

# Ausdauersport : Diagnose: Total irre : Tenue-Kontrolle: Das Auge läuft mit

Autor(en): **Ritzmann, Jürg / Eugster, Christof**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **143 (2017)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-953171>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Diagnose: Total irre

JÜRIG RITZMANN

**E**s soll Psychologen geben, die behaupten, Ausdauersportler hätten ein psychisches Problem, – ja, sie würden bloss darum fortwährend an ihre Leistungsgrenze gehen, um sich selbst zu spüren, weil sie so verkorkst seien. Gefühlskalt. Kann das möglich sein? Der kritische Leser mag anfügen, dass Psychologen bei jedem ein seelisches Leiden entdecken, sozusagen von Amtes wegen. Gehen wir der Frage auf den Grund.

Sich selber quälen ist eigentlich – wie nahezu alle bahnbrechenden Erfindungen – eine Erfindung der katholischen Kirche, die mit der Kasteiung sozusagen den Grundstein für den Ausdauersport gelegt hat. Tatsächlich zeigt das Gesicht des ambitionierten Läufers sehr ähnliche Züge wie jenes des religiösen Fanatikers. Das Pathos läuft mit. Sport ist ausgesprochen christlich (solange kein Russe gewinnt).

Ausdauersportler (Jargon: Grenzgänger) laufen nicht einfach von A nach B, nein, sie arbeiten unentwegt an sich selbst, peitschen den Körper zu immer besserer Leistung, um noch schneller von A nach B zu gelangen. Manche machen sogenanntes Intervalltraining: Klassisches Jogging mit phasenweisen Sprints, sodass die Augen weit aus den Höhlen hinaustreten und die Schuhsohlen nach verbranntem Gummi riechen. Eine Qual! Andere finden sowohl A als auch B vollkommen langweilig und kaufen ein Abo für den öffentlichen Verkehr. Und werden fett.

Sie sehen: Sport und Psychologie sind eng miteinander verknüpft. Darum gibt es auch Sportpsychologen, die dem Athleten nach dem Wettkampf erklären können, warum seine Leistung über oder unter seinen Erwartungen war. Psychologen joggen übrigens nie. Sie spazieren (meist mit verschränkten Armen und ernstem

Gesichtsausdruck) oder fahren einen Saab-Kombi, wenn sie etwas Sperriges wie z. B. eine Couch transportieren müssen. Psychiater verlassen ihren Arbeitsplatz sehr selten (vermutlich aus Angst vor den vielen Joggern). Wobei, am gleichen Ort bleiben, das erfordert auch eine gewisse Ausdauer.

Um auf die Frage zurückzukommen, ob der Ausdauersportler ein psychisches Problem habe: Ja, natürlich. Warum sonst würde er so etwas Bescheuertes tun? Über siebzig Prozent der Langstrecken-Läufer sehen beim berühmten Rorschachtest spontan eine Marathonstrecke. – Wenn das nicht vollkommen krank ist! Da sind uns die restlichen knapp dreissig Prozent schon lieber, die erbrochene Lungen, zerquetschte Schmetterlinge oder das Gesicht von Melanie Winiger sehen. Oder allenfalls herausgequollene Augen. – Allerdings nur Intervall-Läufer. In diesem Sinne: Rennen Sie gut!

## Tenue-Kontrolle: Das Auge läuft mit

JÜRIG RITZMANN

**D**as Auge läuft mit. Natürlich, Sie können sich irgendeine Hose kaufen und irgendein Oberteil, ohne auch nur einen Gedanken an Stil und Farbe zu verschwenden. Kann man. In solchen Fällen empfehlen Mode-Experten, nachts joggen zu gehen. Am besten bei Mondfinsternis. Die Umwelt dankt. Nein, heute muss der verantwortungsvolle Läufer ein optisch abgestimmtes Outfit zu Tage tragen, das auch seine Leistungsbereitschaft unterstreicht: Eine Laufjacke, die super aussieht, den Wind abweist und dennoch luft-

durchlässig ist, von innen heraus. Klar, rein physikalisch befindet sich unter der Hülle ja bloss warme Luft. Und die muss irgendwie austreten können, um einen Hitzestau zu vermeiden. Staus haben generell ein Imageproblem. Und zu viel Hitze kann die Hirntätigkeit verlangsamen.

Die funktionale Hose ist eng anliegend, um A) den Luftwiderstand möglichst gering zu halten und B) die Beinmuskulatur optimal zur Geltung zu bringen. Genau hier gibt es aus modischer Sicht viele Missverständnisse: Wenn wir am Strand stehen und ein Fischer möchte sein Boot an uns festmachen, so müssen wir davon ausgehen, dass die Evolution unserer Figur nicht die Aufgabe zugeordnet hat, enge Hosen zu tragen. Das Argument des Luftwiderstands fällt in diesen Fällen auch nicht sonderlich ins Gewicht. Also: Weite Hose. Am besten 16:9.

Die Schuhe sind eine Wissenschaft für sich, und jeder Hersteller buhlt mit fantasti-

schen Technologien um seine Schäfchen (oder um die Hufe seiner Schäfchen). Von der ausgeklügelten Energietransformation über die Kaviar-Dämpfung bis zu weltraumproblematischem Aussenmaterial, das jedem Sportler auf zehn Kilometer mindestens eine Zehntelsekunde einbringt, steht alles in den Regalen. Hören Sie hier auf Ihr Fussgefühl. Sportartikelhändler empfehlen eine Laufanalyse. Orthopäden ein Fahrrad.

Im Zweifelsfalle sollte man – egal, ob Jacke, Hose oder Schuh – jeweils das teuerste Modell kaufen. Die Sportler aus der Werbung, die so unglaublich toll aussehen, tragen schliesslich auch immer das teuerste Modell der beworbenen Marke. Anfängern mit einem ausgeprägten Kostenbewusstsein, die noch nicht allzu viel investieren wollen, sei zusätzlich eine Stirnlampe zu empfehlen. Niemand soll ja verloren gehen bei der nächsten Mondfinsternis.



42 km

3,8 km

180 km