

Anstoß zu mehr Bewegung

Der Dorstener Karsten Krüger war einer der besten Langstreckler im Kreis – heute arbeitet er als Professor für Sport und Gesundheit in Hannover.

Von Thomas Braucks

Dorsten. In der Bestenliste der Dorstener Leichtathletik hat Karsten Krüger seinen Platz sicher. Bronze bei der Cross-DM 1999 hat der Langstreckler mit der Junioren-Mannschaft der LG Dorsten gewonnen. Und über die 10.000 Meter im Stadion stehen aus dem gleichen Jahr flotte 31:56,73 Minuten als Bestzeit zu Buche.

Viele Athleten gab es danach nicht im Kreis, die schneller waren. „An diese Zeiten bin ich selbst später nie mehr herangekommen“, sagt Krüger. Was auch an einer schweren Verletzung lag: Nach einer Fraktur der Knie- scheibe hat er früh Schluss gemacht mit seinem Hobby Leistungssport.

Dafür beschäftigt sich der 41-Jährige heute beruflich mit Sport: Seit April ist Dr. Karsten Krüger Professor für Sport und Gesundheit am Institut für Sportwissenschaft der Universität Hannover.

Geplant war das nicht. „Eigentlich wollte ich mal Polizist werden – wie mein Vater“, erzählt der Sohn von Franz Krüger, Vorsitzender der Leichtathleten im Kreis. Studiert hat er dann Biologie und Sport in Münster – zu nächst um Lehrer zu werden.

Statt in die Schule zog es Karsten Krüger dann aber in die Forschung. „Wie Bewegung und Sport sich auf den Menschen auswirken, das wurde mein Thema“, sagt der Dorstener. Eins, das Sportwissenschaft, Biologie und Medizin verbindet und mit dem sich Karsten Krüger in seiner



Sport hilft: Karsten Krüger, ehemaliger Leichtathlet aus Dorsten. –FOTO: BRAUCKS

ZUR PERSON

Karsten Krüger

- Der Dorstener Dr. Karsten Krüger gehörte Ende der 90er-Jahre zu den besten Läufern im Kreis. Nach dem Studium von Biologie und Sport in Münster hat er an der Universität Gießen gearbeitet, seit April 2017 ist er Professor für Sport und Gesundheit an der Uni Hannover.
- Wichtige Aspekte seiner Arbeit legt der 41-Jährige nun einer breiteren Öffentlichkeit

Doktorarbeit in Münster und in seiner Habilitationsschrift in Gießen beschäftigt hat.

Dabei hat er stets Wert darauf gelegt, nicht nur im Labor zu forschen oder am Schreibtisch zu arbeiten. Krüger hat daneben etwa Trainingspläne für den Handball-Bundesligisten HSG Wetzlar mitentwickelt. Er steht in Gießen ei-

vor. Sein Buch „Der stille Feind in meinem Körper.



Wie chronische Entzündungen uns krank machen und was wir dagegen tun können“ (Scorpio-Verlag) ist ein Plädoyer für einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Sport.

nem Verein für Reha- und Gesundheitssport mit 300 Mitgliedern vor. Und er unterrichtet an der Polizeihochschule in Münster.

Dazu passt, dass er nun auch mit einem Buch in einer breiteren Öffentlichkeit für mehr Bewegung wirbt. In „Der stille Feind in meinem Körper“ zeigt Karsten Krüger,

wie Bewegungsmangel, zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährung und Stress sogenannte „stille Entzündungen“ befördern, die wiederum schwere Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herzinfarkt nach sich ziehen können. Und wie man mit Sport und einem gesunden Lebensstil dagegenhalten kann.

Das alles in klarer Sprache: verständlich auch für medizinische und sportwissenschaftliche Laien, ohne zu sehr zu vereinfachen. „Mir war es wichtig, die Ergebnisse meiner Arbeit adressatengerecht herüberzubringen“, sagt Krüger. Wer einen Anstoß benötigt, sich mehr zu bewegen – hier ist er.

Eine Runde aufs Spinning-Rad

Und wie steht es um Karsten Krügers sportliche Verfassung? Gute Frage, findet der Wissenschaftler: Als Vater von drei Kindern unter fünf Jahren und engem Zeitbudget stecke er schließlich in einer Lebensphase, in der das Risiko besonders groß sei, sich von regelmäßigem Sport zu verabschieden.

Dagegen arbeite er erfolgreich an, versichert er: „Meine Frau und ich haben einen Babyjogger angeschafft und gehen laufen.“ Und wenn es dazu nicht reicht, geht es abends eine Runde aufs Spinning-Rad. „Wichtig ist, dass keine Lücke in der Bewegungsbiografie entsteht“, wie Krüger das nennt. Ein guter Rat, nicht nur für ehemalige Leichtathleten.