

Fit wie ein Grauwal

Die Senioren-Abteilung der Herner Sporttaucher wertet den Trainingszustand ihrer Mitglieder statistisch aus



Insgesamt 900 Meter legen die „Grauwale“ beim Ausdauer- und Belastungstest zurück.

Fotos: Winfried Labus

Jennifer Kalischewski

25 „Grauwale“ stehen am Beckenrand der Schwimmhalle am Otto-Hahn-Gymnasium. Sie warten darauf, sich von Dr. Dirk Block, Vereinsarzt der Herner Sporttaucher (HST), untersuchen zu lassen. Bei einem nach dem anderen prüft er Blutdruck und Pulsfrequenz, piekst mit einer sterilen Nadel in den Finger der „Patienten“, um die Sauerstoffsättigung im Blut zu messen. Schließlich pustet jeder Grauwal kraftvoll in ein so genanntes Peak-Flow-Meter,

damit der Arzt die Größe des Ausatmungsvolumens feststellen kann. Seine Frau Regina Schrader-Block notiert die Werte.

Die ärztliche Untersuchung ist Teil einer vereinsinternen Studie der Senioren-Abteilung der HST. Sie nennt sich „Wer rastet, der rostet – Grauwale in Action“ und wurde vor sieben Jahren ins Leben gerufen. Den Namen Grauwale haben sich die Senioren selbst gegeben – aus offensichtlichen Gründen. „Wir sind alle schon ein bisschen grau“, schmunzelt Horst Peters, Ehrenvorsitzender und

Pressewart des Vereins sowie selbst Teilnehmer der Studie, und streicht sich dabei über den Kopf. Allerdings: Nicht alle Probanden kann man tatsächlich als Senioren zählen. Ursprünglich für Menschen ab 50 Jahren konzipiert, nehmen mittlerweile auch HST-Mit-

»Die Werte liegen weit über jedem Durchschnitt«

glieder an der Studie teil, die ein wenig jünger sind. „Und nicht alle über 50-Jährigen würden sich als Senioren bezeichnen“, betont Thomas Fingerhut, zweiter Vorsitzender der HST und ebenfalls Proband.

Ziel der Studie ist es, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren und über einen längeren Zeitraum herauszufinden, wie man die Leistungsfähigkeit – auch im Alter – erhalten kann. Alle drei Monate findet eine Testeinheit statt. „Immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort“, so Horst Peters, der Initiator der Studie. Auch der Ablauf ändert sich nicht.

Nach der Untersuchung geht es für einen Teil der „Grauwale“ ins Wasser. Die Teilnehmer bilden zweiköpfi-

ge Teams. „Der Partner am Beckenrand achtet darauf, dass sich der andere nicht zu sehr auspowert“, erläutert Peters, „mit zitternden Knien aus dem Wasser zu kommen, ist schließlich nicht unser Ziel.“

Bahn um Bahn schwimmen die Grauwale, ausgerüstet mit Flossen und Schnorchel, mal ganze Länge, also Kraulbeinschlag und -armzug, mal nur mit Delfinbeinschlag, mal den Brustarmzug hinzunehmend. Dabei durchlaufen sie vier Phasen: das Einschwimmen, eine Ausdauerübung, eine Belastungsphase und das Ausschwimmen. 900 Meter legen sie zurück. Direkt im Anschluss an die sportliche Belastung untersucht sie Dirk Block erneut. Zusätzlich zu den anderen erhobenen Daten misst er nun den Laktat-Wert. „An ihm lässt sich ablesen, wie stark man sich verausgabt hat“, erklärt der Arzt, „je niedriger er ist, desto besser der Trainingszustand.“

Er und seine Frau sind sich einig: Das Fitnessniveau der Grauwale sei erstaunlich. „Die Werte liegen weit über jedem Durchschnitt“, freut sich Block. „Man sieht, dass auch ältere Menschen ihren Trai-

ningszustand halten können und dass insofern regelmäßige sportliche Betätigung etwas bringt“, stellt er fest.

Monika Hermuths Ergebnisse bestätigen Blocks Aussage. Das aktive Vereinsmitglied nimmt an der Studie teil, seit sie ins Leben gerufen wurde. „Bei mir sind die Werte immer gleich“, sagt sie und vermutet: „Das wäre bestimmt nicht so, wenn ich nicht regelmäßig trainieren würde.“ Diesmal jedoch, so stellt der Vereinsmediziner fest, sind ihre Werte sogar besser.

STUDIEN-ERGEBNISSE

Vergleich mit anderen

Einmal im Jahr werden die Werte der Studien-Teilnehmer zusammengefasst und ausgewertet. „Das passiert anonym. Jeder erhält seinen Bogen danach wieder und Kopien werden keine gemacht“, versichert Horst Peters. Die Auswertung erlaubt einen Überblick über die Durchschnittswerte verschiedener Altersgruppen. So haben die Grauwale die Möglichkeit, ihre eigenen mit dem der Gruppe zu vergleichen.



Vor und nach dem Trainingspensum: Dirk Block und Regina Schrader-Block untersuchen die Schwimmer, hier Jürgen Gnauck.