



Hüpfen gegen Arthrose

Sie haben Arthrose? Hüpfen Sie! Das empfiehlt der Forscher Jarmo Koli von der finnischen Akademie in Helsinki. Ein Jahr lang hatte er zusammen mit weiteren Wissenschaftlern den Effekt bestimmter Trainingseinheiten untersucht und Betroffene Bewegungsabläufe aus Aerobic und Stepaerobic üben lassen. Den Tritt, den man üblicherweise bei der Stepaerobic benutzt, hatten die Forscher für ihren Versuch erhöht, um den Aufprall zu verstärken. Regelmäßiges Training daran verbesserte nicht nur die Knorpelqualität in arthritischen Kniegelenken, sondern auch ihre Funktion. Jarmo Koli rät im Fachmagazin „Medicine & Science in Sports & Exercise“ trotzdem dazu, die Intensität der Belastung nur langsam zu steigern.

Supersize me?

Je gesundheitsbewusster, desto realistischer schätzt man Portionsgrößen ein und läuft weniger Gefahr, übermäßig zu schlemmen. Darauf lässt eine Studie der Universität Rotterdam mit 116 Männer und Frauen schließen. Die Probanden sollten ihr Gesundheitsbewusstsein einstufen und bekamen dann Fotos unterschiedlicher Mengen Chips vorgelegt. Die Testpersonen, die sich als gesundheitsbewusst einstufen, schnitten bei der Beurteilung der Portionsgröße deutlich besser ab. „Die Menge ist offenbar besonders gut einschätzbar, wenn man das Angebot verlockend findet, aber weiß, dass es ungesund ist“, folgert Profes-



10

Kilogramm mehr Obst (98 kg) als Fleisch (88 kg) isst jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Laut Statistischem Jahrbuch hat der Obstverzehr seit 2001 um

30 Prozent zugenommen. Stark gesunken ist dagegen der Kartoffelverbrauch.

rechtslage

DTU-Startpass: Lohnt sich das für mich?

**Ohne DTU-Startpass dürfen Sie an vielen Triathlonrennen nicht teilnehmen. Für wen sich die Lizenz lohnt, erklärt Rechts-
experte Prof. Steffen Lask.**

Herr Prof. Lask, für welche Rennen braucht man einen Startpass und für welche nicht?

Das regeln die Verbandsordnungen der Deutschen Triathlon Union (DTU). Demnach muss ein Triathlet ein Startrecht erwerben, wenn er an einem Wettkampf teilnehmen will, bei dem diese Distanzen bei zwei der drei Disziplinen um mehr als zehn Prozent überschritten werden: 0,75 km Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen (Duathlon: 5 km Laufen, 20 km Radfahren, 5 km

Laufen). Das Startrecht erwirbt der Sportler über einen Startpass oder eine Tageslizenz.

Hat es, abgesehen vom Startrecht, sonst noch Vorteile, einen Startpass zu besitzen?

Ja, die Unfall- und Haftpflichtversicherung, die mit der Mitgliedschaft einhergeht und bei der Sportausübung gilt. Der Versicherungsschutz erstreckt sich auch auf das private Training. Haftpflicht- und unfallversichert ist man beim Sport auch mit einer Tages- oder Staffellizenz, allerdings endet der Schutz mit dem Verlassen der Rennstrecke und schließt lediglich noch die direkte Rückfahrt vom Wettkampfort nach Hause ein.

Wie bekommt man einen Startpass?

Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem Triathlonverein. Dieser veranlasst die Ausstellung des Startpasses über den zuständigen Landesverband.

Muss man den Startpass bei Rennen vorzeigen?

Ja, er muss im Original bei allen Wettkämpfen, bei denen erforderlich ist, unaufgefordert vorgezeigt werden. Kann ein Athlet die Lizenz bei der Startunterlagenausgabe nicht vorlegen, wird ihm die Startnummer nicht ausgehändigt.



Prof. Dr. Steffen Lask
Rechtsanwalt, AK-
Sieger Ironman South
Africa 2013, www.sportrecht-berlin.de

Wem raten Sie von einem Startpass ab?

Grundsätzlich niemandem. Der eine oder andere könnte sich aber aus wirtschaftlichen Überlegungen dagegen entscheiden, wenn er lediglich an einem oder zwei Rennen im Jahr teilnehmen möchte. Ein Startpass setzt, wie gesagt,

eine Mitgliedschaft in einem Verein voraus. Dieser verlangt einen monatlichen Beitrag. Die Tageslizenz für eine olympische Distanz kostet mindestens 16 Euro, die für eine Mitteldistanz ab 20 Euro. Was sich eher lohnt, muss jeder je nach Saisonplanung selbst entscheiden.