

# „Jeden Tag vier Minuten“

**INTERVIEW:** Am 25. August wird der Dürkheimer Hobbyläufer Ludwig Mesel 83 Jahre alt. Gerade hat er die Winterlaufserie in seiner Altersklasse M80 gewonnen und noch immer startet er Woche für Woche bei Sportveranstaltungen. Wir haben ihn gefragt, warum er heute noch so fit ist, was ihn antreibt und wie sich laufen mit Wein verträgt? Ein Gespräch über Motivation, tägliches Training und Yoga.

**Herr Mesel, Sie sind in ihrer Altersklasse M80 gerade Sieger der Winterlaufserie geworden. Was motiviert Sie noch?**

Die Gesundheit. Ich bin ja seit 40 Jahren in der Szene drin. Bewegung ist das Leben. Wenn man sich nicht mehr bewegt, geht es rückwärts.

**Andere Menschen in ihrem Alter denken an Treppenlifte und an einen Zweitrollator. Wie lange haben Sie vor, das noch zu machen?**

Ja, das kommt auf meine Kondition an. Manche Leute verschwinden ganz schnell aus der Szene, weil eine Achillessehne kaputt geht oder weil sie eine Hüftgelenk-OP brauchen. Aber an sich kann der Mensch bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben, wenn er entsprechend trainiert und gesund bleibt.

**Das scheint bei Ihnen der Fall zu sein. Welche besonderen körperlichen Voraussetzungen bringen Sie denn mit?** Jeder kann seinen Körper trainieren. Man muss nur konsequent und kontinuierlich dabei bleiben.

**Wenn man Ihre Leistungen beim Pfälzer Berglauf-Pokal in der vergangenen Saison anfangs gesehen hat, hätte man denken können, dass Sie langsam nachlassen. Plötzlich ging es mit den Zeiten wieder bergauf. Was ist in dieser Phase genau passiert?**

Es gab einen Vortrag bei der Kreisverwaltung von Dr. Wolfgang Feil. Er hat ganz einfache Dinge gesagt. Zum Beispiel, dass man beim Zähneputzen auf einem Bein stehen könnte, um die Koordination und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Das kostet nicht mal extra Zeit. Er hat auch gesagt, dass sich die Leute für ihr Herz zu wenig Zeit nehmen. Er empfiehlt, jeden Tag vier Minuten zu investieren, um in mehreren Intervallen zunächst 20 Sekunden schnell auf der Stelle zu trippeln und dann eine zehnschrittige Ruhephase einzulegen. Ich habe das ein halbes oder Dreivierteljahr lang gemacht und auf einmal bin ich die zehn Kilometer wieder in 57

Minuten gelaufen, obwohl ich vorher 1:03 oder 1:04 Stunden gebraucht hatte. Ich dachte: Das gibt's ja gar nicht. Woher kommt das denn?

**Sie führen das heute auf die täglichen vier Minuten zusätzlich zurück?**

Ja, ich mache aber jetzt auch jeden Tag ein Stunde lang Gymnastik, habe früher Yoga-Stunden mitgemacht.

**Bei Yoga denkt man jetzt eher an junge Frauen als an ältere Männer.**

Das hat mir am Anfang viel gebracht, es kam aber darauf an, wer die Stunde gehalten hat. Irgendwann glitt das ins Esoterische ab. Die Mantras und das Om – ich wollte mehr gefordert werden. Meine Gymnastik ist super.

**Aber tut Ihnen denn gar nichts weh morgens beim Aufstehen?**

Ein bisschen Steifigkeit, aber das geht ruckzuck weg. Wenn ich meine Socken anziehe, setze ich mich nicht auf das Bänkchen, sondern mache das im Stehen. Ganz einfache Dinge.

**Sie haben ja erst im Alter von 40 Jahren mit dem Laufen begonnen.**

Meine Oma hat Hüftprobleme gehabt und ich wollte vorbeugend etwas tun. Ein befreundeter Orthopäde hat gesagt, dass ich etwas Gewicht reduzieren und einfach in Bewegung bleiben sollte. Es war die Zeit der Volksläufe. Ich habe begonnen um den Herzogweiher herum zu laufen und war ein König, als ich das ohne zu gehen geschafft hatte. Ich wurde Gründungsmitglied des Laufclubs.

**Wie passt das alles zusammen? Sie sind von Beruf Winzer und die sind ja auch dafür bekannt, dass sie auch mal probieren.**

Ich trinke nicht viel Alkohol. Gerne mal ein Glas zum Essen, aber mit dem Laufen verträgt es sich nicht.

**Heute sprechen viele von besonderer Ernährung vor dem Lauf. Nehmen Sie etwas Besonderes zu sich?**

Ich trinke viel Rote-Rüben-Saft. Das erweitert die Gefäße. Und ich nehme



## ZUR PERSON

### Ludwig Mesel

Dass Ludwig Mesel Talent zum Laufen hatte, zeigt seine Leistungsentwicklung. 1977, im Alter von 42 Jahren, lief er die zehn Kilometer in 36:22 Minuten. Im Alter von 43 Jahren absolvierte er einen Marathon ohne große Vorbereitung in 2:55:07 Stunden. Im Rückblick auf seine sportliche Laufbahn spielt das Jahr 2006 eine besondere Rolle. Da war er 71. Bei 42 Starts gewann er 35-mal in seiner Altersklasse M70. Höhepunkt des Sportjahres war der Titelgewinn bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Berglauf. Auch bei den Senioren-Europa- und -Weltmeisterschaften im Berglauf konnte er gut mithalten: Bei der EM holte er Bronze, bei der WM verfehlte er das Edelmetall nur knapp. Auf Pfalz-Ebene gewann er drei Titel: im Berglauf, Waldlauf und Crosslauf. Die RHEINPFALZ-Leser kürten ihn damals zum Sportler des Jahres. Das hat ihm auch seine Familie ermöglicht, zu der heute außer fünf Kindern neun Enkel zählen. Ehefrau Christa zeigte Verständnis dafür, dass der Mann abends in den Wald rannte, statt die Füße hochzulegen. |shg

**Am Berg noch immer stark, auch wenn die Anstiege nach Ludwig Mesels Worten mit den Jahren höher und steiler zu werden scheinen.**

ARCHIVFOTO: FRANCK

jeden Tag Magnesium für die Muskulatur. Wichtig ist, dass der Glykogenspeicher gefüllt ist.

**Läufer lassen sich heute öfter analysieren, besuchen Lauflabore, um schneller und gesünder zu laufen.**

So was habe ich mal gewonnen. Ich weiß nur noch, dass ich mich zu Beginn eines späteren Laufs bei der Pulsfrequenz sehr genau an die Vorgaben aus der Analyse gehalten habe. Meine Konkurrenten sind mir damals alle weggelaufen, weil ich das eingehalten habe. Ich dachte: Gewitter noch einmal. Also habe ich die Vorgaben irgendwann ignoriert und bin einfach losgerannt. Ich wurde aber nur noch Zweiter (lacht).

**Das Laufen lebt also auch von der Konkurrenz. Nun laufen Sie heute oft ohne direkte Altersklassen-Rivalen. Können Sie sich trotzdem motivieren?**

Man kann sich motivieren, wenn man sieht, dass man noch schneller laufen kann. Ich habe ja die Vergleichszahlen aus der Vergangenheit. Ich kann mich im Alter noch steigern. Es tut mir leid, dass ich früher nicht die Erkenntnisse hatte, die ich jetzt habe. Ich bin meinen zweiten Marathon in einer Zeit von 2:55 Stunden gelaufen. Das habe ich nie mehr erreicht. Mit dem Wissen von heute hätte ich damals mehr rausholen können.

**Bewundern Sie jemanden?**

Ja, Peter Lessing. Das ist der Spitzenmann in der Altersklasse M75 in Europa. Ihn habe ich am Sonntag in Rheinabern getroffen.

**Was hat Ihnen das Laufen für Ihr Leben gebracht?**

Sehr viel. Wenn ich mir Winzer heute anschau und wir uns treffen, dann wird oft nur über die Weinberge und über den Wein geredet. Es gibt aber noch mehr als das. Was mich sehr geprägt hat, war der Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Eine schöne Erinnerung. Im Sommer wollen wir die Alpen zu Fuß überqueren.

|Interview: Stephan Alfter