



BILDER CHRISTOPH RUCKSTUHL/ANZ, PHO-FIN MEDIA, KARIN HOFFER/ANZ, MIRIAM GRAF/ANZ

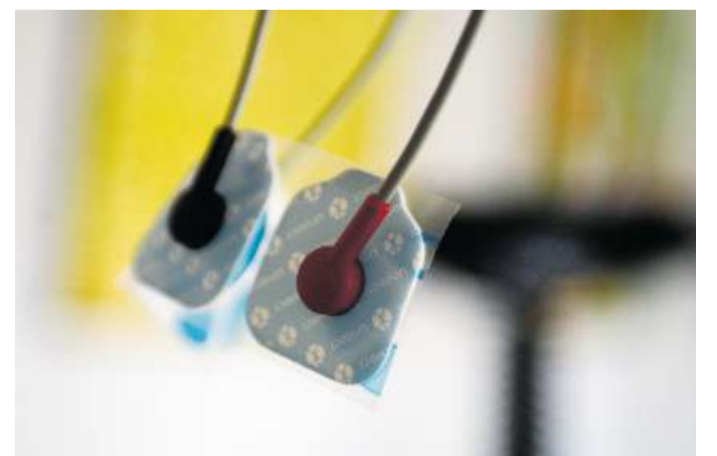
Melitta Czerwenka-Nagel hält neun Lauf-Weltrekorde und peilt den nächsten an SEITE 42-44



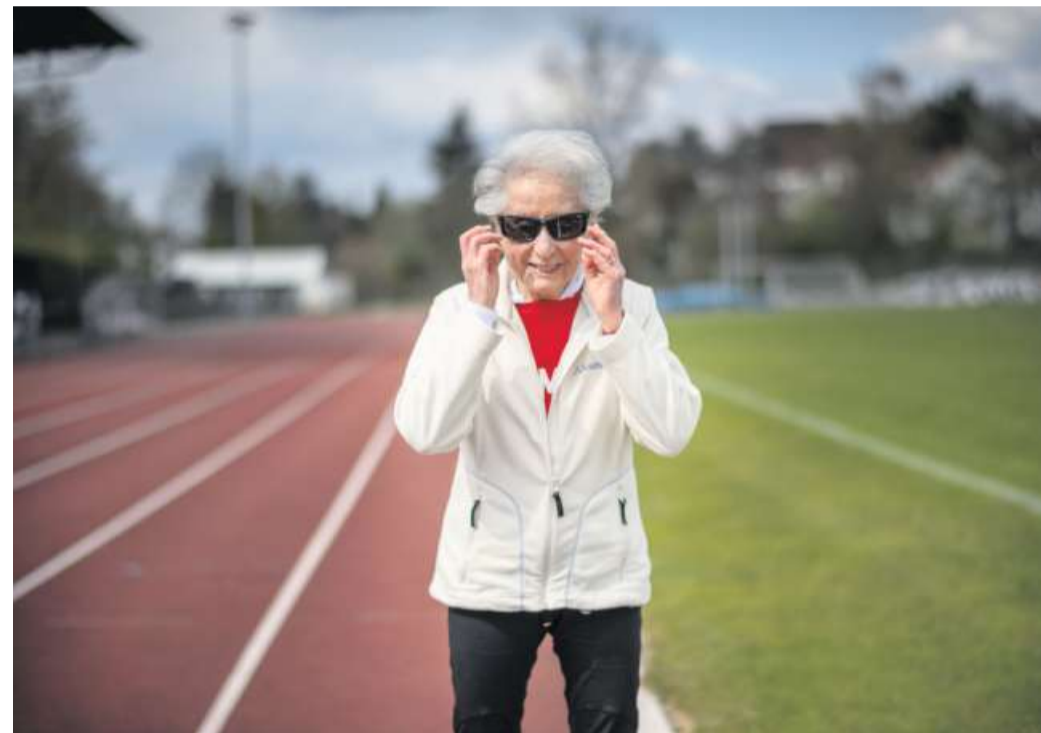
Darf ein Heteromann einen Homosexuellen spielen? Die Debatte läuft SEITE 46, 47



Mit dem Velo in den Frühling: die schönsten Wege aus der Stadt SEITE 50, 51



Neue Erkenntnisse geben Hoffnung nach einem Herzstillstand SEITE 53



Am liebsten läuft Melitta im Wald. Aber je näher ein Wettkampf rückt, desto häufiger dreht sie ihre Runden im Stadion.

Neben ihr am Start für den 800-Meter-Lauf standen an dem Sommerabend zwei junge Frauen, die etwa siebzig Jahre jünger waren als sie. Melitta hatte angekündigt, auf dem Sportfest den Weltrekord in ihrer Altersklasse angreifen zu wollen. Bei Anlässen dieser Art starten Läufer verschiedener Altersstufen gemeinsam, treten aber nicht gegeneinander, sondern gegen An- oder Abwesende derselben Klasse an. Kaum ertönte der Startschuss, preschten die Jungen davon. Melitta ist das gewohnt. Sogar ihr jüngeres Selbst – jene Melitta, die vor fünf Jahren bei der Weltmeisterschaft in Lyon die 800 Meter in 4 Minuten und 16 Sekunden gelaufen war – würde heute an ihr vorbeiziehen. Dennoch: Mit 5:01,22 Minuten läuft sie Weltrekord, so schnell ist noch keine 90-Jährige vor ihr gelaufen. In Wahrheit ist sie es, die die Jüngeren weit hinter sich lässt.

Anders als junge Athleten, die danach streben, die eigenen Bestzeiten zu toppen, liegt die Kunst der Master-Athleten, wie Leistungssportler ab Mitte dreissig genannt werden, auch darin, ihre Ziele dem unabänderlichen Nachlassen der Kräfte anzupassen, doch gleichzeitig das Maximum herauszuholen. Melitta trauert den 45 Sekunden, die sie noch vor kurzem schneller war, nicht hinterher. Was sie wurmt, sind die «zwei verbummelten Sekunden», die genügt hätten, um bei ihrem neuen Rekord «vorn eine 4 zu haben anstelle der 5».

Master-Athleten werden immer beliebter als Gegenstand der Forschung, erweisen sie sich doch körperlich als die über lange Zeit robustesten und leistungsstärksten der menschlichen Spezies. Wer wissen will, was sich durch lebenslanges Training an Leistung erreichen, an Gesundheit erhalten und an Abbau verhindern lässt, nimmt sie unter die Lupe.

Das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt zum Beispiel erhofft sich nichts Geringeres als Erkenntnisse, die bei der Besiedelung des Weltraums dienlich sein können. In einem Projekt, das sich mit den Langzeitfolgen von In-

aktivität befasst, wird etwa untersucht, ob Langzeit-Weltraum-Missionen die biologischen und physiologischen Altersprozesse beeinflussen. Die Master-Athleten dienen hierbei als eine Kontrollgruppe. Mehr Aktivität bis ins hohe Alter, als sie an den Tag legen, geht nicht.

Konkurrenzlos in Europa

In Deutschland und Europa hat Melitta zurzeit keine Konkurrenz mehr. 2018 bei der WM in Malaga ist noch die Schweizerin Ruth Helfenstein angetreten. «Aber in Kanada gibt es eine Lenore Montgomery», sagt Melitta und klingt wie die Königin, die von Schneewittchen hinter den sieben Bergen hat reden hören. «Lenore ist letzten Herbst die 1500 Meter gelaufen, als erste Frau in der Altersgruppe überhaupt!» Damit hat sie automatisch den Weltrekord in der Klasse W 90. «Das hat mich natürlich angestachelt», sagt Melitta. Denn in der W 85 ist sie es, die den Weltrekord auf die Bahn gelegt hat.

In den einschlägigen Internetforen finde ein reger Austausch darüber statt, was die Grandes Dames der Leichtathletik jeweils als nächstes Ziel anpeilten, sagt Melitta. «Leistung wird von uns erwartet: Das bedeutet schon einen gewissen Druck.» Ihr Ziel für 2021 sei jedenfalls gesetzt: Sie will Lenores Weltrekord über 1500 Meter einkassieren. Ein weiterer Kraftakt, obwohl sie für die Strecke etwa doppelt so lange brauchen wird wie vor 25 Jahren. 1997 ist Melitta anderthalb Kilometer in 5:57 Minuten gelaufen, jetzt gilt es Lenores Zeit von 12:34,67 Minuten zu unterbieten.

Die Medaillen hängen wie eine Girlande über der Treppe hinauf in den ersten Stock ihres Hauses in Saarbrücken: 15 Weltmeistertitel sowie unzählige Male Gold, Silber und Bronze aus vier Jahrzehnten Teilnahme an Europameisterschaften, Deutschen Meisterschaften, Volksläufen, Halbmarathons und Heimspielen im Saarland. «Neu meiner Weltrekorde haben noch immer Bestands», sagt Melitta und schaut eher

Melitta muss laufen

Neun Weltrekorde in verschiedenen Altersgruppen hält sie bereits. Mit 90 Jahren plant Melitta Czerwenka-Nagel jetzt den nächsten. Ihr wöchentliches Trainingspensum täte auch Jüngeren gut.
VON ANJA JARDINE (TEXT)
UND CHRISTOPH RUCKSTUHL (BILDER)

amüsiert auf ihre kleine Hall of Fame. Eine sportliche Leistung ganz anderer Art, die aber ebenfalls verblüfft, erwähnt sie beiläufig: «Letzte Woche habe ich 26 Blumentöpfe vom Dachgeschoss in den Garten getragen, einige waren ganz schön schwer.»

Melitta ist 156 Zentimeter gross, wiegt 45 Kilogramm – «2 Kilo mehr als mit 20» – und wird am 30. April 91. Jahre alt. Seitdem ihr Mann vor zwanzig Jahren starb, lebt sie allein hier. Den Haushalt führt sie im Wesentlichen selbst, einmal pro Woche kommt eine Putzfrau, die allerdings seit dem Ausbruch der Pandemie nicht mehr da war. Melitta hält den Garten in Schuss, fährt noch Auto, organisiert selbst ihre Reisen mit Flugzeug, Bus und Bahn zu den internationalen Wettkämpfen. Sie macht ihre Steuererklärung selbst, erledigt ihre Einkäufe, kocht jeden Tag und hat, wie sie sagt, «auch noch das Handy gelern». Wer sich mit ihr verabreden möchte, tut es am besten auf WhatsApp.

«Das Leben ist schön»

Langeweile, sagt sie, kenne sie nicht. «Ich habe so viele Interessen! Zum Glück funktionieren die Augen noch.» Sie lese gern, spiele ab und zu noch ein bisschen auf dem Klavier – und im Haus sei so viel zu tun. «Komischerweise brauche ich keine Gesellschaft», sagt Melitta. Wenn ihr der Sinn nach Menschen stehe, greife sie zum Telefon oder gehe einkaufen; dann treffe sie immer jemanden. Die Isolation in der Pandemie habe ihr nicht viel ausgemacht. Mittlerweile ist sie geimpft, der Frühling hält Einzug, und die Vorbereitungen für den 1500-Meter-Weltrekordversuch nehmen langsam Fahrt auf. «Das Leben ist schön.»

Ihr Trainingsrevier ist ihr direktes Umfeld: die Treppen im Haus, die sie unzählige Male täglich hoch- und herunterläuft, der Garten mit seinen Obst- und Gemüsebeeten, die zwei Kilometer zu den Geschäften, die sie immer zu Fuss geht. Ausserdem die 210-stufige Treppe bei der Kirche, die sie regel-



«Wenn ich in einem Wettlauf gut durchgekommen bin, mich nicht verletzt habe, die Zeit stimmt. Ja, dann bin ich glücklich», sagt die Master-Athletin aus dem Saarland.

mässig «meistert», an einem Stück wohl-gemerkt. Beim Sportplatz gibt es einen Krafraum, und gleich um die Ecke ist das Stadion mit der Laufbahn. Nicht zu vergessen: der Stadtwald, dort läuft sie am liebsten, «das ist wie Meditation». Melitta hatte noch nie einen Trainer. Sie trainiert sich selbst. – Gehen wir doch mal auf die Bahn!

Is es normal, Mühe zu haben, mit einer 90-Jährigen Schritt zu halten? Leicht vornüber schiessend, geht, nein, läuft Melitta mitten auf der Strasse, schlängelt sie sich durch die parkierenden Autos hindurch, ignoriert sie die rote Fussgängerampel und biegt ab zum Stadion, ihrem angestammten Biotope. «Ist das jetzt Training oder Spaziergang, Melitta?» – «Wohl irgendwas dazwischen», sagt sie. «Ich bin immer recht flott unterwegs.» Flink wie ein Wiesel. Das ist es, was einem in den Sinn kommt.

Bei jedem Wetter unterwegs

Ihr bewährtes Trainingspensum sieht so aus: Drei- bis fünfmal pro Woche trainiert sie jeweils zwischen 45 und 60 Minuten, davon geht sie dreimal laufen – in der Regel dienstags, donnerstags und samstags. Diese Laufeinheiten werden ergänzt durch flotte Marsche, zu jeder Jahreszeit, bei fast jedem Wetter. In Vorbereitung für den Weltrekordversuch über 1500 Meter wird sie dreimal die Woche etwa 4000 Meter laufen, zunächst im Wald, später, wenn sie in den Wettkampfmodus schaltet, acht bis zehn Runden im Stadion. Ausserdem geht sie einmal in der Woche in den Krafraum und trainiert: «Alles – Beine, Arme, Oberkörper und Gleichgewicht.»

2007 lief ihr ein Fussgänger ins Fahrrad und brachte sie zu Sturz; die Folge war ein Meniskusriss. Nach der Operation habe ihr der Arzt Krafttraining verordnet, was ihr so gut gefallen habe, dass sie dabei geblieben sei, sagt Melitta. «Ich liebe die Maschinen.» Auch auf der Matte fühle sie sich wohl, zum Beispiel wenn sie auf zwei wackeligen Kreisläufen balancierend Kniebeugen mache,

60 Durchgänge, 4 mal 15, «aber nicht mehr ganz runter». Früher habe sie die Übung mit einer 10- oder 20-Kilo-Stange in den Händen gemacht.

Ab dem vierzigsten Lebensjahr bauen sich die Muskeln ab. Studien gehen von einer Abnahme der Skelettmuskelmasse, also jener, die uns aufrecht hält, von 30 bis 50 Prozent bis zum achtzigsten Lebensjahr aus. Dieser Kraftverlust führt zusammen mit nachlassender Koordination und Mobilität oft ein Ende finden. Dabei lassen sich Muskeln bis ins hohe Alter aufbauen. Selbst 90-Jährige können in nur zwei Monaten Training Kraftgewinne von fast 200 Prozent und einen Anstieg des Gehtempo von 50 Prozent erreichen, wie Studien zeigen. Muskelmasse verbrennt deutlich mehr Energie als Fettgewebe; jedes Kilogramm antrainierter Muskel führt zu einer zusätzlichen Verbrennung von bis zu zwei Kilo pro Jahr, was Übergewicht in Schach hält. Darüber hinaus beugt Krafttraining der Osteoporose vor.

Melittas Training von drei Einheiten Ausdauer sport pro Woche plus Krafttraining entspricht nach derzeitigem Wissensstand etwa dem Ideal eines Sportprogramms zur Erhaltung der Gesundheit. Selbst wer erst in der Mitte des Lebens damit anfängt, stellt schnell fest: Der Blutdruck sinkt, die Herzfrequenz sinkt – sowohl in Ruhe als auch unter Belastung –, die Knochen werden fester, das Körpergewicht normalisiert sich, Leistungskraft und Wohlbefinden steigen.

Intervalltraining auch für Alte

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass nicht nur moderater Ausdauer sport der Gesundheit dienlich ist, sondern dass hochintensives Intervalltraining, kurz HIIT, einen noch grösseren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems sowie auf die mentale Fitness hat, wie die «Generation 100 Study» der Universität Trondheim, die im Herbst 2020 im «British Medical Journal» publiziert wurde, gezeigt hat. Nicht nur junge,

sondern auch ältere Menschen profitieren davon, im Sport an ihre Belastungsgrenzen zu gehen.

Ein Klassiker, der sich jedem empfiehlt, ist das «4x4»-Intervalltraining, bei dem man sich vier mal vier Minuten lang derart verausgabt, dass die Herzfrequenz auf 85 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz ansteigt – egal, ob beim Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern. In den «aktiven Pausen» zwischen den Intervallen darf die Herzfrequenz auf 40 bis 50 Prozent abfallen. Ratsam ist es, die individuellen Intensitäten vorher in einer sportmedizinischen Untersuchung zu ermitteln, wozu ohnehin jedem ab 35 geraten wird.

Melitta war schon 48 Jahre alt, als sie das Laufen für sich entdeckte. Sie war damals Lehrerin für Englisch und Religion an einer Realschule in Karlsruhe und «immer so nervös», wie sie sagt. Die Wechseljahre hatten ihr schlechten Schlaf, schwankenden Blutdruck und Heissungeratzen beschert. «Ich musste etwas tun – einmal nicht für den Geist, sondern für den Körper.» Zwar war sie als Kind und Jugendliche sportlich gewesen, die fünf Stunden «Leibeserziehung» in der Woche hatten ihr Spass gemacht, beim Völkerball gelang es der gegnerischen Mannschaft nie, sie abzuschlagen. Aber als Erwachsene im Schuldienst war sie nur noch in den Ferien gewandert, im Alltag bewegte sie sich wenig.

Fit mit Kenneth Cooper

Tatsächlich tut sich in der Mitte des Lebens eine Schere auf: Manche 50-Jährige sind in der körperlichen Verfassung von 35-Jährigen, andere wirken nicht nur wie 70, sondern zeigen auch medizinische Parameter eines 70-Jährigen. Um die 50 zeigt sich erstmals deutlich, wer gesund gelebt und wer Raubbau getrieben hat.

Ein Kollege empfahl Melitta das Buch «Bewegungstraining» von Kenneth Cooper. Es war das Jahr 1978, der amerikanische Sportmediziner und ehe-

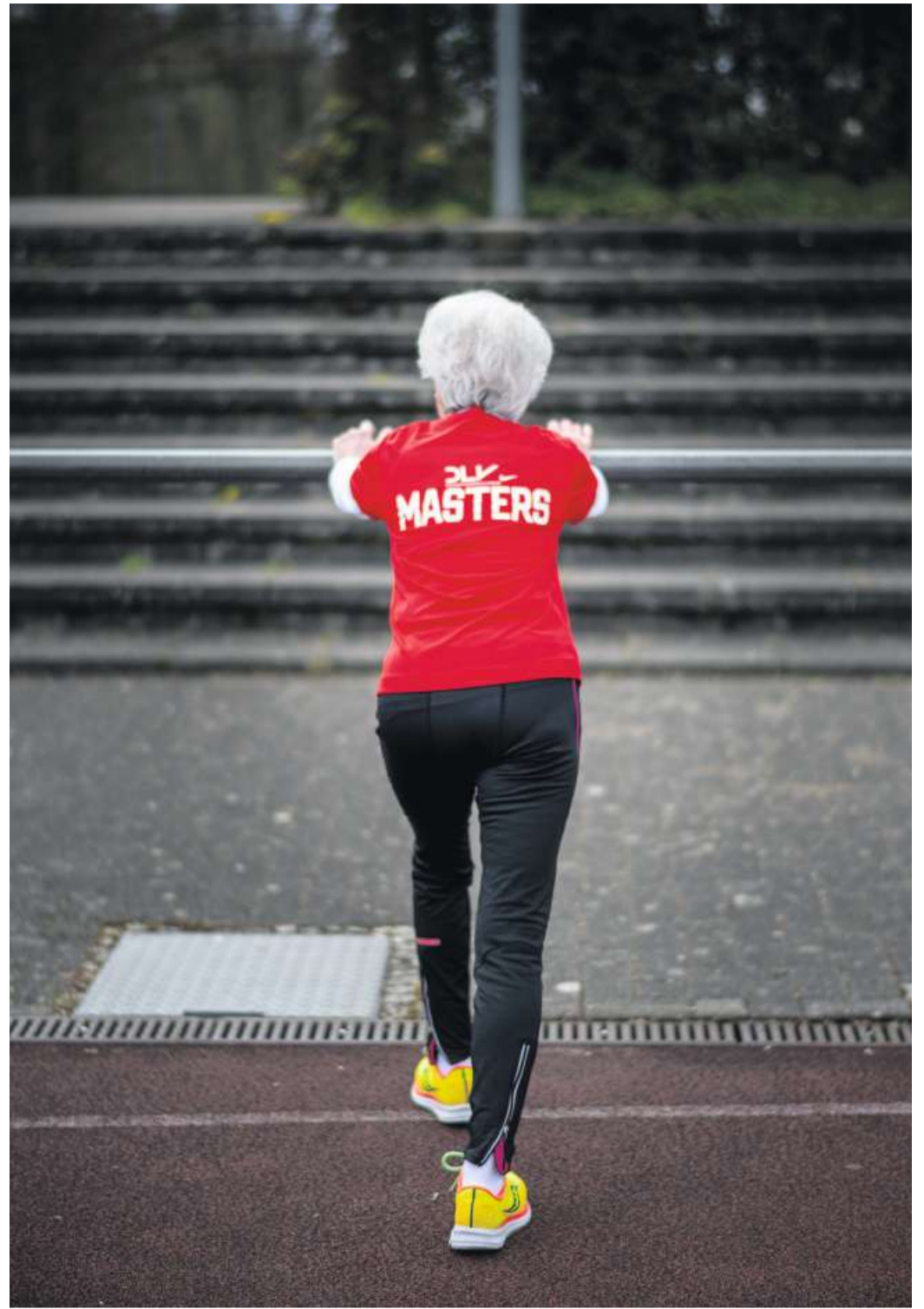
malige Major der Air Force hatte eine Trainingsmethode entwickelt, die Leistungseinbußen entgegenwirken sollte. Sein Buch löste in den USA den ersten Jogging-Boom aus und gehört heute zu den Klassikern des vorbeugenden Gesundheitssports.

Cooper erkannte die Bedeutung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2max) als wissenschaftlicher Marker für den Fitnesszustand eines Menschen. Sie gibt an, wie viel Sauerstoff der Körper unter maximaler Belastung aus der Atemluft herausziehen kann, und ist somit Ausdruck der Funktionstüchtigkeit gleich mehrerer Organsysteme: der Lunge, die den Sauerstoff aus der Luft extrahiert; des Bluts, dessen rote Blutkörperchen den Sauerstoff zu den Muskeln transportieren; des Herzens, das für den Transport zuständig ist, sowie der Muskeln, die in der Lage sein müssen, den Sauerstoff zu verwerten. Je höher VO2max, desto effizienter das Zusammenspiel. Im Profisport werden die Atemgase der Athleten gemessen, um den Wert zu ermitteln.

Doch für den Hobbysportler hat Cooper einen einfachen Test entwickelt: In einem 12-Minuten-Lauf wird die grösstmögliche Strecke zurückgelegt. Diese Distanz setzt man in die folgende Formel ein: (gelaufene Meter minus 504,9) geteilt durch 44,73. Das Ergebnis ist ein Schätzwert der eigenen maximalen Sauerstoffaufnahme (Kapazität). Vergleichstabellen geben Auskunft darüber, wie der Wert abhängig von Geschlecht und Alter zu bewerten ist. Wer seine Fitness verbessern möchte, steigert diesen Wert. Ein aktiver 60-Jähriger kann eine maximale Sauerstoffaufnahme (Kapazität) haben, die einem untrainierten 20- bis 30-Jährigen entspricht.

Spät kam auch die Liebe

Melitta ist zunächst Rad gefahren, vier- oder fünfmal pro Woche, 20 Kilometer in einer Stunde, doch das erwies sich



Ihr Trainingsprogramm: Mindestens dreimal pro Woche läuft sie 45 bis 60 Minuten, einmal geht sie in den Krafraum. Das Aufwärmen der Muskeln nimmt sie so ernst wie die Regeneration danach.

Fortsetzung von Seite 43

Melitta muss laufen

neben der Berufstätigkeit als zu zeitaufwendig. Also probierte sie es mit Laufen auf dem Sportplatz, «anfangs bin ich 100 Meter gegangen, 50 Meter gelaufen, immer im Wechsel», erzählt sie. Sie habe gleich gemerkt: «Das ist mein Sport!» Nach einem halben Jahr lief sie 5 Kilometer am Stück – und sämtliche Beschwerden waren verschwunden.

Später noch als der Sport kam die Liebe, auf einer Wanderung im Schwarzwald, «es hat sofort gefunkt», sagte Melitta. Mit 56 Jahren hat sie geheiratet, den Schuldienst quittiert und ist ins Saarland gezogen, wo ihr Mann eine Firma hatte. Sie waren sich einig in Bewegungsdrang und Lufthunger, reisten viel, wanderten in Tirol oder in Graubünden. Das Laufen blieb eine Konstante in Melittas Leben, ihr Mann lief mit, nun ging es Hügel hoch und runter, eine neue Herausforderung für Herz und Kreislauf. Anfangs sei sie sehr schlecht gewesen, sagt Melitta, «mein Mann ist mir davongelaufen, obwohl er achtzehn Jahre älter war. Da habe ich gedacht: Das darf ja wohl nicht wahr sein. Nach einem Vierteljahr hatte er keine Chance mehr.»

In Bestform zwischen 55 und 75

Auf einem ihrer Waldläufe sprach eine jüngere Läuferin sie an, sie laufe so schön, ob sie sich vorstellen könne, Wettkämpfe zu machen. «Gern!», habe sie geantwortet und ihren Mann gefragt: «Was meinst du, Richard?» Und der habe es auch gut gefunden. So kam Melitta zu ihrem ersten 10 000-Meter-Lauf, und siehe da: Sie landete gleich auf dem ersten Platz. «Von da an war ich immer die Nummer eins im Saarland», sagt Melitta, «da konnte keine ran.»

Zwischen 55 und Mitte 75 erlebte Melitta ihre besten Jahre als Athletin; sie lief im Schnitt 45 bis 50 Kilometer pro Woche, absolvierte Wettkämpfe über 3000, 5000 und 10 000 Meter, nahm an Meisterschaften in ganz Europa teil. Ihren letzten 10 000-Meter-Lauf machte sie mit 85. Danach habe sie entschieden: «Jetzt tue ich mir das nicht mehr an. 10 000 Meter im Stadion bedeuten 25 Runden! Da muss man wirklich seinen Schweinehund besiegen.» Damit sollte nun gut sein. Abgesehen davon habe sie dem Publikum nicht zumuten wollen, noch länger warten zu müssen, bis sie endlich ins Ziel käme.

«Ich bin inzwischen so langsam!», sagt sie und bleibt stehen, als sei sie erneut überrascht über diese Erkenntnis. «Das war nicht immer so.» Ihren ersten Halbmarathon mit 66 Jahren sei sie in 1 Stunde und 38 Minuten gelaufen. «Nicht schlecht, oder?» In der Tat nicht schlecht: Den Weltrekord im Halbmarathon in dieser Altersgruppe hält die Schweizerin Emmi Lüthi mit 1 Stunde 32 Minuten und 56 Sekunden.

Kraftquelle in schweren Zeiten

Laufen sei nicht das Wichtigste gewesen in ihrem Leben, sagt Melitta. Vielmehr sei es immer nebenher gelaufen, eben weil es die Qualität ihres Lebens so sehr verbessert habe. Mehr noch: Es gab Zeiten, da hat es sie gerettet. Als ihr Mann krank geworden sei, zum Beispiel. «Nach zehn glücklichen Ehejahren begann ein gewisses Drama», sagt Melitta, ihr Mann bekam Alzheimer. Es habe damit begonnen, dass er, der immer um Punkt 12 Uhr zum Mittagessen nach Hause gekommen sei, um eins immer noch nicht da gewesen sei. In der Firma habe man ihr gesagt, dass er das Haus bereits um zehn verlassen habe. «Irgendwann stand er dann vor der Tür», sagt sie. Er war stundenlang herumgeirrt.

Ihn vom Steuer wegzubringen, sei ein Kampf gewesen. Sie habe einfach das Auto aus der Garage geholt, sich ans Steuer gesetzt und sei stur dort sitzen

Master-Athleten sind nicht nur resistenter gegen Stress und Depressionen, sie sind auch zufriedener mit dem Leben.

ZWEITE HALBZEIT – WIE WIR GUT ALT WERDEN

Die Chancen stehen nicht schlecht, dass viele von uns hundert Jahre auf diesem Planeten verbringen. Doch wie tun wir das auf gute Weise? Dieser Frage geht die NZZ-Reporterin Anja Jardine in loser Folge nach. Bereits erschienen sind: Teil I: Die Suche nach dem Jungbrunnen. Die Haut macht als Erstes schlapp. Können Kosmetika das verhindern? Teil II: In der Mitte des Lebens. Die Jahre zwischen 40 und 55 gelten als krisenanfällig. Eine Chance zur Kurskorrektur. Teil III: Was uns wirklich stark macht: Die zehn Lektionen der 90-Jährigen von Ikarria. Wir essen uns dick und krank, dabei müssten wir keine Lebensfreude einbüßen, um gesund zu bleiben.

NZZ nzz.ch/gesellschaft/alter

geblieben, bis er sich endlich auf den Beifahrersitz gesetzt habe. Ein halbes Jahr habe sie ihn noch jeden Morgen zur Arbeit gebracht und mittags abgeholt, alle hätten mitgespielt, so getan, als ob er noch verstünde, was er unterschrieben habe. Doch dann ging es schnell bergab, sie musste die Tür verriegeln, weil er ständig abhaute, barfuss im Pyjama die Strasse hinunter, im November.

Die Weltmeisterschaft in Malmö 1996, bei der sie mehrere Titel holte, steht in ihrer Erinnerung nicht für die Medaillen, sondern für das letzte Mal, dass ihr Mann auf der Tribüne sass, mit Tränen in den Augen vor Freude, als sie die 10 000 Meter gewann. «Das war, kurz bevor er sich endgültig aus seiner Persönlichkeit verabschiedet hat», sagt Melitta. Fünfeinhalb Jahre habe sie ihn zu Hause gepflegt, keine Nacht mehr durchgeschlafen. Fünf Jahre lang sprach er kein Wort mehr.

Nach seinem Tod holte Melitta dann auch noch ihre 94-jährige Mutter zu sich und pflegte auch sie, bis sie kurz vor ihrem hundertsten Geburtstag starb. Während dieser elf Jahre sei das Laufen ihr Ausgleich gewesen, ihre Kraftquelle, sagt sie, dreimal die Woche eine Stunde draussen an der frischen Luft, Bewegung, Austausch. Ihrer Laufgruppe konnte sie erzählen, was in der Nacht wieder los gewesen war, hier fand sie Trost. Und Freude. «Laufen bedeutete Leben», sagt Melitta, «sonst hätte ich die Zeit nicht durchgestanden.»

Ein Fuss unterm Autoreifen

Auch das hat die Wissenschaft mittlerweile vielfach belegen können, zuletzt in einer Studie des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt unter den Teilnehmern der Senioren-Weltmeisterschaft 2018 in Malaga: Master-Athleten sind nicht nur resistenter gegen Stress, Angsterkrankungen und Depressionen, sie haben auch eine höhere Lebenszufriedenheit und einen besseren Schlaf.

Melitta fällt zu Malaga vor allem eines ein: 14 Hundertstel! «Stellen Sie sich das

vor!» Sie habe vorn gelegen, als sie gespürt habe, dass eine Konkurrentin, die ihr schon eine Weile im Nacken gesessen habe, näher gekommen sei. «Ich schalte also den Turbo ein, muss aber noch an einer Läuferin vor mir vorbei, da zieht die hinter mir an – und plötzlich bin ich zwischen den beiden eingequetscht und verliere mit 14 Hundertstel.»

Und dann, im Herbst 2018, fährt ihr ein Auto über den Fuss. 500 Kilogramm. Der Mann hatte rückwärts in eine Einbahnstrasse fahren wollen, um dort zu parkieren, und Melitta im Rückspiegel übersehen. Die Quetschung war so schwer, dass die Ärzte nicht mehr nähen konnten; es musste Haut vom Oberschenkel transplantiert werden. «Aber kein einziger Knochen war gebrochen», sagt Melitta, die Ärzte hätten gestaunt. «Ich habe ihnen gesagt: Ich habe mein Leben lang vernünftig gegessen, jeden Tag einen Joghurt, Kalzium, oft Käse, meine Knochen sind robust.» Zumal Master-Läufer in allen Altersgruppen eine höhere Knochenfestigkeit haben als Nichtsportler.

Sieben Wochen im Pflegeheim

Dennoch: zwei Operationen, drei Wochen Krankenhaus, sieben Wochen im Pflegeheim. «Ein langer Weg», sagt Melitta: Rollstuhl, zwei Krücken, eine Krücke und nach Monaten die ersten freihändigen Schritte. Der Balkon im Pflegeheim war 20 Meter lang, den ist sie hin- und hergegangen, stoisch, eisern, unter Schmerzen. – Wer mit 89 Jahren immobil ins Pflegeheim eingeliefert wird, kommt selten wieder raus. «Ich wollte meine Selbständigkeit zurück», sagt Melitta. «Ich wollte zurück auf die Bahn.» Das ist sie. Und trainiert für den Weltrekord über 1500 Meter.

Sie frage die Kampfrichter jedes Mal: «Kann man mich noch ansehen?» Wenn Ästhetik und Leistung nicht mehr stimmten, wolle sie aufhören. Aber nur mit den Wettkämpfen! «Und dann», sagt sie und lacht, «laufe ich nur noch zu meinem Vergnügen.»