

Rollstuhlfahrer Markus Herrmann hat eine Klettergruppe für MS-Kranke gegründet

Er macht kranken Münchnern Mut

SCHWANTHALERHÖHE Im Rollstuhl sitzen und klettern? Geht nicht? Stimmt nicht. Markus Herrmann und seine Klettergruppe „MS on the rocks“ beweisen das glatte Gegenteil und bekommen deshalb am Samstag, 13. Dezember, den Preis der Hertie-Stiftung für Engagement und Selbsthilfe.

2005 fing es damit an, dass ein Sportstudent der TU München Probanden für seine Diplomarbeit „Klettern bei Multipler Sklerose“ suchte und beim Stammtisch von Markus Herrmann landete. „Wir verabredeten uns – zunächst ungläubig und gespannt – und sollten zunächst sechs Übungsstunden absolvieren“, erinnert sich der gelernte Programmierer, der auf der Schwantalerhöhe lebt.

Welchen Anklang das Klettern an der 13 Meter hohen Wand finden sollte, ahnte damals noch niemand. Inzwischen besteht die Gruppe der Kletterbegeisterten aus 28 Mitgliedern im Alter zwischen 30 und 67 Jahren, die sich jeden Samstag für zwei Stunden in der Kletterhalle der Zentralen Hochschulsportanlage in der Connollystraße treffen. „Einige von uns sitzen wie ich im Rollstuhl, andere gehen mit Gehstöcken die Schritte bis zur Wand“, erzählt Herrmann. Zuerst ein kurzes Aufwärmen, die Kletterschuhe angezogen und den Beckengurt mit den Beinschlaufen angelegt. Während des Kletterns sind die Sportler die ganze Zeit durch ein Seil gesichert; der Sichernde am Boden gibt Tipps bei Griff- und Trittsuche. Weil



Markus Herrmann seine Beine nicht mehr aus eigener Kraft hochheben kann, hat er sich einen speziellen Trick ausgedacht: „Um meine Oberschenkel habe ich ein Hundehalsband mit Ösen für das Seil gelegt. Mit meinen Armen ziehe ich am Seil und so das Bein mit an.“

Welche positiven Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf das therapeutische Klettern hat, kann Herrmann nur schwer konkret beschreiben. „Auf jeden Fall werden Selbstbe-

On the rocks: Markus Herrmann will MS-Kranke für therapeutisches Klettern begeistern und das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl“, sagt er.

wusstsein, Gleichgewichtssinn, Kraft und Körpergefühl gestärkt. Und natürlich das Gruppenerlebnis und die Fähigkeit, vertrauen zu können“, sagt der „Frontmann“ der Klettergruppe. Der 46-Jährige will noch lange weitermachen mit dem Klettern. Was er sich dagegen künftig wünscht, ist eine größere Akzeptanz in der Öffentlichkeit für diese spezielle therapeutische Form. „Von Ärzten höre ich immer wieder, wie begeistert sie davon sind, aber das ist auch schon alles“, berichtet er. „Viel zu wenige empfehlen uns bei anderen Patienten weiter.“ Für Interessenten hält Markus Herrmann auf der Internetseite www.ms-ontherocks.de Informationen über die Gruppe bereit.

Grit Finauer






fitness FORUM
DER ALL-INKLUSIVE GYMNASIUM-CLUB

Ho Ho Ho...
Das Weihnachtsgeschenk die
10er Karte
Fitness ALL-INKLUSIVE*

Jetzt **69,- €** statt 180,- €.
Angebot gültig bis 31. 12. 08

FITNESS FORUM
Landsbergerstr. 314 • 80687 München
Tel: 069 - 54 63 91 04
www.fitnessforum-muenchen2.de

*ALL-INKLUSIVE = Fitness, Aerobic, Personal-Wellness, Solarium, Sauna, Kletterabteilung, Partykitchen/Bar, Gruppenkonditionstraining, 10er Karte bis 31.12.2008
Karte nicht auf andere Personen übertragbar - Teilnahmsbestätigung