

Präventologen im Porträt: Dr. Karl-Adolf Zech



„Gesundheit durch Prävention ist Prepaid !“

Dr. Karl-Adolf Zech wurde erst im Ruhestand Präventologe. 2009 schloss er das Fernstudium beim Berufsverband Deutscher Präventologen erfolgreich ab – nach einem langen Berufsleben als Fachmann für computergestützte Verkehrstechnik. Der 65-jährige Berliner widmet sich mit Leidenschaft dem Thema des „Gesunden Alterns“ durch gezieltes Krafttraining. Er hält Vorträge und gibt Kurse und Workshops, zum Beispiel für Mitarbeitende in Rehakliniken. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und eine kleine Enkeltochter.

Karl-Adolf Zech ist gebürtiger Thüringer, zum Studium der Mathematik und theoretischen Physik ging er nach Ost-Berlin. Er promovierte und war viele Jahre an einem Institut für Nachrichtenelektronik in der DDR tätig. Später wechselte er in einen Betrieb, der die ersten computergestützten Signalanlagen für Eisenbahnen entwickelte und nach der Wende von Siemens übernommen wurde.

Seine Arbeit hat ihm Spaß gemacht, um seine Gesundheit machte er sich damals wenig Gedanken. 1995 nahm er an einer Präventionskur teil, die sein Arbeitgeber Mitarbeitern im mittleren Alter anbot. „Wir waren in einer Kurklinik im Alpenvorland, und schon vor dem Frühstück hieß es: ‚eine halbe Stunde laufen!‘“, erinnert sich Zech, „und wer sich das nicht zutraute, ging aufs Ergometer!“ Alle weiteren Kurmaßnahmen lagen weit verstreut im Kurort, so dass die Teilnehmer schon aus diesem Grund „ständig auf Achse“ waren. – Ein Schlüsselerlebnis für den Berliner: „Da habe ich ganz hautnah erfahren, wie man seine eigene Gesundheit verbessern kann, ganz ohne Tabletten oder chirurgische Maßnahmen“, sagt Karl-Adolf Zech, der sich gleich im Anschluss an die Kur ein Ergometer zuhause aufstellte. Der anfänglichen Freude folgt einige Monate später ein Rückschlag: Er bekommt Hüftprobleme, sein Arzt diagnostiziert Arthrose.

2001 erhält er zwei künstliche Hüftgelenke „Ich hatte damals nicht bedacht, dass meine Gelenkmuskulatur gar nicht vorbereitet war auf die ungewohnte Beanspruchung. Ich hatte ja jahrelang überhaupt keinen Sport gemacht“, sagt Zech rückblickend.

Aber er gibt nicht auf und entdeckt schließlich für sich das gesundheitsorientierte und dosierte Krafttraining als entscheidende Maßnahme zur Gesunderhaltung des Organismus. Das bleibt auch sein Hauptthema, als er sich 2007, nach dem Eintritt in den Ruhestand, zum Präventologen fortbildet. Titel seiner Abschlussarbeit ist „Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern“. Heute will Karl-Adolf Zech, der sich auch an der aktiven Verbandsarbeit in seiner Berliner Regionalgruppe engagiert, mit seinen Vorträgen und Kursen darauf hinweisen, dass man auch mit Beeinträchtigungen durch die Kombination von gezielter Belastung, gesunder Ernährung und der richtigen Einstellung etwas bewirken kann. Aber grundsätzlich gelte: „Gesundheit durch Prävention ist ‚prepaid‘: Man muss vorher etwas investieren!“

www.robust-altern.de