

# Der Arbeitsweg ist für sie Trainingsstrecke

**KÖNIGSTEIN** Die Tochter des „Albatros“: Nadine Groß fliegt lieber über die Straße als durchs Becken

„Das A und O bei jeder sportlichen Betätigung ist, etwas zu finden, was persönlich wirklich Freude bereitet“, rät Nadine Groß allen, die (mehr) Sport treiben wollen. „Denn wenn man etwas mit Leidenschaft tut, ob eine Mannschaftssportart oder Fitnessstraining, dann macht man es langfristig und nachhaltig, ohne es als ‚notwendiges Übel‘ zu sehen.“

Bei ihr ist es das Radfahren, auch wenn man hätte vermuten können, dass ihr die Begeisterung für eine ganz andere Sportart in die Wiege gelegt wurde. Denn der Vater der 24-jährigen Königsteinerin ist Michael Groß, mehrfacher Schwimm-Olympiasieger und als „Albatros“ legendär geworden.

Am Fuße des Großen Feldbergs aufgewachsen, lag es allerdings nahe, ihre Liebe zur Natur direkt mit einer passenden Sportart zu verbinden. Aktuell fährt sie im Schnitt 250 Kilometer pro Woche, und da war es natürlich Ehrensache, dass sie sich auch während der dreiwöchigen STADTRADELN-Aktion im September ins Zeug legte – und satte 825 Kilometer auf ihrem Rennrad beziehungsweise dem Cyclocrosser absolvierte.

„Wenn man überlegt, wie viel Kohlenstoffdioxid man dadurch wöchentlich und dann über viele Jahre einspart, ist es definitiv eine super Möglichkeit, nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes zu tun.“

Auszeichnungen gegenüber ist sie allerdings ebenfalls nicht abgeneigt, auch wenn sie nur virtuell erfolgen. Denn längere Radausfahrten im Taunus zeichnet

sie inzwischen mit der App „Strava“ auf, und wenn man dort einen Straßen- oder Wegabschnitt als Schnellster beziehungsweise Schnellste absolviert hat, wird man „King / Queen of the Mountain (KOM / QOM)“. Einige dieser QOMs hat sie bereits, „doch dann fährt mal wieder eine sehr starke Frau dort entlang und übernimmt den Titel. Aber mich triggert dieser kleine Wettkampf natürlich, den Abschnitt beim nächsten Mal noch ‚beherzter‘ zu fahren.“

## Fitness optimieren

Direkt nach dem Abitur lag ihr Fokus zunächst auf einem etwas anderen Bereich. So unterrichtete sie als Fitnesstrainerin im Sportpark Königstein junge und ältere Menschen, die Kraft und Ausdauer aufbauen wollten: „Vorrangig war dabei, den Teilnehmern die Freude am Sport zu vermitteln, um deren Gesundheit zu fördern.“

Das Fernstudium „Fitness- und Gesundheitsmanagement“ weckte dann ihre Neugier, tiefer in die Trainingsphilosophie und -optimierung für Freizeitsportler einzusteigen. Seit 2018 schließlich wirkt sie bei „iQ athletik“, einem Institut zur Trainingsoptimierung für Sport und Gesundheit in Frankfurt, an der Verbesserung der Gesundheit und des Trainings von Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel mit.

Ihren täglichen Arbeitsweg – von Königstein aus rund 22 Kilometer einfache Strecke – legt sie am liebsten radelnd zurück: „Selbst jetzt, bei schon kälteren

Temperaturen, ist das hier im Taunus traumhaft schön, morgens mit dem Zwitschern der Vögel aufs Rad zu steigen und der Sonne entgegen den Berg runter zu rollen!“

Und abends? Schließlich muss sie von Rödelheim aus etwa 380 Höhenmeter zurück nach Hause bewältigen. „Natürlich würde man sich manchmal nach einem intensiven Arbeitstag gerne einfach mit etwas zu essen auf die Couch fallen lassen. Aber da hilft mir immer, dass ich mittlerweile einige ‚Pendel-Freunde‘ habe, mit denen ich gemeinsam ein Stück des Heimwegs radeln kann.“

Diese dürften jedoch häufig außer Puste kommen, denn Groß bringt – laut ihrem ebenfalls radbegeisterten iQ-Kollegen Andreas Wagner – „ordentlich Druck auf die Pedale“.

Der Sportwissenschaftler unterstützt sie unter anderem bei ihrer Trainingssteuerung; im Institut können regelmäßig Diagnostiken durchgeführt werden. Durch diese weiß die 24-Jährige genau, in welchen Herzfrequenzzonen sie fahren muss, um ihren Fettstoffwechsel gezielt zu aktivieren und einen idealen Trainingsreiz zu setzen.

## Das passende Rad ist das A und O

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass das Rad optimal zum Körperbau passt, und dazu gehört auch die richtige Sitzposition, damit es nicht zu Gelenkverschleiß oder chronischen Schmerzen kommt.



Während ihr Vater in Los Angeles und Seoul Gold bei den Olympischen Spielen erschwamm, holt sich Nadine Groß ihre Fitness und ihre virtuellen Medaillen via App beim Training in den Höhen des Taunus. FOTO: KREUZER

„Für alle, die gesund und besser Radfahren wollen, bieten wir ‚Bikefittings‘ an, um Sitzhöhe und Lenker optimal auf den Fahrer einzustellen oder auch einen neuen Sattel oder sogar das bes-

ser geeignete Fahrrad zu finden“, so Wagner. „Das ist manchmal eine Millimeterarbeit, aber die zahlt sich spürbar aus. Man sitzt komfortabler und fährt schneller.“ Nadine Groß will jedenfalls

in diesem Jahr noch die 10000 Radkilometer-Marke knacken. „Für nächstes Jahr steht die Skoda Velotour beim Klassiker-Rennen Eschborn-Frankfurt am 1. Mai auf dem Plan.“

Bis dahin hält sie sich als „Radpendler“ weiterhin fit und trägt damit aktiv zum Klimaschutz bei – auch ein Thema, das der jungen Frau am Herzen liegt.

STEPHANIE KREUZER

## Mit Helm in den Feierabend radeln

Königstein – Die Kur- und Stadtinformation lädt für den heutigen Donnerstag, 17.30 Uhr, zur nächsten Runde des After-Work-Bikens ein. Wer Lust und Zeit hat, kann hier mit Gleichgesinnten einem entspannten Feierabend entgegenradeln. Die Rundfahrt dauert anderthalb bis zwei Stunden und die Organisatoren werben damit, dass sie das Angenehme aus der hiesigen Topographie heraus-

geholt habe. Der eine oder andere Anstieg könne aber genauso wenig ausgeschlossen werden wie kleine Routenänderungen.

Wenn die Organisatoren für ein Radeln „mit Helm“ werben, dann hat das gleich in doppelter Hinsicht seinen Sinn. Zum einen wird immer empfohlen, sich bei der Ausfahrt mit einer stabilen Kopfbedeckung zu schützen. Zum anderen will sich Bürgermeis-

ter Leonhard Helm (CDU) der heutigen Tour anschließen und die Runde auf dem Rad mitdrehen, bevor es für ihn weiter in den Falkensteiner Ortsbeirat geht. Analog-Radler und E-Biker sind gleichermaßen willkommen. Eine Mund-Nasen-Bedeckung sollte jeder dabei haben und Abstand halten. Die Tour startet um 17.30 Uhr an der Kur- und Stadtinformation, Hauptstraße 13 a.

red

## Wenn Klänge greifbar werden

**FALKENSTEIN** Asklepios-Klinik bindet Musiktherapie in Reha ein

„Sound-Pad“ – das klingt doch irgendwie nach einem kleinen, digitalen Wunderwerk aus einer der bekannten Computer-Schmieden im Silicon Valley. So ein Ding mit Hochglanz-Display und stylischem Kunststoff-Korpus, in dem das Herz eines Super-Chips schlägt. Das allerdings,

was Simone Viviane Plechinger da in der Hand hält, will so gar nicht zu dieser Vorstellung passen.

Mit seinen 40 mal 30 Zentimetern und einer Dicke von nicht einmal einem Zentimeter erinnert dieses stabile Stück Birkenholz eher an ein etwas zu groß geratenes Frühstücks-

brett. Doch wer das denkt, unterschätzt das „Sound-Pad“ gravierend.

Simone Viviane Plechinger zumindest schwört darauf. Die diplomierte Musiktherapeutin und Heilpraktikerin setzt das Resonanzbrett unter anderem bei ihrer Arbeit mit den Patienten der Asklepios Neurologischen Klinik Falkenstein ein.

Die neurologische Fachklinik bietet vielfältige Therapieformen für ihre Patienten. Darunter einige Hi-Tech-Geräte wie zum Beispiel das Laufband „C-Mill“, gegen das das Sound-Pad wie ein Relikt aus längst vergangenen Therapie-Tagen daherkommt.

Und doch ist auch in diesem Stück Holz die Technik von heute verbaut. Inspiziert man die Rückseite, findet sich dort ein kleiner Kasten.

Hier könne man sein Abspielgerät, also zum Beispiel das Smartphone, anschließen und das Brett gewissermaßen als Resonanzkörper nutzen, erläutert Plechinger. Die feinen Vibrationen der hauchdünnen Holzplatte lassen einzelne Instrumente, Harmonien und Rhythmen mit den Händen ertasten. Gleichzeitig wirkt die abgespielte Musik unmittelbar auf Körper, Geist und Seele. Ruhige Klänge senken Puls und Blutdruck, unterstützen eine tiefere Atmung und fördern die Entspannung.

Schnellere Rhythmen aktivieren den Körper.

Wichtige Impulse – gerade auch bei der Arbeit mit neurologischen Reha-Patienten. Das Klangbrett, so Nina Grunert-Zimmermann, Therapeutenleiterin in Falkenstein, helfe selbst gesundheitlich stark eingeschränkten Patienten, frühzeitig Therapieangebote wahrzunehmen.

Plechinger: „Ich kann zu Beginn der Therapie mit dem Resonanzbrett arbeiten und dann nach und nach andere Formen der musikalischen Übermittlung nutzen.“ Das können dann zum Beispiel Klanghölzer oder Trommeln sein. Musik wirke sich erwiesenermaßen positiv auf die Gehirnfunktionen aus. Man aktiviere die Nervenbahnen und ihre Vernetzung im Gehirn, unterstreicht die Musiktherapeutin, die das Team in Falkenstein in freier Praxis unterstützt.

„Ich kenne diese Therapieform aus unserer Schwesterklinik in Bad König und freue mich, dass wir nun auch hier unser Angebot erweitern konnten“, unterstreicht Stefanie Bauer, die Geschäftsführerin der Klinik. Die Wirkungen der Musiktherapie seien vielfältig und könnten schon bei Patienten in den Einsatz gebracht werden, „die noch immobil sind“.

efx

## Hier rollt das Kurbad an

Königstein – Die Stadt schiebt die Werbung für das Königsteiner Kurbad nicht nur wieder an, sie bringt sie auch ins Rollen. Nachdem Königsteins Wirtschaftsförderer Jörg Hormann bereits im Gespräch mit unserer Zeitung angekündigt hatte, dass er beabsichtigt, für das Bad auf einem Bus zu werben, meldet er jetzt Vollzug.

Auf einem der Fahrzeuge des in Königstein ansässigen Omnibus-Betreibers Peter Linhart prangen jetzt Fotos des Bades, die Internet-Adresse und das Markenzeichen der Kurstadt – der sogenannte „Kleiderbügel“. „Wir werben so für unsere Erholungs-Oase weit in die Region hinein“, rührt Hormann in einer Mitteilung der Stadt die Trom-

mel. Dass Peter Linharts Busse häufig im Schulbus- und Ausflugsverkehr im Königsteiner Umland eingesetzt werden, ist ganz im Sinne des Verantwortlichen für das Stadtmarketing. Wie Hormann schon vor einigen Wochen ausgeführt hatte, kommt ein vergleichsweise großer Teil der Besucher des Bades aus der Königsteiner „Nachbarschaft“. Denen soll jetzt quasi im Vorbeifahren Lust auf einen Besuch des Bades gemacht werden. Trotz Corona hat das Kurbad täglich von 9.30 bis 20.30 Uhr geöffnet. Die Tickets sind ausschließlich online erhältlich, einzelne Schwimm-Blöcke können gebucht werden. Im gesamten Kurbad gilt Maskenpflicht – ausgenommen sind die Duschen und die Schwimmhalle. Das ClubHouse Restaurant hat ebenfalls geöffnet.

red



Schon ob der Farbgebung macht dieser Bus Werbung für Königstein. Jetzt kommt noch das Kurbad dazu. FOTO: STADT

Klinik-Geschäftsführerin Stefanie Bauer, Musiktherapeutin Simone Viviane Plechinger und Therapeutenleiterin Nina Grunert-Zimmermann (v.li.) setzen auf das Sound-Pad als Teil der neurologischen Musiktherapie, die seit Kurzem in der Falkensteiner Asklepios-Klinik angeboten wird. FOTO: FUCHS



## Ein Job mit besonderer Aussicht

**USINGER LAND** RMD dichtet die Hausmülldeponie Brandholz ab

Hier oben pfeift der Wind ganz gehörig um die Ohren. Bestände der Untergrund der 1999 stillgelegten Deponie Brandholz nicht aus 3,2 Millionen Kubikmeter Hausmüll, Bauschutt, Erdaushub und Gewerbeabfall, wäre – bei einem stabileren Untergrund – womöglich irgendein Investor auf die Idee gekommen, hier eine Windkraftanlage zu bauen. Das ist aber nicht der Fall.

Es ist auch nicht die grandiose Aussicht aufs Usinger Land, weshalb Thomas Klinkig mit seinem geländegängigen Pick-Up der Rhein-Main-Deponie GmbH (RMD) derzeit oft auf das Plateau der 1999 stillgelegten Hausmülldeponie fährt. Der Betriebsleiter der Deponie Brandholz überzeugt sich dort oben vielmehr von den Fortschritten bei der Oberflächenabdichtung des Deponiekörpers.

## Barriere fürs Wasser entsteht

Seit Jahren ist eine von der RMD beauftragte Spezialfirma dabei, diesen in verschiedenen Bauabschnitten abzudichten. Einfach ausgedrückt: Mit einem großen Millionenaufwand wird unter geologischen und ökologischen Gesichtspunkten sicherge-

stellt, dass künftig kein Wasser mehr in den Berg aus Müll ein- oder aussickern kann.

Ziel der diesjährigen Baumaßnahme ist es, die Oberflächenabdichtung auf dem 1,6 Hektar großen Bauabschnitt im Gipfelbereich bis Ende des Jahres abzuschließen.

Im Laufe der kommenden Jahre soll das Areal dann begrünt werden. „Pro Jahr arbeiten wir auf bis zwei Hektar großen Abschnitten“, erklärt Klinkig.

Da sich der gesamte Deponiekörper aufgrund des eingelagerten Mülls immer wieder setzen kann, werden die jeweiligen Abschnitte mit einer Pause von mehreren Jahren mehrmals mit verschiedenen Schichten verdichtet. Zur Erinnerung: Die Kuppe der Deponie trug vor einigen Jahren noch ein schwarzes Gewand.

„Beim ersten Bauabschnitt wurden hier schwarze Altsande aus einer Gießerei aufgetragen“, erläutert Klinkig. „Diese Schicht war extrem wasserdicht. Später kam eine 30 Zentimeter dicke Tonschicht als Feuchtigkeitsspeicher drauf. Der Deponiekörper war so abgekapselt.“

In den vergangenen Wochen war erneut reger Lkw-Verkehr zu beobachten. Unentwegt führen die Mul-

denkipper das auf Baustellen in der Wetterau und in Wehrheim geladene Erdreich auf die Deponiekuppe. In Spitzenzeiten waren es 1900 Tonnen pro Tag.

Dort verteilen zwei Bulldozer das auf Qualität und Zusammensetzung geprüfte Material. Zwei Meter Erdreich liegen nun auf der zuvor verlegten Drainageschicht.

## Abschluss bis 2028

„Regenwasser wird nun bis zur Drainageschicht einsickern und dort zum Fuß der Böschung in Gräben abgeleitet“, erklärt der Deponieleiter. „Über das Grabensystem läuft das so gesammelte Oberflächenwasser zum Schleichenbach ab. Bis 2028 wird wohl die Dichtung komplett in allen Abschnitten abgeschlossen sein.“

Der aktuell laufende Bauabschnitt soll Ende des Monats abgeschlossen sein. Das Plateau gleicht derzeit noch einer Mondlandschaft. Ab und an entdeckt man futuristische Apparaturen, die mit Schläuchen, Stützen und Schaltern bestückt aus dem Erdreich ragen.

„Aus dem Innern der Deponie entweichen nach wie vor Gase, die aktiv abgesaugt werden“, schildert Klin-

kig. „Über dem gesamten Deponiekörper sind 49 so genannte Gasbrunnen verteilt, über die wir das entweichende Methangas ableiten.“ Die RMD gewinnt so rund 100 Kubikmeter Methangas pro Stunde. Zusammen mit dem während des Vergärungsprozesses in der Biogasanlage gewonnenen und abgeleiteten Gas produziert die RMD mit ihrer Verstromungsanlage auf Brandholz Ökostrom.

„Wir investieren mit der aktuellen Baumaßnahme rund 1,3 Mio. Euro. Die Investitionssumme ist bereits in den Rückstellungen für die Silligung und Nachsorge der Deponie Brandholz eingepreist“, teilt RMD-Geschäftsführerin Beate Ibiß auf Anfrage mit.

Seit 2005 stehen die Sicherung, Sanierung, Stilllegung und Nachsorge aller Rhein-Main-Deponie-Deponien – also auch der in Wicker (Main-Taunus-Kreis) – im Fokus der RMD. Mehr als 100 Millionen Euro sind insgesamt notwendig, um alle Stilllegungsmaßnahmen und die noch viele Jahrzehnte andauernde Nachsorge beider Deponien durchführen zu können. Nach derzeitigem Stand soll alles zum 31. Dezember 2069 beendet sein.

MATTHIAS PIEREN

## Beliebte Reiseziele

Dresden, Berlin, Köln und Co.  
Sanfter Tourismus ist jetzt möglich

### Sauerland

Wo man die Seele baumeln lässt

### Wellness und Kuren

Prävention und Rehabilitation in Hessen

## Morgen in Ihrer Zeitung

Print. Digital. Live  
Frankfurter Neue Presse · Höchstler Kreisblatt ·  
Nassauische Neue Presse · Taunus Zeitung |  
Frankfurter Rundschau | F.A.Z. Rhein-Main



RMM | RheinMain.Media