

Landarzt auf Langstrecke

Der Extremsportler Michael Fritz aus Viersen ist als einer der besten Sportmediziner ausgezeichnet worden.

VON GIANNI COSTA

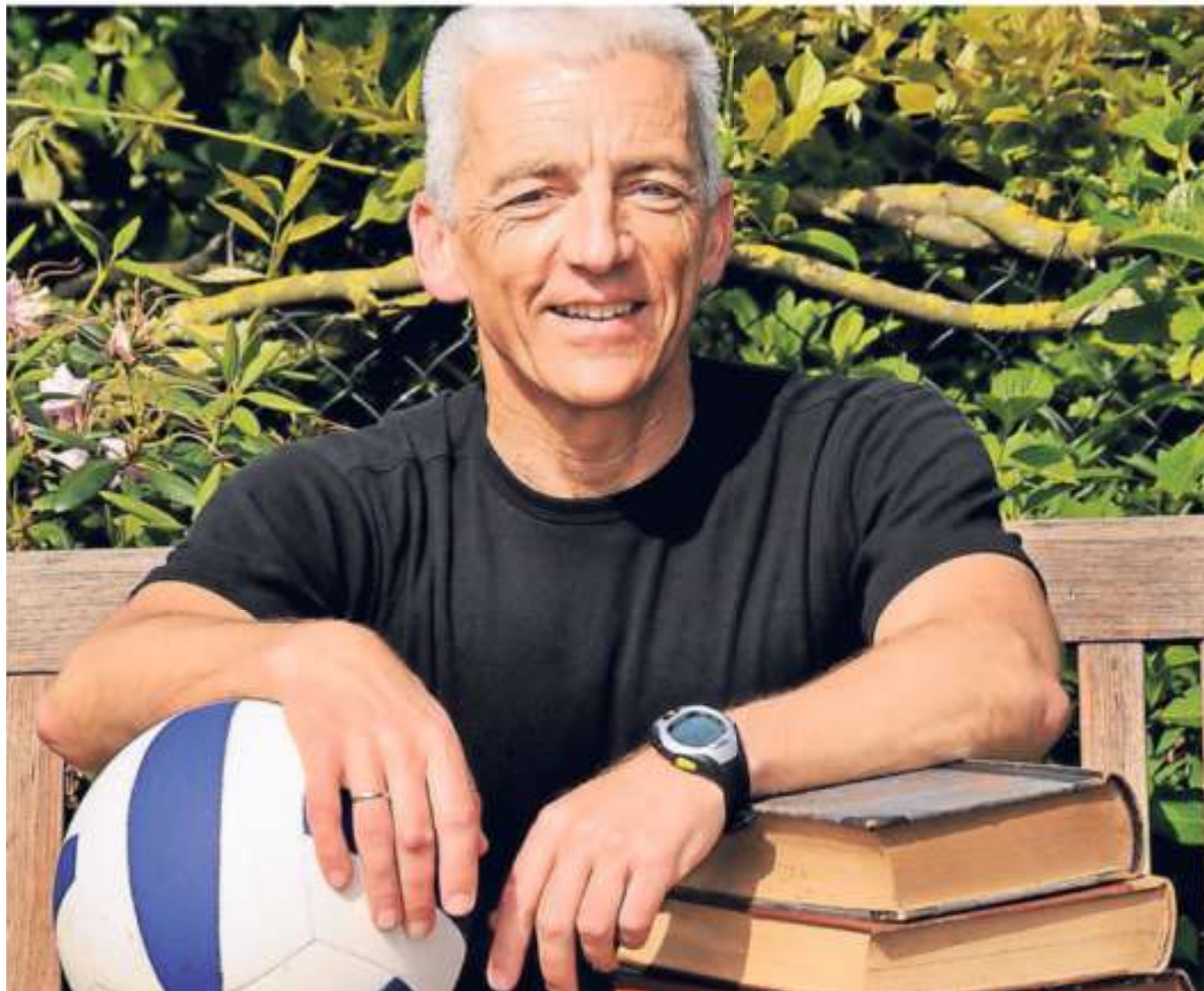
VIERSEN Wenn Michael Fritz etwas wichtig ist, dann kreist er mit seinen Händen durch die Luft. Und wenn ihm etwas ganz wichtig ist, dann macht er das ganz schnell hintereinander. An diesem Nachmittag hat er sich einen ordentlichen Muskelkater erarbeitet. Denn er will viele wichtige Dinge erzählen. Oft geht es gar nicht um ihn persönlich. Dabei soll es sich in dieser Sprechstunde nur um ihn drehen. Fritz ist 63, Facharzt für Allgemeinmedizin, Spezialgebiet Sport, mit einer auf den ersten Blick normalen Hausarztpraxis in Viersen. Dieser Michael Fritz wurde als „Top Mediziner“ des Magazins „Focus“ ausgezeichnet. Kein gekaufter Titel. Mit dieser Anerkennung hatte er nicht gerechnet.

„Das war so emotional für mich, als würde ich überraschend beim Triathlon auf dem Siegereppchen stehen“, sagt er. Kurze Pause. Er hält für einen kurzen Augenblick inne. „Das sind alles um mich herum hochrangige Kollegen. Und dann komme ich.“ Da ist zum Beispiel Tim Mayer, der Mannschaftsarzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Oder Bernd Wolfrath, Professor an der Charité in Berlin und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin. Und Michael Fritz. Einfach nur Michael Fritz, ohne viel Tamtam drumherum, keine großen wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Er ist zweiter Vorsitzender des Sportärztesbundes in Nordrhein. Viel wichtiger als Ämter und Veröffentlichungen: Er ist ein Zuhörer und Motivator. In seiner Praxis schert er sich nicht um Zeitvorgaben, sondern nimmt die kleinen und großen Sorgen seiner Patienten ernst. Was er verschreibt, ist vor allem Hilfe zur Selbsthilfe.

Fritz war neben dem früheren RP-Redakteur Dieter Weber über Jahrzehnte Motor der Lauf-Projekte „RP-Marathonteam“ und „Fit für 10“ in Mönchengladbach und Umgebung, als es noch nicht in war, für die „Work-Life-Balance“ zu joggen. „Wir haben 200 Marathonis und 1600 Couch-Potatoes auf die Strecke gebracht. Auf jeden einzelnen bin ich stolz. Es ging nie darum, Spitzenläufer zu entwickeln, sondern Menschen Bewegung wieder nah zu bringen.“ Das Projekt erzählt viel über ihn. Er hat sich nie aufgedrängt und das Rampenlicht gesucht.

Fritz kommt aus einer klassischen Mediziner-Familie. Der Großvater war Arzt. Der Vater. Die Mutter. Zwei von vier Geschwistern. Die beiden „Nichtärzte“ haben auch promoviert. Er selbst wollte eigentlich Koch werden. Doch dann hat er 1978 doch eine Ausbildung als Krankenpfleger begonnen. Er hat gelesen und gebüffelt. Freiwillig. Er hat in

Ausbalanciert: Der Viersener Arzt Michael Fritz, 63, beschäftigt sich mit Sport und Medizin. FOTO: FRANZ HEINRICH BUSCH



dieser Zeit vermutlich mehr gelernt als andere während des kompletten Studiums. Patienten waren für ihn Menschen, keine Fälle oder Nummern.

Viersen ist seine Heimat, und es gab für ihn nie einen Anlass, etwas daran zu ändern. Im vierten Semester des Studiums habe er bereits den Entschluss gefasst, dort eine Praxis zu eröffnen. Zwei Jahre vor der Facharztprüfung hat er die Räumlichkeiten bereits angemietet. „Mich hat das Normale gereizt“, sagt er. „Ehrlichkeit, Offenheit, Transparenz. Der Umsatz stand bei mir nie an erster Stelle, natürlich muss das Geschäftliche auch funktionieren, es war mir aber nicht wichtig, einen Porsche zu fahren.“

Er versteht „die Sprache von denen da oben“, will aber an der Basis etwas bewirken. Fritz wird im Verband oft gefragt, wenn es darum geht, wie man Projekte in die Realität des Kassenarzteswesens transferiert und als Ausbilder des sportärztlichen Nachwuchses. „Es ist so, als hätte ein Architekt vorher eine Lehre als Maurer gemacht, du wirst auf der Baustelle sofort ernst genommen, weil man dir abkauft, dass du weißt, wovon du redest. Dass du die Handgriffe kennst“, erzählt er. „Es wäre gewiss sinnvoll, wenn je-

der Mediziner einen solchen Background hätte.“

Fritz ist kein Theoretiker. Er lebt es vor. Während er den Montag als arbeitsreichsten Tag in der Arztpraxis ohne Training bestreitet, steht er dienstags um 4.50 Uhr auf und läuft zehn Kilometer, danach eine Stunde Krafttraining und Gymnastik, mittwochs um 6 Uhr Schwimmbad, nachmittags drei Stunden Rennradfahren, donnerstags 5.30 Uhr wieder laufen, freitags wieder schwimmen und später aufs Rennrad, samstags zwei Stunden schwimmen, anschließend um 9 Uhr trifft er sich mit 50 anderen Läufern – für eine

kleine Runde, so zwei, drei Stunden. Sonntags Radfahren, sportliche 70 bis 200 Kilometer.

Sein Alltag ist minutiös durchgetaktet. In Trainingszyklen, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten, oder einfach etwas für sich zu tun. Er freut sich darauf. Es ist kein Auffraffen. 18 mal Ironmantriathlon, über 50 Marathonläufe und 20 Ultramarathonläufe. Fritz ist verheiratet und hat eine Tochter. „Natürlich kommt immer die Frage, wie man das mit der Familie vereinbaren kann – meine Frau kennt mich nicht anders, ich war nie anders, sie wusste, auf was sie sich da einlässt.“ Er hat sie im Sportverein kennengelernt. Die Tochter, 27, Physiotherapeutin, hat er zu einer begeisterten Sportlerin erzogen, ist mit ihr schon Ultra-Marathons gelaufen. „Natürlich muss die Familie so etwas mittragen, sonst geht es nicht. Es gibt aber auch viele Momente, in denen ich nicht im Mittelpunkt stehe.“

Viele Patienten, die zu ihm kommen, nehmen zum Teil auch längere Anfahrtszeiten in Kauf, um von ihm behandelt zu werden. Speziell ambitionierte Sportler, vor allem Marathon-Läufer und Triathleten wissen es zu schätzen, dass Fritz ihre Probleme kennt, weil er viele davon selbst durchlitten hat. Fritz

ist kein Fit-Spritzer, er versucht geduldig zu erklären, was warum gerade das Beste für den Körper ist. Dazu gehört auch, seinen ungedulden Patienten zu erklären, dass sie nicht an ihrem Wunschlauf teilnehmen können, weil es unvernünftig für den Körper wäre. „Der gute Arzt versteht es, seine Patienten solange zu beruhigen, bis die Natur sie wieder gesund gemacht hat. Ich könnte anders viel schneller mein Geld machen“, sagt er. „Aber ich bin da stur und bleibe lieber meinen Prinzipien treu.“

Fritz ist extrem. Und er ist extrem konsequent und strukturiert. Auch in der Achtsamkeit. Seinen Job, sagt er, wolle er bis mindestens 70 noch machen. „Um für meine Patienten noch viele Jahre voll da zu sein, muss ich mir immer wieder Auszeiten genehmigen. Denn wenn ich in der Praxis bin, dann gibt es keine Pause, dann bin ich von morgens bis abends im Einsatz.“ Statt 30 Urlaubstage gibt es bei ihm 50. Die genehmigt er sich nicht nur selbst, die bekommen auch alle seine Angestellten.

Fritz verabschiedet sich vom Gesprächspartner. Die Zeit tickt. Es ist Freitagnachmittag. Er will noch schnell eine Runde auf dem Rad drehen.

Frankreich wirft sensationell USA aus Turnier

DONGGUAN (dpa) Top-Favorit USA ist bei der WM in China sensationell schon im Viertelfinale ausgeschieden. Der zuvor ungeschlagene Titelverteidiger verlor am Mittwoch in Dongguan gegen Frankreich mit 79:89 (39:45). Der fünfmalige Weltmeister verpasste durch die erste Niederlage bei einem großen Turnier seit der WM 2006 die Chance, als erstes Team dreimal in Folge WM-Champion zu werden. Die Franzosen, die in der Vorrunde Deutschland mit 78:74 bezwungen hatten, treffen nun auf Argentinien. Die USA spielen nur noch um die Plätze fünf bis acht.

KOMPAKT

TV-TIPPS

Handball/Sky, 18.30 bis 21 Uhr: Bundesliga Männer, 5. Spieltag: u.a. THW Kiel - SG Flensburg-Handewitt.

Radsport/Eurosport, 12.25 bis 17.45 Uhr: Spanien-Rundfahrt, 18. Etappe, 177,5 km von Colmenar Viejo nach Becerril de la Sierra.

BASEBALL

EM in Bonn und Solingen, Gruppe A, 5. Spieltag: Deutschland - Tschechien.

BASKETBALL

WM der Männer in China, Viertelfinale: USA - Frankreich 79:89 (18:18, 21:27, 27:18, 13:26), Australien - Tschechien 82:70 (17:17, 16:13, 30:18, 19:22).

RADSPORT

Spanien-Rundfahrt, 17. Etappe, 219,6 Kilometer von Aranda de Duero nach Guadalajara: 1. Gilbert (Belgien/Deceuninck-Quick Step), 4:20:15 Stunden, 2. Bennett (Irland/Bora-hansgrohe) 0:02 Minuten zurück, 3. Cavagna (Frankreich/Deceuninck-Quick Step), ... 6. Jonas Koch (Schwäbisch Hall/CCC Team) alle gleiche Zeit.

TENNIS

Damen-Turnier in Hiroshima/Japan (250.000 Dollar), Achtelfinale: Siegemund - Tig 6:2, 5:7, 7:5.

FUSSBALL

Champions League der Frauen, 1. K.o.-Runde, Hinspiele: KFF Mitrovica/Kosovo - VfL Wolfsburg 0:10 (0:3), Göteborg FC - Bayern München 1:2 (0:0).

* Die Partie war bei Redaktionsschluss noch nicht beendet.

EM-Qualifikation Herren Gruppe A

England - Kosovo	5:3
Montenegro - Tschechien	0:3

1. (1.) England	4	4	0	0	19	4	12
2. (2.) Tschechien	5	3	0	2	9	8	9
3. (2.) Kosovo	5	2	2	1	10:10	8	
4. (5.) Montenegro	5	0	2	3	3:13	2	
5. (4.) Bulgarien	5	0	2	3	5:11	2	

Gruppe B

Litauen - Portugal	1:5
Luxemburg - Serbien	1:3

1. (1.) Ukraine	5	4	1	0	11	1	13
2. (2.) Portugal	4	2	2	0	10	4	8
3. (4.) Serbien	5	2	1	2	10:12	7	
4. (3.) Luxemburg	5	1	1	3	5	8	4
5. (5.) Litauen	5	0	1	4	4:15	1	

Gruppe H

Albanien - Island	4:2
Frankreich - Andorra	3:0
Moldawien - Türkei	0:4

1. (2.) Türkei	6	5	0	1	14	2	15
2. (1.) Frankreich	6	5	0	1	19	4	15
3. (3.) Island	6	4	0	2	10	9	12
4. (4.) Albanien	6	3	0	3	10	9	9
5. (5.) Moldawien	6	1	0	5	2:17	3	
6. (6.) Andorra	6	0	0	6	0:14	0	

Der Freizeitguide für aktive Rheinländer.

Entdecken Sie die lebens- und liebenswerten Seiten einer offenen und herzlichen Region – ob in den lebhaften Städten oder in der einzigartigen Natur. Holen Sie sich Tipps für die heimische Küche, die schönsten Ausflugsziele, die interessantesten Events. Was hier lohnt, steht da drin.

JETZT LESEN UND ENTDECKEN!
Erhältlich im gut sortierten Zeitungs- und Zeitschriftenhandel.

Jetzt bestellen: shop.rp-online.de/magazine oder 0211 505-2255