

„Ich will wissen, wo meine Grenze ist“

BAD BUCHAU - Frankfurt, 6. Juli 2008. Da wird die Ärztin Konstanze Friedrich zuerst 180 Kilometer radfahren, dann 3,8 Kilometer schwimmen und noch einen Marathon draufsetzen, das heißt 41,195 Kilometer laufen. „Ironman“ heißt die Tortur, die für Konstanze Friedrich keine ist. „Wenn man trainiert, packt man das“, sagt sie.

Von unserem Redaktionsmitglied
Elisabeth Sandmaier

Nun ist der „Ironman Germany“ aber nur eine der „Baustellen“, die die Ärztin an der Federsee-Klinik Bad Buchau im Moment beschäftigt. An erster Stelle steht immer noch der Beruf, der sie an der Klinik selbst schon fordert. Aber häufig ist sie auch mit Vorträgen in ganz Deutschland unterwegs. Zweite Baustelle die Doktorarbeit an der Uni Ulm, die sie auch gern möglichst bald beenden würde. Und erst dann kommt der Sport, der aber ganz eng mit dem Beruf der künftigen Sportmedizinerin verknüpft ist: „Ich muss doch selbst erfahren haben, über was ich nachher reden will.“

Sport baut Stress ab

Und ohne den Sport, sagt Konstanze Friedrich, könnte sie ihr Arbeitspensum gar nicht meistern: „Da wird der Stress abgebaut und beim Sport kommen mir auch die besten Ideen.“ Das kann schon morgens um 5 Uhr sein, wenn sie vor ihrem Dienst in der Klinik in der Schwimmhalle der Federseeschule mit dem Training beginnt.

Aber sie hat den Sport relativiert. Und dahinter steckt auch eine gehörige Portion Frust. Wenn sie nämlich an manche Konkurrentinnen im Triathlon denkt, die auch nach nachgewiesenen Doping immer wieder zu den Wettkämpfen eingeladen waren und auch nach fünf Jahren noch bei ihrer sportlichen Leistung von ihrem Doping profitierten, während Konstanze



Mal am Federsee – mal am Roten Meer. Auf ihr Training kann Konstanze Friedrich nie verzichten.

Foto: pr

Friedrich gegen diese Profis nur die Leistung aus eigener Kraft entgegensetzen hatte. Auch für Physiotherapie bleibt keine Zeit. Trotzdem sei sie mit ihrer Leistung auf gutem Niveau, abgesehen von kleinen Problemen des Bewegungsapparates, der immer ein wenig hinter dem Kreislauf zurückbleibe. „Mich reizt zu wissen, wo meine eigene Grenze ist“, ist die einzige Motivation für ihre Sportbegeisterung.

Und deshalb macht ihr auch schon das Trainieren Freude. Schon zum dritten Mal war sie inzwischen in Israel, in Elat am roten Meer, zwischen der ägyptischen und der jordanischen Landesgrenze, wo die Trainingsbedingungen unergleichlich sind. Die Trainingsstrecke steigt innerhalb von acht Kilometern von 100 auf 900 Höhenmeter. Bei „bombigem“ Wind kommt sie da mit ihrem Fahrrad auf eine Geschwindigkeit von 54

Stundenkilometern und fährt in zwei Wochen an die 1400 Kilometer. Gleichzeitig genießt sie hier aber auch, bei Freunden zu Gast zu sein, denn Privatleben kommt in Bad Buchau bei aller Belastung eindeutig zu kurz.

„Ich hänge an Buchau“, sagt die gebürtige Dresdenerin, für die sich demnächst die Weichen stellen, wie es beruflich weitergeht. „Und eigentlich macht mir hier auch alles Spaß.“