

Stadtlauf für alle

Trotz Krankheit oder Verletzung am Burgdorfer Stadtlauf teilnehmen? Aber sicher!

Irene Aebersold *

Stefan Berger hatte die zündende Idee während der Chemotherapie im onkologischen Ambulatorium in Burgdorf: Fünf Läuferinnen und Läufer werden während vier Monaten professionell und unter medizinischer Aufsicht auf den Stadtlauf vom 15. September 2018 vorbereitet. Das Besondere daran: kei-

ner davon ist der typische Laufsportler. Vom Spitalbett aus motivierte der Burgdorfer Stadtpräsident die Projektpartner: das Spital Emmental für die physiotherapeutische und sportmedizinische Betreuung, das Burgdorfer Fitness- und Wellnessstudio «FlowerPower» fürs Lauftraining, die Burgdorfer Tanner Sport GmbH für die Ausrüstung sowie die Lokalzeitung «D'REGION» und Radio neo1 als Medienpartner. «Wir wollen Wiedereinsteiger und Sportskeptiker für den Laufsport motivieren und aufzeigen, was ein fachmännisch

aufgebautes Training alles bewirken kann», so Stefan Berger.

Auswahl nach medizinischen Kriterien

Drei der fünf Teilnehmenden wurden nach medizinischen Kriterien ausgewählt: ein Patient nach abgeschlossener Chemotherapie, ein Diabetiker und eine Sportlerin nach Knieverletzung. Mit professionellem Training und medizinischer Begleitung können nämlich auch rekonvaleszente Wiedereinsteiger nach Verletzungen sowie Patienten mit chronischer Erkrankung an Sportanläs-

Co-Sponsor

Das Spital Emmental ist neben seinem Engagement für die Laufgruppe auch als Co-Sponsor für den Stadtlauf engagiert. Der Rettungsdienst stellt ein Ambulanz-Zweierteam für Notfälle. Im Gegenzug erhält das Spital unter anderem zehn Gratisstarts. Die Start-Ausschreibung erfolgt via Intranet. (hac)



Am Burgdorfer Stadtlauf ist jeweils die ganze Stadt auf den Beinen.

sen teilnehmen. «Ganz nach dem Motto ›Der Burgdorfer Stadtlaufer – Das Lauf- fest für alle‹ wollen wir zeigen, dass der Einstieg in einen sinnvollen Laufsport mit einem kontrollierten Aufbau jederzeit möglich ist», erklärt Stefan Berger. Zwei weitere Läuferinnen wurden via Medien rekrutiert: ein Sportmuffel und ein Hobby-Sportler, der keinen strikten Trainingsplan verfolgt. Das Ziel: durch Prävention die Gesundheit zu stärken. Wer kontrolliert Sport treibt, verbessert sein Körpergefühl, kräftigt die Muskulatur des Bewegungsapparats und die

Immunabwehr und beugt Verletzungen vor.

Checks und Tests

Das Spital Emmental führte mit allen Teilnehmenden ärztliche Gesundheitschecks und physiotherapeutische Leistungstests durch. Basierend auf den gewonnenen Daten erstellte «FlowerPower» individuelle Trainingspläne und unterstützt die Läuferinnen und Läufer durch einen Fitnesscoach bei der Umsetzung des Programms. Es wird den Teilnehmenden freigestellt,

ob sie in der Gruppe oder jeder für sich trainieren möchten. Ärzte des Spitals Emmental überwachen zusammen mit der Physiotherapie Spital Emmental die Leistungsentwicklung. In der Mitte und am Ende der Trainingsphase führen sie Erfolgskontrollen durch und prognostizieren die Laufzeiten.

**Irene Aebersold ist Teilzeit-Mitarbeiterin der Kommunikation, der Patientenaufnahme und des Beschwerdemanagements.*



Bike to work

Das Spital Emmental macht auch dieses Jahr wieder mit bei der Pendler-Aktion «bike to work». Die Aktion läuft im Mai und Juni. Aus unserem Spital beteiligen sich 29 Teams mit rund 116 Teilnehmenden. Die Personalkommission wünscht allen unfallfreie Fahrt, viel Spass und tolle Erlebnisse! (hac)