WINDLIN
Journalismus + Kommunikation
mail@sabinewindlin.ch

PUBLIKATION	TEXT	DATUM
Schweizer Familie	Sabine Windlin	3.11.2006

LIZENZ ZUM RENNEN

Amt für Senioren

Es gibt immer mehr alte Menschen, folglich immer mehr sportliche Menschen im Rentenalter, und die fallen auf: Wie sie turnend, walkend, hikend, bikend, treckend, bladend dem Herzinfarkt, Kreislaufkollaps und der Verfettung vorbeugen. Sie leisten einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten und einen ebensolchen zur Steigerung des individuellen Wohlbefindens, wozu man sie beglückwünschen kann. Ob es allerdings sinnvoll ist, dass Senioren neuerdings auch ins Fitnesscenter gehen – darüber kann man streiten. Fest steht: hier lassen sie uns Jungen alt aussehen.

Zum Beispiel Fredy, ein schmächtiger Mann von 71 Lenzen. Schon sein Outfit verrät, dass es ihm ernst ist: hautenge, schwarze Microphaser-Laufhose, atmungsaktives kurzarm T-Shirt, Kompressionssocken von Rohner und die neuen Gel Kayano von Asics. Er kommt aus der Garderobe, hüpft aufs Laufband, überprüft den Doppelknopf seiner Schnürsenkel, drückt die Start-Taste und rennt los: Zuerst mit 10, dann mit 11 Stundenkilometern.

Im Sekundentakt erhöht er die Geschwindigkeit des Laufbandes: 11.5 km/h, 11.7, 12. km/h. Seine Beinchen werden immer schneller, und so rast er, alsbald einem irren Hamster gleich, bis sein Frottiertuch von der Halterung rutscht. Halt an, Fredy! denke ich. Und werfe einen besorgten Blick auf die durch das Tempo gefährlich vibrierende Konsole, wo die Zahl 12.8 km/h blinkt. Fredy hat einen roten Kopf und keucht, aber er denkt nicht dran, seinen ambitionierten, wohl rekordverdächtigen Lauf eines lächerlichen Frottiertuchs wegen zu

stoppen. Eher nimmt er einen Sturz in Kauf. «Hohe Pulsfrequenz, Atemnot und Gesichtsrötung sind Signale von Überforderung», erinnere ich mich an eine Expertenaussage und hoffe, dass dieser Trip nicht im Desaster endet.

Fredy ist nun innert 18 Minuten vier Kilometer gerannt. Wahnsinn! Doch ihm reicht das nicht. Er beschleunigt auf 13 km/h, konzentriert vor sich hin stierend und dumpf vor Erschöpfung.
Nach 20 Minuten, endlich, kommt die Erlösung. Fredy drückt die Stopptaste und das Laufband verlangsamt sich zu seiner, meiner und zur Entlastung aller übrigen Fitnessbesucher, die sich diese selbstmörderische Performance jeden Mittwochmorgen mit anschauen müssen. Dann steigt er ab, atmet tief durch und geht. Zum Ergometer.