

Badische Neueste Nachrichten

Stadtranderholung in Gustav-Jakob-Hütte unter dem Zeichen der Gesundheitsvorsorge

Wer weiß, wie viel Luft in eine Lunge passt?

Sechs- bis Zwölfjährige erfahren spielend Wissenswertes über Gesundheit und Ernährung

eko. Wie viel Luft passt in eine Lunge? Bei der diesjährigen Stadtranderholung des Diakonischen Werkes in der Gustav-Jakob-Hütte wurden gestern derlei knifflige Fragen beantwortet. Die sechs- bis zwölfjährigen Teilnehmer wissen nun, ob ihr Lungenvolumen den Durchschnittswerten ihrer Altersstufe entspricht. Denn bei einer Fuchs- und Schnitzeljagd verfolgten sie die Spuren einer gesundheitsgemäßen Lebensweise. Den Fuchs spielte die Gruppe Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege. Sie versuchen so „den Gedanken der Gesundheitsvorsorge über die Kinder in die Elternhäuser zu tragen“.

Nach der erfolgreichen Vorstellung des „Gesundheitskaspers“ vor einem Jahr, ein neuer Versuch spielerisch über Gesundheitsfragen zu informieren. Wenn ein kleines Gerät vor und nach dem, Sackhüpfen den Pulsschlag anzeigt, wird der Wettkampf zweitrangig. „Herzens“-Fragen werden gestellt. Und ganz nebenbei erfahren die Kinder, wie Widerstandsfähigkeit und Training zusammenhängen; weshalb das Herz schneller schlägt.

Im Vordergrund stehen die Interessen der Schnitzeljäger. Sie spüren versteckten Äpfeln nach und während sie die Beute genießen, plappern sie über gesunde Ernährung. „Auf was sollte man bei einer gesunden Ernährung am ehesten verzichten?“ Ganz klar: Vitamine und Ballaststoffe sind wichtig, aber bei Fett und Zucker ist Vorsicht geboten.

Die Kinderantworten spiegeln ein enormes Wissen über gesundheitsgerechtes Verhalten. Für Roswitha Schopf von der Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege ist zentral, die Kinder „immer wieder in verschiedenen Altersstufen auf solche Fragen hinzuweisen“. Und dies nicht nur, um sie stets erneut dafür zu interessieren. Beim Zähneputzen gilt es darüber hinaus, „höhere Fertigkeiten zu entwickeln“, die der zunehmenden Geschicklichkeit der Kinder entsprechen.

Gesunde Erheiterung bescherten Ilona und Herbert Spandl abschließend mit ihrem „Gesundheitskasper“. Und auch der Pimpf, der erst mal wissen wollte, „was es denn gibt, wenn man das alles gemacht hat“, dürfte zufrieden sein. Er trug wie alle Kinder eine Urkunde und einen neuen Zahnputzbecher nach Hause.



„VOLLE KANNE REIN“, hieß es gestern in der Gustav-Jakob-Hütte, als sprechenden Messgerät das Fassungsvermögen ihrer Lungen prüften.

Foto: Schlesiger

Badische Neueste Nachrichten

Karlsruher Notizblock

Eine Vier-Seen-Rad-Rundfahrt veranstaltet die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge gemeinsam mit der SG Eichenkreuz am Sonntag 6. Mai Start um 9:30 Uhr am Jägerhaus in der Waldstadt. Aktionsschwerpunkte sind Fahrrad und Sicherheit, Bewegung und Fitness, Natur und Umwelt sowie Gesundheit und Ernährung.

Einen Familienwandertag durch den Vogelpark bei Leopoldshafen veranstaltet die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt morgen. Treffpunkt ist um 13 Uhr an der Haltestelle Waldstadtzentrum.

Radtour. AG Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt, Sonntag, Abfahrt 9:15 Uhr Waldstadt-Zentrum. Radtour für jedermann mit dem AVG-Fahradexpress nach Herrenalb. Der Fahrradexpress der Verkehrsbetriebe fährt am Sonntag zum ersten Mal in diesem Jahr ins Grüne. In dem umgebauten Straßenbahnwagen können die Fahrgäste ihre Räder ins Albtal mitnehmen und von dort nach Karlsruhe zurückradeln.

Maiwanderung durch den Hardtwald. Um sich vorzustellen, veranstaltet die „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt“ morgen ab 14 Uhr eine Wanderung durch den Hardtwald für jung und alt. Von der Endhaltestelle „Jägerhaus“ aus ist eine dreistündige Wanderung geplant mit einer Pause zum Einkehren.

Eine Fuchs- und Schnitzeljagd veranstaltet die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge der Waldstadt am Samstag um 14 Uhr. Start ist am Trimpfad an der Theodor-Heuss-Allee. Bei schlechtem Wetter wird die Schnitzeljagd auf den 14. November verschoben. Während der Veranstaltung, bei der es nicht auf Geschwindigkeit ankommt, gibt es Informationen zu Herz- und Kreislauf.

VHS Volkshochschule Karlsruhe

Gesundheitstraining für alle

Die Gesundheitsvorsorge sollte einen wichtigen Stellenwert im Leben jedes Menschen einnehmen. An sechs Abenden werden von Fachleuten und Ärzten Informationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt

Bewegung (Dr. Hans von Frankenberg / Dr. Leon Fischer / Dr. Peter Reuß)

Hier kann man erfahren und erleben, dass richtig angewandte Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt und Spaß machen kann.

Beginn: Mittwoch, 4. 10. 89, 19.30 Uhr, Otto-Hahn-Gymnasium 2 Abende, jeweils mittwochs

Entspannung (Dr. Dieter Eckert / Hans Becker)

Hier kann man erfahren, wie sich Stress sinnvoll abbauen lässt, und man erhält praktische Anleitung für verschiedene Entspannungs-verfahren.

Beginn: Mittwoch, 18. 10. 89, 19.30 Uhr, Ev. Gemeindezentrum, Insterburger Straße 13

Ernährung (Martina Muth) 2 Abende, jeweils mittwochs

Hier erfährt und erprobt man praktisch, wie Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährungsweise zusammengestellt werden können.

Beginn: Mittwoch, 8. 11. 89, 19.30 Uhr, Ernst-Reuter-Schule 2 Abende, jeweils mittwochs

Eine Umlage für Lebensmittel wird gesondert erhoben.

Die Gebühr für die gesamte Kursreihe beträgt 40,- DM. Die Anmeldung für einzelne Abende ist nicht möglich.

Badische Neueste Nachrichten

Tanzen als Prävention": 20 Paare machen mit

madi.- Ein neues Angebot startet die Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge in der Waldstadt am kommenden Dienstag. Angeboten wird „Tanzen als Prävention“ - ganz im Sinne des Ziels der Arbeitsgemeinschaft, unter anderem durch eine vernünftige sportliche Betätigung das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen zu senken. Ilona Spandl von der Arbeitsgemeinschaft hat 20 Paare zusammen, 1 die sich bis zum Sommer jeweils dienstags im Karl-Wolff-Saal in der Europahalle zum Tanzen treffen.

Begleitet wird dieser Kurs wissenschaftlich vom Motio-Institut, dessen Mitarbeiter die Pulsfrequenzen der Teilnehmer während des Tanz-abends erfassen. Dabei soll idealerweise der Nachweis erbracht werden, dass der Pulsschlag bei der Höchstbelastung sich während des Kurs-verlaufes senkt. Damit wäre bewiesen, dass das systematische Training die Leistungsfähigkeit insgesamt steigert. Die Arbeitsgemeinschaft hat für diesen Modellversuch Teilnehmer gewonnen, die schon an vorausgegangenen Präventionskursen teilgenommen haben.

Der „Tanzkurs“, der in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Mutschler-Morano stattfindet, wird nach Angaben von Ilona Spandl unter anderem von der AOK mit 50 Prozent der Kursgebühren bezuschusst. Die Ersatzkassen hätten sich trotz des gezeigten Interesses nicht zu einem ähnlichen Schritt entschlossen.

Den Modellversuch begleitet ein Angebot von Vorträgen zu vernünftiger Ernährung und gesundheitsbewusstem Lebenswandel. Drei Ärzte sind in den „Tanzkurs“ eingebunden.

AOK aktuell

Modellversuch in Karlsruhe

Tanzen als Prävention

Ausgehend von Prämisse, dass Tanzen - richtig betrieben - alle Kriterien eines Ausdauertrainings erfüllt, unternahm die „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt“ von März bis Juni 1992 in einer Karlsruher Tanzschule den Modellversuch „Tanzen als Prävention“.

Elf Paare und sechs Einzelpersonen nahmen an dem Modellversuch „Tanzen als Prävention“ teil, das Durchschnittsalter lag bei 50 Jahren. Der Teilnehmerkreis entstammte vorwiegend den Präventionskursen der Karlsruher Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen e. V., bei der die AOK Karlsruhe Mitglied ist.

Der Ablauf des Projekts unterschied sich natürlich von einem herkömmlichen Tanzkurs beträchtlich:

- Jede Übungseinheit begann mit einem Aufwärmtraining sowie funktioneller Gymnastik, angeleitet durch Sportpädagogen.
- Regelmäßige Puls- und Blutdruckmessungen sowie Messungen des Lungenvolumens waren über den gesamten Übungszeitraum verteilt.
- Zweimal während des Modellversuchs wurden die Teilnehmer/innen einer BIA-Körperanalyse (Messung der Muskel-, Fett- und Wasseranteile im Körper) unterzogen.
- Kurzvorträge über die Bestandteile eines Ausdauertrainings, gesunder und ausgewogener Ernährung sowie verschiedene einschlägige Informationsbroschüren ergänzten das Bewegungsprogramm.
- Einführungs- und Abschlussabend wurden mit Vollwertbuffets beschlossen.
- Die Teilnehmer/innen des Modellversuchs nahmen am 22. April an einer Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e. V. mit Prof. Dr. Pudel („Mit Herz und Verstand ins Schlaraffenland“) teil.

Aufgrund dieses klaren, präventiv ausgerichteten Konzepts sagte die AOK Karlsruhe ihren am Modellversuch teilnehmenden Mitgliedern die hälftige Übernahme der Teilnehmergebühr von 180 DM zu; dieser Regelung schlossen sich auch die Betriebskrankenkassen, nicht aber die Ersatzkassen an.

Signifikante medizinische Ergebnisse hat der Modellversuch nicht erbracht, war darauf aber auch nicht eigens angelegt. Daher beziehen sich die aus dem Projekt gewonnenen Erkenntnisse vorzugsweise auf organisatorische, aber durchaus interessante Einzelheiten. So haben bereits das Sport- und Bäderamt der Stadt Karlsruhe und Tanzsportvereine Interesse an präventiven Tanzveranstaltungen bekundet.

Von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen waren spontan sechs Paare an einer Fortsetzung interessiert. Das lässt darauf schließen, dass die beabsichtigte Gesundheitsförderung durch Bewegung einerseits und gezielte Informationen andererseits zugleich mit einem beträchtlichen Maß an Spaß und Vergnügen verbunden war und so auch eine wohltuende emotionale Wirkung hatte.

Die ursprünglich vorgesehene ärztliche Begleitung des Modellversuchs kam nicht zustande.

Der Erfahrungsbericht enthält eine Reihe weiterer Beobachtungen und Überlegungen, die für künftige derartige Präventionsvorhaben nützlich sein können.

Der umfangreiche Erfahrungsbericht ist bei der Arbeitsgemeinschaft Bürger-nahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt (Herbert und Ilona Spandl, Lauenburger Straße 42, 76139 Karlsruhe) oder beim AOK-Gesundheitszentrum Karlsruhe gegen eine Selbstkostenbeteiligung von 10 DM erhältlich.

Veit Schäfer AOK Karlsruhe

Neue Gesundheit

Sanfte Medizin

Walzer und Tango dem Herzen zuliebe

Tanzen ist nicht nur ein sehr schönes, sondern auch ein äußerst gesundheitsorientiertes Hobby zur Vorsorge und Bewältigung körperlicher und seelischer Leiden. Krankenkassen tragen dieser Erkenntnis verstärkt durch Kurse auf Krankenschein Rechnung, so wie in Karlsruhe, wo die „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“ jetzt eine entsprechende Aktion startet.

Ob Wiege- oder Wechselschritt, ob Drehung links oder rechts herum, ob Promenade oder Spot-turn: Die Männer und Frauen auf dem Tanzparkett sind mit großem Eifer und toller Begeisterung bei der Sache. Doch jetzt nach dem Walzer heißt es erst einmal: Puls und Blutdruck messen! Ein Arzt eilt herbei, nimmt die Werte unter die Lupe - alles okay, es kann weitergehen.

Bei den Teilnehmern dieser Gruppe, die sich hier in einer Tanzschule einmal wöchentlich treffen, handelt es sich um Patienten nach überstandem Herzinfarkt, um Herzgefährdete mit den Risikofaktoren Übergewicht und Bewegungsmangel, um Menschen, die Herzerkrankungen vorbeugen wollen. Sie alle tanzen für ihre Gesundheit, versuchen „bewegt“, Krankheiten zu vermeiden bzw. zu bewältigen.

Tanzen als Medizin - vorbeugend, therapeutisch oder rehabilitativ gesehen - macht immer mehr von sich reden. So bietet jetzt auch die „Arbeitsgemeinschaft Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“ in Karlsruhe in Zusammenarbeit mit der Allgemeinen Ortskrankenkasse und einer Tanzschule eine solche Aktion an. Die große Resonanz zeigt: Für all jene, die sich durch die üblichen Aktivitäten in ambulanten Herz- und Vorsorgegruppen (Laufen, Radfahren, Schwimmen) aus den verschiedensten Gründen nicht angesprochen fühlen, scheint der Gesellschaftstanz als Bewegungstherapie das ideale Mittel zu sein. „Die Leute laufen nicht im Dauerlauf anonym nebeneinander her, sondern geraten gleich miteinander in Kontakt, kommen sich auch menschlich näher“, meinen dazu die Initiatoren Ilona und Herbert Spandl.

Mit großem Engagement haben die beiden den Tanzkurs vorbereitet. Da musste zunächst eine Tanzschule gefunden werden, die auf den „therapeutischen Wogen“ mitschwingt, ein Tanzlehrer, der das wohldosierte Programm zusammenstellt, ein speziell ausgebildeter Übungsleiter für die gemeinsame Auflockerungs- und Entspannungsgymnastik, ein Arzt, der für die medizinische Betreuung sorgt, und schließlich eine Krankenkasse, die die Kosten übernimmt. „Jetzt hoffen wir nur, dass möglichst alle Kursteilnehmer bei der Stange - oder besser auf dem Parkett - bleiben“, meint Ilona Spandl.

Dass sich Menschen aller Altersgruppen durch Freude an der Bewegung zur Musik zu körperlichen Aktivitäten motivieren lassen, konnte bereits anderenorts erfolgreich bewiesen werden. So z.B. in Hamburg, wo das Interesse am Tanzen auf Krankenschein derart groß war, dass gleich mehrere Kurse gestartet werden mussten — zum Wohle der Gesundheit!



Promenade, Cha-Cha-Cha:
Der Tanzlehrer (re) hat für den Kurs der Karlsruher Arbeitsgemeinschaft "Bürgernahe Gesundheitsvorsorge" ein spezielles Programm entwickelt



Pulsmessen gehört mit dazu: Ist der Wert zu hoch, wird eine Verschnaufpause verordnet. Auch der Blutdruck wird regelmäßig kontrolliert



So macht gesundheitsbewußte Bewegung Spaß: Herbert und Ilona Spandl sind nicht nur Initiatoren des Kurses, sie tanzen auch eifrig mit

Badische Neueste Nachrichten

Kurs abgeschlossen

Tanzen dient der Infarktvorbeugung

madl. Was verbindet einen Tanzkurs mit Herz-Kreislauf-Krankheiten? Nichts. Oder doch? Tanzen dient der Vorbeugung. Die Bewegung hilft, die Gefahr von Herzinfarkten oder Kreislaufproblemen zu reduzieren. Erst-mals hat die überaus rührige „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt“ einen Kurs „Tanzen als Prävention“ organisiert, der in der Tanzschule Mutschler-Murano stattfand und bei dem Mitarbeiter der motio-Gruppe der Universität die wissenschaftliche Begleitung übernommen hatten. Dabei wurde vor allem eines festgestellt, wie Ilona Spandl von der „Bürgernahen Gesundheitsvorsorge“ berichtet: „Während des Tanzes wurde eine Frequenz wie beim Ausdauertraining erreicht.“ Das war auch eine Absicht des Kurses. Es sollte in der Präventionsarbeit etwas Neues geboten werden, bei dem Leistungen wie im Sport erbracht werden.

17 Paare nahmen an dem erstmals ausgerichteten Kurs teil. „Wir hatten sogar noch mehr Interessenten“, sagt Ilona Spandl. Die Tanzabende begannen unter fachkundiger Anleitung mit Aufwärm- und Dehnübungen. Erst danach ging es zum vergnüglichen Teil, wobei die Teilnehmer eine Art gehobenen Grundkurs absolvierten. Für manche waren die Schritte für Walzer und Rumba neu, andere hatten eine ganze Reihe von Tanzkursen absolviert. Zum sportlichen Engagement hinzu kamen auch Informationen über eine gesunde Ernährungsweise. Bekanntlich senkt auch eine vernünftige Ernährungsweise das Risiko von Herz- und Kreislaufkrankheiten. Der Kurs „Tanzen als Prävention“ wurden von der AOK und den Betriebskrankenkassen zur Hälfte bezuschusst.

Wie geht es nach dem erfolgreichen Start weiter? Ilona Spandl ist unsicher. Das Interesse sei da, bestätigt sie. Doch sie selbst könne angesichts der vielfältigen Arbeit in der „Bürgernahen Gesundheitsvorsorge“ nicht auch noch weitere Tanzkurse managen. Sie hofft darauf, dass sich noch jemand bereitfindet, im konkreten Fall in ihre Fußstapfen zu treten. Eine Möglichkeit sei auch, die Tanz-kurse zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen auf die Reihe zu bringen. In je-dem Fall wäre es schade, „wenn es nicht mehr klappen würde“.

Badische Neueste Nachrichten

Lauftraining langsam steigern

Tipps nach Winterpause für ungeübte Waldläufer

Jetzt laufen sie wieder. Der Frühling lockt euch jene in den Wald, die über die Wintermonate eine sportliche Pause eingelegt haben. Jetzt müssen die Speckröllchen endlich wieder weg. Doch die ersten von mehr oder weniger sportlichem Ehrgeiz getragenen Schritte wollen behutsam gesetzt sein. „Nur nicht überlasten“, empfiehlt auch der Sportpädagoge Dr. Peter Reuß von der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Er rät zu Aufwärmgymnastik und einem Aufgalopp in deinen Intervallen. Peter Reuß ist auf Prävention und Rehabilitation von Herzpatienten spezialisiert. Gemeinsam mit Medizinern hat er für die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen, deren Mitarbeiter der selbst aktive Läufer ist, ein Trainingskonzept für Risikopatienten entwickelt, wissenschaftlich ausgewertet und seine Doktorarbeit darüber geschrieben. Über den Beginn mit Ausdauertraining ohne gesundheitliche Gefahren unterhielt sich Dr. Peter Reuß mit den BNN-Redaktionsmitglied Peter Vollmer.

BNN: Laufen ist wie jeder Ausdauersport in geeignetes Mittel, den durch Bewegungsmangel verursachten Zivilisationskrankheiten einzukommen. Ist es sinnvoll, ohne zuvor ärztlichen Rat eingeholt zu haben, auf die trecke zu gehen?

Reuß: Es ist sportmedizinisch erwiesen, Bali tatsächlich bei Zivilisationskrankheiten durch Laufen Abhilfe geschaffen werden kann. Es ist aber auf jeden Fall sinnvoll, ab einem bestimmten Alter, etwa ab 40, ärztlichen Rat einzuholen und sich auf dem Fahrradergometer unter Belastung untersuchen zu lassen. Jüngere Menschen brauchen das nicht unbedingt.

BNN: Wie soll der ungeübte Läufer mit dem Training beginnen?

Reuß: Wenn jemand noch nie Sport getrieben hat, sollte er sich am besten einer Gruppe anschließen, einem Lauftreff, damit er unter Anleitung das Training aufbaut. Das sollte systematisch durchgeführt werden.

BNN: Wie kommt man zu so einem Lauftreff?

Reuß: In Karlsruhe gibt es mehrere Lauftreffs, in verschiedenen Stadtteilen. Genaue Formationen, wann und wo diese Lauftreffs stattfinden, kann man sich beim Sport- und Bäderamt unter der Telefonnummer 1 33 42 40 holen.

BNN: Das wäre der Hinweis für denjenigen, der überhaupt noch nie Sport getrieben hat. Dann gibt es aber auch den, der eigentlich immer Sport getrieben hat, nur über den Winter auf der faulen Haut gelegen hat. Wie soll er mit seinem Training beginnen?

Reuß: Das Training sollte mit Intervallläufen beginnen. Man trabt eine bestimmte Zeit, legt dann eine Gehpause ein, wiederholt das Traben. Man spricht von Minutenläufen: eine Minute laufen, eine Minute Gehen, eine Minute laufen. Das wird von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gesteigert bis man zehn Minuten ohne Pause durchlaufen kann. Das ist durchaus innerhalb von fünf bis sechs Wochen erreichbar.

BNN: Wie oft in der Woche sollte man laufen?

Reuß: Zwei bis dreimal ist gut. Das ist auch realistisch. Ideal wäre es, wenn man jeden Tag etwas liefe, aber das wird wohl kaum jemand von der Zeit her in dieser Art durchführen können.

BNN: Kann man beim Waldlauf gleich locker lostraben?

Reuß: Das Aufwärmen ist äußerst wichtig, wird aber sehr häufig von Joggern und Waldläufern vernachlässigt. Eine kleine Aufwärmgymnastik vor dem Laufen ist schon deshalb wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

BNN: Ist es wirklich ratsam nach längerer sportlicher Pause gerade in einer Gruppe wieder mit dem Laufen zu beginnen, weckt das nicht falschen sportlichen Ehrgeiz?

Reuß: Meine Erfahrung zeigt, dass es besser ist in einer Gruppe zu laufen. Allerdings sollte man dies vor allem als Anfänger nicht zu sehr unter dem Leistungsaspekt tun. Die Gefahr besteht, dass in der Gruppe der Wettkampfgeist geweckt wird. Wenn die Gruppe aber von einem Lauftreff- oder Übungsleiter geführt wird, wirkt er bremsend auf die Gruppe.

BNN: Was kann man tun, damit man sich nicht überfordert?

Reuß: Man sollte, wenn man beginnt, zweimal das Laufen unterbrechen und die Pulsfrequenz messen. Es gilt dabei die Grundregel „180 minus Lebensalter ist Belastungspuls“. Für jüngere Leute kann man diese Grenze auch zehn oder 20 Pulsschläge höher ansetzen. Die Grundregel trifft nicht zu für Herzinfarktpatienten. Deren Belastung kann nur der Arzt dem Läufer sagen.

BNN: Gibt's noch andere Regeln, damit man sich nicht überanstrengt?

Reuß: Man sollte nur so schnell laufen, dass man sich unterhalten kann. Das ist ein ganz wichtiger Tipp, damit man sich am Ende des Laufs noch gut und wohlfühlt. Dann war er richtig.

BNN: Sind diese Ratschläge auch für ältere Menschen geeignet?

Reuß: Es hat sich gezeigt, dass auch ältere Leute ohne weiteres Ausdauer- und Lauftraining aufnehmen können, wenn dem keine medizinischen Gründe entgegenstehen.

BNN: Welche Bedeutung messen Sie dem Schuhwerk bei, mit dem man sich auf die Socken macht?

Reuß: Der Schuh spielt eine entscheidende Rolle. Man sollte sich gut beraten lassen und nicht unbedingt auf den Preis schauen. Ich rate in jedem Fall von Billigschuhen ab. Man sollte bei der Auswahl gründlich vorgehen und spezielle Laufschuhe kaufen.

BNN: Wie gefährdet sind eigentlich die Gelenke, wenn es nach Wochen der Untätigkeit mit ein paar Pfunden zu viel auf den Hüften wieder zum Laufen geht?

Reuß: Die Gefahren sind von Mensch zu Mensch verschieden. Deshalb rate ich, sich vor dem Laufen gut aufzuwärmen und gutes Schuhwerk zu tragen. Leute mit Übergewicht neigen schneller zu Gelenkbeschwerden, weil eben das Übergewicht zusätzlich belastet.

BNN: Wie sollte man sich kleiden? Ist eher leichte Kleidung angebracht oder soll man sich warm anziehen, damit man so richtig schön schwitzt?

Reuß: Man sollte sich immer der Außentemperatur entsprechend anziehen. Es gibt keine feste Regel. Wichtig ist, dass man nicht zu warm angezogen ist. Am Anfang fröstelt man natürlich oft, wenn man aus dem Auto aussteigt. Deswegen ist es ganz günstig, wenn man sich erst aufwärmt und dann die überflüssigen Sachen ins Auto bringt.

BNN: Ist Laufen die geeignetste Sportart für einen Wiederbeginn mit körperlicher Betätigung?

Reuß: Nicht jeder ist geeignet für das Laufen, nicht jeder hat Freude daran. Aber es bieten sich durchaus Alternativen an, angefangen vom Ausdauerschwimmen über das Radfahren, das Bergwandern. Das Wandern in Ebene ist manchmal nicht ausreichend in der Belastung.

BNN: Genügt Joggen, um dem Winterspeck den Garaus zu machen?

Reuß: Durch Laufen verliert man kaum Gewicht. Da müsste man schon Marathonläufer sein. Gegen den Speck helfen nur weniger Kalorien und bewusste Ernährung.