

Gespräch



Vor 65 Jahren heirateten Ivar und Dagmar Buterfas-Frankenthal



Heute lebt das Ehepaar in einem kleinen Ort südlich von Hamburg

Fotos: Melina Mörsdorf für DIE ZEIT; Foto: privat ©

»Das ist verflucht noch mal nicht einfach«

Ivar und Dagmar Buterfas-Frankenthal haben den Holocaust überlebt. Vor ein paar Wochen bekamen sie Besuch von einem Mann, dessen Großvater einer der schlimmsten Verbrecher des Nazi-Regimes war. Das Treffen lässt die beiden nicht los

Ein großes Haus in einem kleinen Ort südlich von Hamburg, von der Terrasse fällt der Blick auf eine Waldsenke. Hier wohnen Ivar und Dagmar Buterfas-Frankenthal, 87 und 86 Jahre alt. Ende Juli feierten sie eiserne Hochzeit, auch der Bundespräsident gratulierte. Die ZEIT hat die Eheleute hier zweimal zum Interview getroffen und insgesamt acht Stunden mit ihnen gesprochen. Ivar Buterfas-Frankenthal sagt, sie seien nur im Doppelpack zu haben, er tue nichts ohne seine Frau. Die meiste Zeit redet allerdings er. Das Ehepaar blickt zurück auf sein Leben und auf eine Begegnung, die beide gerade sehr aufwühlt.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Letzten Dezember erschien ein Bericht auf Spiegel Online über mich und meine Frau. Daraufhin erreichten uns Nachrichten aus ganz Europa, auch aus Australien und Amerika, insgesamt ungefähr 1500 E-Mails – und ein einziger Brief. Einen Moment habe ich gezögert, den Brief zu öffnen, ich dachte: Du kennst jemanden mit diesem Namen.

Dagmar Buterfas-Frankenthal: Mein Mann kam zu mir und sagte: Da hat einer geschrieben, der hat diesen Namen. Dann habe ich erst mal blöd geguckt, ich konnte ihn gar nicht verorten. Aber mein Mann kennt ja die großen Nazis alle.

Auf dem Kuvert stand der Familienname eines hochrangigen Nationalsozialisten; eines Mannes, der 1942 mit anderen NS-Größen am Wannsee konferierte, um den Holocaust zu organisieren. Ein Enkel dieses Mannes hatte den Brief geschrieben. Die ZEIT hat mit ihm gesprochen, er möchte sich nicht öffentlich äußern. Auch nicht zu jenen Fragen, über die das Ehepaar Buterfas-Frankenthal noch immer rätselt. Aus Rücksicht auf die Persönlichkeitsrechte des Enkels verschleierte dieser Text seine Identität. Der Enkel schrieb in seinem Brief, er wolle das Ehepaar Buterfas-Frankenthal besuchen, gemeinsam mit seiner Familie. Er wünsche sich, dass seine Kinder von einem Überlebenden erfahren, wie es war, als die Nazis das Land beherrschten.

DIE ZEIT: Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie den Brief gelesen hatten?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich dachte: So einen lässt du doch nicht in dein Haus! Das ist ja unglaublich.

Ich bin 87 Jahre alt, das ist das erste Mal in meinem Leben, dass sich so jemand an mich wendet.

ZEIT: Waren Sie wütend?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich war geschockt, fast paralysiert. Dafür habe ich viel zu viel mitgemacht.

Ivar Buterfas-Frankenthal kam 1933 in Hamburg zur Welt, zwei Wochen vor der Machtübernahme der Nationalsozialisten. Er wuchs mit acht Geschwistern auf. Seine Frau Dagmar wurde ein Jahr später in Dresden geboren. Unter den Nazis galten sie beide als »Halbjuden«. Ivars Vater kam 1934 ins KZ Esterwegen, später nach Oranienburg und Sachsenhausen. Dagnars Vater kam nach Buchenwald.

1938 wurde Ivar in Horn eingeschult, wo die Familie wohnte. Einige Wochen später rief der Schulleiter alle Schüler zusammen und verwies Ivar der Schule, vor aller Augen, weil sein Vater Jude war. Bald darauf lauerten ihm Jungs aus der Hitlerjugend auf und drückten eine brennende Zigarette in sein Bein. Sie zündeten Pappe an, legten sie unter ein Gitter im Boden und stellten ihn in die Flammen. Sie sagten, so erinnert er sich noch heute: »Jetzt wollen wir mal den Judenjungen rösten.« Anfang der Vierzigerjahre erhielt die Mutter eine Warnung, es drohe die Deportation. Die Familie floh zu Fuß nach Pommern. Später floh sie zurück nach Hamburg. Sie versteckten sich in den Kellern ausgebombter Häuser. Nachts zogen die Geschwister durch die Trümmer und suchten nach Essen. Als die Briten kamen, lief Ivar den Panzern entgegen. Sein Vater überlebte die Konzentrationslager, verließ aber die Familie. Ivar Buterfas-Frankenthal verlor insgesamt 17 Familienmitglieder im Holocaust, seine Frau Dagmar ihren Vater. Er wurde in Buchenwald ermordet. Der Rest ihrer Familie, bis auf die Mutter, verbrannte im Dresdner Feuersturm.

ZEIT: Sie haben mal gesagt, Sie hätten noch heute Alpträume aus Ihrer Kindheit.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Aber ja. Ich schlafe keine Nacht durch. Gerade erst habe ich mich wieder mit einem Arzt unterhalten. Aber in meinem Alter hat es keinen Zweck mehr, zu einem Psychologen zu gehen.

Dagmar Buterfas-Frankenthal: In jedem Haus zählt er die Stufen. Das kommt von damals, wo sie im Kellerloch gewohnt haben. Sie konnten ja nur im Dunkeln raus.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Das gehörte zum Überleben. Nicht stürzen, leise sein. Nicht auffallen. Das war das Wichtigste: nicht auffallen.

ZEIT: Als Sie den Brief des Nazi-Enkels lasen, kam Ihre Vergangenheit hoch?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Meine Verletzung in der Schule, meine Verbrennung am Bein, all das wurde sofort wieder lebendig, und ich dachte: Mit einem aus dieser Linie zusammenzukommen – ich glaube nicht, dass ich das ertrage. Dann habe ich mit meiner Frau gesprochen. Von der Ankunft des Briefes bis zur ersten Kontaktaufnahme vergingen bestimmt sechs Wochen.

ZEIT: Was haben Sie in der Zeit getan?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich habe mit mir gerungen. Manchmal bin ich um zwei Uhr nachts aufgestanden. In meinem Kopf tauchten auch immer wieder die Kinder auf. Ich musste an die Sippenhaft der Nazis denken. Was kann ein solcher Mensch, was können die Kindeskinde dafür, dass der Großvater, der Urgroßvater ein Dreckschwein war?

ZEIT: Am Ende haben Sie den Enkel samt Familie eingeladen.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich habe mir gedacht: Das kann eine Begegnung werden, die ein Zeichen setzt. Ich bin seit 30 Jahren unterwegs und spreche zu jungen Menschen, um sie vor Rassenhass und Ausländerfeindlichkeit zu warnen. Wie kann ich denn da Rachegefühle haben? Das wäre doch ein Widerspruch. Für mich war Versöhnung immer Ziel Nummer eins.

ZEIT: Es wäre verständlich gewesen, wenn Sie kein Interesse an Versöhnung gehabt oder Deutschland verlassen hätten. Warum sind Sie geblieben?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Wir dachten uns: Wir sind hier geboren, hier bleiben wir. Aber es war ein Spießrutenlauf. Da geht doch 'n Jude, sei bloß vorsichtig, riefen sie mir nach dem Krieg hinterher. Es war nicht anders, nur dass die keine Hakenkreuze mehr getragen haben! Und bald haben sie angefangen zu sagen: Bloß nicht mehr darüber reden, der Krieg ist aus. Wir beide haben das überstanden, weil wir nicht nach hinten geguckt haben. Wir haben nur nachgedacht: Was können wir machen? Da gab es viele Möglichkeiten.

Ein Jahr nach Kriegsende ging Ivar Buterfas-Frankenthal wieder zur Schule. Ein Lehrer berichtete der 60-köpfigen Klasse das Schicksal des neuen Schülers. Buterfas-Frankenthal sagt, niemand habe ihm damals die Hand gegeben. Niemand habe mit ihm gespielt. Niemand habe mit ihm gesprochen. Wenn doch, dann habe es geheißen: Sei doch alles nicht so schlimm gewesen. Bald verließ er die Schule wieder.

Er begann, Geld zu verdienen. Klautbe Dinge aus Trümmern, schlachtete Panzer aus, ging auf den Schwarzmarkt in St. Georg und Altona. Die Briten hatten die Familie in einem Haus in Billstedt untergebracht. Manchmal, sagt er, fiel die Mutter zu Boden und lachte wie irre, der Krieg hatte an den Nerven gefressen. Ivar arbeitete sich hoch, vom Schwarzmarkt auf die Wochenmärkte, verkaufte Honig- und Marzipanersatz. Später gelangte er an Kugelschreiber, dann an Uhren, er tingelte über Bahnsteige und Dörfer, er boxte im Verein. Eine Anstellung fand er nicht, auch keine Lehrstelle. Er war staatenlos, kein Schutz, keine Sicherheit. Die Nazis hatten ihm die deutsche Staatsbürgerschaft aberkannt, die Bundesrepublik gab sie ihm nicht wieder. Alle drei Monate musste er sich bei der Ausländerbehörde melden. Es sollte fast 20 Jahre dauern, bis er wieder einen deutschen Pass bekam.

Ein paar Jahre nach dem Krieg begann er als »Propagandist«, wie er sagt. Er stellte sich auf Plätze in ganz Deutschland und rief Werbesprüche für Haarwasser oder Rasierapparate. Bald arbeitete er mit einem älteren Kollegen zusammen. Als er ihn das erste Mal zu Hause besuchte, öffnete eine schöne junge Frau die Tür. »Mensch«, habe er zur Begrüßung gesagt, »kleiner Lockenkopf, wir geben auch noch mal ins Kino.« Die Frau drehte sich um. 1955 heirateten sie.

ZEIT: Wie hat die Nachkriegszeit Sie geprägt?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich musste fleißiger sein, mehr arbeiten als andere, das habe ich getan. Was meinen Sie, was ich gepaukt habe, um das aufzuholen, was man mir gestohlen hat, die ganze Schulzeit. Dazu kam der Makel der Staatenlosigkeit.

ZEIT: Wie sind Sie damit umgegangen?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich musste fleißiger sein, mehr arbeiten als andere, das habe ich getan. Was meinen Sie, was ich gepaukt habe, um das aufzuholen, was man mir gestohlen hat, die ganze Schulzeit. Dazu kam der Makel der Staatenlosigkeit.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Verschüchtert. Man hatte überhaupt kein Selbstbewusstsein, wir waren eine ausgegrenzte Minderklasse. Und vergessen Sie nicht: Die ganzen alten Nazis saßen ja wieder in den Behörden.

ZEIT: Waren Sie nicht voller Wut?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Kein Blick zurück im Zorn. Das geht nicht. Wenn Sie sich selbst zerfleischen, indem Sie immer nur daran denken, was man Ihnen angetan hat, können Sie nicht so arbeiten, wie ich das gemacht habe. Nein, ich habe immer nur gedacht, ich werde meinen Weg gehen, ich brauche keinen von denen. Ich habe von Träumen gelebt.

ZEIT: Was haben Sie sich von dem Treffen mit dem Nazi-Enkel vor ein paar Wochen erhofft?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Ein offenes Wort. Wie er zu seinem Großvater und dessen Taten steht.

ZEIT: Wie lief das Treffen ab?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Na ja, wir haben uns hier gemütlich reingesetzt und unterhalten über dieses und jenes. Eigentlich belanglose Sachen. Was er so gemacht hat, wo er studiert hat. Dann habe ich ihn gefragt: Warum haben Sie eigentlich nicht Ihren Namen geändert?

ZEIT: Wie lautete die Antwort?

Ivar Buterfas-Frankenthal: Er hat nichts dazu gesagt. Aber plötzlich wurde seine Frau lebendig und sagte: Sie seien ja so was von stolz auf den Großvater ihrer Kinder.

ZEIT: Also auf den Sohn des Nazis.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Genau. Und da haben meine Frau und ich uns nur angesehen.

Dagmar Buterfas-Frankenthal: Da hätte ich mal sagen müssen: Und ich bin so was von stolz auf meinen Vater.

ZEIT: Sie sagten, Sie hätten sich ein offenes Wort erhofft.

Ivar Buterfas-Frankenthal: Habe ich nicht bekommen. Es war nicht unbedingt das Gespräch, das in die Tiefe ging und sich mit den Verbrechen seines Großvaters auseinandersetzte.

Nach der Heirat klingelte Ivar Buterfas-Frankenthal als Vertreter an Türen und bewarb einen vielseitig einsetzbaren Haushaltsmotor, erhielt goldene Nadeln für seine Verkaufserfolge und leitete bald einen eigenen Bezirk in Ostfriesland. War er krank, sprang seine Frau ein. Die deutsche Staatsbürgerschaft

Zeitzeugen

bekam er 1964 zurück. Nach dem Haushaltsmotor verkaufte er Waschmaschinen und Trockenschleudern. Danach erwarb er die Verkaufslizenz für eine Spezialfarbe und besprühte Fassaden auf Sylt. Anfang der Siebzigerjahre gründete er eine Bausanierungsfirma, gemeinsam mit einem Partner. Nebenher arbeitete er für eine Weile als Trainer und Veranstalter im Boxgeschäft. Er flog für Kämpfe bis nach Südafrika und freundete sich mit Max Schmeling an. Die Maiglöckchen aus dem Garten Schmeling blühen heute in einem Beet vor der Tür des Ehepaars Buterfas-Frankenthal. Als sein Partner in der Sanierungsfirma ihm hinterging, gründete Buterfas-Frankenthal ein eigenes Unternehmen, diesmal mit seiner Frau. Sie führten die Geschäfte gemeinsam. Seine Frau betrieb dazu vier Friseursalons. Jeden Morgen, so sagt das Ehepaar, standen sie um 4.44 Uhr auf.

ZEIT: Woher nahmen Sie Ihre Kraft?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Von meiner Frau.
ZEIT: Und Sie, Frau Buterfas-Frankenthal?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Von meinem Mann.
ZEIT: Was haben Sie von Ihrer Frau gelernt, Herr Buterfas-Frankenthal?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Ziele konsequent angehen, auf keinen Fall flatterhaft werden. Standhaftigkeit. Mehr Konzentration auf die Sache. Ich bin rumgekommen als Propagandist, aber meine Frau hat gesagt: Wenn wir heiraten, dann läuft das nicht mehr, heute hier, morgen da, lustig ist das Leben. Ich habe auf sie gehört.
ZEIT: Warum?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Meine Frau hatte unglaublich vernünftige Ansichten. Und sie kam, wie ich, aus einem schwer gezeichneten Elternhaus, das dürfen Sie nicht vergessen. Was meinen Sie, wie oft ich keine Lust mehr hatte. Dann haben wir diskutiert, dann hatte sie recht, dann ging's weiter. Wir haben rekapituliert, was alles schon geklappt hat. So haben wir uns an immer mehr Sachen herangetraut.
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Wir waren immer zu zweit, haben uns gegenseitig Mut gemacht. Uns immer wieder hochgeschaukelt.

ZEIT: Deutschland hat es Ihnen nicht leicht gemacht.
Ivar Buterfas-Frankenthal: Bei uns gab es keine Hassgefühle.
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Du bist aber auch ein verzeihender Mensch, Ivar. Ich kann ein bisschen härter sein.
ZEIT: Woher kommt das?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Meine Mutter hat mir noch acht Tage vor unserer Hochzeit eine geschauert, weil ich um zehn nach zehn statt um zehn Uhr nach Hause kam. Mein Mann hatte seine Geschwister, ich konnte mich nirgends ausheulen. Wenn ich Kummer hatte, musste ich in irgendeine Ecke gehen und gucken, wie ich wieder klarkomme. Mein Mann sieht immer das Gute. Ich überlege noch mal kurz.
ZEIT: Halten Sie dem Nazi-Enkel zugute, dass er sich getraut hat, Sie zu besuchen? Das war sicher nicht leicht für ihn.
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Nein. Dafür hat er zu wenig gesagt.
ZEIT: Und Sie, Herr Buterfas-Frankenthal?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Er hat mit dem Besuch Größe gezeigt. Das muss man so sehen.
ZEIT: Warum wollen Sie von dem Treffen in der Öffentlichkeit erzählen?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Ich bin der Meinung, diese Art von Begegnung hat es noch nie gegeben. Und wenn sich so jemand darum bewirbt, hier in unserem Haus mit uns zu sprechen, und wir geben ihm die Möglichkeit – und das ist verflucht noch mal nicht einfach –, dann bin ich der Meinung, dass die Öffentlichkeit ein Recht darauf hat zu erfahren, dass Überwindung möglich ist.

Im Jahr 1987 begann für Ivar Buterfas-Frankenthal so etwas wie ein zweites Leben. Die Nikolaikirche, im Krieg zur Ruine gebombt, verfiel in Hamburgs Innenstadt. Mit einem Förderkreis sammelte Buterfas-Frankenthal in den folgenden Jahren Millionen an Spenden für ihren Erhalt, für St. Nikolai als Mahnmal. Und er sammelte Unterschriften von Unterstützern, Tausende. Richard von Weizsäcker unterschrieb, Johannes Rau, Michail Gorbatschow, Johannes Paul II., Lech Wałęsa, Václav Havel, Bundeskanzler und Ministerpräsidenten. Buterfas-Frankenthal fand eine neue Rolle als Mah-



Ivar Buterfas-Frankenthal war Boxer und mit Max Schmeling befreundet

ner für den Frieden. Und als öffentliche Person. Das Ehepaar Buterfas-Frankenthal ging nun auch in Schulen und sprach mit jungen Menschen, damit sich nie wiederhole, was ihnen widerfahren war. Bis heute haben sie mehr als 1500 Vorträge gehalten. Mitte der 2000er-Jahre kämpfte Ivar Buterfas-Frankenthal für eine Gedenkstätte am Ort des Gefangenen- und Straflagers Sandbostel in Niedersachsen. Er erhielt Drohanrufe von Rechtsradikalen, sie nannten ihn »Judensau«. Er lebte ein paar Wochen unter Polizeischutz. Noch heute, sagt er, seien seine Fenster aus Panzerglas. Die Gedenkstätte wurde errichtet. Ivar Buterfas-Frankenthal erhielt Auszeichnungen. Bundesverdienstkreuz, Weltfriedenspreis, Europäische Menschenrechtsmedaille. Er hat sie alle in eine Vitrine gestellt. Den Doppelnamen trägt das Ehepaar seit fünf Jahren, zuvor hießen sie Buterfas. Zur diamantenen Hochzeit nahmen sie den Namen von Dagmars Vater an, den die Nazis in Buchen-

wald ermordet hatten. Als »geistigen Stolperstein«, wie Ivar Buterfas-Frankenthal sagt.
ZEIT: Warum begannen Sie 1987, sich zu engagieren?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Zuvor waren nur die Firma und die Kinder wichtig. 1987 waren wir dann aus dem Schneider, und ich konnte dem Druck langsam nicht mehr standhalten, die Erinnerung kam immer wieder über mich. Und St. Nikolai hat mich interessiert: eine Kriegsruine mitten in der Stadt, als Mahnmal für die Freiheit, gegen Rassismus, gegen Antisemitismus. Da begann bei mir auch das Nachdenken über den Nationalsozialismus, nach und nach habe ich 200 Bücher gelesen.
ZEIT: Davor haben Sie nicht über den Nationalsozialismus nachgedacht?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Nein. Dafür war kein Platz, wichtig war die Existenz.
ZEIT: Sie sind 87 Jahre alt und engagieren sich seit mehr als 30 Jahren. Wann gönnen Sie sich Ruhe?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Wie schrecklich ist es, dass ein Attentäter in Halle eine Synagoge aufknacken wollte, um Dutzende Juden umzubringen? So was darf doch nie wieder passieren! Und wenn Sie Leute hören wie den Höcke, der das Holocaust-Mahnmal als Denkmal der Schande bezeichnet, oder den Gauland, der den Nationalsozialismus einen Vogelschiss in der Geschichte nennt, dann muss man sich doch wehren. Ich kann einen bescheidenen Beitrag leisten, und den will ich leisten.
ZEIT: Nun haben Sie den Enkel eines Mannes getroffen, den Neonazis noch immer verehren. Wie haben Sie sich danach gefühlt?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Nicht Fisch und nicht Fleisch. Mir ist immer noch nicht ganz klar, was genau er von uns wollte. Ich habe ihn das gefragt.
ZEIT: Was hat er geantwortet?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Nichts, er ist irgendwie ausgewichen.
ZEIT: Wie haben Sie sich gefühlt, Frau Buterfas-Frankenthal?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Tief erschüttert.
ZEIT: Warum?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Er kann ja nichts dafür. Aber ich habe mich schlecht gefühlt. Abends bin ich ins Bett gegangen und habe gedacht, mein

Vater hätte bestimmt gesagt: Daggi, warum tust du das? Ein bisschen habe ich mich wie eine Veräterin gefühlt.
ZEIT: Was hätten Sie sich gewünscht?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Vielleicht ein bisschen mehr Verständnis. Oder dass er gesagt hätte: Ich kann nichts dafür, aber ich möchte mich für meinen Großvater entschuldigen.
Ivar Buterfas-Frankenthal: Für was soll er sich entschuldigen? Er, für was?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Dafür, dass sein Großvater mit dafür verantwortlich war, dass mein Vater umgebracht wurde.
ZEIT: Sprechen Sie oft über den Besuch?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Jeden Tag. Wir machen uns Gedanken. Wie er sich hier gegeben hat, das hat mich natürlich nicht befriedigt. Auf der anderen Seite, soll er sagen: Ja, mein Großvater war ein Dreckschwein?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Hätte ich ihm am liebsten gesagt.
Ivar Buterfas-Frankenthal: Das braucht ihm niemand mehr zu sagen, Daggi. Vielleicht hat er selbst durch diesen Namen schon Schreckliches erlebt.
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Dann hätte er ihn geändert.
Ivar Buterfas-Frankenthal: Das weiß ich nicht. Du hast deinen Vater verloren, das ist schrecklich und traurig, aber vergiss nicht: Wir sind noch auf der Welt!
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Du kannst das vielleicht nicht so sehr empfinden. Ich habe meinen Vater zuletzt gesehen, da war ich vier. Immer wenn mein Stiefvater kam und meckerte, habe ich gedacht: Du hast mir gar nichts zu sagen. Ich habe immer ein Verlustgefühl gehabt.
Ivar Buterfas-Frankenthal: Aber wie kann ich einen Hass haben auf diesen Mann, auf diesen Enkel? Der war nicht die Bohne an diesen Verbrechen beteiligt. Wie kann ich das?
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Sollst du ja gar nicht. Ich ärgere mich einfach über diese ganze Sache.
ZEIT: Würden Sie ihn wieder einladen?
Ivar Buterfas-Frankenthal: Schwierige Frage.
Dagmar Buterfas-Frankenthal: Ich nicht.

Das Gespräch führte Felice Gritti

ANZEIGE

ANZEIGE | GESUND LEBEN | Ein Spezial des Zeitverlags



Gesund leben

BEWEGUNG



CORNELIA HEIM
Wenn es zwickt und zwackt, haben viele den Reflex, lieber die Füße hochzulegen und nichts mehr zu tun. Doch in den meisten Fällen gilt: Schonen ist kontraproduktiv und Bewegung unterstützt eher die Gelenke, als dass sie schadet.

»Ohne Bewegungsanreize«, erklärt der Kölner Sportwissen-

schaftler und Präventionsexperte Ingo Froböse, »verringert sich die wichtige Knorpelschicht«. Ist diese intakt, funktioniert sie wie ein Stoßdämpfer zwischen den einzelnen knöchernen Bestandteilen. Bei aktiven Menschen ist sie nachweislich dicker und damit gesünder. Beugen und Strecken ist folglich lebenswichtig, damit die Gelenke ihren Job erfüllen können. Erst dadurch wird die Synovia, so heißt die Gelenkschmie-

re, die wie ein Gleitfilm auf den Gelenkflächen liegt, mit all ihren guten Nährstoffen in den Knorpel hineingepumpt.

GUT FÜR DIE GELENKE
 Dabei versteht sich: Nicht jeder Sport ist gut für die Gelenke. Als Richtschnur gilt, dass alles, was die Gelenke vom Körpergewicht beim Sport nicht tragen müssen, sie entlastet und flexibel hält. Genau dies ist die Aufgabe der rund

140 Gelenke: das menschliche Skelett beweglich machen – vom Endgelenk des großen Zehs bis hoch zum Ellipsoidgelenk, das Kopf und Wirbelsäule verbindet. Welche Sportarten sind nun aber besonders vorteilhaft für Gelenke? Grundsätzlich sollten die Bewegungen fließend sein, idealerweise gleichmäßig ablaufen, ohne allzu große Stoßbelastungen. Wenn Läufer*innen zu viele Pfunde auf den Hüften tragen, ist

Joggen für die Gelenke eine Qual. Bei jedem Schritt kann bis zum Fünffachen des Körpergewichts auf Fuß, Knie oder Hüfte prallen – keine Frage, dass dies den Scharnieren im Körper zusetzen und Verschleiß beschleunigen kann. Immerhin rund 200.000 künstliche Hüft- und knapp ebenso viele Knie-Gelenke werden laut Statista jedes Jahr hierzulande implantiert. Damit es gar nicht so weit kommt, empfehlen Orthopä-

den insbesondere Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking plus funktionelle Übungen, welche die großen Gelenke mobilisieren und die umgebenden Muskeln kräftigen, zum Beispiel den Gluteus maximus im Gesäß oder den Quadrizeps im vorderen Oberschenkel. Aber auch einige öffnende Yoga-Positionen, Tai-Chi oder das Rumpftaining im Pilates bekommen dem Muskeln-, Knochen- und Gelenke-Team.

Beim Schwimmen indes profitieren die Gelenke enorm vom Element Wasser und dem Auftrieb. Auch hier ist die richtige Technik ausschlaggebend: Besser als Brustschwimmen, das womöglich Halswirbelsäule und Meniskus strapaziert, sind Kraul- und Rutschschwimmen. Eine perfekte Jogging-Alternative ist Aqua-Jogging, das völlig ohne Aufprall die Muskeln trainiert. Ähnlich gut gelingt Laufen auf dem Crosstrainer. Knie und Hüfte freuen sich beim Wandern (in der Ebene) und Walken entweder mit oder ohne Stöcke. Radfahrer entlastet der Sattel von etwa 60 bis 70 Prozent des Körpergewichts. Tipp: Auf kleine Übersetzung, wenig Widerstand und eine hohe Trittgeschwindigkeit bei korrekt angepasster Sattelhöhe achten.



Immer schön flexibel bleiben: Wer seine Muskeln regelmäßig trainiert und dehnt, mobilisiert gleichzeitig die Gelenke nachhaltig und hält diese beweglich. Tabu für die so wichtigen Scharniere im Körper sind hingegen Sportarten mit hoher Stoßbelastung.



Bleiben Sie beweglich!



Reformhaus

Gelenk-Aktiv Bio-Hagebutten-Tonikum:
Für Kollagenbildung, Knorpel und Knochen!



Mit Hagebutte, Teufelskralle und Vitamin C aus der Acerola Kirsche.

Täglich 30 ml

ENGELHARDT

15% Rabatt* am 10. September 2020 im Reformhaus Engelhardt

*Ab dem Kauf von 3 Artikeln. Gilt nicht für reduzierte Ware.

IMPRESSUM
 Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Helmut Schmidt Haus, Speersort 1, 20095 Hamburg
 Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser
 Art Direktion: Kay Lübke, Dietke Steck
 Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH - Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Charlotte Montanus; Grafik: Jörg Maaßen; Redaktion: Cornelia Heim; Lektorat: Egbert Scheunemann; Fotos/Illustrationen: iStockphoto (2)
 Produktmanagement: Ute Klomp
 Chief Sales Officer ZEIT Verlagsgruppe: Aki Hardarson
 Verkaufsförderung: Maren Henke, Tel.: 040 / 3280152, henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 65 vom 1. Januar 2020