



Im Fokus: Männergesundheit

Der Lüneburger Rolf Rosenthal ist beruflich als Beamter im Öffentlichen Dienst beschäftigt. In seiner Freizeit engagiert sich der geprüfte Präventologe für das Thema Männergesundheit. Als stellvertretender Vorsitzender eines Sportvereins gründete er eine neue Abteilung, die Angebote für ältere Männer und ehemalige (Leistungs-)Sportler macht und damit guten Erfolg hat. Der 59-Jährige plant, sich beim Eintritt ins Rentenalter in diesem Bereich selbstständig zu machen - auch, um selbst fit zu bleiben.

„Männer achten meist sehr viel weniger auf ihren Körper und ihre Gesundheit“, erklärt Rolf Rosenthal. Aus eigener Erfahrung habe er festgestellt, wie viel besser es einem gehe, wenn man auf ein paar einfache Dinge achte beziehungsweise diese verändere. Das Fernstudium zum Präventologen, das er 2013/2014 absolvierte, bestärkte ihn in dieser Ansicht. Dort erlernte der Niedersachse, der beruflich als leitender Beamter im technisch-planerischen Bereich im öffentlichen Dienst tätig ist, das nötige Grundlagenwissen über Gesundheit und Prävention. „Ich musste ganz schön büffeln, um das anspruchsvolle Pensum des Studiums zu schaffen“, räumt Rosenthal ein. Beeindruckend seien auch die Präsenzseminare zu Themen wie Ernährung, Bewegung und Methoden der Beratung gewesen. „Und das, was ich dort gelernt habe, möchte ich nun weiter geben“, sagt Rolf Rosenthal.

Zurzeit engagiert er sich ehrenamtlich im SV Eintracht Lüneburg. Gemeinsam mit einer Physiotherapeutin und einem Fitnesstrainer bietet er in der neu geschaffenen Abteilung „Männergesundheit“ Präventionsberatung, Gruppentraining und Lauftreffs an. „Das Angebot wird bereits gut angenommen, wir haben 22 neue Mitglieder dazu gewonnen“, sagt Rosenthal, der sich auch erfolgreich für eine Anerkennung und Förderung des Angebotes durch den Landessportbund Niedersachsen eingesetzt hat. .

„Ich spreche auch gezielt älter werdende Männer in unserem Verein an, die zum Beispiel lange Zeit bei uns in Fußballmannschaften waren. Viele hören sonst ganz mit dem Sport auf, wenn sie sich nicht mehr fit genug für den Wettkampfsport fühlen oder die Verletzungsgefahr scheuen.“ Das Angebot mit individueller Gesundheitsberatung, Einzel- und Gruppentrainings, Fitnessprogrammen, die durch Physiotherapiemaßnahmen wie Massage, Fango und Krankengymnastik ergänzt werden, komme gut an, und das nicht nur bei früher sportlich Aktiven, sondern auch bei „Couch Potatoes“, erklärt der 59-Jährige.

Rolf Rosenthal selbst hatte immer Spaß am Sport. Er spielt noch regelmäßig Fußball („in lockerer Runde“) joggt, fährt Fahrrad, schwimmt und wandert gerne. Wenn er in einigen Jahren in den Ruhestand geht, möchte er sich mit seinem Thema „Männergesundheit“ selbstständig machen. Er ist Mitglied im Berufsverband der Präventologen und Mitglied im Lüneburger „Forum Gesundheit Wachstum Lernen“.

Privat hat der gesundheitsbewusste Beamte einen Faible für Frankreich und liebt Reisen in das Land des guten Essens und des Genusses. Auch das gehöre zur gesundheitlichen Prävention, meint Rolf Rosenthal.