

Berlin



Markus Wächter

Strampeln vor der Bergkulisse: In Hellersdorf wird Höhenklima simuliert.

Trainieren wie in 4 000 Metern Höhe

Ein Sportwissenschaftler lässt in seinem Zentrum in dünner Luft Wettkämpfer trainieren

Birgitt Eltzel

HELLERSDORF. Selbst für einen geübten Bergsteiger wäre das wohl nicht zu schaffen: In knapp 40 Minuten ist man im dritten Stock des Hauses Fritz-Lang-Platz 6 auf einer Höhe von 2 500 Metern angelangt - ohne auch nur den Raum zu verlassen. Am Freitag eröffnete im Ärztezentrum Helle Mitte das Loxymed High-End Medical Care. Die Einrichtung beherbergt Berlins größtes und modernstes Höhentrainingszentrum.

Auf rund 400 Quadratmetern Fläche werden per High Tech Höhenklimabedingungen simuliert, unter denen der Körper leichter auf dem Laufband, am Rudergerät oder auf dem Ergometer trainieren kann. Drei spezielle Bereiche stehen zur Verfügung: Im Multivisionsraum mit Dolby Surround-System geht es auf etwa 4 000 Meter Höhe, die Sportler können passende Filme etwa von einer Alpentour auswählen, die auf einer drei mal zwei Meter großen Leinwand eingespielt werden. Ein weiterer Bereich dient der Rehabilitation - dort üben beispielsweise Patienten, die orthopädische oder andere Beschwerden haben. Für Alpinisten gibt es einen gesonderten Raum, in dem Höhenbedingungen bis zu 7 000 Metern erzeugt werden.

Eine Million Euro hat Volker Spiegel allein in die Technik im Loxymed-Zentrum investiert. Der 43-jährige Sportwissenschaftler war von 1988 bis 1990/91 Cheftrainer der Frauen-Volleyballnationalmannschaft der DDR, später der Berliner Bundesligamannschaft. 1999 wurde er Unternehmer - und belebte das Höhentraining in Berlin neu. Die in seiner Firma Low Oxygen Systems GmbH entwickelte Technologie hat er weltweit zum Patent angemeldet. Seit sechs Jahren nutzen Spitzensportler aus 34 olympischen Disziplinen, darunter die Schwimmerin Britta Steffen oder die Basketballer von Alba, das von ihm betriebene internationale Höhentrainingszentrum Berlin. Bisher befand sich dieses im Olympiastützpunkt Hohenschönhausen: "Nun ist es in das Hellersdorfer Zentrum integriert", sagt Spiegel. Es könne durchaus vorkommen, dass dort dann ein Freizeitsportler neben einem Olympioniken schwitze, sagt er.

Zwischen 350 und 400 Euro kostet ein "Basispaket", sagt Loxymed-Geschäftsführer Holger Schulz. Dieses umfasse zehn bis zwölf Trainingseinheiten über je zwei Stunden. "Jeder Trainierende wird individuell eingestuft und durch einen Personaltrainer betreut", sagt er. Die Krankenkassen übernehmen leider bisher noch keine Kosten für das Höhentraining, sagt er.

Loxymed: Höhentrainingszentrum, Fritz-Lang-Platz 6. Dieses Wochenende jeweils 9-14 Uhr, sonst Mo-Fr 7-22 Uhr, Sa/So 7-16 Uhr.

Quelle: Berliner Zeitung, 03.03.2007