

# Rätselraten um Hanna Kleins Ausstieg

Leichtathletik: Marcel Fehr und Uwe Schneider vermuten eine Kurzschlussreaktion

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
GISBERT NIEDERFÜHR

Warum ist Hanna Klein bei der Leichtathletik-Europameisterschaft in Berlin im 5000-Meter-Lauf vorzeitig ausgestiegen? Auch am Tag danach können das nicht einmal Trainer Uwe Schneider und Freund Marcel Fehr erklären. Eine Kurzschlussreaktion, vermuten beide.

Vier Runden vor Schluss war die Athletin der SG Schorndorf ausgestiegen. Reporter vor Ort vermuteten, es sei ihr schlecht, doch dem widerspricht ihr Trainer Uwe Schneider. „Es war kein physisches Problem.“ Was aber sonst?

Sowohl Schneider als auch Kleins Lebensgefährte Marcel Fehr hatten zwar Kontakt zu Hanna Klein, wollten die Gefrustete aber nicht allzu sehr bedrängen. So können beide letztlich nur spekulieren.

„Einen Blackout“ vermutet Uwe Schneider. Bis zum Ausstieg habe Hanna Klein alles richtig gemacht. Abgesprochen sei auch gewesen, dass sie sich, wenn die Topläufer das Tempo erhöhen, zurückhalten sollte. „Vielleicht hat sie gedacht, das seien nur zwei, drei, und dann waren es aber sechs oder sieben. Vielleicht war sie in dem Moment überfordert“, vermutet Schneider. Weil sie sich selbst mehr erhofft hatte? Schneider: „So recht komme ich auch nicht dahinter.“

Zwar habe er gesehen, dass sein Schützling „etwas fester wird“. Aber mit einem Ausstieg habe er nie und nimmer gerechnet. „Das macht man nicht. Man läuft das Rennen zu Ende.“ Vor allem, weil ein Platz unter den besten zehn allemal möglich gewesen wäre. Schneider: „Sie hätte einfach nur heimjoggen müssen.“

## Marcel Fehr dachte zunächst an einen Sturz

Auch Marcel Fehr war „völlig perplex“ gewesen. „Ich habe zuerst gedacht, sie sei gestürzt.“ Vor dem Rennen hatte er sie optimistisch und in guter Verfassung erlebt. Die Zwischenzeiten stimmten auch, sie sei auf Bestzeitkurs gewesen. „Womöglich war es



Da war noch alles in Ordnung. Hanna Klein im 5000-Meter-Lauf vor Ancuta Bobocel aus Rumänien, die Siebte wurde.

Foto: Hensel

eine Blockade, weil sie sich mehr erhofft hatte.“ Und auf der langen Strecke, das kenne er als Athlet selbst gut genug, melde sich irgendwann der Körper. „Das wird dann richtig eklig.“ Wenn das und der Frust zusammenkommen ...

So endete ein tolles Ereignis doch mit einigem Frust. Schneider: „Ich werde schon noch ein paar Tage brauchen, um darüber wegzukommen.“

Marcel Fehr will die positiven Elemente aber nicht unter den Tisch fallen lassen. „Es war alles andere als selbstverständlich, dass wir beide hier antreten können.“ Und zu erleben, vor 60 000 Zuschauern zu laufen, statt wie sonst vor 300, sei unbeschreiblich. Mit seiner eigenen Leistung war er „eingermaßen zufrieden“. Sportlich habe sie

gestimmt (Platz 18 in 13:37,66 Minuten), und doch mache es nachdenklich, „wenn man ein Jahr so hart trainiert und dann doch so weit weg ist von der Spitze“. Man frage sich, wie viel man noch trainieren müsse, um dorthin zu kommen?

Er selbst hätte zwar durchaus noch ein paar Sekunden schneller sein können, doch hatte er wenige Tage vorher einen grippalen Infekt überwinden müssen. Und wenn ihn der ein paar Tage später erwischte hätte, wäre der Start sogar ins Wasser gefallen.

Gefeiert haben die Schorndorfer dennoch. Über 80 waren nach Berlin gekommen. Schneider hatte organisiert, dass sie sich alle danach treffen. „Es war gigantisch“, sagt Marcel Fehr. Und das trotz eines alles andere als optimalen Abschlusses.

## Kleins Kommentar

Hanna Klein hat sich gestern schließlich auch noch zum Abschied geäußert und schreibt auf ihrer Facebookseite: Auszuscheiden „ist normalerweise keine Option und bestimmt nicht das, wofür ich die letzten Monate gearbeitet habe. Trotzdem schwindet manchmal einfach die Kraft. Ich danke allen für das Daumendrücken, insbesondere denjenigen, die live vor Ort mitgefiebert haben. Ich habe mal wieder gespürt, was für ein tolles Team hinter mir steht“.

# Bartelt, Lutz, Bayh und Hahr siegen

Tennis: 91 Teilnehmer beim Bärenbachcup des TC Urbach / Viele Spiele werden erst im Tiebreak entschieden

(maw). 91 Teilnehmer haben beim Bärenbachcup auf der Anlage des Tennisclubs Urbach in vier Konkurrenzen um die Titel gekämpft. Max Bartelt, Johanna Lutz, Valentin Bayh und Leon Hahr siegten.

Bei den Männern A trafen im ersten Halbfinale der an Position eins gesetzte Michael Beibion (TC Waiblingen) und Benjamin Preusch (TC Dettingen/Erms) aufeinander. In einem sehr spannenden Spiel setzte sich der Topgesetzte mit 5:7, 6:0 und 13:11 im Match-Tiebreak durch.

Das zweite Halbfinale zwischen Max Bartelt (TC Schorndorf) und Sebastian

Hörber (ETV Nürtingen) war ebenfalls an Spannung kaum zu überbieten. Am Ende setzte sich Bartelt nach über zwei Stunden Spielzeit zweimal im Tiebreak durch.

## Ausgeglichenes Finale

Auch das Finale war eine ausgeglichene und umkämpfte Partie, in der Bartelt mit 6:0, 0:6 und 10:3 im Match-Tiebreak das bessere Ende für sich hatte.

Bei den Frauen setzte sich in den Halbfinals Johanna Lutz (TC Urbach) mit 7:6, 6:1

gegen Katharina Schlipf (TC Aalen) und Carola Johanna Nickel (TC Pliezhausen) gegen Karla Herz (TC Waiblingen) durch. Im Finale zeigte Lutz ihre ganze Klasse und siegte souverän mit 6:3, 6:0.

Im Männer-B-Feld trafen Valentin Bayh (TC Rot-Weiß Stuttgart) und Jan Hofmann (TV Geislingen) aufeinander, nachdem Bayh im Halbfinale gegen Eduardo Oliveira de Jesus (TC BW Zuffenhausen) mit 6:1, 6:2 gewonnen und Jan Hofmann sich gegen Marc Wiedemann (TC GW Strassdorf) mit 6:3, 6:1 durchgesetzt hatte. Im Finale spielte Bayh seine ganze Routine aus und gewann

mit 6:1, 6:3.

Bei den Männern C kamen alle vier Topgesetzte ins Halbfinale. Im ersten Halbfinale bezwang der an Position eins gesetzte Frieder Vöhringer (TC Grafenberg) seinen Gegner Tobias Rapp (TC Geradstetten) deutlich mit 6:2, 6:3. Im zweiten Halbfinale setzte sich ebenfalls der Favorit und an Position zwei gesetzte Leon Hahr mit 6:1, 7:6 gegen Dominic Ruoff (TA TSF Welzheim) durch.

Das Finale wurde ein Krimi, den Hahr mit 6:1, 1:6 und 10:8 im Match-Tiebreak für sich entschied.

# „Sushi, Fisch und Co – zehn Fakten für Ihre Gesundheit

Fit und gesund: Sogar Fischstäbchen sind – richtig zubereitet – wertvoll / Immer auf die Frische achten



Von  
Gudula Hartmann  
Ernährungsexpertin  
bei der AOK Ludwigsbürg-Rems-Murr

Fisch gilt als gesund. Aber warum eigentlich? Und was gibt's sonst noch über Sushi & Co. zu wissen?

## 1. Fisch liefert Vitamine

Fisch enthält hochwertiges und gut verdauliches Eiweiß. Salzwasserfische liefern außerdem den Mineralstoff Jod, der für die Schilddrüse und damit für den Energiestoffwechsel wichtig ist. Auch einige Vitamine stecken drin: Vitamin A und D halten Augen, Haut und Knochen gesund, verschiedene B-Vitamine unterstützen etwa die Blutbildung und das Nervensystem.

## 2. Fetter Fisch ist Superfood

Es gibt fettarme und fettreiche Fische. Zu den besonders mageren Sorten mit weniger als einem Prozent Fett gehören Hecht, Kabeljau und Seelachs. Forelle, Karpfen und Rotbarsch liegen im Mittelfeld. Über zehn Prozent Fett liefern Hering, Lachs, Makrele oder Thunfisch – was sehr vorteilhaft ist, denn bei diesen Fetten handelt es sich unter anderem um die sogenannten Omega-3-

Fettsäuren. Sie halten Herz und Hirn auf Trab. Die Fettfische gehen also glatt als Superfood durch!

## 3. Der Mensch isst 13 Kilo pro Jahr

Im Ranking der beliebtesten Fische haben Lachs, Alaska-Seelachs, Hering, Thunfisch und Forellen beim Verbraucher die Nase vorn. Alaska-Seelachs wird leider allzu häufig nur in zu Fischstäbchen verarbeiteter Form gegessen. Jeder Mensch in Deutschland isst im Jahr im Schnitt 13 Kilogramm Fisch. Vergleich: Bei Fleisch sind's knapp 60 Kilogramm.

## 4. Fischstäbchen – besser als ihr Ruf

Fischstäbchen enthalten keinen minderwertigen Fisch, wie manchmal behauptet wird. Allerdings macht die Panade rund ein Drittel des Gewichtes aus. Diese saugt sich beim Braten in der Pfanne zusätzlich mit Fett voll. Laut Verbraucherzentrale liefern fünf Fischstäbchen so bereits 17 Gramm Fett – mehr als 70 bis 80 Gramm am Tag sollten es bei einem durchschnittlichen Erwachsenen nicht sein. Also: Wenn Fischstäbchen, dann besser ohne Fett im Ofen zubereiten.

## 5. Fisch ist schnell zubereitet

Besonders schonend, fettarm und auch einfach ist es, Fisch zu dünsten. Dazu einfach Zwiebeln und etwas Knoblauch in wenig Fett anschwitzen. Schnell garendes Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Spinat zufügen, salzen, pfeffern und Fischfilet darauflegen. Nach weiteren zehn bis 15 Minuten ist das Gericht fertig. Viele leckere Fischre-



Fisch – lecker und gesund.

Archivfoto: Zürn

zepte gibt's jederzeit abrufbar auf aok-bw.de/wunschgericht

## 6. Roher Fisch geht auch

Wenn er super frisch ist, darf man Fisch auch roh essen. Schwangere Frauen und Menschen mit Immunschwäche sollten jedoch darauf verzichten. Wer selbst Sushi oder Fisch-Carpaccio zubereiten möchte, sollte den Fisch beim Fischhändler kaufen und ihn in Sushi-Qualität bestellen. Da-

nach muss es schnell gehen. Den Fisch bis zum Verzehr bei maximal zwei Grad Celsius lagern und noch am selben Tag essen.

## 7. Sein Duft verrät die Frische

Generell gilt: Je älter ein Fisch ist, desto mehr riecht er. Richtig frisch riecht übrigens nur Seefisch, Süßwasserfische haben eher einen feinen Geruch. Beim Kauf sollte man immer darauf achten, dass der Fisch im Geschäft auf Eis gelagert ist. Bei ganzen

Fischen müssen die Augen klar und die Kiemen rot sein.

## 8. Zweimal pro Woche darf's sein

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen. Eine normale Portion wiegt etwa 150 Gramm. Aber auch kleinere Fisch-Snacks lassen sich hier und da in die Ernährung integrieren. Eine Scheibe Lachs, ein kleines Matjesfilet oder etwas Thunfisch auf dem Sandwich liefern bereits viel Gutes vom Fisch.

## 9. Prüfsiegel bietet Orientierung

Aus ökologischer Sicht sollten nicht alle Fischarten gegessen werden. Die Umweltorganisation WWF hat hierzu einen ausführlichen Einkaufsratgeber entwickelt. Dabei kommt es nicht nur auf die Fischart an, sondern auch darauf, wo und wie der Fisch gefangen wird. Bedenkenlos zugreifen kann man etwa bei Karpfen beziehungsweise Pazifischem Lachs, Seelachs oder Hering mit dem sogenannten MSC-Siegel.

## 10. Wer mehr wissen will

Ausführliche Infos dazu gibt es auf wwf.de > aktiv werden > Tipps für den Alltag > vernünftig Einkaufen.

## Info

Im nächsten Teil unserer Serie Fit und gesund widmen wir uns wieder einem sportlichen Thema. Im September dreht sich alles um Sport auf Rollen.

## Tristan Bulant Zweiter bei der DM

Mountainbike. Tristan Bulant (Freeride Mountain/Bikeriders Schorndorf) hat bei der deutschen Enduro-Meisterschaft im sächsischen Rabenberg den zweiten Platz in der Hobbyklasse belegt.

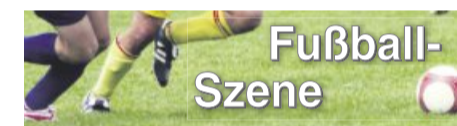
Auf 20 Kilometern, 700 Höhenmetern und fünf Wertungsprüfungen wurde der neue deutsche Meister gekürt. Auf dem ungewohnt flachen Terrain war es schwierig, mit Renngeschwindigkeit zu fahren. „Eine gute Einteilung von Kraft und nicht zu hoher Geschwindigkeit sind hier der Schlüssel zum Erfolg“, sagte Bulant nach dem Training am Samstag.

Dies setzte der junge Schorndorfer am Renntag auch gut um und kam sturzfrei und schnell durch die fünf Wertungsprüfungen. Am Ende des Tages platzierte sich Bulant auf dem zweiten Platz in der Hobbyklasse, seine Zeit hätte ihm den fünften Platz in der offiziellen Lizenzklassenwertung der Junioren beschert.

Es war Bulants bestes Ergebnis in der schon sehr erfolgreichen Saison. Am Wochenende stehen die deutschen Downhill-Meisterschaften in Bad Tabarz auf dem Programm. (pm)

## Männer 40/1 des SC Korb steigen auf

Tennis. Die Männer 40/1 des TC Korb sind ohne Niederlage Meister in der Bezirksklasse 2 geworden. Nach klaren Siegen gegen den TATSV Alfdorf, TV Mutlangen, TSG Backnang, TV Schwäbisch Gmünd, TC Oberkühr und TV Plüderhausen steigt das Korber Team nach einer starken Saison verdient in die Bezirksklasse 1 auf. Beteiligt waren: Heiko Zerrer, Michael Hoffmann, Rene Ott, Ralf Soyke, Erik Oberthür, Yung Ho Flach, Thilo Herrmann, Jörn Lange, Carsten Dolzer, Roland Haun, Niko Unselnd und Martin Rustler.



Fußball-Szene

## Drei-Ligen-Cup

In der Großaspacher Mechatronik-Arena findet am Freitag, 7. September, der Drei-Ligen-Cup statt. Als Vertreter der Bundesliga wird der VfB Stuttgart um den Titel kämpfen, die 2. Liga schickt die SpVgg Greuther Fürth ins Rennen, für die 3. Liga startet die gastgebende SG Sonnenhof Großaspach. Gespielt wird im Modus „Jeder gegen jeden“, eine Partie dauert 45 Minuten. Das Programm beginnt um 16 Uhr, die erste Begegnung zwischen der SG und der SpVgg Greuther Fürth wird um 17.30 Uhr angepfiffen. Tickets sind im Vorverkauf online unter sg94.de, per Telefon, über die Hotline 0 18 06/99 11 69, an allen Vorverkaufsstellen der SG Sonnenhof Großaspach (Geschäftsstelle und Erlebnishotel Sonnenhof) sowie an allen Eventim-Vorverkaufsstellen erhältlich. (pm)