

# Bei Sportarzt Dr. Frank Möckel läuft es optimal

**INTERVIEW** Der Mediziner spricht mit MZ-Autorin Marion Koller über Herausforderungen, eine kleine Verrücktheit und die Urlaubs-Höchststrafe.

## MZ-SERIE

### REDEN ÜBER GOTT UND DIE WELT



Heute mit Dr. Frank Möckel

Arzt, Gesundheitsberater, Fitness-Papst

In der Serie „Reden über Gott und die Welt“ spricht die MZ mit Menschen aus allen Gesellschaftsbereichen. Die Serie erscheint in loser Reihenfolge.

Alle Teile können Sie nachlesen unter: [www.mittelbayerische.de](http://www.mittelbayerische.de)

**REGENSBURG.** Dr. Frank Möckel empfängt in seinem kargen Büro. Er wirkt ausgeglichen. Dass er jemals laut wird, kann man sich beim besten Willen nicht vorstellen. Fragen zu seiner Tätigkeit als Sportarzt und Leistungsdiagnostiker beantwortet er schnell. Wenn es um seine Persönlichkeit geht, wird der 51-Jährige einsilbig. Das spartanische Büro spiegelt seine Bescheidenheit wider. Ordner, Bildschirme, ein Wirbelsäulen-Modell stehen da. Fotos zeigen Bergsteiger auf einem steilen, schneebedeckten Grat. Möckel hat die Hochgebirgstouren selbst dokumentiert. Während des Gesprächs brummt unablässig das Handy.

*Herr Dr. Möckel, welche Berge sind auf den Bildern zu sehen?*

Das eine zeigt meine Seilpartner im Jahr 1990 kurz vor dem Gipfel des Chan Tengri in Kirgistan. Er ist 7010 Meter hoch. Das andere ist der Mount McKinley in Alaska, 6168 Meter hoch. Den haben wir 1992 bestiegen.

*Wie kommen Sie auf so entlegene Berge wie den in Kirgistan?*

Mit meinen Eltern bin ich immer in der Sächsischen Schweiz gewandert, das Klettern kam dazu. Durch das Studium in Moskau bin ich in ein Land mit vielen Hochgebirgen gekommen. Dort habe ich eine Bergsteiger-Ausbildung absolviert. Wir haben Touren organisiert, die Sowjetunion hat viel geboten, ob Kaukasus, Altai, Fangebirge, Pamir oder Tienschan-Gebirge. Übrigens war und ist meine Frau Rita immer dabei.

*Wagen Sie sich noch ins Hochgebirge?*

Ja, 2014 haben wir den Kasbek im Kaukasus erstiegen. Das ist der Berg, wo laut Legende Prometheus angeketet war. Wir waren nach Uschguli in Georgien eingeladen, eines der ältesten Dörfer mit Wehrtürmen. (Googelt) Seit 1996 ist es Welterbe. Wir haben die Gelegenheit zum Bergsteigen genutzt. Hauptsächlich klettern wir.

*Die Faszination des Kletterns?*

Das Rauskommen aus dem Alltag, sich auf etwas Anderes zu konzentrieren, alles zu vergessen. Die Natur. Das Zusammensein mit Menschen, mit denen man gerne Zeit verbringt. Man braucht einen guten Seilpartner.

*Diese Sportarten verlangen Leistung, die Sie ja auch schon im Beruf bringen. Warum die ständige Herausforderung?*

Schwer zu sagen. Das ist eine philosophische Frage. Warum müht man sich so ab? Der eine fährt Radmarathon, der andere steigt auf einen Berg. Ich schöpfe Kraft dabei. Ein Strandurlaub ist für mich die Höchststrafe.

*Sind Sportler entspanntere Menschen?*

Aus meinem beruflichen Kontext kann ich sagen: Wer sich bewegt, ist belastbarer, leistungsfähiger, gesünder.

*Pflegen Sie weitere Hobbys?*

Das Fotografieren in den Bergen. Ich stelle jedes Jahr einen Kalender zusammen – für Familie und Praxis. Sehen Sie: mein Sohn am Gletscher in Patagonien, Uschguli, Sonnenaufgang am Kasbek. Meine Sony Alpha 77 schlepe ich auf jeden Gipfel.

*Freuen Sie sich auf den ersten Regensburg Challenge 2016?*

Ja, das finde ich fantastisch. Regensburg ist eine Sportstadt. Wir haben den Arber-Radmarathon, den Marathon des LLC, die Leichtathletik-Gala und bald den Challenge. Ironman-Siegerin Sonja Tajsich ist eine sympathische Leistungsträgerin, und der Challenge basiert auf einem familiären Konzept. Das passt zu Regensburg. Wer mal beim Challenge in Roth war, sieht, das ist ein Volksfest. Den Ironman dagegen organisiert eine Agentur, die alles vorschreibt.

*Sie betreuen Tajsich, Corinna Harrer, Philipp Pflieger und Jonas Koller von der LG Telis Finanz. Haben sich Sportler gemeldet, die mit Ihrer Hilfe den Challenge schaffen wollen?*

Ich weiß, dass dort ein Haufen Regensburger starten wird. Ich bereite Leute auf ihre Ziele vor. Für die einen ist das der Kilimandscharo, für die anderen der Transalp-Radmarathon oder der Challenge. Andere wollen den Zuckerwert senken, was gegen Stress tun. Lange habe ich dafür gekämpft, dass die Krankenkassen das mitfinanzieren. Schließlich sagen sie, Bewegung ist wichtig. Heute zahlen sie bis zu 90 Prozent der Leistungsdiagnostik. Denn das ist eine wichtige sportmedizinische Vorsorge.

*Was haben all die Rücken-Patienten falsch gemacht, die zu Ihnen kommen müssen?*

Keine Schuldzuweisungen bitte. Jeder hat mal Kreuzschmerzen. Schlimm ist es, wenn sie nicht weggehen. Gründe können wenig Bewegung, wenig Muskulatur, das Bindegewebe, ein Verhebetrauma sein. Das Gute: Gezieltes Krafttraining hilft.

*Sie schenken anderen mehr Lebensqualität. Wann sind Sie absolut bei sich?*

Glücklich bin ich in der Natur. Die Familie gibt mir Energie. Ich bin begeistert, wenn mir eine Kletterroute oder Skitour gelingt. Oder wenn ich bei Firmenseminaren das Feedback erhalte, dass es geholfen hat. Oder wenn jemand den Kilimandscharo mit meiner Hilfe besteigen konnte. Meine Frau und ich waren dreimal mit Gruppen oben, die ich vorbereitet hatte.

*Handeln Sie auch mal verrückt?*

Ich bin ohne Vorbereitung einen Skimarathon gefahren, 63 Kilometer. Danach hatte ich eine Woche lang Muskelkater. Und jetzt mache ich was Verrücktes. Ich trainiere beim SWC für den Jedermann-Zehnkampf im August. Zig Disziplinen davon habe ich noch nie gemacht. In der Halle des „Goethe“ lerne ich mühevoll Hochsprung und Speerwurf.

*In den nächsten Tagen machen Sie BMW-Manager „Fit für den Job“.*

Dort rate ich zu einem wöchentlichen Sportprogramm von zwei Stunden, optimal wären vier. Und zwar Kraft, Ausdauer und Koordination. Ich empfehle mediterrane Kost, weil sie gesund ist und Abnehmen erleichtert.



Bewegung gehört für ihn zu einem zufriedenen Leben: Dr. Frank Möckel

Fotos: altrofoto.de

## IM JOB GESUND BLEIBEN

► **Dr. Frank Möckel** ist in Chemnitz geboren, hat in Moskau Biomedizin und in Berlin Humanmedizin studiert. Mit Frau Rita, einer Ärztin, lebt er in Steinberg am See. Die Tochter studiert Geografie, der Sohn Luft- und Raumfahrttechnik.

► **Der Mediziner** betreibt eine Sportarztpraxis im Gewerbepark. Er führt das Institut für Prävention und Sportmedi-

zin. Dort bietet er Leistungsdiagnostik an. Dr. Möckel gehört der Leitung des Rücken zentrums Regensburg an.

► **Seit 15 Jahren** führt er betriebliche Gesundheitsprogramme durch.

► **Als Vorstandsmitglied** des Bayerischen Sportärzterverbands bildet Möckel Mediziner deutschlandweit in Laktat-Leistungsdiagnostik aus.