

Gesund auf dem Rennsteig

Interview mit AOK-Vorstandsmitglied Rainer Striebel

Weil der Rennsteiglauf mit seinem anspruchsvollen Bergkurs besondere Herausforderungen an die Teilnehmer stellt, empfiehlt der Veranstalter eine langfristige Vorbereitung. Dafür werden übers Jahr verschiedene Angebote, auch Gesundheitskonzepte, erfolgreich unterbreitet. Einer der wichtigsten Partner bei der gesundheitlichen Vorsorge ist seit vielen Jahren die Krankenkasse AOK PLUS. In einem Interview gab der Stellvertretende Vorsitzende des Vorstandes, Rainer Striebel, selbst mehrfacher Rennsteig-Halbmarathon-Teilnehmer, dazu Auskunft:

Herr Striebel, was bietet die AOK PLUS den Rennsteigläufern?

Als Gesundheitskasse steht für uns die Gesundheit natürlich auch im Vordergrund. Daher liegt es nahe, die Läuferinnen und Läufer in einem speziellen Vorsorgeprogramm zu begleiten, um sie für die sportliche Höchstleistung gezielt und unter ärztlicher Aufsicht fit zu machen. Die AOK PLUS bietet den bei ihr versicherten Teilnehmern des Rennsteiglaufs bereits zum fünften Mal ein Vorsorgeprogramm an. Es kombiniert eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung



in unseren Kompetenzpraxen mit der anschließenden ärztlichen Empfehlung in ein Lauftrainingsprogramm, z.B. der AOK PLUS Präventionskurs „Von 0 auf 21“ oder das AOK-Online-Programm „Laufend in Form“.

Für wen sind diese Angebote geeignet?

Mit diesem Projekt wollen wir auch die unerfahrenen Läuferinnen und Läufer erreichen und ihnen noch mehr Gesundheitsschutz bieten. Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung beinhaltet unter anderem die körperliche Untersuchung und ein Belastungs-EKG. Diese gezielten Untersuchungen sind besonders wichtig für Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger nach einer längeren Pause wegen Krankheit oder Ähnlichem.

Gibt es Fristen und Kosten, auf die sich Interessenten einstellen sollten?

Die Anmeldung zu einer persönlichen sportmedizinischen Untersuchung sollte jeder Laufinteressierte zeitnah, jedoch bis spätestens im Februar 2014 vornehmen. Die Kosten in Höhe von maximal 100 Euro werden unseren Versicherten von der AOK PLUS erstattet.



Warum engagiert sich die AOK PLUS für den Rennsteiglauf?

Diese Höchstleistungen bergen auch immer ein gewisses Risiko. Als Gesundheitspartner des Rennsteiglaufs möchten wir Erkrankungs- oder gar Todesfälle verhindern helfen. Es ist uns ein besonderes Anliegen, gesundheitliche Risiken zu minimieren. Dies können wir, indem wir beispielsweise im Vorfeld des Laufes eine gute Vorbereitung unterstützen und fördern. Außerdem halten wir unsere Versicherten immer an, Vorsorge zu betreiben und gesund zu leben.

Das Interview führte Hendrik Neukirchner, Fotos: GMRLV/Archiv

Der GutsMuths-Rennsteiglaufverein gratuliert seinen Geburtstagskindern des Monats November 2013:



- Zum 40.:** Kathleen Strauß (Schmiedefeld), Christian Wick (Steinbach am Wald). **Zum 50.:** Raik-Hendrik Ulrich (OT Kurtschlag), Andrej Philipp (Werder OT Töplitz). **Zum 55.:** Bernd Schanner (Hannover). **Zum 60.:** Wolfgang Karpa (Potsdam). **Zum 65.:** Jürgen Herrmann (Fambach), Hans Petermann (Riedlingen), Gottfried Tonhäuser (Erfurt), Johannes Schlecht (Eisenach). **Zum 70.:** Hans-Dietmar Guhr (Lemgo). **Zum 71.:** Winfried Horn (Werdau), Michael Bönisch (Angermünde), Erika Heydorn (Dessau), Gerd Kowolik (Berlin). **Zum 72.:** Ehrenfried Heinz (Hoppegarten). **Zum 73.:** Günter Buhl (Berlin). **Zum 74.:** Hans-Joachim Meyer (Hamburg), Renate Lösch (Schwallungen), Rüdiger Grunow (Jena). **Zum 75.:** Horst Schneider (Leipzig), Jürgen Ellerkmann (Bad Frankenhausen). **Zum 77.:** Klaus Dieter Tschirner (Schleife), Karl Marschall (Gotha). **Zum 79.:** Heinz Zitterbart (Dessau). **Zum 80.:** Martin Ruhtz (Eberswalde). **Zum 81.:** Walter Engel (Erfurt). **Zum 82.:** Helmut Mühlhaus (Leinefelde). **Zum 84.:** Werner Feistel (Dresden).

GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V.

Schmückestr. 74, 98711 Schmiedefeld
Tel.: 036782/606 86,
E-Mail: gmr-verein@rennsteiglauf.de
Ansprechpartner: Ines Falkenberg
Hotline-Rennsteiglauf: 0361/37420

Infos und Meldeformulare:

www.rennsteiglauf.de

Die inhaltliche Gestaltung der Seite liegt in der Hand des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins