



Mit dem Frühling beginnt für Renate Giese die Radsaison. Die Neubrandenburger Sportärztin ist auch regelmäßig bei der Mecklenburger Seen Runde dabei.

FOTO: PRIVAT

Eine Sportärztin fährt mit gutem Beispiel voraus

Von Frank Wilhelm

NEUBRANDENBURG. Es gibt Menschen, denen liegen Sport und gesunde Lebensweise offensichtlich schon im Blut. Oder noch besser, in den Genen. Renate Giese aus Neubrandenburg ist so ein Mensch. „Ich bin eine geborene Schachtschneider“, sagt sie gleich am Anfang des Gesprächs. Schachtschneider? Da dürfte es zumindest bei geschichtsbewussten Fußball-Fans der Region klingeln. Hans-Joachim Schachtschneider, genannt „Schachi“, gehörte zur Riege der legendären Fußballer der BSG Empor Neustrelitz, die 1964/65 in der Oberliga, der höchsten Spielklasse in der DDR, gespielt haben. Nach seiner aktiven Laufbahn engagierte er sich viele Jahre als Trainer und Funktionär, unter anderem war er Chef des SC Neubrandenburg.

Kein Wunder, dass die aus Neustrelitz stammende Renate Giese von Kindesbeinen mit dem Sport groß geworden ist: 1. Klasse Leichtathletik, ab 4. Klasse Kugelstoßen, ab 6. Klasse Kanu – alles noch in Neustrelitz. Mit der 8. Klasse folgte 1973 dann der fast logische Wechsel an die Kinder- und Jugendsportschule (KJS) Neubrandenburg, wo sie bis zur 13. Klasse in der Abteilung Kanu trainierte. Teilweise ging es damals viermal pro Tag aufs Wasser. Dazwischen der Unterricht.

Trotz der Plackerei huscht heute noch ein Lächeln über ihr Gesicht, wenn sie darüber spricht: „Es hat mir viel Spaß gemacht, auch wenn ich keine großen sportlichen Erfolge feiern konnte.“ Insbesondere die tägliche Bewegung an der frischen Luft habe sie als sehr schön in Erinnerung behalten. Wenn man schon als Mädchen

so viel mit dem eigenen Körper arbeitet und jeden Muskel in und auswendig kennt, liegt es vielleicht nahe, das auch im Berufsleben fortzusetzen. Bei Renate Giese passte noch dazu das Zeugnis, um Ende der 70er-Jahre zum Medizinstudium zugelassen zu werden. Sie absolvierte ihr Abitur

„Spaß und Freude an der Bewegung sind für mich sehr wichtig, das ist meine Motivation.“

Sportärztin Renate Giese

mit „Auszeichnung“. Hinzu kam, dass es familiäre „Vorbildungen“ gab. Ihre Mutter arbeitete als Krankenschwester und Oberin am Krankenhaus Neustrelitz. Auch die große Schwester war in der Klinik tätig.

Noch gut kann sich Renate Giese an ihr Praktikum vor dem Studium in Rostock im Krankenhaus Neustrelitz erinnern, das im krassen Gegensatz zum permanen-

ten Training in der freien Natur auf dem Tollensesee stand. „Es war schrecklich. Acht Stunden hintereinander im Krankenhaus. Ich fühlte mich regelrecht eingesperrt“, sagt sie.

Zur Facharztausbildung kehrte sie wieder zurück in die alte Heimat, ans damalige Bezirkskrankenhaus Neubrandenburg. Nach der Wende machte sie sich zusammen mit ihrem Mann Frank in einer Praxis in der Viertorestadt selbstständig: Sie als Allgemein- und Sportärztin, er als Allgemeinmediziner und Diabetologe. Vom Sport hat sie all die Jahre bis heute nicht die Finger gelassen. In ihren 20er-Jahren spielte sie Volleyball. Ab Mitte 30 kamen Tanzen und Radfahren hinzu.

Bewegung ist wichtig für Körper und Geist

Aktuell ist sie mindestens viermal in der Woche aktiv: Cardio-Fitness, ein Zirkeltraining speziell für Herz und Kreislauf, Spinning auf dem Rad sowie Pilates im Fitnessstudio gehören zum viertägigen Übungsprogramm im Winter.

Pilates, klingt das nicht wie Kosmetik? Renate Giese lacht. Schnell holt sie eine Decke und demonstriert eine Dehnübung. „Pilates ist ein Zwischending zwischen Yoga und Rückenschule.“ Steigen die Temperaturen wieder an, kommen das Radfahren, Wandern und das Paddeln im Wanderkanu hinzu. Ende Mai steht für Renate und Frank Giese wieder die Mecklenburger Seen Runde

(MSR) an. Er will den langen Kanten über 300 Kilometer in Angriff nehmen, sie die 90 Kilometer lange Runde. Stolz zeigt Renate Giese auf ein Bild in ihrem Speichzimmer. Darauf ist sie gemeinsam mit ihrem Mann zu sehen. Geschafft aber glücklich. 2015 meisterten sie gemeinsam die 300-Kilometer-Strecke bei der MSR.

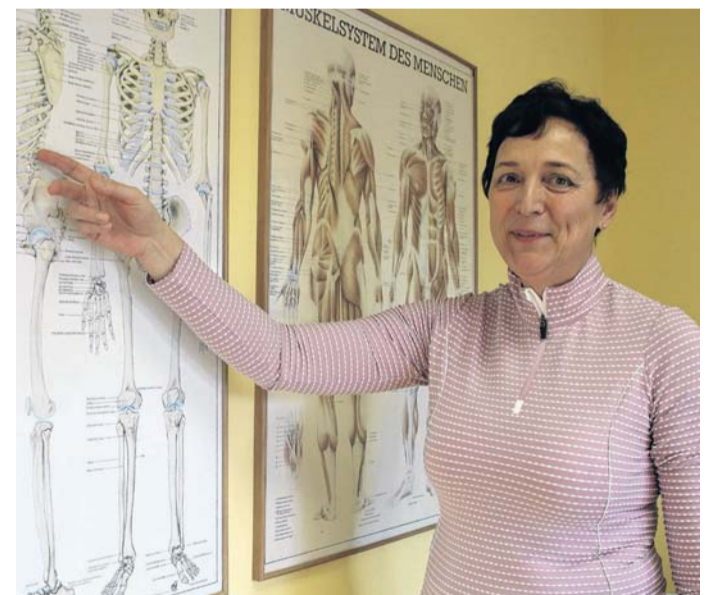
„Spaß und Freude an der Bewegung sind für mich sehr wichtig, das ist meine Motivation“, sagt sie. Hinzu kommen das Körpergefühl und die sozialen Kontakte zu Gleichgesinnten. Als Sportmedizinerin weiß sie natürlich umso mehr, wie wichtig die Bewegung für Körper und Geist ist. Es sei auch nie zu spät, mit dem Sport anzufangen, selbst wenn man lange Zeit untätig war. Zu Beginn sei aber Vorsicht angebracht. Im Alter zwischen 20 und 40 Jahren könne man normalerweise alle Sportarten treiben. „Wer allerdings lange Jahre nichts gemacht hat und dann mit Mitte 40 und einem Bäuchlein vor mir steht, nimmt oft nicht wahr, dass die Muskulatur der Jugendzeit nicht mehr vorhanden ist“, sagt sie.

Daher sollten Frau und Mann ab 40 Jahren eher gesunde Sportarten auswählen, weil die Gelenke und Bandscheiben in der Regel nicht mehr jede Belastung mitmachen. Fußball und Handball seien aufgrund der Verletzungsgefahr besser vom Programm zu streichen. Wer einen geringen Fitnesszustand aufweist, dem helfen schon zweimal 45 Minuten

Radeln und zügiges Wandern (Walken) pro Woche, um wieder in Form zu kommen. Wer diese Intensität durchhält, dessen Kreislauf ist nach etwa drei Monaten wieder obenauf. Die Muskulatur braucht sechs Monate zum Aufbau, Gelenke und Sehnenapparat etwa drei Jahre.

Wer mit Renate Giese spricht, spürt, dass Sport und gesunde Lebensweise nicht nur für eine bessere Physis sorgen. Man möchte es nicht glauben, dass sie Jahrgang 1959 ist. Die Medizinerin sprüht eine Energie und Dynamik aus, die auch ihren Gegenüber schnell erfasst. Was sagt uns das: Einfach anfangen mit Sport und gesunder Ernährung!

Kontakt zum Autor
f.wilhelm@nordkurier.de



Im neuen Nordkurier Ratgeber „Gesund leben“, der morgen dieser Zeitung beiliegt, gibt Sportmedizinerin Renate Giese für jede Altersgruppe individuelle Fitness-Tipps.

FOTO: FRANK WILHELM



Morgen in der Zeitung: Schwimm-Ikone Franziska van Almsick erklärt im Interview exklusiv, warum Schwimmen in jedem Alter gesund ist - und wieso sie sich Sorgen um den Nachwuchs macht. Außerdem erfahren Sie im Nordkurier Ratgeber, woran der moderne westliche Mensch krankt. Wir geben Tipps für Sportmuffel, stellen altersgerechte Sportarten vor und geben Ideen für kerngesunde Hobbys.