

# Sie hält neun Weltrekorde – und das mit 91!



Foto: Ruppenthal

Da schauen viele jüngere Athleten voller Respekt hin, wenn Melitta Czerwenka-Nagel (hier in Fraulautern) auf der Jagd nach einem neuen Rekord ist.

**Was, mit 91? Man mag es kaum glauben! Melitta Czerwenka-Nagel von der LAG Saarbrücken hält neun Weltrekorde. Die Senioren-Läuferin erklärt, was das Geheimnis ihrer Fitness im hohen Alter ist, was ihre Kindheit damit zu tun hat, warum sie der Jugend von heute „weniger Fernsehen, weniger Handy“ rät – und wie sie ihren zehnten Weltrekord holen will.**

VON DAVID BENEDYCZUK

SAARBRÜCKEN || Sie läuft und läuft und läuft – und das so schnell wie kaum jemand in ihrem Alter. Trotz ihrer 91 Jahre

eilt Melitta Czerwenka-Nagel von einem Rekord zum nächsten. Und sammelt eine Auszeichnung nach der anderen: [„Saarsportlerin des Jahres 2020“](#), „Deutsche Senioren-Leichtathletin des Jahres 2020“, „Ass des Monats September 2020“, [„Wertvollste Leistungen im Corona-Jahr 2020 bei den Seniorinnen/Masters“](#).

Kein Wunder: Die Saarbrückerin ist stolze Inhaberin von neun Lauf-Weltrekorden in mehreren Altersklassen – sechs auf der Bahn, drei in der Halle. Und damit soll es noch nicht getan sein: Ende Juli peilt sie beim Laufabend im Saarbrücker Kieselhumes-Stadion eine neue Weltbestzeit über 1500 Meter in der Altersklasse W 90 an.

Doch was ist das Geheimnis der früheren Grundschul- und Realschullehrerin für Englisch und Religion? Es sei ein Gesamtpaket aus viel Bewegung, gesunder Ernährung und Lebensweise, viel Willenskraft und Disziplin, das sie auch im gehobenen Alter fit sein lässt, sagt Czerwenka-Nagel. Auch heute absolviert sie drei Mal die Woche Lauf-Einheiten von rund vier Kilometern. Dazu geht es wöchentlich ins Krafttraining. „Seit über 13 Jahren trainiere ich am Olympiastützpunkt in Saarbrücken. Es ist einfach sehr wichtig, dass ältere Menschen für die Muskulatur etwas tun“, sagt sie.

Neben viel Bewegung schwört die 91-Jährige auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. „Seit 40 Jahren esse ich jeden Morgen einen Joghurt zu meinem Müsli. Meine Sechs-Korn-Mischung weiche ich über Nacht selbst ein. Außerdem esse ich gerne alle möglichen Nüsse dazu“, erklärt die 91-Jährige, wie ihr perfekter Einstieg in den Tag aussieht. Darüber hinaus kocht sie jeden Tag selbst, „immer abwechslungsreich, auch mit Fleisch und Fisch. Fisch esse ich zum Beispiel zwei bis drei Mal die Woche. Und vorher gibt es einen Rohkostsalat als Vorspeise“, verrät sie. Ihr Vorteil: „Ich esse zum Glück alles gerne, was auch gesund ist. Schon als Kind habe ich immer am Erbsenbusch gegessen und die Erbsen so gegessen“, erinnert sie sich mit einem Lächeln.

In ihrer Kindheit sieht sie auch die Basis für ihre heutige Fitness begründet. „Ich bin mit sehr viel Bewegung aufgewachsen“, sagt die im nordböhmischen Tetschen an der Grenze zu Sachsen aufgewachsene Rentnerin. Mit sechs bekam Czerwenka-Nagel ihre ersten Schlittschuhe und lernte Eislaufen. „Wir hatten lange Winter, und ich bin bestimmt drei Mal die Woche aufs Eis. Auch das Schwimmen habe ich früh mit sechs Jahren erlernt, das war im Sommer immer die Lieblingsbeschäftigung. Dazu war ich einmal die Woche im Turntraining“, blickt sie auf eine sportliche Kindheit. „Wir hatten damals keine Ablenkungen wie Fernsehen oder Internet – der Sport hat daher in der Freizeit eine Hauptrolle gespielt.“

Und auch der Schulweg war der Fitness zuträglich: „Die Oberschule war oben am Berg gelegen. Da ging es 30 Minuten recht stramm hinauf. Und in der Schule selbst hatten wir damals stolze fünf Sportstunden“, erinnert sich Czerwenka-Nagel an die Schulzeit unter dem Hitler-Regime, nachdem die Wehrmacht 1938 in ihrer alten Heimat einmarschiert war. Es war „eine Jugend, die von Bewegung geprägt war“, sagt sie: „Das war sicher ein Grundstock für meine Fitness im Alter.“

Mit dem Laufen begann Czerwenka-Nagel allerdings erst mit 48 Jahren. „Durch den Beruf hatte ich zwischendurch wenig Zeit. Wenn ich gewusst hätte, wie gesund und wohltuend das ist, hätte ich sicher früher damit begonnen“, sagt die 91 Jahre alte Weltrekordlerin rückblickend. Durch das viele Stehen und Sitzen im Beruf und durch körperliche Veränderungen habe sie „gemerkt, dass ich wieder mehr für meinen Körper tun muss“, erzählt die Wahl-Saarländerin. Als sie das Buch „Bewegungstraining“ von Kenneth Cooper in die Hände bekam, sei das eine Inspiration für sie gewesen. „Ich habe mit Laufen und Gehen im Wechsel angefangen. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich mich immer mehr gesteigert habe. Erst ein, dann fünf, dann zehn Kilometer. Ich habe mich einer Laufgruppe angeschlossen – und in einem halben Jahr waren meine Beschwerden wesentlich besser“, blickt sie auf ihre Anfänge.

Zum Wettkampfsport kam Czerwenka-Nagel erst nach ihrem Umzug ins Saarland 1986. „Eine Frau hat mich in meinem damaligen Laufgebiet am Saarbrücker Homburg angesprochen, ob ich nicht mal bei einem offiziellen Lauf mitmachen möchte. Ein Lauf in Limbach war dann mein erstes Rennen – und ich habe gleich gewonnen“, sagt sie mit einem Lächeln. Sofort danach stieg sie bei der LAG Saarbrücken in den Verein ein – verbunden mit etlichen weiteren Wettkampfstarts und nicht minder vielen Siegen und Pokalgewinnen.

Ihre erste deutsche Meisterschaft lief sie 1990 – im Alter von 60. Czerwenka-Nagel gewann über 5000 Meter den Titel. Bis heute folgten viele weitere Erfolge und Bestzeiten, unter anderem 16 Weltmeister- und 33 Europameister-Titel. Im September 2020 verbesserte sie in Fraulautern den 400-Meter-Weltrekord in der Altersklasse W 90 um stolze 28 Sekunden auf 2:16,19 Minuten. Zwei Wochen später schraubte sie die Weltbestmarke über 800 Meter auf 5:01,35 Minuten – und war damit 43 Sekunden flotter als ihre Vorgängerin.

Czerwenka-Nagel ist der beste Beweis dafür, was sie selbst über das Laufen sagt: „Es ist nie zu spät, damit anzufangen.“ Andererseits sind da ihre Erfahrungen, wie wichtig es ist, sich schon früh ausreichend zu bewegen. Deshalb kann sie jungen Menschen nur raten: „Weniger Fernsehen, weniger Handy – dafür mehr Training an der frischen Luft. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kommt die Bewegung an der Luft heute oft zu kurz.“ Es müsse ja nicht unbedingt der Laufsport sein, wie sie anhand einer anderen wichtigen Voraussetzung aufzeigt: „Wenn es keinen Spaß macht, bringt es auch nichts. Deshalb sollte jeder für sich herausfinden, welcher Sport ihm Spaß macht. Hauptsache ist, dass man sich genug bewegt.“

Das hat sie selbst in schwierigen Lebensphasen beherrzigt. Etwa als sie jahrelang die Betreuung ihres an Alzheimer erkrankten Ehemanns und später die ihrer alternden Mutter übernahm. Und auch, als ihr 2019 ein Auto über den Fuß fuhr und sie rund drei Monate außer Gefecht war, ließ sie sich nicht entmutigen: „Das war hart, aber ich habe mich zurückgekämpft“, sagt Czer-

wenka-Nagel. Bald wird sie nun darum kämpfen, einen weiteren Weltrekord aufzustellen – im zarten Alter von 91 Jahren.