



Gesund: Ausdauerlauf – wie hier beim Kassel Marathon – ist laut Sportkardiologe Dr. Frank Jäger gut für den Körper.

FOTO: ANDREAS FISCHER

„Ausdauersport ist deutlich besser“

INTERVIEW Dr. Frank Jäger spricht bei Symposium über den Herzkreislauf

VON MARVIN HINRICHSSEN

Kassel – Warum ist Ausdauersport gut für das Herz? Diese Frage beantwortet der Kasseler Sportkardiologe Dr. Frank Jäger anlässlich des Kassel Marathons und des ersten Sportkardiologischen Symposiums, das am 24. Juni zwischen 9.30 und 13 Uhr in der Wilhelmshöhe Allee im „Haus der Kirche“ stattfindet.

Inwieweit gehen Sport und Gesundheit Hand in Hand?

Diese Frage beantworte ich als Kardiologe und Sportkardiologe anders als ein Orthopäde. Sport ist die Grundlage der Gesundheit, und wer krank ist, sollte so viel Sport treiben wie möglich. Denn Krankheit bedarf Sport. Dies gilt gerade für Herzkreislauf-Kranke.

Wie kann sich Ausdauersport positiv auf den Herzkreislauf auswirken?

Er bewirkt eine Verbesserung des Gewichts, des Blutdrucks und des Cholesterinwerts. Obendrein kann Ausdauersport tatsächlich das Leben verlängern. So wird die Wahrscheinlichkeit, einen

Herzinfarkt zu erleiden, verringert.

Haben Ausdauersportler ein gesünderes Herz als jemand, der keinen Sport treibt?

Hoffentlich! Wenn sie sich an gewisse Regeln halten, denn extremer Leistungssport kann bekanntermaßen auch bestimmte Herzrhythmusstörungen begünstigen. Wir wissen, dass zum Beispiel Extremsportler eher Gefahr laufen, Vorhofflimmern zu bekommen.

Was empfehlen Sie jemandem, der schon über längere Zeit keinen Sport mehr gemacht hat? Sollte so jemand direkt zehn Kilometer laufen?

Erst einmal sollte er herausfinden, welche Risiken bei ihm vorliegen. Dabei hilft ein standardisierter Fragebogen (DGSP-Fragebogen), der im Internet oder beim Sportmediziner und Kardiologen erhältlich ist. Anschließend muss der Sportmediziner oder Sportkardiologe einige Untersuchungen machen – EKG, Belastungs-EKG und manchmal auch ein Herz-Ultraschall. Wenn alles unauf-

ZUR PERSON



Frank Jäger (59) kommt aus Fuldabrück/Dittershausen. Er ist Sportkardiologe und hat eine Gemeinschaftspraxis in Kassel. Jäger ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Er selbst treibt in seiner Freizeit gern Ausdauersport, geht laufen und fährt Fahrrad. mhn

fällig ist, dann kann so jemand theoretisch auch zehn Kilometer laufen. Bei vielen Anfängern und Wiedereinsteigern bedarf es aber sinnvollerweise ein mehrmonatiges Training, um zehn Kilometer zu schaffen. Viele können jedoch auch so keine zehn Kilometer laufen.

Sie schreiben, dass der Gesundheitsaspekt immer mehr Beliebtheit gewinnt. Sehen Sie einen Fitness-

Boom für den eigenen Körper?

Ja, die eigene Fitness wird für viele immer wichtiger. Die Menschen entwickeln ein Bewusstsein für ihren Körper. In meine Sprechstunde kommen nicht nur Menschen, die Probleme haben, sondern auch die, die einsteigen wollen in den Ausdauersport und wissen wollen, ob sie fit genug sind.

Gibt es auch Situationen, in denen Ausdauersport schädlich sein kann?

Natürlich sollte man immer auf seinen Körper hören, ob man sich wohl und gesund fühlt. Es ist schädlich, sich mit Krankheitssymptomen stark anzustrengen. Aber auch bei Zuständen der Übermüdung und Überanstrengung ist man beim Sport anfällig für Herzkreislaufprobleme.

An wen richtet sich die angebotene Veranstaltung?

Das ist prinzipiell eine Ärzteveranstaltung. Aber auch interessierte Nicht-Ärzte können kommen, werden aber aufgrund der sehr speziellen Informationen nicht viel profitieren. Mir ist wichtig, für

meine Kollegen in Kassel die Sinne für das Thema zu schärfen. Ich möchte, dass wir alle sicherer in den Kassel Marathon gehen.

Laufen Sie auch mit?

Ich werde ihn mit sehr großer Sicherheit mitlaufen. Wir sind auch gerade dabei, eine Praxis-Staffel zu bilden.

Braucht ein gesundes Herz gesunde Ernährung?

Ja, auf jeden Fall. Gesunde Ernährung – und hier insbesondere die ausgewogene mediterrane Kost – sind wichtig für das Herz.

Ist Ausdauersport besser als Kraftsport?

Für das Herzkreislaufsystem ist Ausdauersport deutlich besser. Am besten ist es, ausgewogen zu trainieren – in der Jugend wie im Alter. Aber besonders bei den Senioren-Freizeitsportlern ab 50 Jahren darf das Krafttraining neben dem Ausdauersport nicht vernachlässigt werden. Auch in jüngeren Jahren. Denn wir bilden unseren Kreislauf aus für das spätere Leben. Wenn man älter ist, sollte man auch Kraftsport machen. FOTO: MARVIN HINRICHSSEN



Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Startschuss für den Yoga Sommer ist gefallen. Auch unsere Fitnessaktion 06Dreissig läuft. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen:

YOGASOMMER

Frielendorf, heute ab 18.30 Uhr am Sportplatz.

Norheim, heute ab 18.30 Uhr, Am Bleichewall.

Sielen, heute ab 18.30 Uhr auf einem idyllischen Platz am Sportplatz.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch im Internet. Zum **HNA-Yogasommer** unter hna.de/yoga, facebook.com/groups/yogasommer und bei Instagram ([@hnyogasommer](https://instagram.com/hnayogasommer)). Zur **Fitnessaktion 06Dreissig** auf sechsdreissig.de, unter facebook.com/06dreissig und bei Instagram ([@06dreissig](https://instagram.com/06dreissig)). Videos zu beiden Aktionen, darunter komplette Einheiten zum Mitmachen, gibt es bei Youtube unter den Links youtube.com/hnaonline



Menke feiert endlich Sieg beim Hölleberglauf

Langenthal – Lukas Menke (Laufteam Kassel) hat den elften Hölleberglauf im Trendelburger Stadtteil Langenthal nach mehreren zweiten und dritten Plätzen in den letzten Jahren mit der zweitbesten Zeit in der Geschichte des Laufes gewonnen. Menke siegte über fünf Kilometer auf dem Rundkurs mit dem Flugplatz Hölleberg mit Start und Ziel an der Schützenhalle in 17:18 Minuten deutlich vor Martin Herbold (Tuspo Borken; 18:32), der dort 2016 und 2018 vorne lag, und dem Titelverteidiger Daniel Bick (SV Trendelburg; 18:42).

Kerstin Greiwe (Polle/Run-Artist) erinnerte in 21:32 Minuten an ihren Erfolg von 2018 und bezwang Lea Gerland (Laufteam Kassel; 22:12) und Silke Altmann (Laufteam Rotenburg; 24:18). zxb

ERGEBNISSE

Nordhessische Top-5-Ergebnisse Süddeutsche U16/U23-Meisterschaft

Weiblich: W14: Kugelstoßen: 3. Antonie Potthoff (LG Eder) 11,24 Meter; Diskuswurf: 1. Potthoff (LG Eder) 31,33 Meter; W15: Hammerwurf: 3. Leni Sommerlade (ESV Treysa) 44,41 Meter; Speerwurf: 1. Maja Trittel (SSC Vellmar) 41,21 Meter; U23: Hochsprung: 2. Maike Schuster (Eintracht Frankfurt) 1,69 Meter.

Männlich: M15: 100 Meter: 4. Dion Hähner (TSV Heiligenrode) 11,78 Sekunden; 300 Meter: 2. Hähner (TSV Heiligenrode) 37,70 Sekunden; 80 Meter Hürden: 3. Maximilian Fern (FSK Lohfelden) 11,38 Sekunden; Hochsprung: 1. Jacob Thomä (LTV Neukirchen) 1,91 Meter; Diskuswurf: 3. Hähner (TSV Heiligenrode) 42,71 Meter; U23: 100 Meter: 2. Philip Hennemuth (Eintracht Frankfurt) 10,59 Sekunden; 200 Meter: 1. Hennemuth (Eintracht Frankfurt) 21,38 Sekunden; 4x100 Meter: 1. Eintracht Frankfurt (mit Philip Hennemuth) 40,75 Sekunden; Hochsprung: 1. Jacob Geiß (Eintracht Frankfurt) 5,00 Meter.

Philip Hennemuth plant fest mit DM in Kassel

LEICHTATHLETIK Nordhessische Talente brillieren in Aichach mit Bestleistungen

Aichach – Mit tollen Leistungen machten die nordhessischen Leichtathletik-Talente bei der Süddeutschen U16/U23-Meisterschaft in Aichach bei Augsburg auf sich aufmerksam. Sprinter Philip Hennemuth aus Bad Sooden-Allendorf lief zweimal neue persönliche Bestzeit und kann nun fest für die Deutsche Meisterschaft in Kassel (8./9. Juli) planen.

Philip Hennemuth (Eintracht Frankfurt): Der 21-jährige verbesserte als U23-Sieger seinen Hausrekord über 200 Meter um 13 Hundertstel auf 21,38 Sekunden. Über 100 Meter war er als Zweiter in 10,59 Sekunden drei Hundertstel

schneller als zuvor. Damit bestätigte er die bereits gelaufenen B-Normen für die DM und verpasste zweimal nur knapp die A-Normen (10,55 Sekunden, 21,20 Sekunden). „Da geht noch so viel mehr“, freute sich der Student, der zudem mit der 4x100-Meter-Staffel siegte.

Antonie Potthoff (LG Eder): Der frischgebackenen Doppel-Hessenmeisterin gelangen drei neue persönliche Bestleistungen. Im Diskuswurf (31,33 Meter) siegte die 13-jährige und ist nun in der W14 auf Platz drei der Jahresbestenliste. Im Kugelstoßen (11,24 Meter) wurde sie Dritte. Über 80 Meter Hürden



Maja Trittel
SSC Vellmar

(12,70 Sekunden) schaffte sie die achtschnellste Zeit.

Maja Trittel (SSC Vellmar): Die vierfache Hessenmeisterin und aktuell drittbeste DLV-Speerwerferin der W15 distanzierte mit 41,21 Metern die Favoritin Antonia Heberle vom TV Rottenburg um fast zwei Meter. Obwohl Trittel mit dem Diskuswurf nicht zufrieden war – sie wurde Sechste – gelang ihr mit 32,22

Metern eine neue PB.

Jacob Thomä (LTV Neukirchen): Er hatte es zuvor schon mehrfach versucht, dieses Mal knackte der 15-jährige erstmals die 1,90 Meter im Hochsprung. Der W15-Sieger, der auch bei Michael Birkelbach in Baunatal trainiert, überquerte gleich im ersten Versuch die 1,91 Meter. Bei 1,93 Meter folgten drei Fehlversuche. Das wäre die Norm für die U18-DM gewesen.

Jacob Geiß (Eintracht Frankfurt): Auch der vormals für den SSC Bad Sooden-Allendorf startende Nordhesse übersprang erstmals eine Schallmauer. Als U23-Sieger im Stabhochsprung verbesserte

er seinen Rekord um zehn Zentimeter, überquerte im zweiten Versuch die 5 Meter hoch liegende Latte. „Jacob hat lange drauf gewartet“, freute sich sein früherer Trainer beim SSC, Thomas Weise.

Dion Hähner (TSV Heiligenrode): Dem 15-jährigen Mehrkämpfer gelang ein Bestleistungsdreierpack. Über 300 Meter wurde er in 37,70 Sekunden Süddeutscher Vizemeister. Beim Diskuswurf schaffte er 42,71 Meter und Platz drei. Über 100 Meter landete der Kasseler Friedrichsgymnasiast auf Platz vier. Seine neue PB von 11,64 Sekunden lief er dabei aber im Vorlauf. SFX FOTO: GÜNTER ZEISS/NH