

# Laufen und Job verbinden

## Marathon-Sieger Simon Stützel setzt das im Alltag um

Von unserem Mitarbeiter  
Klaus Müller

**Karlsruhe.** Es kostet so gut wie nichts, es ist fast überall möglich und gesund: Laufen. Kaum einfacher hätte die Botschaft sein können, die Simon Stützel kundtat. Mehr noch. Laufen ist für den 30-Jährigen, der zur deutschen Langstrecken-Elite gehört, eine gute Plattform, in Betrieben die Kollegialität und den Teamgeist unter den Mitarbeitern zu fördern. Überhaupt, und davon ist der zweifache Sieger beim Baden-Marathon ebenso überzeugt, ist Laufen in der Gemeinschaft eine in jeder Hinsicht runde, kommunikative und gesunde Sache.

Bei der AOK Karlsruhe sprach Stützel, übrigens selbst Unternehmer und Chef der Firma Scholarbook, die Sportstipendien in die USA vermittelt, über „Laufen, Arbeit und Beruf erfolgreich verbinden“. Für ihn selbst sind die drei Vorgaben längst Alltag, verbunden mit der Anregung, warum nicht einfach direkt nach dem Büro, der Arbeit mit einigen anderen zusammen die Laufschuhe zu schnüren. Dass mit relativ wenig Aufwand sehr viel erreicht werden könne, dürfte zusätzlich Ansporn sein.

Stützel selbst bedarf dieses Ansporns kaum noch. Seine sportlichen Ergebnisse, in einer Kurzvita vorgestellt von Fried-Jürgen Bachl, Ge-

schäftsführer des Vereins Marathon Karlsruhe, spricht für sich: darunter nationale wie internationale Titel oder eine Marathon-Bestzeit von 2:17,51 Stunden. Überdies ist Stützel beim Fiducia Baden-Marathon Karlsruhe fest in die Vorbereitung integriert. Auch dieses Jahr startet er am 17. September beim Karlsruher Laufevent schlechthin. Klar, den dritten Titel wolle er sich schon holen, sagt er im Gespräch mit den BNN. Und die Zeit? Mal abwarten.

„Priorität hat für mich Ende Oktober der Lauf in Frankfurt. Da möchte ich mich für die Europameisterschaft im nächsten Jahr qualifizieren.“ Von solchen Zielen kann Otto-Normal-Läufer, so denn er es tut, nur träumen. Aber es müssen ja nicht gleich Trainingseinheiten wie bei Stützel sein, die sich wöchentlich auf bis zu 200 Kilometer summieren. Dreimal die Woche jeweils 30 Minuten, so der erfahrene Läufer, würden für den Anfang reichen. Wichtig sei es, sich zu steigern, Reize zu setzen - also nicht einfach die Lauf-einheiten im Wohlfühltempo abspulen.

Vor allem anderen zählt freilich eins: überhaupt damit anfangen - mit der wohl „billigsten“ Art, etwas für die Gesundheit zu tun. Übertragen ließe sich das nach Ansicht der AOK-Experten auch direkt aufs Berufsleben: als Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.



**WILL DEN TITEL VERTEIDIGEN:** Marathon-Sieger Simon Stützel. Foto: Müller