

# Sport passt in den beruflichen Plan

**BAD BUCHAU** - Nur scheinbar ohne große Ambitionen hat Bad Buchaus prominenteste und erfolgreichste Sportlerin, die Du- und Triathletin Konstanze Friedrich, die letzte Saison hinter sich gebracht. Neben allem beruflichen Engagement hat sich die Ärztin an der Federsee-Klinik immerhin den Weltmeistertitel der Ärzte im Duathlon geholt.

Von unserem Redaktionsmitglied Elisabeth Sandmaier

„Nur die Zeit nach dem Sport bleibt mir im Blick. Und da gehen dann eben doch berufliche Pflichten vor – auch im Sinne der Patienten.“ Das heißt, dass berufliche und private Stressfaktoren Konstanze Friedrich in diesem Jahr die Grenzen ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit aufgezeigt haben. Im Vordergrund stand die Vorbereitung ihrer Doktorarbeit in ihrem Interessengebiet: Übergewicht und Sportmedizin. Ihr Betreuer dabei ist Chefarzt PD Dr. Martin Huonker. Nebenher hat sie sich schon als „Arzt im Fitness- und Gesundheitszentrum“ zertifiziert und das Zertifikat zum Sportmediziner läuft. Auf lange Sicht peilt Konstanze Friedrich an, sich als Internistin besonders im Breitensport zu engagieren: „Bei den gesundheitlichen Risiken unserer Zeit durch Bewegungsmangel und Übergewicht kann man da eine ganze Menge für die Gesellschaft tun.“

Doch neben allen beruflichen Ambitionen, neben Alltagsstress wie Wohnungssuche und Abwicklung eines – glücklicherweise gesundheitlich folgenlosen – Autounfalls blieb der Sport natürlich nicht ganz außen vor. „In Wettkämpfen – auch wenn man nicht gewinnt – sammelt man sportli-



Konstanze Friedrich mit dem blauen Pokal der Duathlon-Weltmeisterin der Ärzte.

Foto: privat

che Erfahrung.“ Und fährt als Konstanze Friedrich auch unter nicht ganz optimalen Trainingsbedingungen Titel ein wie den Weltmeister im Duathlon der Ärzte oder den Europameister in ihrer Altersklasse im Triathlon.

## Nur Training bringt die Qualität

Ihr Training nimmt sie ernst – so gut es eben geht neben ihrer Berufstätigkeit als Klinikärztin und wenn ihr der Winter mit dicken Nebel am Federsee

und der frühen Dunkelheit nicht einen Strich durch die Rechnung macht. Sehr dankbar ist sie für die Möglichkeit, jederzeit in der Schwimmhalle der GHWS trainieren zu dürfen. Denn beim Triathlon kommt es in allen drei Disziplinen – Laufen, Schwimmen, Radfahren – auf die Qualität der Technik an, die nur mit Training zu erreichen ist.

Für 2006 bietet sich die Deutsche Meisterschaft in der Mitteldistanz als Training an: „Der dritte Platz muss

doch zu toppen sein,“ lässt sie auch der sportliche Ehrgeiz natürlich nie ganz los. Aber bis 2007 – wenn sich einiges an Stress gelöst hat – will die Sportlerin auf die „Ironman“-Distanz umsteigen. Das heißt 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Rad fahren und einen Marathon, rund 40 Kilometer, laufen.

„Am Ende setzt sich eben doch die Veranlagung (Genetik) durch und die heißt bei mir „Langausdauer“ typ“, begründet die Sportlerin ihren Entschluss.