



Leben  
ist Bewegung



DR. KARL-HEINZ OBERWINKLER  
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe,  
Kärnten, A

## Eine kleine Philosophie des (Rad)sports

Dr. Karl-Heinz Oberwinkler (r)  
und sein Sohn Florian Oberwinkler (l)

### Leben ist Bewegung, und Sport ist Leben ...

An einem jener heissen Sommertage, die «Sommermenschen» wie ich so lieben, sind mein Sohn Florian und ich mit unseren Rennrädern unterwegs. Etwas mehr als 150 Kilometer wird der Radcomputer am Ende anzeigen. Von Kärnten aus, wo wir wohnen, sind wir ins benachbarte Friaul hinübergefahren. Drei Pässe haben wir schon hinter uns, als wir uns Paularo nähern, einem Dorf, das versteckt in den Bergen und am Fusse des Passo di Lanza liegt. Dieser wird der letzte grosse Anstieg für heute sein, der schwerste zwar, aber auch der schönste. Längst habe ich zu diesem Zeitpunkt meinen Kopf «freigefahren», frei von Stress, Belastungen und Sorgen, längst «fliegen» meine Gedanken, längst geniesse ich es auf jedem Meter und mit allen Sinnen unterwegs zu sein. Denn:

### Herausforderungen begegnen ist Leben in Bewegung

Da, der Wegweiser: Passo di Lanza, 15 km. 1088 Höhenmeter sind zu überwinden. Eine grosse Herausforderung! Aber kein Grund, zurückzuschrecken oder umzudrehen. Im Gegenteil. Ich betreibe diesen Sport schon so lange, dass ich weiss, wie schön es ist, mit dem Fahrrad zu einer Einheit zu verschmelzen. Vor allem aber kenne ich das Hochgefühl, das dadurch entsteht, dass nicht nur mein Körper arbeitet. Ich bewältige diese Herausforderung als Einheit: Mein Körper, meine Seele und mein Geist. Alle «drei» arbeiten auf Hochtouren zusammen, harmonisch und auf ein Ziel gerich-



tet. Kaum anderswo spüre ich das, was ich als Mensch im umfassenden Sinn bin, so intensiv wie hier. Schon allein deshalb, weil mein Körper in meinem Arbeitsalltag als Arzt kaum gefordert ist. Nur geistig zu arbeiten macht deshalb meine Seele oft müde. Auf dem Rad hingegen wird sie frei.

### «Aller Anfang ist schwer»

Knapp 500 Meter weiter beginnt der Anstieg, und gleich ziemlich schwer. Die schmale Strasse, gerade breit genug für ein Auto, schraubt sich auf den ersten zwei Kilometern in «giftigen» Rampen nach oben. Dafür aber gewinnt man schnell an Höhe und hat bald schöne Ausblicke auf das Dorf und das Tal. «Aller Anfang ist schwer», sagt das Sprichwort. Das gilt auch, wenn man beginnt, Sport zu betreiben. Die ersten Male sind die schwersten, wenn man als noch Untrainierter nach weni-

gen Metern schon keucht wie eine Dampflokomotive; wenn man schon nach fünf Minuten nassgeschwitzt ist; wenn die Muskeln brennen und die Gelenke schmerzen; wenn noch zwei Tage lang der Muskelkater regiert. Gerade diese verflixten ersten Male verleiten viele dazu, den Sport gleich wieder aufzugeben. Wer aber durchhält, erlebt wie ich am Passo di Lanza, dass er schnell «an Höhe gewinnt». Sein Leben erhält eine neue Perspektive. Und bald, das mag ich fast garantieren, wird er sie nicht mehr missen wollen.

### Gesundheit ist Leben

Dieses abseits gelegene Bergsträsschen wird ausserhalb des Wochenendes kaum befahren. Darum begegnen uns nur ganz wenige Autos. Aber nicht nur einmal meine ich in den Gesichtern der Insassen eine stumme Frage zu lesen: «Warum tun sich die zwei Kerle das an?» Am



liebsten möchte ich dann zurückfragen: «Warum tut ihr euch das nicht an?» Denn es gibt viel zu viele gute Gründe, Sport zu betreiben. Erstens, weil es Freude macht. Schlicht und einfach. Sich als ganzen Menschen zu empfinden ist ein grossartiges Gefühl. Zweitens: Sportliche Bewegung ist gesund. Als Krankenhausarzt werde ich wohl bis zu meiner Pensionierung den unphysiologischen Belastungen von mehreren Nachtdiensten pro Monat ausgesetzt sein. Obwohl ich sehr gerne arbeite, ist das ungesund. Es schadet mir. Um diese Schäden abzumildern, zu begrenzen und im besten Fall sogar auszugleichen, muss ich mein Leben «drum herum» möglichst gesund gestalten. Gerne will ich erreichen, was die Medizin eigentlich zum Ziel haben sollte: möglichst jung (an Lebenskraft) zu sein, möglichst alt (an Jahren) zu werden. Dazu braucht es all das, was das NewstartPlus-Konzept enthält: regelmässige Bewegung bzw. sportliche Betätigung. Sport als Vorbeugung. Das ist sein langfristiger Effekt auf die Gesundheit. Es gibt aber, und das ist der dritte Grund, warum man sich Bewegung antun sollte, auch einen schnell wirksamen Effekt.

Bewegung verhilft mir zu jenem körperlich-geistig-seelischen Wohlbefinden, mit dem die WHO den Begriff «Gesundheit» definiert. Ungezählte Male habe ich erlebt, wie ich eine Fahrt mit dem Rad beginne und beende. Vorher: verspannt müde, geistig ausgelaugt, gestresst, unruhig. Nachher: entspannt müde, geistig frisch, Stress abgebaut, manchmal voller neuer Ideen, zufrieden, einfach glücklich.

### **Natur ist Leben**

Immer wieder ändern sich die Blickwinkel, während wir auf unseren Rädern höher steigen. Da ist der Wald zu meiner Rechten, da sind steile Abhänge zu meiner Linken. Ab und an gluckert ein Bächlein den Hang hinunter. Aus dem Wald heraus erreichen wir eine Alm, und der Blick schweift weiter in die Ferne, höher und höher. Ich sehe die beeindruckenden Berggipfel ringsumher. Bewusst und unbewusst nehme ich die Schönheit der geschaffenen Natur wahr, sauge sie ein. An meinem Arbeitsplatz besteht meine Umwelt aus Sessel, Schreibtisch, Computer, Untersuchungsstuhl und Ultraschallgerät – keine Natur. Die findet sich nur auf den zwei Bildkalendern, die an der

Wand hängen, und in Form der Orchidee auf dem Fensterbrett. Daher ist für mich Bewegung an der frischen Luft am schönsten, denn sie erlaubt es mir, die Natur zu erleben.

### **Veränderung ist Leben**

Auf den letzten fünf Kilometern wird der Pass noch einmal richtig schwer. Es gibt mehrere Abschnitte mit 18 Steigungsprozenten, jeweils mindestens dreihundert Meter lang. Mit dem, was wir zu diesem Zeitpunkt schon in den Beinen haben, tut das noch einmal richtig weh. Streckenweise werden wir sehr langsam. Jetzt gilt es, eine eiserne Regel zu beachten: um jeden Preis in Bewegung bleiben! Weiterfahren! Nur nicht absteigen! Man kommt sonst nicht mehr ins Fahren, ausser man dreht um und fährt zurück bis zu einem flacheren Wegstück. Entspricht dies nicht dem Leben? Wird da nicht der (Rad)sport ganz besonders zu einer Metapher? Denn im Leben ist es ja auch notwendig, in Bewegung zu bleiben. Und das gilt längst nicht nur für unseren Beruf, nicht nur für die Bereitschaft, ständig Neues zu erlernen, sich neues Wissen und neue Fähigkeiten anzueignen. Es geht nicht

nur um das, was wir in Materielles ummünzen können. Nein, dieses Prinzip gilt noch viel mehr für unsere «Karriere als Menschen». Eigentlich sollten wir nicht bleiben, wo wir sind, und verharren in dem, wie wir sind. Wir sollten als Menschen charakterlich wachsen, bessere Menschen werden, ohne uns zu fragen, was uns das denn bringt. Ist das nicht das wichtigste aller Trainingsziele?

### **Gemeinschaft ist Leben**

Und dann sind wir oben angekommen. Eine weitere Welle von Freude durchströmt mich. Geschafft, aber noch nicht am Ziel. Wir wollen ja noch nach Hause. Und da fehlen uns noch 60 Kilometer. Diese sind zwar überwiegend «flach», aber wir sind auch schon lange unter-

wegs. Jetzt wird es besonders wichtig, dass wir zusammenarbeiten. Der, der vorne fährt, macht «Führungsarbeit». Der dahinter fährt in dessen Windschatten – im Sog – und spart so seine Kräfte. Nach einiger Zeit wird abgewechselt. Jetzt kann sich der, der bisher führte, ausruhen. So kommt die Gruppe schneller ans Ziel als ein Einzelner. Zusammenhalt, Zusammenarbeit, das Aufeinander-Achten, das sind auch im Leben Kernkompetenzen, denn wir sind und bleiben soziale Wesen.

### **Leben ist Bewegung**

Wir fahren durch Tarvis, bald ist Kärnten wieder erreicht. Da, am Strassenrand! Das ist doch ... Ist er es wirklich? Ja. Da bummelt ein ehemaliger Studienkollege von mir

durch den Ort. Mehr als 15 Jahre lang haben wir uns nicht gesehen. «Hey, Bernhard, kennst du mich noch?» Auch er fährt leidenschaftlich gern mit dem Rennrad. Fast eine halbe Stunde lang reden wir darüber, was sich im Leben so getan hat, seit sich unsere Wege trennten, und wohin uns unsere «Routen» geführt haben. Wie sich doch alles verändert hat! Da spüre ich ganz stark und übermächtig, dass Leben bedeutet, stets unterwegs zu sein, ob wir es wollen oder nicht.

Florian und ich kommen schliesslich zu Hause an. Müde, aber sehr glücklich. ■

## Lebensweisheiten

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

LOSLASSEN: Etwas niederlegen können, ohne es als Niederlage betrachten zu müssen.

*Henriette Wilhelmine Hanke*



Nur mit leeren Händen kann man nach Neuem greifen.

*Unbekannt*



Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten, und dennoch ist es schwerer.

*Detlev Fleischhammel*



**«Eine Pustebume wird niemals versuchen, ihre Schirmchen festzuhalten.»**

Helga Schäferling

# Leben & Gesundheit®

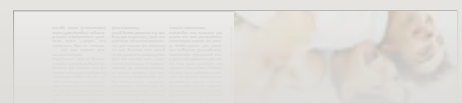
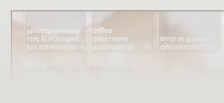
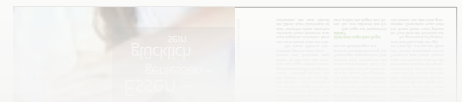
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

