



IM WANDEL DER ZEIT:
„Früher waren Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung nur etwas für Kaderathleten“, sagt Föhrenbach, „heute profitieren auch Fitness-Sportler davon“

35 Jahre Erfahrung sind sein Pfund

Reiner Föhrenbach war 1978 der erste, der die aerobe Leistungsfähigkeit von Läufern im Feldversuch anstatt im Labor untersuchte. Bis heute können Ausdauerathleten von seiner großen Erfahrung profitieren VON MARTIN GRÜNING

DEN MANN BRINGT SO LEICHT NICHTS AUS DER RUHE, das merkt man sofort, wenn man Reiner Föhrenbach in seinem Offenbacher Büro gegenüber sitzt. Die Einrichtung verströmt unübersehbar den Charme der Achtzigerjahre, doch auf seinem Fachgebiet ist der Mann noch immer absolut auf der Höhe der Zeit und kann sich eine gewisse „Unaufgeregtheit“ einfach erlauben. Schon seit 1975 beschäftigt sich der promovierte Sportwissenschaftler mit einem Thema, das erst in den letzten zehn Jahren bei den Freizeitsportlern so richtig angekommen ist: der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung.

„1974 gelang dem Begründer der Theorie der aerob-anaeroben Schwelle, Professor Alois Mader, die Flucht aus der DDR in den Westen“, sagt Föhrenbach. „In Köln fand er am Institut für Kreislafforschung und Sportmedizin des legendären Wildor Hollmann die geeigneten Arbeitsbedingungen, um seine zahlreichen Theorien, besonders zur Simulation des Energiestoffwechsels, zu entwickeln. Und ich durfte ihn von der ersten Stunde an dabei begleiten.“ Föhrenbach kam als 14-facher deutscher Leichtathletik-Meister auf der Mittelstrecke aus der Laufpraxis und war 1978 schließlich der erste, der die aerobe Leistungsfähigkeit von Läuferinnen und Läufern in sportartspezifischen Feldversuchen, also nicht unter Laborbedingungen, untersuchte. „Ich war so in der Lage, die Zielstellungen im Training und Wettkampf vieler Kaderathleten mit bis dahin nicht gekannter Präzision angeben zu können“, bringt er seine Reputation auf den Punkt.

1994 machte Föhrenbach sich mit seinem Institut für Sportdiagnostik in Offenbach am Main selbstständig und entwickelte eine Reihe computergestützter Analyseprogramme nicht nur für Läufer, Radfahrer und Triathleten, sondern auch für Fußballspieler. In der Folge arbeitete er in den vergangenen Jahren unter anderem mit den Profis und Amateuren von Bundesliga-Clubs wie Schalke 04, Eintracht Frankfurt und Hannover 96 zusammen.

Der eher zufällige Kontakt mit der Fitnessbranche und ihren gänzlich unwissenschaftlichen Testverfahren motivierte Föhrenbach in den letzten Jahren, eine spezielle Software zu konzipieren, die zuverlässige Belastungsvorgaben für ein Fettstoffwechsel-Cardiotraining zur Vermeidung und Verringerung der bekannten Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Schwäche enthält. „Früher habe ich ausschließlich versucht, Hochleistungsläufer durch eine individuelle Intensitätsgestaltung schneller zu machen. Heute macht es mir ebenso viel Spaß, durch optimiertes Ausdauertraining zum Beispiel Bluthochdruck zu reduzieren“, sagt der 61-jährige. Er geht mit der Zeit, keine Frage. 📧

„Ich war in der Lage, die Zielstellungen der Athleten mit bis dahin nicht gekannter Präzision anzugeben“



► In Ausgabe 12/2009 startete unsere Serie über die besten Ärzte und Therapeuten für Läufer. Die Auswahl basiert auf den Erfahrungen deutscher Topathleten, -trainer und Laufexperten und berücksichtigt verschiedene therapeutische Ansätze

Name:

Dr. Reiner Föhrenbach, 61

Fachgebiete:

Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und -planung für Laufen und Triathlon

Praxisadresse:

Institut für Sportdiagnostik
Sprendlinger Landstraße 180
63069 Offenbach am Main
Telefon: 069/83838691
E-Mail: foest.sportdiagnostik@t-online.de
www.sportdiagnostik.de

Spezialgebiete:

Dr. Reiner Föhrenbach ist spezialisiert auf sportartspezifische Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung in der Prävention, Rehabilitation sowie für Freizeit- bis Hochleistungssportler in Ausdauerdisziplinen. Er hat er eine Auswertungssoftware für die internistische Praxis, den Fitness-, Reha-Bereich und Hochleistungssport entwickelt, mit der Fitnessstudios und Ärzte wissenschaftlich fundierte Laktatdiagnostik durchführen können.