



Liebe Leserin, lieber Leser,

Deutschland liegt mal wieder vorne, in der Übergewichtsstatistik von Europa.

Jeder Europäer muss im Schnitt 30 Euro mehr an die Krankenkassen zahlen, weil sich die Menschen zu wenig bewegen und immer dicker werden mit all den Folgekosten. Bei uns werden der Gesundheitsvorsorge dienende Sportkurse von den Krankenkassen (noch) bezuschusst. In Luxemburg erhalten jetzt Laufanfänger im Rahmen des Projektes „Nei derbäi“ (neu dabei) einen Laufpass, in dem sie sich die Teilnahme an den Luxemburger Volksläufen quittieren lassen können. Der Staat erstattet anschließend einen Teil der Startgebühren.

Statt Steuer auf Süßigkeiten, sollte die Industrie eher dazu angehalten werden, genaue Informationen zu ihren Produkten zu geben. Und wer zu dick ist und nicht bereit über angepasste Ernährung und ausreichend Bewegung ein Normalgewicht zu erreichen, der sollte für seine Kosten aufgrund von Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen veranlagt werden.

Immer gesundheitsfördernder wird auch die Kleidung. Nicht nur leicht, wind- und wasserdicht, sich dem Körperklima anpassend, Bakterien verhindernd ist sie inzwischen, sondern beinhaltet oft noch technische Raffinessen. Doch was nützt mir die funktionellste Kleidung, wenn ich eine bis zu DIN A 4 große Startnummer, womöglich noch aus pappähnlichem Papier anziehen muss? Läufer haben überwiegend kein XL-Körpermaß. Sie laufen zwar viel im Fettstoffwechsel, besitzen selbiges aber nur im nötigen Anteil, wie der Artikel zum Thema Fette erläutert. Fett ist unnötiger Ballast. Anders die Ballaststoffe in der Nahrung. Ihr Nutzen wird in der Rubrik „Wissenswertes über die Hardware Körper“ angesprochen.

Auch wenn weiterhin neue City-Marathons entstehen, kommt die Anzahl der MarathonläuferInnen kaum noch mit, was zu der Einschätzung führen könnte, das der große Marathon-Boom vorbei ist. Der große Boom ist tatsächlich gelaufen, die Verteilung des Kuchens hat sich Richtung kürzerer Distanzen verschoben, dennoch die Anzahl der TeilnehmerInnen an Laufveranstaltungen nimmt weiter zu. Der Bio-Boom ist dagegen im Aufwärtstrend, eine Kombination von beiden wäre der Landschaftslauf. Allerdings litt er im laufenden Jahr unter der Klimaänderung. So mussten durch den Wintersturm Kyrill der Königsforstmarathon, Bödefelder Hollenlauf, Rothaarsteiglauf, P-Weg-Lauf u.v.m. abgesagt werden. Bereits im Vorjahr fiel Mannheim wegen Unwetter aus.

Und der ein oder andere musste seine Trainingsrunden verändern. Aber Umwege erhöhen die Ortskenntnis! So erlebte ich es bei längeren Erkundungsläufen, die ich wohl bald wieder absolvieren kann, denn seit Jahresbeginn lassen meine Laufwerkzeuge ein regelmäßiges Lauftraining wieder zu, wie das strahlende Gesicht auf dem Bild zeigt. Noch versuche ich mich über kürzere Distanzen bis 10 Kilometer. Doch auch diese sind wichtig. Warum, ist unter Trainingstipps nachzulesen.

Die Berichte oder Reportagen befassen sich aber wie immer mit den längeren Läufen, die durch den milden Winter auch von den äußeren Bedingungen her, ein Erlebnis waren.

Dörig & Arto

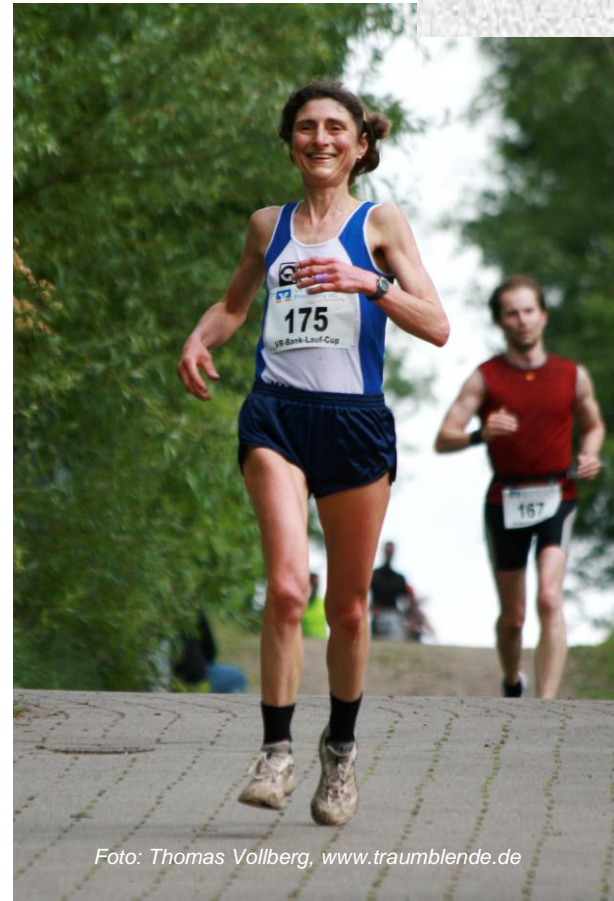


Foto: Thomas Vollberg, www.traumblende.de