

# „Der Rudersport hat mir viel gegeben“

Das Rudern hilft Werner Güttel, besser mit seinem Schleudertrauma umgehen zu können

**SONDERBURG/SØNDERBORG** Das Rudern ist Werner Güttel nicht nur in die Wiege gelegt worden, sondern hat im Leben des Nordschleswigers schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Im vergangenen Jahr war das Mitglied des Rudervereins Germania Sonderburg jeden Tag mit seinem Einer-Ruderboot auf dem Wasser und trotzte Wind, Regen und Schnee.

Bei der Jahreshauptversammlung des Nordschleswigschen Ruder-Verbandes Anfang dieses Jahres wurde Güttel daher für seine beachtliche Leistung im Jahr 2014 geehrt. Für 5.264 geruderte Kilometer erhielt der Sonderburger die Söllnerplakette der Herren.

Diese Auszeichnung bedeutet Güttel sehr viel, da dessen Vater, Niels Güttel, im Jahr 1955 der erste Ruderer überhaupt war, dem der Wanderpokal verliehen wurde.

„Für mich ist die Söllnerplakette der größte Erfolg gewesen, den ich im Rudersport erlebt habe. Als ich ein Kind war, hat mich mein Vater nämlich dazu inspiriert, mit dem Rudern anzufangen. Er war mein Vorbild und hat, kurz bevor er verstarb, noch mitbekommen, dass mir die Söllnerplakette ebenfalls verliehen wurde“, so Güttel, der 1958 in Hamburg geboren wurde.

„Mein Vater hat in Hamburg studiert, war aber ursprünglich Sonderburger. Wir sind 1964 nach Sonderburg zurückgekehrt, wo ich heute im-

mer noch lebe. Meine eigene Ruder-Karriere fing mit etwa sechs Jahren als Kiel-Schwein an, da ich bei Wanderfahrten meiner Eltern dabei war. Zwei Jahre später wollte ich dann selbst rudern. Ich bin schon immer ein Naturmensch gewesen, und der Zusammenhalt bei den Ruder-Trainingslagern war immer toll. Beim Rudern fühle ich mich wohl“, sagt Güttel.

In den letzten Jahren rudert Güttel so häufig, wie es nur geht. Ein Arbeitsunfall hat den Nordschleswiger dazu veranlasst, sich das Ziel zu setzen, täglich rudern zu gehen.

.....  
*„In gewisser Weise habe ich meine Krankheit durch den Rudersport überwinden können.“*

.....  
**Werner Güttel**  
Mitglied des Rudervereins „Germania“  
.....

„Wegen eines Schleudertraumas, mit dem ich seit einem Arbeitsunfall im Jahr 2006 zu leben habe, bin ich zurzeit jeden Tag auf dem Wasser. Ich musste frühzeitig in Rente gehen und habe dann bemerkt, dass mir die Belastung beim Rudern nichts ausmacht. Ich habe mit dem Ergometerrudern begonnen, und so habe ich wieder Blut geleckt. Das Ruder-Fieber hat mich dann richtig gepackt, als ich gemerkt habe, dass ich Fortschritte mache. Durch das Rudern ging es mir besser, schließlich trainiert man hierbei um

die 670 Muskelgruppen“, erzählt Güttel.

„In gewisser Weise habe ich meine Krankheit durch den Rudersport, der mir noch mehr Lebensinhalt gegeben hat, überwinden können. Der Rudersport hat mir sehr viel gegeben. Da die Sehne meines linken Auges aber nicht in Ordnung ist und ich mit dem linken Auge nicht mehr sehen kann, muss ich beim Rudern aufpassen, dass ich in meinem Einer dennoch immer einen guten Überblick habe, welchen Weg ich rudern muss, und dass ich beispielsweise Segelbooten aus dem Weg gehe“, meint der Sonderburger, für den es keine schönere Sportart gibt.

„Rudern ist gut für Körper und Seele. Man kann sehr schnell Stress abbauen. Ich finde es schön, täglich zu rudern und beispielsweise zu beobachten, wie die Bäume bunt werden und sich die Natur um mich herum in den verschiedenen Jahreszeiten verändert.“

In diesem Jahr bemüht sich Güttel, seine eigene Anzahl an geruderten Kilometern im Jahr 2014 zu überbieten.

„Ich setzte mir jedes Mal, wenn ich auf das Wasser gehe, ein Ziel. Ich versuche, in diesem Jahr noch mehr Kilometer zu rudern als im letzten Jahr, und solange der Wille und die Motivation noch da sind, werde ich weiterhin möglichst jeden Tag rudern gehen. Zurzeit ist es zumindest so, dass es keine Tage gibt, an denen die Lust auf das Rudern nicht vorhanden ist“, so Güttel. *nlm*



Werner Güttel ist im vergangenen Jahr jeden Tag in seinem Einer-Ruderboot auf dem Wasser gewesen.