



# Die Mutter als Vorbild

Die Startnummer F102 beim Berlin-Marathon gehört Regina Sowinski, der First Lady im Jubilee-Club. Aktuell zählt der Club 3.106 Mitglieder aus 17 Nationen. Tochter Simone fehlen noch vier Läufe, bis auch sie eine grüne Startnummer tragen darf. Beide Frauen repräsentieren jeweils einen Läuferinnen-Typ: Tochter Simone ist eine Pragmatikerin, die das Laufen erst genießt, wenn es vorbei ist und sie unter der Dusche steht. Mutter Regina hingegen ist eine echte Laufqueen, sie zelebriert jede Laufminute – und liebt das Laufen uneingeschränkt.

Von Joanna Zybon

Wie viele Kilometer hat ein Marathon? Für die meisten Hobbyläufer, die sich in Berlin auf der Strecke tummeln, vermutlich gute 43. Asterix hat im Ziel sogar 49 km auf der GPS-Uhr ... Schuld daran sind seine Tanzeinlagen. Asterix und Obelix gehören zum Jubilee-Club und waren auch 2012 wieder auf Achse. Mit dabei: Troubadix, der Barde, ein römischer Legionär und ... Falbala. Sie ist die reizende Tochter des Quantaplanckix. Ihr Name kommt aus dem Französischen und steht für „Rüsche“.

Wie läuft denn so ein Marathontage mit drei Galliern, einer schönen Gallierin und einem feindlichen Römer? Falbala erzählt: „Im Comic sind alle männlichen Charaktere Machos und alle Frauen nur Broschen. Aber bei uns ist das anders! Die Männer sind Kavaliere und sehr um mich bemüht. Der Römer wurde extra dafür abkommandiert, für mich bei den Getränkeständen Wasser zu holen. Asterix ist besonders charmant und tanzt mit allen Frauen auf der Strecke ... nur Troubadix, der Ärmste, hatte einen Muskelfaseranriss, dem ist das Trällern unterwegs vergangen.“

Im wahren Leben heißt Falbala: Dr. Simone Knab. Sie ist die Tochter von Regina und Heinz Sowinski, die seit 2008 ehrenamtlich als Ressortleiter beim SCC den Jubilee-Club organisieren. Die Eltern sind versierte Marathonläufer, aber die Tochter fühlte sich zum Element Wasser hingezogen. Als Jugendliche schwamm sie mit ihrer Mannschaft in der ersten Bundesliga. Erst mit 34 fing sie in einer besonders stressigen Lebensphase mit der Lauferei an, aus Zeitersparnis: „Es ist so unkompliziert zu laufen! Ich kann mich in kurzer Zeit

auspowern. Im Wasser bin ich nach einer Stunde Training noch lange nicht erledigt, an Land reicht manchmal schon eine halbe.“ Ihr erster Marathon war ein Vater-Tochter-Streich. Der zweite ein Familienausflug mit beiden Eltern ... in deren Begleitung sie Opfer eines emotionalen Attentats wurde, denn 20 m vor dem Ziel nutzte ihr heutiger Ehemann ihren schwächsten Moment aus, um ihr per Pappschild einen Heiratsantrag zu machen. Für eine standesgemäße Trauung kam natürlich nur einer in Frage: der bekannte Berliner Marathonpfarrer Klaus Feierabend. Simone hat die Marathonprüfung nun schon sieben Mal bestanden, an die Laufleistungen ihrer Mutter kommt sie jedoch nicht heran. Ihr Element ist nach wie vor das Wasser. Als Trainerin gibt sie Kurse in Aquagymnastik.

„Regina“ – der Name kommt aus dem Lateinischen und steht für „Königin“. Regina Sowinski ist auch eine! Sie hat den Berlin-Marathon 30 mal erfolgreich beendet und ist damit de facto die weibliche Anführerin im Jubilee-Club (noch eine weitere Läuferin hat den Status von 30 Teilnahmen). Insgesamt kommt Regina auf 51 Marathons. Ihren ersten 42er hat sie exakt mit 42 absolviert – und dabei alles grandios falsch gemacht: „Ich hab viel zu wenige Kilometer trainiert, viel zu wenig lange Läufe gemacht. Am Marathon-Morgen Müsli mit Joghurt gegessen und beim Laufen nichts getrunken. Und dann bin ich viel zu schnell losgerast und war bei der Hälft-



Regina Sowinski 1984 beim New-York-Marathon mit dem verstorbenen Gründer des Laufs, Fred Lebow.



Regina Sowinski beim Berlin-Marathon 2012. Sie ist die Chefin des Jubilee-Clubs des SCC mit 2.795 Männern, 291 Frauen und 20 Rollstuhlfahrern.

te schon fertig!“ Die Rettung: Bei km 30 hat ein fideler Masseur sie nicht nur mit einer Massage, sondern auch mit einem Klaps auf dem Po wiederbelebt.

Bereits eine Woche nach dem schmerzhaften Marathon-Gesamterlebnis begann Regina alle verfügbaren Laufbücher zu konsultieren, u.a. den Klassiker von Manfred Steffny.

„Aber in den Büchern war damals fast alles auf Männer gemünzt.“ Regina suchte sich die Bausteine aus den verschiedenen Ratgebern zusammen, bastelte sich ihren eigenen Plan und setzte alles in die Tat um. Sie trainierte langsamer als die Männerpläne es vorgaben und plante mehr Regeneration ein. Sie passte ihre Ernährung dem Sport an und setzte bewusst auf komplexe Kohlenhydrate. Ihren zweiten Marathon 1983 hatte sie voll im Griff. 1984 lief sie in Berlin ihre Bestzeit: brutto 3:41:54 h, damals wurde noch nicht mit Chips gestartet. In späteren Jahren erreichte sie gute Altersklassenplätze und bemerkenswerte Plätze bei Berlin-Brandenburgischen und Deutschen Meisterschaften. Vor ihren besten Marathons hat sie bis zu 120 km wöchentlich trainiert.

Mit einem Lächeln erinnert sie sich an den Anfang ihrer Laufgeschichte: „Ich hab mit 37 auch eher pragmatisch wegen der Fitness angefangen und dachte: Oh Mist, jetzt musst du das dein ganzes Leben lang machen!“



# Frauen schneller depressiv?

Was ist des Deutschen liebstes Gesprächsthema? – Fußball? Beruf? Sex? – Alles falsch.

Es sind die Krankheiten. Die meisten Menschen reden furchtbar gerne über ihre Krankheiten. Im Gegensatz zu früher eignen sich heute auch psychische Erkrankungen prima für einen Smalltalk. Wie schön, wenn man mitreden, mitleiden und zum Thema Burnout ein paar persönliche Erfahrungen beisteuern kann. Die Volkskrankheit Depression ist in aller Munde. Sind die Deutschen also ein Volk von psychisch Kranken?

Der DAK-Gesundheitsreport 2013 befasst sich ausführlich mit dieser Frage. Logisch, dass zunächst die Arbeitsunfähigkeits (AU)-Daten der eigenen Mitglieder analysiert wurden. Und siehe da: die registrierten Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen sind dramatisch gestiegen! Zwischen 1997 und 2012 nahm die Zahl dieser Fehltag um 165% zu. In der AU-Rangliste rücken psychische Erkrankungen 2012 damit erstmals auf Platz 2. Vor allem Frauen sind betroffen, sie verursachen die meisten AU-Fälle. Aber reicht das AU-Geschehen als einziges Kriterium aus, um die Frage nach dem Anstieg der seelischen Erkrankungen seriös zu beantworten? Natürlich nicht. Deshalb wurden weitere Datenquellen hinzugezogen: eine bundesweit repräsentative Online-Befragung an 3.090 Erwerbstätigen, ferner Literaturstudien und Gruppendiskussionen mit Ärzten.

Fakt ist: die AU-Scheine spiegeln nicht die Realität wieder. Die Krankschreibedaten bedeuten nicht unbedingt, dass auch tatsächlich mehr Menschen psychisch erkranken. Sie offenbaren lediglich eine Verschiebung im Diagnoseverfahren.

Wurden die Patienten früher eher wegen körperlicher Symptome krankgeschrieben, zum Beispiel Magen- oder Rückenschmerzen, so steht heute häufiger „F32“, „F41“ oder „F43“ auf dem AU-Schein. Das sind keine Frauenstartnummern, sondern sogenannte F-Schlüssel der Arbeitsunfähigkeits-Statistik, sie kodieren nacheinander: Depression, Angststörung, Anpassungsstörung. Ein anderer Schlüssel wird überraschend selten genutzt: „Z73“, er kodiert das Burnout-Syndrom. „F32“ kommt achtmal so häufig vor wie „Z73“. Wird Burnout also überschätzt? Klar ist: Burnout als Ursache für Arbeitsunfähigkeit betrifft Frauen mehr als Männer.

Die ersten drei Plätze auf der weiblichen AU-Rangliste belegen: 1. Muskel-Skelett-System, 2. psychische Krankheiten, 3. Atmungssystem. Bei den Männern kommen die psychischen Krankheiten erst auf Platz 4.

Das zugrunde liegende Kodierungssystem wird dem Menschen offensichtlich nicht gerecht, der meist an Körper und Seele erkrankt. Die Ursprungsfrage, ob die psychischen Erkrankungen zugenommen haben, kann dieser Krankheitsreport nicht beantworten ... aber immerhin bietet er viel Gesprächs- und Diskussionsstoff. **JoAnna Zybon**



„Falbala“ - Dr. Simone Knab, Reginas Tochter, beim Berlin-Marathon 2012. Fotos (3): privat

Ihr Pragmatismus hat sich schnell in Leidenschaft verwandelt.

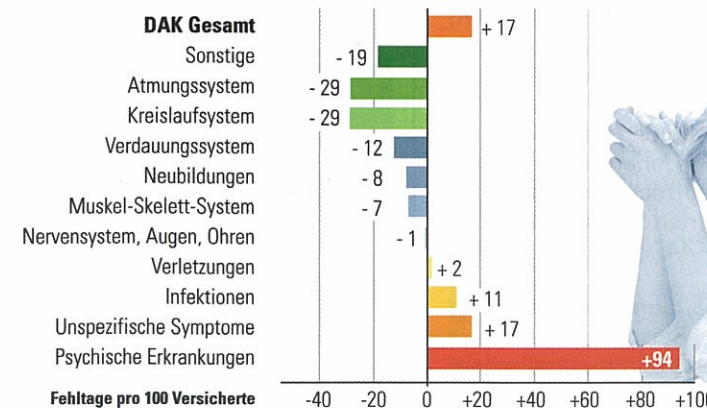
Regina hatte mehrere Berufe, die letzten 21 Jahre ihres Berufslebens arbeitete sie als Berufsschullehrerin in einer Sonderschule.

Übrigens, Mutter und Tochter sehen zusammen 40 Jahre jünger aus ... Regina ist optisch 53 Jahre alt, Simone 29 Jahre. Die Personalausweise behaupten etwas anderes (bitte jeweils 20 Lebensjahre addieren). ■

Advertisement for ETSV Fortuna Glückstadt City-Lauf 1. letzter einziger Glückstädter Halb-Marathon 2013. 8.6. www.etsv-fortuna.de

## Verschiebung des Krankheitsspektrums

Veränderung der Fehltag pro 100 Versicherte zwischen 2000 und 2012



QUELLE DAK Gesundheitsreport 2013

