



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wieder ist ein Jahr vorbei und das neue ist schon einen Monat alt, die ersten Wettkämpfe sind gelaufen, für manch einen in einer neuen Altersklasse. Und wie sieht die Saisonplanung aus? The same procedure as every year? Heut nicht mehr nötig. Die Auswahl an Laufangeboten ist riesig. Möge die Terminliste in **Marathon & mehr** Euch weitere Anregungen geben, nach dem Motto: Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Waren es vor einigen Jahren die Cityläufe die sehr zahlreich aufkamen, so sind es momentan Marathonläufe die überall entstehen, bzw. veranstaltet werden. Nicht immer stehen versierte Läufer hinter der Organisation. Auch wenn die Schar der Läufer weiter wächst.

Wann entdecken die Gesundheitssysteme das Laufen für sich?

Durch Laufen können viele Krankheiten geheilt, viele Probleme beseitigt, Milliarden Krankenkosten eingespart werden. Laufen ist mit das billigste und nebenwirkungsfreiste und bei zahlreichen Zivilisationserkrankungen wirkende Medikament. Aber statt Bewegung zu verordnen, wird immer noch zu viel gespritzt und Tabletten verschrieben.

Ein neuer Trend besteht darin, die Grundbewegung des Menschen, das Gehen, zu komplizieren, und modernisieren. Walking reicht nicht mehr, es muss Nordic Walking sein. An sich eine gute Idee, für Leute, die nicht/nicht mehr laufen können. Nur würde es konsequent richtig gemacht, nämlich aktiver Stockeinsatz und kein spazieren Tragen der Stöcke, könnten die nachgesagten Wirkungen Realität werden. Leider wird vielen Nichtsportlern vorgegaukelt, durch minimalen Einsatz sehr viel zu erreichen. Ohne ein gewisses Maß an Anstrengung stellt sich kein wirklicher Erfolg ein.

Ein ähnliches gespaltenes Bild zeigt sich im Bereich der Ernährung. Wir haben zwar die beste Lebensmittelversorgung, die es je gab und trotzdem ist Nährstoffmangel an der Tagesordnung. Statt zum Einfachheit zurückzukehren, wird immer mehr be- und verarbeitet. Es leidet die Qualität der Inhaltsstoffe. Um dies wieder auszugleichen werden sie im Nachhinein wieder hinzugefügt oder extra in Form von Vitamintabletten und weiteren Zusatzpräparaten angeboten. Ein natürlicher Joghurt besitzt ausreichend „darmfreundliche Bakterien“, er muss nicht damit angereichert werden, nachdem ihm zuvor durch zahlreiche Verarbeitungsschritte, diese zerstört wurden.

Viele überschätzen auch den Energieverbrauch beim Sport. Geschürt durch Werbung wird schon bei 2-3mal sportlicher Betätigung pro Woche zu Zusatzpräparaten gegriffen. Aber nicht nur Sportler trinken und schlucken Vitamin-drinks, Mineralstoffe und weitere Zusatzpräparate.

In gewissen Situationen sind Zusatzpräparate nötig, aber erst wenn die Basisernährung ausreichend optimiert ist. So könnte durch einfache Bewegung in der Natur und wenig verarbeitete, also einfache Grundnahrungsmittel, die Grundlage für eine persönliche Reform bis hin zur Gesundung des Gesundheitssystems gelegt werden.

Auch beim Laufen gilt, die Basis wird beim Dauerlauf gelegt, Tempoeinheiten sind die weniger angenehmen Zusätze und Wettkämpfe die harte Belohnung.

Eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison

wünscht

Birgit

