>>> Impressum

Herausgeber und Verlag
Marken Verlag GmbH
Hansaring 97 (Hansahochhaus)
50670 Köln
Tel.: 0221 / 957427-0
Fax: 0221 / 957427-77
E-Mail: marken-info@markenverlag.de
Internet: www.markenverlag.de

Redaktionsanschrift
CNG sports & media GmbH
Vogelsanger Straße 187
50825 Köln
Tel.: 0221 / 1653233-4
E-Mail: leichtathletik@cng-media.de
Internet: www.cng-media.de

Redaktion
Martin Neumann (ViSdPR),
Laura Kathrein Müller

Ständige Mitarbeiter
Silke Bernhart, Alexandra Neuhaus,
Jan-Henner Reitze, Alfons Juck
Fotos: Gladys Chai von der Laage,
Norbert Wilhelmi

Abonnement
Tel.: 0711 / 72 52 - 274
Fax: 0711 / 72 52 - 333
E-Mail: markenverlag@zenit-presse.de

Anzeigen
Marken Verlag GmbH
Frank Krauthäuser
Tel.: 0221 / 957427-14
Fax: 0221 / 957427-77
E-Mail: anzeigen@markenverlag.de
Gültige Anzeigenpreisliste 54 vom 01.01.2015

Druck: Druckzentrum Rhein Main GmbH & Co. KG, 65428 Rüsselsheim

Leichtathletik Einzelpreis: € 3,30

Jahresabonnementpreis **inkl. aktiv Laufen**
€ 127,00
€ 88,90 für Schüler, Studenten, Azubis

Jahresabonnementpreis **ohne aktiv Laufen**
€ 115,00
€ 80,50 für Schüler, Studenten, Azubis

Abonnementkündigungen sind sechs Wochen vor Ablauf des berechneten Zeitraums dem Abonnement-Vertrieb schriftlich bekannt zu geben. Lieferung ins Ausland auf Anfrage.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie, die Aufnahme in elektronische Datenbanken und die Vervielfältigung auf CD-Rom. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos.

IHR ABONNEMENT
Fragen und Wünsche?
> 0711/7252-274

Vom Viertelmeiler zum Sportarzt

Karsten Just war über Jahre wichtiger Teil schneller DLV-Staffeln über 4x400 Meter. So gewann er WM-Bronze 1993. Leichtathletik hat den 46-Jährigen, der ein gefragter Orthopäde und Sportarzt geworden ist, in Berlin besucht.

Wechsel auf dem Weg zu Bronze über 4x400 Meter: Bei der WM 1993 übergibt Karsten Just den Staffelstab an Olaf Hense. Zum DLV-Quartett zählten außerdem Rico Lieder und Thomas Schönlebe. Mit 2:59,99 Minuten ist es die letzte deutsche Staffel, die unter der Drei-Minuten-Marke blieb. Den deutschen Rekord verfehlen sie nur um 13 Hundertstel

Es war für mich der emotionalste Punkt meiner sportlichen Karriere, dieser Lauf 1993 bei der WM im Stuttgarter Gottlieb-Daimler-Stadion in der 4x400-Meter-Staffel, der uns Bronze brachte und eine sensationelle Siegerehrung inmitten der Abschlusszeremonie“, erinnert sich der Berliner Karsten Just mehr als 21 Jahre nach der denkwürdigen Weltmeisterschaft. „Gemeinsam mit meinen Staffelkameraden Rico Lieder, Olaf Hense und Thomas Schönlebe habe ich die Ehrenrunde von damals tief in meinem Innern gespeichert“, ergänzt der heute 46-Jährige.

Die Rundbahn, auf der das Quartett 2:59,99 Minuten lief und später seine Ehrenrunde drehte, gibt es nicht mehr. Der Fußball hat wie in vielen anderen früheren Stadien auch in Stuttgart das alleinige Zepter übernommen.

Hallen-Weltrekord 1991 > Doch die WM-Bronzemedaille ist noch präsent, sie ziert Justs Schreibtisch zu Hause in Berlin-Pankow. Genauso wie die Staffel-Bronzemedaille vom Weltcup in Barcelona 1989, die Bronzemedaille von der EM 1990 in Split oder die Goldmedaille der Hallenweltmeister-Staffel 1991 in Sevilla, die damals Weltrekord lief. Die Zeit von 3:03,05 Minuten sollte für acht Jahre unangetastet bleiben.

Wir treffen uns in der Orthopädiepraxis im Gesundheitszentrum „Am Borsigturm“ in Berlin-Tegel. Dr. Karsten Just ist dort seit neun Jahren als Orthopäde tätig, er führt mit einer Kollegin die Praxis. Man sieht es dem gebürtigen Berliner an, dass er mal Leistungssport betrieben hat. Rank und schlank kommt er daher, mit 1,96 Metern Körpergröße ist er nach wie vor eine imposante Erscheinung.

Stolz zeigt er die Praxis. Es gibt viele kleine Einzelräume für die normalen Behandlungen, auch Zimmer speziell für Akupunktur, andere sind mit einem Wasserbett ausgestattet, in einem Raum steht ein Vibrationsgerät zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen. Modernste Technik überall. Bis zu 100 Patienten behandelt Karsten Just pro Tag. Der geht oft von 8 Uhr morgens bis abends um 19 Uhr. Manchmal mit Mittagspause, manchmal arbeitet er durch. „Hinzu kommen die vielen administrativen Aufgaben wie Geschäftsführung, Krankenkassenanfragen, Abrechnungen, die außerhalb der Sprechstunden zu erledigen sind“, ergänzt der Arzt.

Das hört sich nach purem Stress an. Aber Karsten Just lässt keinen Zweifel daran, dass er dem gewachsen ist: „Durch den Leistungssport war ich sehr gut darauf vorbereitet. Man lernt durch den Sport, sich Zwischenziele und ein Hauptziel zu setzen, daran zu arbeiten und am Ende das Ziel zu erfüllen. Ich habe es im Sport gelernt, Willen und Kampfgeist zu zeigen, um etwas zu erreichen.“

Im Sport war Kampfgeist auch deshalb nötig, weil sich Karsten Just mit den 400 Metern eine der härtesten Disziplinen ausgesucht hat. „Es ist das Intensivste, was man seinem Körper antun kann“, sagt der Arzt.

Fotos: privat

Der am 17. September 1968 in Berlin geborene Karsten Just war in der DDR den „normalen“ sportlichen Weg gegangen, über das Trainingszentrum bis zur Kinder- und Jugendsportschule. Jeden Tag vier bis sechs Stunden Schule, dazu noch zwei Trainingseinheiten pro Tag. Das war ein hartes Pensum, aber Karsten Just unterwarf sich dem ohne Murren. Schon damals war er von stattlicher Größe, hatte zudem von der Mutter, die 800-Meter-Läuferin war, und vom Vater, einem ehemaligen Mehrkämpfer, die nötigen Gene mitbekommen. „Es war für mich klar, dass ich Läufer werden und später die 400 Meter laufen würde“, sagte er rückblickend

Mit Frank Hensel, dem heutigen Generaldirektor des Deutschen Leichtathletik-Verbands, fand er später den dazu passenden Trainer. „Es war für mich auch klar, dass ich nicht die Fähigkeit hatte, unter normalen Bedingungen, sprich ohne Doping, eine Zeit unter 45 oder gar 44 Sekunden zu laufen. Damit blieb für mich die Nische der 4x400-Meter-Staffel, die ich mit aller Konsequenz ansteuerte“, erzählt Just (Bestzeit: 46,13 sec). Als wesentliches Motiv wirkte zu Beginn der Karriere die Aussicht, ins westliche Ausland reisen zu können. Kurz vor der Wende hatte er 1989 beim Weltcup in Barcelona und 1990 bei der EM in Split seine ersten internationalen Einsätze.

Wie aus einer zufälligen Begegnung eine Fortbildung erster Güte wurde: Karsten Just traf am Rande der WM 2009 auf Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt (re.). Der bekannte Sportmediziner und Ex-Leichtathlet lud Just in seine Münchner Praxis ein

Neun Jahre Studium > Das setzte sich 1991 fort, als er erstmals in einer gesamtdeutschen Nationalmannschaft bei der WM in Tokio antrat. Zwar war nun das Motiv der „Westreisen“ weggefallen, aber „wenn man einmal internationale Luft geschnuppert hat, will man da immer wieder hin“.

Aber nicht nur sportliche Ziele hatte Karsten Just. 1990 begann er an der Humboldt-Universität in Berlin ein Medizinstudium. „Ich wollte Sportarzt werden, wollte auch nach meiner Karriere in den Sport involviert sein“. Er studierte neun Jahre, legte zwischendurch jeweils vor internationalen Höhepunkten Urlaubssemester ein. Dann hatte er seine Approbation in der Tasche, die staatliche Zulassung, als Arzt tätig sein zu dürfen. Es folgten sechs Jahre Facharztausbildung in Kliniken und Orthopädiepraxen. Am Ende durfte er sich Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin am Bewegungsapparat nennen und später mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Naturheilverfahren. Kurzgefasst: Karsten Just ist Orthopäde und Sportmediziner.

Um in Form zu bleiben, setzt der Arzt mittlerweile auf eine Mischung aus Laufen und Fitnesstraining. Fitness heißt dabei Klimmzüge, Liegestütze, Stabilisationsübungen, Gymnastik, Krafttraining. „Ich muss ja meinen Patienten noch etwas vormachen können“, lacht er. Zwar konnte er sein Idealgewicht von 86 Kilogramm aus Leichtathletik-Zeiten nicht mehr ganz halten, aber mit 95 Kilo kann er sich noch immer sehen lassen. „Früher durfte kein Gramm überflüssiges Fett an mir sein, aber da habe ich ja auch viele Stunden am Tag trainiert. Heute komme ich auf zweimal pro Woche, das ist einfach zu wenig. Aber bei mehr würden Familie und Beruf leiden.“

Viele Fortbildungen > Und die Zeit ist knapp, denn nicht nur in der Praxis ist viel zu tun, auch Fortbildungen beanspruchen viele Wochenenden. Bei Ärztetagungen und Kongressen sammelt Just die neuesten Erkenntnisse. „Man hat erstens eine Fortbildungspflicht als Arzt, aber ich habe auch einen Fortbildungswillen, möchte immer auf dem Laufenden sein“, sagt er.

2009 durfte er eine ganz besondere Fortbildung erleben, bei der Kollege Zufall Regie führte: „Zur Leichtathletik-WM in Berlin war ich als Gast geladen und saß ganz überraschend neben dem Münchner Arzt Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. Im Gespräch bekam er mit, dass wir Kollegen sind. Als dann zufällig Manager Jos Hermens vorbeihuschte und mich grüßte, fragte Müller-Wohlfahrt: ‚Woher kennt Ihr Euch denn‘? und Hermens antwortete: ‚Na, der Justi war doch 400-Meter-Läufer in der Staffel in Stuttgart‘.“ Müller-Wohlfahrt – im Junioren-Alter selbst ein guter Zehnkämpfer – lud Just ein, ihm in seiner Praxis in München mal über die Schulter zu schauen.

Lernen vom Kollegen > Der Berliner nahm die Einladung an und sah, wo sportmedizinisch „Norden“ ist. Er war beeindruckt, was sich ihm in München auf 1.600 Quadratmetern bot. „Er schöpft aus dem Vollen, hat alle Untersuchungsmethoden vor Ort, ist technisch sehr gut ausgerüstet und hat auch immer schnell die Diagnosen parat, vor allem, weil er sehr viel Tastsinn in seinen Fingern hat und die Muskelverletzungen erfühlt“, kann Just die Bewunderung für seinen Kollegen nicht verhehlen. Vergleichen will er sich mit dem Arzt der deutschen Fußball-Weltmeister nicht, sondern stellt fest: „ Mein Ziel ist es, alle Patienten, die Beschwerden haben und zu mir kommen, auch zufriedenzustellen. Wenn ich das erreicht habe, kann ich beruhigt nach Hause fahren.“

Sehr wichtig für ihn ist zudem, dass er ein glückliches Familienleben mit seiner Lebensgefährtin Kathleen und seinen zwei Jungen Tom (12) und Leon (8) führt. Beide sind begeisterte Sportler, spielen im Verein Tennis. „Laufen ist komischerweise nicht ihr Ding. Talentiert sind sie, aber ob sie dann mal in meine Fußstapfen treten, wird sich zeigen“, so der Vater. Karsten Just hat den Weg vom Sport in den Beruf gemeistert. „Dieser Beruf ist auch eine Berufung für mich, und deshalb habe ich ihn auch ausgesucht“, resümiert er. „Wenn dann irgendwann auch mal der Sport dabei ist, wenn ich Nachwuchsathleten aus der Leichtathletik, aber auch Tennis- oder Fußballspieler behandele, dann ist es um so schöner.“

Peter Grau

>>> Das lesen Sie in der nächsten Ausgabe*

PORTRÄT

Carolin Hingst

Welche Ziele die Stabhochspringerin für den Sommer hat und welchen „Weltrekord“ sie hält

JUGEND-DM

Talentschau im hohen Norden

Dieser Youngsters können bei der U20-Hallen-DM in Neubrandenburg für die Höhepunkte sorgen

AKTUELL

Chemnitz-Meeting ist zurück

Ob Kristin Gierisch auf ihrer Heimanlage den deutschen Dreisprung-Rekord verbessern konnte

* Aus aktuellem Anlass können sich die Themen noch verändern

Das nächste Heft erscheint am 11.2.2015

NICHTS MEHR VERPASSEN

Holen Sie sich die **Leichtathletik** zu sich nach Hause. Jede Ausgabe mit allem Wissenswerten rund um unsere tolle Sportart.
Reportagen, Ergebnisse, Bestenlisten

Nike Longsleeves
für Damen und Herren

Das Shirt besteht aus schweißableitendem Dri-FIT-Material. Eingewebtes reflektierende Material bietet auch bei schlechten Lichtverhältnissen noch gute Sichtbarkeit. Angenehmer Tragekomfort.
Herrenshirt in rot-grau, blau oder schwarz. Größe S-XXL
Damenshirt in schwarz, grün, rot oder brombeer.
Größe: XS-XL

SICHERN SIE SICH IHRE PRÄMIE

Wer jetzt ein Jahresabonnement der Zeitschrift **Leichtathletik** zum Verschenken oder für sich selbst abschließt, erhält eine attraktive Prämie. Sie haben die Wahl!

Nike Brasilia Duffel Bag
für Damen oder Herren

Diese strapazierfähige Tasche besitzt viele Fächer, einen justier- u. abnehmbaren Schultergurt sowie ein belüftetes Hauptfach. Ein idealer Begleiter zu Training u. Wettkampf!

Die Tasche ist in den Farben Pink und Schwarz erhältlich.
Maße: 29 cm lang, 28 cm breit und 30 cm hoch

JA, ich möchte die Zeitschrift **Leichtathletik** für mindestens ein Jahr abonnieren. Der Bezugspreis beträgt 115,00 Euro inkl. MwSt. und Portokosten (nur im Inland, Auslandspreis auf Anfrage). Schüler, Studenten und Auszubildende zahlen bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung nur 80,50 Euro im Jahr.

Bitte schicken Sie Leichtathletik an:

Name | Vorname

Straße | Nr.

PLZ | Ort

Telefon | Fax | E-Mail

Oder einfach anrufen 0221-957427-0

Rechnung und Prämie gehen an:

Name | Vorname

Straße | Nr.

PLZ | Ort

Telefon | Fax | E-Mail

☐ Für nur 12,00 EURO (statt 22,20 EURO) mehr möchte ich auch die 6x im Jahr erscheinende Zeitschrift aktiv laufen beziehen. Ich bezahle bequem und bargeldlos durch Bankeinzug.

☐ Ich nehme den Vorzugspreis von 80,50 EURO für Schüler, Studenten, und Auszubildende in Anspruch. Eine Bescheinigung habe ich beigefügt.

Kontonummer | BLZ | Kreditinstitut

IBAN | BIC

Kontoinhaber | Datum | Unterschrift

Bitte senden Sie folgende Prämie zu:

☐ Nike-Sporttasche in Pink ☐ Nike-Sporttasche in Schwarz

☐ Nike-Shirt für Männer Größe: _____
☐ schwarz ☐ weiß ☐ grün

☐ Nike-Shirt für Frauen Größe: _____
☐ schwarz ☐ weiß ☐ rot ☐ orange
☐ beere ☐ grün
(Solange der Vorrat reicht.)

Coupon ausfüllen und einsenden an:
Marken Verlag GmbH, Hansaring 97 (Hansahochhaus), 50670 Köln
per Fax: 0221 957427-77

LAAB14

Die Bestellung kann ich innerhalb von 14 Tagen, ohne Angabe von Gründen, bei der Marken Verlag GmbH, Hansaring 97, 50670 Köln widerrufen. Nach Ablauf der Jahresfrist ist das Abonnement jederzeit kündbar.

Oder Sie abonnieren direkt auf www.leichtathletik-news.de oder www.markenverlag.de