



Anja Rieger
Redaktion physiopraxis
anja.rieger@thieme.de

Selbstversuche

Wer keine Ahnung hat, kann nicht mitreden. Dieser Meinung waren unsere Lehrer im Fach Trainingslehre in der Physiotherapie-Ausbildung. Wer Sportler und Patienten zum Ausdauertraining anleiten will, sollte wissen, wovon er redet. Aber anstatt uns eine Stunde aufs Ergometer zu setzen, meldete man uns direkt zur Hardcore-Veranstaltung an: einem Halbmarathon beim Stuttgart-Lauf in brütender Hitze.

Mit strengem Trainingsplan, Tagebuch inklusive Wetter-Doku und Trainingseinheiten während der Mittagspause bereiteten wir uns sechs Monate lang auf den Selbstversuch vor. Ich brauchte allerdings bis zur Ziellinie und darüber hinaus, um den tieferen Sinn des Ganzen zu erkennen: Mit einem Halbmarathon in den Knochen lassen sich Laufband- und Ergometereinheiten einfach besser anleiten.

So ähnlich erging es auch unserer Autorin Mona Herz, als sie für einen Artikel über die Kältekammer (ab Seite 35) selbst ranmusste. Mit Bikini, Winterstiefeln, Mundschutz und Handschuhen bekleidet sollte sie drei Minuten bei -110 Grad ausharren. Die Hürde schien ihr wohl ebenso groß wie mir die 21,0975 Kilometer. Aber auch Mona Herz hat die Erfahrung ohne bleibende Schäden überstanden. Ihr Fazit deckt sich mit meinem: Die Kälte noch auf der Haut spürend schreibt sich ein Artikel über die Ganzkörper-Kältetherapie einfach besser.

Herzlichst Ihre

Anja Rieger



„Einen Halbmarathon laufen“ – das stand in unserer Ausbildung auf dem Lehrplan im Fach Trainingslehre. Ein Selbstversuch, der es in sich hatte.

Abb.: Pavel1964/stockphoto.com