Zwischen Wettkampf und Praxis: eine Zahnärztin im Profisport

Zahnmediziner arbeiten viel am Patienten, und das meistens sitzend. Damit nicht nur die Fitness, sondern auch Rücken, Schultern und Nacken nicht leiden müssen, ist regelmäßiger Sport wichtig. Das fällt umso leichter, wenn man diesen nicht nur mag, sondern liebt und lebt – so wie Laura Zimmermann. Ihr Leben spielte sich über Jahre zwischen Behandlungsstuhl und Triathlonwettkämpfen ab. Im Interview berichtet sie von ihrem „Doppelleben" als Zahnärztin und Sportlerin.

Nadja Reichert

2020 war der Plan, sich auf die sportliche Karriere zu konzentrieren. Einer der Gründe, weshalb sich die Profi-Triathletin Laura Zimmermann zu diesem Schritt entschied, war ihr bisher größter Erfolg: Platz zwei bei ihrem Ironman-Debüt in Barcelona 2019 mit einer Zeit von 8:49:12 Stunden. Die Corona-Pandemie machte ihrem Plan aber einen Strich durch die Rechnung. Laura Zimmermann ließ trotz fehlender Wettkämpfe das Training jedoch nicht schleifen. Die Sportlerin verbrachte so viel Zeit wie lange nicht mehr an ihrem derzeitigen Heimatort Baiersbronn und war glücklich, dass es ihr bei den Trainingsbedingungen – zumindest meistens – an nichts fehlte. Daneben nutzte sie auch die Gelegenheit für die Besteigung der Zugspitze bei winterlichen Bedingungen im Spätherbst. Ein Abenteuer, dem sie sich auch deshalb widmete, da 2020 durch die Pandemie viele Wettkämpfe abgesagt werden mussten. Ein Grund für die Profi-Triathletin, auch den Beruf wieder in ihr Leben zu integrieren: den der Zahnärztin.

Vom Behandlungsstuhl in die Wettkämpfe: Fehlen Ihnen die Zahnmedizin und der Praxisalltag?
Definitiv fehlt mir die Zahnmedizin, die tägliche Routine, die Patienten und der Austausch unter Kollegen. Gerne nehme ich aber die Mehrbelastung auf mich und verfolge noch den ein oder anderen Traum als Profi-Triathletin.

Haben Sie sich während Ihres Zahnmedizinstudiums auf einen bestimmten Bereich spezialisiert?
Das Studium dient der Ausbildung aller Bereiche der Zahnmedizin. Die Möglichkeit einer Spezialisierung besteht hierbei nicht. Allerdings kann man für sich bereits ganz gut herausfinden, welches Fachgebiet einem mehr oder auch weniger zusagt. Mein großes Interesse sehe ich unter anderem im Fachbereich Sportzahnmedizin.

© Marcel Hilger

01
Laura Zimmermann trainiert täglich mehrmals für ihre Teilnahme an Triathlonwettkämpfen.

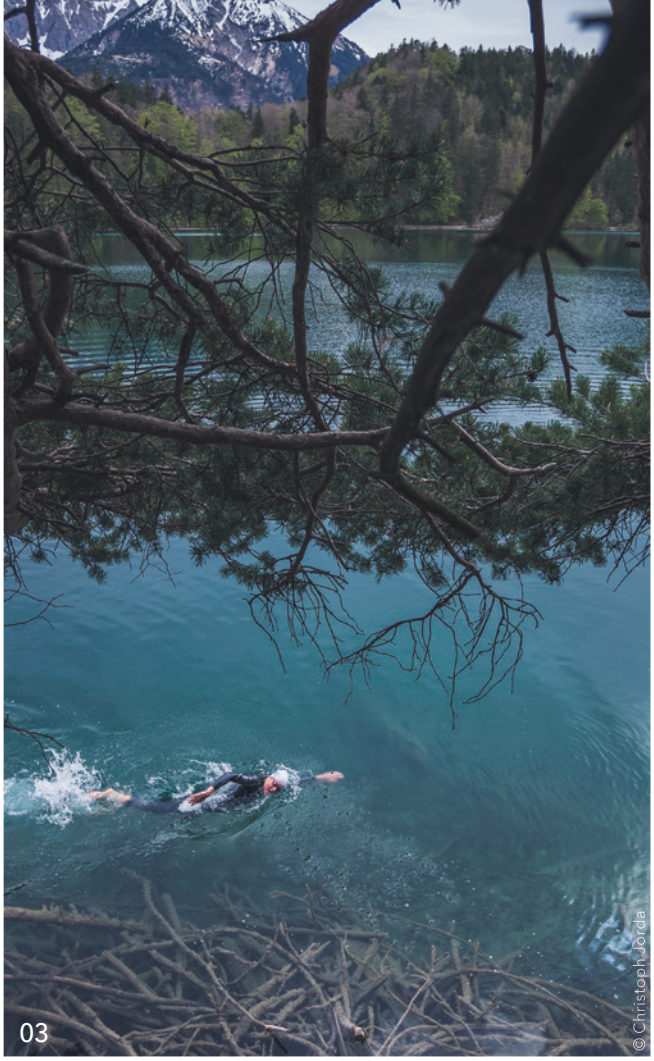
02
2019 siegte Laura Zimmermann beim City Triathlon in Frankfurt am Main.

„Ausdauertraining spielt meiner Meinung nach eine bedeutende Rolle für die nötige Konzentration und psychische Belastbarkeit."

Seit vier Jahren starten Sie im Profibereich. 2020 sah es leider nicht gut für Wettkämpfe aus. Wie viele konnten Sie absolvieren und welcher war ihr wichtigster?
Das Jahr 2020 ist Corona-bedingt anders verlaufen, als ich es geplant und mir gewünscht hätte. Sportliche Highlights waren Mangelware. Es war nicht einfach, damit umzugehen, über Wochen und Monate nicht zu wissen, ob ein Wettkampfstart noch möglich ist. Das war definitiv eine mentale Herausforderung. Dennoch habe ich versucht, dieses Jahr als Chance zu sehen, und an meinen Schwächen zu arbeiten. Über das Jahr konnte ich gut und viel trainieren – meine Leistung kontinuierlich weiter steigern. Meine Lorbeeren konnte ich mir dafür allerdings nicht wirklich abholen. Es steht ein Sieg bei einem Kraichgauman Cross Duathlon (Laufen–Mountainbiken–Laufen) und der Sieg beim virtuellen Zehn-Kilometer-Silvesterlauf ,,Dreams cannot be cancelled Run" des Veranstalters der Challenge Roth zu Buche. Ich bin überzeugt, dass ich nach der Saison 2021 wieder über absolvierte Wettkämpfe berichten kann.

Welche Wettkämpfe stehen 2021 für Sie an?
Abhängig vom Wettkampfkalender und der aktuellen Situation gibt es für mich im Jahr 2021 zwei ganz klare Ziele: eine der großen deutschen Langdistanzen (Challenge Roth oder Ironman Frankfurt) und die Qualifikation für den Ironman Hawaii 2022. Neben zwei Langdistanzen werde ich sicherlich auch wieder bei diversen anderen Rennen unterschiedlicher Streckenlänge an der Startlinie stehen.

Warum ist gerade Triathlon Ihr Lieblingssport?
Der Triathlonsport ist sehr vielfältig, abwechslungsreich und bietet dem Körper ein komplettes Workout wie vermutlich wenig andere Sportarten. Es gilt die Balance zwischen den unterschiedlichen sportlichen Fähigkeiten, wie beispielsweise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, auszuloten. Die Bewegung in den unterschiedlichen Elementen, das Naturerlebnis und das Verschieben der eigenen Grenzen faszinieren mich. Vor allem im Profisport spielen auch die technischen



03
Neben Laufen und Radfahren steht auch Schwimmen auf dem Trainingsplan der Profi-Triathletin.

04
Laura Zimmermann widmet sich auch wieder ihrem Beruf als Zahnärztin in der Praxis mainzahn in Würzburg.

Details eine enorm wichtige Rolle und können über Sieg oder Niederlage entscheiden. Mir macht es Spaß, mich mit Themen, wie beispielsweise der Aerodynamik und der Technik an meinen Rädern, auseinanderzusetzen, diese zu analysieren und stetig weiter zu perfektionieren.

Schwimmen, Radfahren, Laufen – wenn es nicht der Triathlon sein soll, welche Sportart wäre für Zahnmediziner ein guter Ausgleich?
Die Torsionsbewegungen am Behandlungsstuhl halte ich für am schädlichsten für den Rumpf. Stabilisierungsübungen v. a. für den Rumpf, aber auch Ausdauertraining wie Schwimmen und Radfahren sind meine Empfehlungen. Langlaufen, Wandern, Inlinerfahren – es gibt unzählige Möglichkeiten. Ausdauertraining spielt meiner Meinung nach eine bedeutende Rolle für die nötige Konzentration und psychische Belastbarkeit. Statt die Zeit vor dem Fernseher zu verschwenden, kann ich nur empfehlen, die wertvolle freie Zeit lieber in das Erlernen von Yoga, Gymnastik und Entspannungsübungen zu investieren.

Inzwischen spielt auch Sportzahnmedizin eine sehr große Rolle. Sehen Sie hier Ihre Zukunft oder liegt diese neben dem Sport ganz woanders?
Erkrankungen im Mund können die Leistungsfähigkeit stark beeinflussen. Vor allem Entzündungen wie Parodontitis, aber auch Karies oder nicht durchgebrochene Weisheitszähne u. Ä. tragen zur entzündlichen Belastung des Körpers, schlechterer Regeneration und wiederkehrenden muskulären Problemen bei. Eine Entzündung des Zahnhalteapparates ist nicht immer

„Der Triathlonsport ist sehr vielfältig, abwechslungsreich und bietet dem Körper ein komplettes Workout wie vermutlich wenig andere Sportarten."

von außen erkennbar. Die Bakterien werden aber über die Blutbahn und Atemwege in den ganzen Körper transportiert. Das Immunsystem reagiert auf diese Belastung und versucht, die Entzündung zu beseitigen bzw. zu unterdrücken und wird dadurch konstant beansprucht. Das führt selbstverständlich zum Leistungsabfall.

All diese Zusammenhänge im menschlichen Körper und die Auswirkungen der Zahngesundheit auf andere Organe faszinieren mich sehr. Für meine berufliche Zukunft kann ich mir sehr gut vorstellen, mich auf diesen Fachbereich zu spezialisieren. Mein befreundeter Zahnarzt und Triathlet Dr. Michael Passinger ist ein Spezialist auf diesem Gebiet. Er ist nicht nur mein behandelnder Zahnarzt, sondern hat mir bereits einige interessanten Einblicke in die Sportzahnmedizin geboten.

Frau Zimmermann, vielen Dank für das Gespräch.

OSTSEEKONGRESS
13. NORDDEUTSCHE IMPLANTOLOGIETAGE

11./12. Juni 2021
Rostock-Warnemünde – Hotel NEPTUN

ONLINE-ANMELDUNG/
KONGRESSPROGRAMM

www.ostseekongress.com

© Elipsterra/shutterstock.com

Thema:

Update Implantologie – Neues und Bewährtes
Update Parodontologie

Wissenschaftliche Leitung:

Dr. Theodor Thiele, M.Sc., M.Sc./Berlin
Prof. Dr. Nicole B. Arweiler/Marburg
Prof. Dr. Thorsten M. Auschill/Marburg

Referenten u. a.:

Prof. Dr. Nicole B. Arweiler/Marburg
Prof. Dr. Thorsten M. Auschill/Marburg
Prof. Dr. Dr. h.c. Hans Behrbohm/Berlin
Dr. Dr. Irina Brzenska/Berlin
Dr. Peter Gehrke/Ludwigshafen
apl. Prof. Dr. Christian Gernhardt/Halle (Saale)
Prof. Dr. Dr. Knut A. Grötz/Wiesbaden
Prof. Dr. Dr. Peer Kämmerer/Mainz
Prof. Dr. Dr. Frank Palm/Konstanz
Dr. Mathias Plöger/Detmold
Priv.-Doz. Dr. Gerhard Schmalz/Leipzig
Univ.-Prof. Dr. Dr. Ralf Smeets/Hamburg
Dr. Jan Spieckermann/Chemnitz
Prof. Dr. Dr. Florian Stelzle/München
Dr. Theodor Thiele, M.Sc., M.Sc./Berlin
Prof. Dr. Dirk Ziebolz, M.Sc./Leipzig

Faxantwort an **+49 341 48474-290**

☐ Bitte senden Sie mir das Programm zum OSTSEEKONGRESS zu.

Titel, Name, Vorname

E-Mail-Adresse (Für die digitale Zusendung des Programms.)

Stempel

OEMUS MEDIA AG

Holbeinstraße 29 · 04229 Leipzig · Deutschland · Tel.: +49 341 48474-308 · event@oemus-media.de