

Körper und Seele stärken

Roland Erne, Redaktor «der Weg»

Seit einigen Jahren stark sehbehindert, hat Imad Derbas einen Weg gefunden, für seine Gesundheit heilsamen Sport mit Indoor-Cycling zur Entfaltung zu bringen.

Die Diagnose Morbus Stargardt war ein krasser Einschnitt: Imad Derbas musste aufgrund seines fortschreitenden Sehverlusts allmählich nicht nur seine Arbeit, sondern auch Sportarten

wie Tennis, Step Aerobic oder Fussball aufgeben – mit gravierenden Folgen wie Gewichtszunahme und Diabetes. Zudem mochte er darüber lange nicht reden, sondern versuchte seine starke Sehbeeinträchtigung zu verheimlichen. «Damals ging es mir psychisch und physisch schlecht», gesteht der 54-jährige Familienvater aus Beirut mit Schweizer Pass. Eine Art Rettung war Indoor-Cycling, auch Spinning genannt – ein Ausdauer- und Kreislauftraining auf einem stationären Fahrrad mit Starrlauf, dessen Trittfrequenz und am Puls orientierter Widerstand an den Rhythmus ausgewählter Musik geknüpft ist. Die Sportart ist auf Betroffene mit Grundfitness wie zugeschnitten, zumal das Sehvermögen gleichsam ebenso vernachlässigbar ist wie das Unfallrisiko und eine 1:1-Begleitung wie etwa beim Joggen oder Tandem-Fahren entfällt. Seit Imad Derbas in der Regel dreimal wöchentlich die Gruppentrainings in einem Fitnesscenter unweit seines Wohnorts Therwil (BL) besucht, geht es

ihm wieder gut: «Ich hab's geschafft!» Deshalb war es ihm auch ein echtes Anliegen, sich zum Cycling Instructor auszubilden, um anderen Sehbehinderten oder Blinden weitergeben zu können, was ihm zur Stärkung der Gesundheit von Körper und Seele geholfen hat. Nach einigen Widerständen des führenden Herstellers Schwinn hat er mit der Unterstützung von Fitness Mühlematt in Oberwil (BL) gegen Ende 2018 als erster Sehbehinderter die Zertifizierung gemeistert und leitet inzwischen – assistiert von einer sehenden Fachperson – ein kostenloses (!) Indoor-Cycling-Training für vorerst drei mit Hilfe des SBV vermittelte Betroffene. Willkommen sind bis zu neun weitere Teilnehmende, die nach einem «Warm-up» wöchentlich während 60 Minuten zu maximal 100 Beats pro Minute in die Pedale treten. Bereits denkt Imad Derbas, seit 2013 Mitglied der SBV-Sektion Nordwestschweiz, auch an die Gründung eines Vereins, der Indoor-Cycling für Blinde und Sehbehinderte erheblich breiter abstützen soll.



Indoor-Cycling-Training für Betroffene mit Imad Derbas (vorne rechts) und einer assistierenden sehenden Fachperson (hinten rechts). Foto: zVg