



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Deutsche sind besonders träge“, so zumindest nach einer Umfrage eines Marktforschungsinstitutes und des Lebensmittelherstellers Kraft in Deutschland sowie in Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien und Schweden. Nur 21 % der Deutschen treiben regelmäßig Sport, in den anderen Ländern war der Wert doppelt so hoch. Auch in der Fettleibigkeit liegen die Deutschen mit 22 % vier Prozentpunkte über dem Durchschnitt. Schon heute kostet krankhaftes Übergewicht das Gesundheitssystem 530 Millionen Euro, mit den Begleiterkrankungen mehrere Milliarden. Und inzwischen ist jedes 4. Kind zu dick. Was rollt da für eine Krankheits- und Kostenexplosion auf das Gesundheitswesen zu?

Dabei wäre Bewegung oder Sport die billigste, einfachste und allumfassendste Lösung.

Wir Läufer bewegen uns zwar ausreichend und regelmäßig und auch mit der Fettleibigkeit gibt es keine Probleme. Nur wie sieht es mit der Ernährung am Abend und dem Schlaf zur Erholung aus?

Die Tage sind wieder lang genug, um auch noch spätabends seine Runde zu drehen. Und dann gönnt man sich sein Bierchen und ein ordentliches Abendessen. Aber das freut die Leber gar nicht. Sie will die Nachtruhe für Abbau und Entgiftung von Stoffwechselprodukten und Regenerationsprozessen nutzen. Sie kann aber nur gut arbeiten, wenn sie ausreichend durchblutet ist und das Blut nicht im Magen-Darm-Trakt für die Verdauung benötigt wird.

Ein weiteres Übel sind Süßigkeiten und Knabberereien am Abend: der Blutzuckerspiegel steigt, Insulin, aber auch Stresshormone werden ausgeschüttet, der Schlaf ist unruhig und man fühlt sich morgens nicht erholt, sondern müde und kaputt.

Dies bedeutet aber jetzt nicht abends nur Wasser trinken, sondern eine leichte kohlenhydrat- und eiweißhaltige Kost. Welches Wasser dazu am besten ist, könnt Ihr in dieser Ausgabe nachlesen.

So wie wir für einen guten Schlaf als Grundlage unseres täglichen Befindens sorgen sollten, so müssen wir uns auch um unsere Basis, unsere Füße kümmern. Oft vernachlässigt, doch so wichtig. Darum widmen sich ihnen gleich mehrere Artikel.

Daneben gibt es natürlich wieder viele Berichte und Reportagen von zahlreichen großen und weniger bekannten Läufern. Denn auch sie sind ein Grundpfeiler unseres Laufens: Ziel, Motivation, Vergnügen, Ansporn, gemeinsames Erlebnis, Horizonsweiterung, Standortbestimmung, ...

Einen schönen Sommer wünscht Euch

Birgit

