

Aktualisierte Fassung (CI-Relaunch) vom 04.12.2017

# FPZ Interview mit Jürgen Hingsen

*Jürgen Hingsen ist ehemaliger deutscher Zehnkampf-Leichtathletiksportler und hält auch heute noch den Deutschen Rekord. Sein dritter Weltrekord aus dem Jahr 1984, aufgestellt mit 8832 Punkten, ist bisher von keinem anderen deutschen Sportler erreicht bzw. übertroffen worden. Der 59jährige ist damit punktbester deutscher Zehnkämpfer aller Zeiten. Im Interview spricht er über sein Leben, seine Sportlerkarriere und seine Zukunftspläne bzw. die Partnerschaft mit dem FPZ. Wir wünschen viel Freude beim Lesen...*

## **Herr Hingsen, man kennt Sie als einen der erfolgreichsten deutschen Sportler. Was tun Sie heute?**

Ich lebe mit meiner Lebensgefährtin in Köln und bin Vater von zwei Töchtern. Ich liebe meine Tätigkeit als Coach und Trainer für Motivation und arbeite gerne als Markenbotschafter für tolle Projekte.

## **Herr Hingsen, wie fing alles an? Wie sind Sie zu Ihrem Sport gekommen?**

Das ging früh los. Schon als Baby war ich rund einen halben Kopf größer als die anderen Kinder und sehr aktiv. Als ich etwa fünf Jahre alt war, musste mein Vater gesundheitsbedingt Waldlauftraining machen und hat mich einfach mitgenommen. Dabei und beim Fußballspielen konnten wir viel Zeit miteinander verbringen. Anschließend war ich fünf Jahre im Turnverein und spielte hier meine Größe und Fitness aus. Mit 10 Jahren nahm ich an einem Sichtungswaldlauf über 800 Meter teil, den ich in der Schülerklasse D zudem gewann. Anschließend kam ein Trainer von Eintracht Duisburg auf mich zu und lud mich ein, von nun am Leichtathletik-Training teilzunehmen. Damit war der erste Grundstein für die Karriere gelegt.

## **Was waren die nächsten Schritte?**

Dann ging alles ganz schnell. Ein halbes Jahr später wurde ich Kreis-Weitsprungmeister, sogar mit neuem Rekord. Den Zeitungsartikel halte ich übrigens heute noch in Ehren: *Zehnjähriger Jürgen sprang 4,56 Meter weit*. Damals ahnte ich schon, dass, wenn ich fleißig weitertrainieren würde, noch viele weitere Artikel folgen könnten. Und so kam es dann ja auch. Die Vielseitigkeit der Leichtathletik, vor allem Hoch- und Weitsprung, lag mir einfach. Danach errang ich unterschiedlichste Meistertitel bis hin zur Landesmeisterschaft. Es folgten Erfolge im Vier- und Siebenkampf. Als 17jähriger wechselte ich anschließend zum eigentlich Zehnkampftraining zu Bayer Uerdingen. Mein damaliger Lohn: fünf Kilogramm Steaks pro Woche plus Fahrtkosten und der Zugang zum professionellen Hochsprungtraining. Das Resultat ließ nicht lange auf sich warten, denn mit 18 Jahren wurde ich Deutscher Jugendmeister im Zehnkampf, damals mit neuem Deutschen Jugendrekord. Diesen hatte Guido Kratschmer noch inne, der inzwischen als Erwachsener allerdings Weltrekordler und Silbermedaillengewinner bei Olympia geworden war. Das war genau der Zeitpunkt, an dem ich mir gedacht habe, hmmm das könntest du eventuell auch schaffen. Und das habe ich dann ja auch: Drei Weltrekorde, Olympia-Zweiter, Vize-Welt- und Europameister, Deutscher Rekordhalter etc.

**Nochmal zurück zum Verein: Wie wichtig war für die weiteren Ereignisse, die ja in den Geschichtsbüchern festgehalten sind, dieser Wechsel zu Bayer Uerdingen?**

Der war enorm wichtig. Zum einen hatte ich so endlich Zugang zu einer professionellen Hochsprunganlage. Zum anderen gab es dort Gleichaltrige und einige ältere Sportler, die ebenfalls Zehnkampf trainierten. So konnten wir uns immer wieder gegenseitig zu Top-Leistungen motivieren – auch oder gerade beim eigentlich sehr einsamen Zehnkampf-Training. Als logische Folge wurde ich mit 21 Jahren Deutscher Juniorenmeister (Rekord mit 8240 Punkte). Die Belohnung: die Aufnahme in den A-Kader. Und mit 23 Jahren begann dann meine eigentliche, internationale Sportlerkarriere. Ein Beispiel: die olympische Silbermedaille 1984 in Los Angeles.

**Und dazu gehört der Name Daley Thompson. Er ist untrennbar mit dem Ihrigen verbunden. Ihre Zweikämpfe und Rivalität um Medaillen, Titel und Plätze hielten damals die ganze sportinteressierte Welt in Atem; bei Live-Übertragungen stiegen die Zuschauer-Quoten. Wie bewerten Sie ihr Verhältnis heute?**

Trotz unserer Rivalität sind wir heute noch Freunde und stehen in regelmäßig-unregelmäßigem Kontakt. Erst kürzlich trafen wir uns zu einem Dreh bei einem großen deutschen TV-Sender. Anschließend nutzten wir die Gelegenheit und schauten beide beim FPZ vorbei. Auch Daley ließ sich die Therapie erklären und probierte die Trainingsmaschinen persönlich aus. Er war genauso begeistert wie ich. In Großbritannien betreibt er übrigens ein topmodernes Fitnessstudio.

**Im Rückblick: Wie belastend für Körper und Geist ist Spitzensport, wie Sie ihn betrieben haben?**

Da gibt es viel zu erzählen. Rückenprobleme begleiten mich schon seit meiner Kindheit. Richtig heftig wurde es aber mit einem Wachstumsschub von 14 cm im Alter von 14 bis 16 Jahre. Mit ca. 18 Jahren sagte mir dann der Arzt bei der Musterung für die Bundeswehr, dass meine Wirbelsäule aussähe wie ein Stock und nicht wie üblich wie ein S. Mein behandelnder Arzt ergänzte später, falls ich weiterhin Leistungssport machen wolle, müsse ich dringend mein Training anpassen bzw. erweitern. Das habe ich mir hinter die Ohren geschrieben und intensives Wirbelsäulentraining sowie ganz spezielles Krafttraining gemacht - zu dieser Zeit war das Ganze auf dem neusten Stand der Trainingslehre. Die gymnastischen Einheiten von 30 bis 45 Minuten führten dazu, dass meine Wirbelsäule die S-Form bis zum 22. Lebensjahr wieder annahm. Ich war zeitweise beschwerdefrei. Später kamen dann aber aufgrund des harten und belastenden Sports immer wieder Rückenbeschwerden hinzu. Stichworte sind hier: *Lumbales Facettensyndrom* und *Ischias-Probleme*.

**Jetzt haben wir viel über den Körper gesprochen. Wie wirkt sich ein solcher Lebenslauf auf die Psyche aus?**

Nun, wie belastend der ständige Konkurrenzkampf, die hohe Popularität und die damit einhergehende gefühlte Rund-um-die-Uhr-Beobachtung durch die Medien waren, konnten ja alle bestens bei den Olympischen Sommerspielen 1988 in Seoul beobachten. Dort wurde ich bereits in der ersten Disziplin, dem 100-Meter-Lauf, nach drei Fehlstarts disqualifiziert. Das war einer meiner schwärzesten Tage überhaupt. Aber nichtsdestotrotz ziehe ich auch heute noch aus dieser Niederlage meine Kraft, wenn ich anderen Menschen Durchhaltevermögen und Siegermentalität vermitteln möchte.

**Die Überleitung passt hervorragend. Dann sind Sie ja beide dem professionellen Training treu geblieben. Sie selbst sind ganz frisch als Markenbotschafter und Motivator für FPZ tätig. Wie kam es dazu?**

Wirklich eine coole Geschichte. Ich fuhr genau am Tag der Eröffnung des FPZ Rückenentrums Köln-Bayenthal hier mit meinem Fahrrad vorbei und wunderte mich über das bunte Treiben. Also stieg ich ab und schaute mir das Ganze mal aus der Nähe an. Ich ließ mir, wie viele andere Besucher auch, die Geräte und die Therapie ausführlich erklären. Da ich kurz zuvor auch noch einen Sturz vom Fahrrad erlitten und wieder starke Rückenschmerzen hatte, passte an diesem Tag scheinbar alles zusammen: Ich entschied mich recht schnell für die FPZ Therapie. Und was soll ich sagen, ich mache hervorragende und messbare Fortschritte. In Gesprächen mit dem Therapeuten und der Geschäftsleitung kam später dann die Idee auf, meine Begeisterung nutzen und mich künftig als Markenbotschafter einsetzen zu wollen. Ich engagiere mich sehr gerne für FPZ und möchte, dass diese Therapie noch bekannter wird und die Anerkennung bekommt, die sie definitiv verdient.

**Wie genau darf ich mir die Zusammenarbeit denn vorstellen?**

Aktuell liegt der Fokus auf meinem extra für FPZ entwickeltem Vortragskonzept „Rücken Z-E-H-N-K-A-M-P-F“. Auf vielen Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet berichte ich praxisnah über meine Erfahrungen. Jeder einzelne Buchstabe des Wortes Z-E-H-N-K-A-M-P-F dient mir dabei als Themenoberbegriff, etwa *N* für *Nervenstärke* und *Z* für *Zielsetzung*. So werden die Gäste ganz nebenbei noch motiviert, selbst die richtigen Schritte für ihre Ziele in die Wege zu leiten. Unterstützend, und ich darf wohl sagen sehr unterhaltsam, baue ich dabei spannende Geschichten, Fotos und Videos aus meinem Sportlerleben ein. Es ist aber noch mehr viel mehr geplant. Dazu aber an anderer Stelle mehr.

**Eine Frage habe ich noch: Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere an der FPZ Therapie?**

FPZ profitiert von seiner langen Historie. Seit über 20 Jahren ist FPZ bereits auf dem Markt. Die Therapeuten können auf eine umfangreiche, wissenschaftlich erstellte Vergleichsdatenbank mit Werten von über 250.000 Probanden zurückgreifen. Das ist ein Erfahrungsschatz, den kein anderes Unternehmen in diesem Bereich hat. Dazu kommen über 240 FPZ Rückenzentren in der Bundesrepublik. Dort kann ich als Patient und Trainierender die ganz spezielle Trainingstherapie für die Rücken- und Nackenmuskulatur absolvieren und spreche dabei - dank des hochspezialisierten und gezielten Trainings - auch tiefliegende Muskelgruppen an. In der Kombination aus Erfahrung, Wissenschaft und Technologie ist die Therapie somit einmalig.

Herr Hingsen, ich bedanke mich für das tolle Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg als Markenbotschafter.

Danke auch Ihnen.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.