



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1.000 Schritte tun“, so eine alte Volksweisheit.

Läufer hängen schon mal gern ein paar Kilometerchen dran, wenn sie zuviel gegessen haben. Aber wie viel Schritte sind nötig, um das Körpergewicht zu halten. Das haben nun Wissenschaftler mit einer internationalen Studie an 3000 Menschen untersucht. Das Ergebnis lag zwischen 8.000-12.000 Schritten = 5,6 bis 8,4 Kilometer, je nach Alter. Täglich!

Bei Läufern mag das stimmen, aber bei der überwiegend übergewichtigen „Normalbevölkerung“ wohl nicht immer.

Wie viel muss ich laufen, um mich auf einen Marathonlauf vorzubereiten. Eine mögliche 12-wöchige Vor-

### Ermittelte Schrittzahl pro Tag zur Gewichtskontrolle

Frauen	Alter	Schritte/Kilometer
	18-30	12.000 = 8,4 km
	40-50	11.000 = 7,7 km
	50-60	10.000 = 7,0 km
	ab 60	8.000 = 5,6 km
Männer	18-50	12.000 = 8,4 km
	ab 50	11.000 = 7,7 km

Personen zwischen 19-94 Jahre trugen 3 Tage lang einen Pedometer, der auf eine Schrittgröße von 70 Zentimetern geeicht war.



bereitung könnt Ihr in den Marathonplänen unter der Rubrik Software nachlesen.

Aber nicht vergessen, zum Training gehört auch die Erholung.

Entspannend dabei kann auch eine Tasse Tee sein, der diesmal im Mittelpunkt der Ernährungsrubrik steht.

Doch mancher möchte mehr gehen/laufen, kann aber nicht, da seine Gelenke nicht mehr wollen. Arthrose, ist das Schreckgespenst. Was dagegen hilft ist unter Medizinisches, von Dr. Christoph Wenzel und unter Hardware nachzulesen.



*Nein, hier geht es nicht um die Einweihung eines Kinderspielplatzes, wie der Hintergrund glauben machen möchte. Es handelt sich um ein Zieleinlaufgespräch zwischen Birgit Lennartz und Arthur Schmidt beim Oberelbemarathon von Königstein nach Dresden am 27.04.08 im Heinz Steyer Stadion in Dresden nach absolviertem Marathon.*

Birgit & Arto