

Dokumentarfilm erzählt die bewegende Geschichte dreier Spitzensportler – Programmstart im Februar

Gold – Du kannst mehr als Du denkst!

„Gold – Du kannst mehr als Du denkst!“, erzählt die bewegenden Lebensgeschichten dreier außergewöhnlicher Menschen und Spitzensportler: Henry Wanyoike, blinder Marathonläufer aus Kenia, Kirsten Bruhn, querschnittgelähmte Schwimmerin aus Deutschland, und Kurt Fearnley, australischer Rennrollstuhlfahrer.

Über ein Jahr hat das Filmteam um Michael Hammon die drei Sportler begleitet, sie beim Training beobachtet. Es gewann dabei auch einen tiefen Einblick in das private Leben der drei Athleten, die in ihrer jeweiligen Heimat zu den bekanntesten Sportlern gehören und zugleich, durch ihre Art zu leben, Vorbild einer aufgeklärten Gesellschaft sind.

Im normalen Alltag leisten sie Großes

Denn auch im ganz normalen Alltag leisten sie Großes, setzen sich immer wieder für

ihre Mitmenschen ein, zeigen, dass in jedem von uns etwas Außergewöhnliches und Wertvolles steckt.

Der Film erreicht in London bei den Paralympics 2012 seinen Höhepunkt. Die ganze Stadt feiert die aus aller Welt angereisten Athleten. Weltweit verfolgen die Menschen die Wettkämpfe vor den Fernsehgeräten. Zehn Tage war London im Ausnahmezustand und wurde gepackt von einer Lebensfreude, der sich niemand entziehen konnte.

Dieser Geist macht „Gold“ zu mehr als einem Film über au-



Fotos (3): Parapictures Film Production

Kurt Fearnley (li.) und seine Frau Sheridan, stehen zusammen mit Regisseur Michael Hammon Rede und Antwort.

bergewöhnliche Sportler. Dieser Dokumentarfilm zeigt, was Menschen, die den Glauben an sich nicht verlieren, zu leisten imstande sind.

Inklusion als Kernthema der Gesellschaft

Dabei ist Inklusion längst ein Kernthema gesellschaftlicher Auseinandersetzung und nicht erst durch die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung von 2008 zu einem Postulat für Umdenken und tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel geworden. Die Geschichten in „Gold – Du kannst mehr als Du denkst!“ sind ein Teil dieser Entwicklung.

Angeregt durch eine langjährig bestehende Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung,

entstand im Mai 2009 bei den beiden Produzenten von Parapictures Film Production, Andreas F. Schneider und Hendrik Flügge, die Idee, einen abendfüllenden Dokumentarfilm über die Themen Sport und Rehabilitation zu drehen. Einer Äußerung Nelson Mandelas folgend, wollten die beiden Filmemacher zeigen, wie Sport die Welt verändern kann und dass dieser Satz nicht nur für den Fußball gilt.

Beeindruckt von Schicksal und sportlicher Leistung

„Wir wollten etwas erzählen, was jeder – auch jemand, der eigentlich nichts über den Sport von Menschen mit Handicap weiß – in seiner Bedeutung und Leistung versteht“, sagen die beiden Produzenten. Denn wirklich jeder kann nachvoll-



Kirsten Bruhn auf dem Weg zu Gold.

ziehen, dass die persönliche Bedeutung einer Goldmedaille bei den Olympischen Spielen gleichzusetzen ist mit der Goldmedaille für einen Sportler bei den Paralympics.

Sie hielten Ausschau nach Geschichten und Persönlichkeiten, die für ein solches Filmprojekt infrage kommen könnten, und fanden bald drei Sportler mit sehr unterschiedlichem persönlichen Hintergrund, deren Lebensgeschichten wie auch sportliche Leistungen sie zutiefst beeindruckten.

*Kinostart: 28. Februar 2013
Regie: Michael Hammon. Darsteller: Kirsten Bruhn, Kurt Fearnley, Henry Wanyoike.
Drehorte: Deutschland, Australien, Kenia, Großbritannien.*

Offizielle Website: <http://www.gold-derfilm.de>



Henry Wanyoike (li.) mit seinem Begleitläufer und Freund Joseph Kibunya beim täglichen Lauftraining in Kenia.

Deutsche Herzstiftung warnt vor Überanstrengung – Starke Kälte belastet Herzkranzgefäße

Vorsicht bei Minusgraden mit krankem Herz

Vor Überanstrengung bei Kälte warnt die Deutsche Herzstiftung. Koronarpatienten sollten auf Schneeschippen lieber verzichten. Niedrige Temperaturen können insbesondere für ein krankes Herz eine gefährliche Zusatzbelastung darstellen.

Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen, so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss. „Wenn ein bisher Gesunder in die Kälte hinausgeht und plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb verspürt und Atemnot bekommt, dann ist das ein Warnzeichen. Ein Arzt sollte umgehend aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht“, empfiehlt der Kardiologe und Sportmediziner Dr. med. Frank Sonntag, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. Auch dürften solche Brustschmer-

zen keinesfalls als Reizung der Bronchien durch die Kälte verharmlost werden. Denn die genannten Beschwerden können auf eine mangelhafte Sauerstoffversorgung des Herzens hindeuten und somit Vorboten eines Angina-pectoris-Anfalls oder Herzinfarktes sein.

Dabei komme es vor allem auf die gefühlte Kälte an. Bewegung bei Minus 3 bis 5 Grad Celsius könne bei Gegenwind oder Smogwetter deutlich unangenehmer sein als ein klarer windstillter Wintertag bei Minus 5 bis 10 Grad. Bei Außentemperaturen im zweistelligen Minusbereich sollte körperliche Belastung vermieden oder

auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Wenn Herzpatienten bei Minusgraden ins Freie gehen, sollten sie nach Möglichkeit einen Schal leicht über Nase und Mund legen, damit sie die vorgewärmte Luft vor den Minusgraden schützt.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn bereits eine Herzerkrankung besteht. So sollten Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK), also mit verengten Herzkranzgefäßen, bei starker Kälte auf hohe körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten. Denn ein vorgeschädigtes Herz kann dadurch schnell überfordert werden, im Extremfall drohen Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod. Grundsätzlich rät die Deutsche Herzstiftung jedoch dazu, sich auch im Winter ausreichend zu bewegen,



Foto: ARochau/fotolia

Gemäßigtes Nordic Walking ist auch im Winter erlaubt.

mindestens drei Einheiten à 20 bis 30 Minuten pro Woche. Geeignet sind z. B. ausgedehnte Winterspaziergänge, Nordic Walking-Einheiten oder kleinere Jogging-Runden.

Die Deutsche Herzstiftung

bietet kostenfrei den Sonderdruck an: „Wie komme ich gut durch den Winter?“ Anforderung bei: Deutsche Herzstiftung e. V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt. Weitere Infos unter: www.herzstiftung.de.