hindurch, hoffend, dass er noch nicht gar so sehr im auflaufenden Wasser gefüllt sein möge, andere wenden sich nach links, um ihn im flacheren Bereich zu passieren. Ich entscheide mich für letztere Variante. Nasse Füße sind ungesund und der Leistung nicht förderlich. Der Priel, durchsetzt mit Schlick, ist glitschig. Offenbar mündet er im Flinthörn watt.

„Watt“, das war's, so heißt die Einheit für Leistung! Von dieser Erkenntnis aus ist es nur ein Katzensprung bis zu allerlei Wortspielchen, platter als der Strand zu unseren Füßen. Stattdessen springe ich durch den Priel und laufe weiter. Das anstrengendste Teilstück liegt vor uns: zurück über die Dünen, dann über den Naturlehrpfad zum Flinthörndeich. Der Pfad ist eng und durch den Regen der vorangegangenen Nacht matschig. Erstaunte Naturliebhaber machen Platz und sehen uns an, als fragten sie sich, welche seltsame Spezies das wohl sein könnte, die da schnaubend und schwitzend durch die Gräser stampft. Die Infotafeln geben darüber keinen Aufschluss.

Auf dem Flinthörndeich begleiten uns Schwalben. Ihr leichter, schneller Flug spottet unseren vergleichsweise schwerfälligen Schritten. Sie freuen sich über die Insekten, die wir rechts und links des schmalen Weges aufschrecken. Gerne würde ich die lange Kette der Läufer aus der Ferne betrachten. Auf der Deichkrone kanalisiert sich der an sich leichte Seitenwind zu einem kleinen Ärgernis, das ein paar Watt zusätzlich erfordert. Ich freue mich auf den bevorstehenden Schwenk nach Osten und den wohlverdienten Rückenwind.

„Leistungssport“, denke ich, bedeutet, dass die erbrachte Leistung des Sportlers eine höhere ist, als die des Amateurs. Die Trainingsprogramme der Profis sind heutzutage bestimmt von Laktat-Konzentrationen, Atem- und Blut-Volumen, Sauerstoff-Aufnahmekapazitäten, schließlich von der Wahl des richtigen Doping-Mittels. So erfordert ein Leistungslauf viel eher ärztlichen Beistand, als der Gesundheitslauf eines nüchternen Breitensportlers.

Am Hafen: Endlich Rückenwind. Zu Beginn des Seedeiches wartet ein Streckenposten mit Wasserbechern. Ohne anzuhalten laufe ich vorbei. Das Grübeln hat schon genug Zeit gekostet. Diesmal laufen wir nicht auf der Krone des Deiches, sondern an dessen binnenseitigem Fuß. Rückenwind und Sonnenschein schließen uns in scheinbar stehende Wärme ein. Die Gesundheitsläufer waren auf ihrer Strecke kurz vorm Hafen abgebogen und durch das schattige Wäldchen zum Süderdünenring zurückgekehrt.

Gesundheit galt den alten Griechen als Abwesenheit von Krankheit, aber wenn man umgekehrt Krankheit als Abwesenheit von Gesundheit auffasst, ist man nicht wirklich vorwärtsgekommen. Heute gilt Gesundheit als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Nach dieser Definition gesund zu sein ist schon eine Leistung, denke ich. Ich denke auch, dass meine geistige Leistungsfähigkeit langsam nachlässt. Ich werfe alles durcheinander. Der Schweiß läuft, Endorphine schießen durch den Körper, und Phantasien von frisch gezapftem Bier überdecken das Grübeln über Leistung und Gesundheit. Ich fühle mich gut und lasse mich treiben. Das kann nicht ungesund sein.

Schließlich erreichen wir das Ende des Deiches, biegen zunächst links auf die Willrath- Dreesen-Straße ab, und in der Höhe des Wasserwerks schließlich erneut links auf den Schniederdamm. Ernüchternder Gegenwind weht uns entgegen. Meine Beine signalisieren mir, dass sie jetzt gerne ein ausgedehntes Püschchen machen würden, statt sich sinnlos und der Gesundheit abträglich durch den Wind zu kämpfen, doch der Kopf ordnet im Gegenteil ein höheres Tempo an, schließlich seien die letzten 10 Minuten des Leistungslaufs angebrochen. Etwas unwillig aber durchaus ergeben gehorchen die Beine dem Kopf. Erstaunt und erstaunlich unbeteiligt verfolge ich diese Auseinandersetzung, und bemerke, wie ich schneller werde.

In den Süderdünenring einbiegend breitet sich Erschöpfung aus. Ich wünsche mir ein Spalier aus Zuschauern, deren Jubel uns den letzten Kilometer zum Ziel tragen würde, aber der Lauf bleibt einsam. An der letzten Kreuzung sitzt ein freundliches Pärchen auf einer Parkbank und spendet aufmunternden Applaus. Immerhin, denke ich, und renne los. Rotköpfig erreiche ich das Ziel. Kein Sanitäter nimmt mich in Empfang, niemand misst Blutdruck und Puls. Stattdessen ruft mir jemand meine Zeit zu, die ich sogleich wieder vergesse. Das, und NUR das ist der Unterschied zwischen Gesundheits- und Leistungslauf. Bei ersterem werden Kreislauf-Daten gemessen, bei letzterem die Zeit des Kreislaufens. Mir ist schwindelig. Statt Bier gibt es Wasser.