



„Disziplin und Spaß an Leistung“

Als M35er mit der Startnummer 3500 lief der Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) sozusagen inkognito am 30. September den Berlin-Marathon mit und startete 26 min hinter der Spitzengruppe. Er kam nach 4:08:14 Stunden netto ins Ziel, deutlich schneller als in unserem Interview mit JoAnna Zybon vor dem Lauf vorhergesagt.

SPIRIDON: Herr Minister Bahr, die Medien haben schon vor Monaten gemeldet, dass der Bundesgesundheitsminister für den Berlin-Marathon trainiert. Ist Ihr vierter Marathon auch für Sie noch eine „richtige Story“ oder einfach die Chance, mal den Verhandlungs-Marathons zu entkommen?

BAHR: Einen Marathon zu laufen, ist immer Herausforderung und Leidenschaft zugleich. Und der Berlin-Marathon ist ein ganz besonderes Highlight. Es bedarf einer langen und intensiven Vorbereitungszeit. Man kann nicht einfach untrainiert loslaufen. Diese Zeit fehlt einem Politiker oft. Ich habe leider wegen zu geringen Trainings schon Marathon-Teilnahmen absagen müssen. Aber es gilt: lieber nicht laufen, als sich untrainiert und ohne Vorbereitung verausgaben. Beim Marathonlauf in Berlin am 30. September kommt es mir nicht auf die Zeit, sondern auf die Teilnahme an. Ich wäre schon froh, wenn ich unter 4:30 h bleibe.

SPIRIDON: Für viele Hobbyläufer ist der Marathon ein Trick in ihrem Gesundheitsmanagement: Um die „Faszination Marathon“ erleben zu können muss man fleißig trainieren – und das Training bewirkt unweigerlich viele gute gesundheitliche Effekte. Wer einmal im Jahr einen Marathon absolvieren will, muss rund ums Jahr diszipliniert leben. Sozial schwache Menschen können sich jedoch die Startgebühren nicht leisten. Nur ca. 1% der Marathonläufer sind Arbeitslose, obwohl sie doch am meisten Zeit haben. Was halten Sie von der Idee, Geringverdienern von den Krankenkassen die Startgebühren und ein Paar

Laufschuhe erstatten zu lassen?

BAHR: Wir klären mit zahlreichen Programmen die Menschen darüber auf, dass es sich lohnt, auf ihre Gesundheit zu achten. Das gilt für alle Lebensbereiche und für alle sozialen Schichten. Wir arbeiten mit Nachdruck an einer Präventionsstrategie, um die Bürgerinnen und Bürger noch frühzeitiger über Maßnahmen der Gesundheitsförderung und die Risiken gesundheitsschädigenden Verhaltens aufzuklären. Dabei kommt auch den Aktivitäten der Krankenkassen eine erhebliche Bedeutung zu. Mit zahlreichen Angeboten der Prävention und der Gesundheitsförderung, wie Gesundheitskursen, Erstattung von Vorsorgemaßnahmen etc., werden alle Versicherten unterstützt, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

SPIRIDON: Wie haben Sie in den letzten 12 Wochen trainiert? Stand Bahn- oder Intervalltraining auf der Agenda? Wie viele Long Jogs passten in Ihren Terminkalender? Was hat Ihnen beim Training am meisten Spaß gemacht?

BAHR: Selbstverständlich standen Bahn- und Intervalltraining auf meinem Programm, mussten aber leider auch mal ausfallen, da andere Termine dazwischen kamen. Am meisten Spaß haben mir die acht langen Läufe gemacht, da konnte ich mal richtig gut von der Politik abschalten.

SPIRIDON: Statistisch gesehen soll es einen Zusammenhang geben zwischen beruflicher Karriere und Bestzeiten beim Marathon. Macht Laufen Ihrer Meinung nach erfolgreicher?



Gesundheitsminister Daniel Bahr beim 5x5-km-Staffellauf in Berlin. Seine Marathon-Bestzeit von Münster 2008 ist 3:49:05 h. Foto: Veranstalter

BAHR: Andersherum. Einen Marathon schafft nur, wer Disziplin zeigt und Spaß an Leistung hat. Das sind auch zwei Eigenschaften, die sicherlich fürs berufliche Vorankommen gut sind.

SPIRIDON: Wie lange laufen Sie schon – und warum haben Sie ursprünglich damit angefangen?

BAHR: Früher habe ich gerne Fußball gespielt und war gut in Leichtathletik. Mit dem regelmäßigen Laufen habe ich vor neun Jahren begonnen. Ich merkte, dass der Stress meiner Fitness nicht gut tat, habe mit dem Rauchen aufgehört und mit dem Laufen begonnen. Dadurch war ich viel konzentrierter und gelassener. Laufen kann man überall. Laufschuhe passen in jedes Gepäckstück und lassen sich auf jede Reise mitnehmen. Gerade fremde Städte lerne ich dadurch besser kennen. Und es ist gut zum Abschalten oder um mal in Ruhe eine Sache zu durchdenken – zum Beispiel eine Rede.

(Das Interview führte JoAnna Zybon)



Wir bieten Läufern eine kompetente und unabhängige Beratung in den Bereichen:

- Private und betriebliche Altersvorsorge
- Berufsunfähigkeits-Schutz
- Private Krankenversicherung
- Viele weitere Vorsorgeprodukte

„Das Team der Marathon Finanz AG berät Sie fair, individuell und kompetent.“

Ihr Dr. Michael Ziegler

Besonderes
PLUS
für Läufer

Wir bieten Preisvorteile gegenüber den herkömmlichen Tarifangeboten. Viele Läufer aus dem Spitzen- und Breitensport sind bereits unsere Kunden. Testen auch Sie uns!

Laufen wird belohnt!

Internet: www.marathon-finanz.de
E-Mail: info@marathon-finanz.de
Telefon: 0221 - 430 58 34



Marathon Finanz AG
Mehr Werte für Läufer