



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

Die olympischen Spiele sind vorbei, keine Amateure wie früher, mit Masse eiferten Profis um die Wette und die Prämien, die in ihren Heimatländern ausgelobt wurden. Manch einer mag die Athleten beneidet haben, die Sport zu ihrem Beruf machen konnten. Eine Verbindung, an die sicherlich schon viele gedacht haben, aber letztlich unrealistisch bleibt. Profihaft zu trainieren, ist neben Familie und Beruf schon ein sehr mühseliges Unterfangen und meist bleibt dabei ein Drittel auf der Strecke.

Aber für den Drang nach mehr Bewegung auch für Büromenschen, während der Arbeitszeit gibt es Hoffnung. So hat ein US-Büromöbelhersteller einen Computerarbeitsplatz mit Laufband entwickelt. Drei Stundenkilometer sind langsam genug, um noch vernünftig arbeiten zu können und mehrere Stunden auf dem Gerät zu verbringen. 30-40 pro Woche solcher „Walkstationen“ werden für rund 2900 Euro pro Stück schon an Unternehmen verkauft.

Philipp von Kunhardt, Geschäftsführer einer Firma in Köln, die Minitrampoline herstellt, bietet nicht nur Gesundheitskonzepte für seine Kunden an, sondern hat Bewegung zum zentralen Thema seiner Firma gemacht. Bis zu drei Stunden Sport können sich die Mitarbeiter pro Woche als Arbeitszeit anrechnen lassen. Ab 90 Minuten Sport in der Woche gibt es einen grünen Punkt. Und 52 Punkte bringen am Ende des Jahres Bares: ein halbes Gehalt zusätzlich. In seiner Firma sei Arbeitszeit auch gleichzeitig Fitness- und Lebenszeit. Krankheitsbedingte Fehlzeiten haben sich von elf auf zwei Prozent verringert. Und auch das Arbeitsklima sei spürbar fröhlicher und entspannter geworden.

Das deutsche Jahressteuergesetz 2009 sieht vor, dass Unternehmen, welche betriebliche Gesundheitsförderung durchführen, entsprechend von der Steuer befreit werden. Wer zu Fuß zur Arbeitstätte kommt, kann als Läufer sich also demnächst sein Training anrechnen lassen. Das entlastet die Umwelt, schont den eigenen Geldbeutel und der Arbeitgeber braucht nur Dusche und Umkleidemöglichkeit zur Verfügung stellen. Denn oft fehlt es den Arbeitgebern am nötigen Know-How, die zeitlichen und finanziellen Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Bis es aber soweit ist, steht der Winter noch an. Was man hier für Schuhe tragen kann, welches Equipment einem das Laufen bei Nässe und Kälte vereinfacht und attraktiver macht kann in der Rubrik TuS nachgeschaut werden.

Was Milch von Milchsäure unterscheidet und ob anaerobes Training für Langstreckenläufer Sinn macht könnt Ihr in den Rubriken zu Ernährung, Software und Hardware nachlesen.

Mit Berichten über Bad Pyrmont, Monschau, Heilbronn oder Wernigerode kann man sich schon mal Richtung nächsten Sommer träumen.

Auf den Zugspitzextremberglauf sind wir natürlich auch eingegangen, haben aber keine selbsternannten Experten, sondern dabei Gewesene zu Wort kommen lassen.

In zahlreichen Gesprächen seit der letzten Ausgabe haben uns Leser auf die Zukunft von *Marathon & mehr* angesprochen. Viel Zuspruch und Lob haben wir erfahren aber die Entscheidung, die Arbeit an und für *Marathon & mehr* in andere Hände zu geben, bleibt bestehen und wir bitten Interessenten sich mit uns in Verbindung zu setzen.



Dörigit & Arto