



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Eine heiße Leichtathletik-WM liegt hinter uns. So mancher Sportler konnte nicht sein ganzes Potential ausschöpfen. Besonders erschwert wurde es den Langstreckenwettbewerbern, welche z. T. sogar um die Mittagszeit starten mussten.

Leistungsvermögen und Konzentration sind durch extreme Hitze reduziert, so steigen z. B. die Unfallzahlen um ein Drittel an, wenn die Fahrzeuginnentemperatur 37 Grad erreicht. Die Erklärung für den Leistungsabfall bei hohen Temperaturen ist vermehrte Arbeit, die der Körper aufbringen muss, um mittels Schweißproduktion diesen zu kühlen. Jeder Liter Schweiß, der verdunstet, kostet 2.400 Kilojoule Energie. Schon an kühlen Tagen sind es 75 % seiner Energie, die der Körper für die Wärmeregulation aufwenden muss, an Hitzetagen und beim Sport steigt dies schnell auf bis zu 90 %. Um dem Körper die Arbeit zu erleichtern, kann man ihn bei der Kühlarbeit unterstützen.

Bei hohen Temperaturen ist nicht nur das Trinken nicht zu vernachlässigen, sondern auch Wasser zur Kühlung über den Kopf und Körper zu schütten. Die Firma COOLLINE hat hierfür Kühlwesten, Handtücher, Kühlbänder für Arme, Stirn und Nacken sowie kühle Caps und Helm-Inlays für Arbeitshelme entwickelt. Die Produkte werden fünf Sekunden unter den Wasserhahn gehalten, kurz ausgedrückt und kühlen dann durch physikalische Verdunstungskälte.

Zur Leistungsverbesserung tut der Mensch viel. Doch Gehirnjogging ist nicht der neuste Sporttrend, sondern Hirntrainings-Programme am Computer, die die Intelligenz steigern sollen. In Amerika gibt es hierfür schon richtige Fitness-Studios. Nur leider wird man dadurch nicht schlauer, sondern trainiert nur bestimmte Gedächtnisfunktionen. Auch Medikamente oder bestimmte Pflanzen oder Nahrungsmittel bringen keinen Zusatznutzen für das Gehirn. Positiv zur geistigen Leistungsfähigkeit beitragen kann eine gute Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, ausgeglichene Blutdruck- und Blutzuckerwerte. Und wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass regelmäßiges körperliches Ausdauertraining die Hirndurchblutung steigert und die Bildung neuer Blutgefäße und Nervenzellverbindungen anregt. Ausdauertraining steigert damit die Aufmerksamkeit, das Denkvormögen und die Gedächtnisleistung.

Doch unser Gehirn hätte nicht die heutige Größe, wären wir vom Sammler nicht zum Jäger und Fleischesser geworden. Was Fleisch für einen Stellenwert in der Ernährung hat, kann in der Rubrik Wissen um den richtigen Bissen nachgelesen werden.

Als Sammler und Jäger mussten wir früher viele Kilometer zurücklegen – barfuß, Laufschuhe gab es damals noch nicht. Und trotz Schuhe heutzutage, bedürfen die Füße einer intensiveren Pflege. Womit das möglich ist, dazu stellen wir eine Auswahl an Produkten vor.

Und die Schuhindustrie ist inzwischen soweit fortgeschritten, dass sie schon wieder auf dem Weg zurück ist, wie bei TuS erläutert wird.

Im Textilbereich geht es jedoch weiter voran mit immer neuen Materialien, die aber aus der Natur kommen, wie Bekleidung aus Merino Wolle oder aus Aktivkohle. Auch Silberionen, als Bakterienkiller, finden sich nicht nur in immer

mehr Alltagsprodukten, lassen aber auch Kritiker zu Wort kommen, denn man weiß noch zu wenig über evtl. Spätfolgen von Nanopartikeln.

**An Bekleidung und Aussehen wird nicht gespart, aber bei dem, was in den Körper hineinkommt.** Durch den Preiskampf der Discounter ist Bewusstsein um den Wert der Lebensmittel verlorengegangen. *"Wenige stört es, 20 oder gar 40 Euro für einen Liter Motoröl auszugeben. Es geht schließlich ums Auto, und da wollen wir nicht mit irgendwelchen Billigölen experimentieren. Das Salatöl soll aber höchstens 1,99 Euro kosten."* (Zitat aus „Die Suppe lügt“ von H.-U. Grimm). Essen soll überall und schnell verfügbar sein und gewohnt schmecken. Über den Gehilfen

hierfür, das Glutamat, haben wir mal weiter recherchiert.

Sport ist die kostengünstige und wirksamste Methode, nicht nur zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit, sondern auch der geistigen Hirnfitness.

Aber auch Meditation beruhigt das Gehirn und verändert die Hirnsubstanz, es kommt zu einer höheren Dichte von Nervenzellen.

Meditieren kann man auch beim Laufen. Ruhe für den Körper nach einem Läuferchen, aber anregend für den Geist, soll die Lektüre der letzten aktuellen Ausgabe von **Marathon & mehr** sein. Die 25. Ausgabe wird ein „The best off“ sein, ein Zusammenschnitt aus Berichten, Reportagen und Fachbeiträgen aus 24 Ausgaben der Jahre 2002 bis 2008.



### Hängebrücke zwischen Riederalp und Belalp

Ein im Juli 2008 neu eröffneter Wanderweg führt von der Riederfurka hinab ins "Aletschji" weiter zur Hängebrücke. Die Hängebrücke ist 124 Meter lang und führt über die 50 Meter tiefe Massaschlucht - Nervenzitler garantiert. Die Hängebrücke liegt vor dem Gletschertor des Grossen Aletschgletschers. Während der Trainingswoche auf der Bettmeralp als Regeneration!

Dürrig & Abo