Meldungen

Auto entrümpeln und Sprit sparen

München (dpa) • Wer sein Auto nach dem Winter von überflüssigem Ballast befreit, kann Sprit sparen. Denn jedes Extrakilo macht sich beim Tanken bemerkbar. Pro 100 Kilo sei mit bis zu 0,3 Liter Mehrverbrauch auf 100 Kilometern zu rechnen, informiert der ADAC. Daher sollten Autofahrer Utensilien wie Schaufeln, Streusplitt oder Schneeketten aus ihren Fahrzeugen räumen. Auch Dachboxen oder Skiträger gilt es nun abzubauen.

Frischer Salat hat eine helle Schnittstelle

Bonn (dpa) • Salat isst man am besten ganz frisch. Das gilt vor allem für Kopfsalate und andere Sorten aus regionalen Gewächshäusern, die jetzt wieder erhältlich sind: Nicht nur gehen bei der Lagerung wichtige Inhaltsstoffe verloren, diese Salate welken auch etwas schneller als solche aus Freilandanbau. Darauf weist der Rheinische Landwirtschafts-Verband hin. Frischen Salat erkennen Verbraucher an der hellen Schnittstelle am Strunk und an Blättern, die eng am Kopf anliegen und noch nicht trocken sind.

Zahl des Tages

10

Liter pro Quadratmeter, und das zweimal wöchentlich: Auf diese Weise sollte der Kräutergarten gegossen werden. Das rät das Bundeszentrum für Ernährung in Bonn. Lavendel, Rosmarin und Salbei benötigen weniger Wasser – Basilikum, Minze, Zitronenmelisse dagegen mehr. (dpa)

Ratgeber im TV

10.40 Uhr | Arte
„Vox Pop “: Gefälschte Medikamente: Lange Zeit galten die europäischen Gesundheitssysteme als effizient und sicher. Doch inzwischen tauchen immer häufiger gefälschte Medikamente auf.

16 Uhr | ARD-alpha
„Visite“: Putzmittel: Gefahr für Lunge und Haut; Depression erkennen und behandeln; Eiweiß senkt Blutzucker bei Diabetes; Brustkrebsfrüherkennung: Was ist sinnvoll?; Spargel: Vitaminreich, kalorienarm.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,49
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01038	tellmio	1,38
	01088	01088telecom	1,39
19-24	01070	Arcor	0,69
	01013	Tele2	0,94

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 6. April 2018. Quelle: www.teltarif.de

Lauf um Lauf zu einem guten Gefühl

Start der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen und Gesundheit“

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ startet die Volksstimme eine wöchentliche zehnteilige Serie, die sich dem beliebten Sport und dessen Effekte widmet. Heute: Der Einstieg.

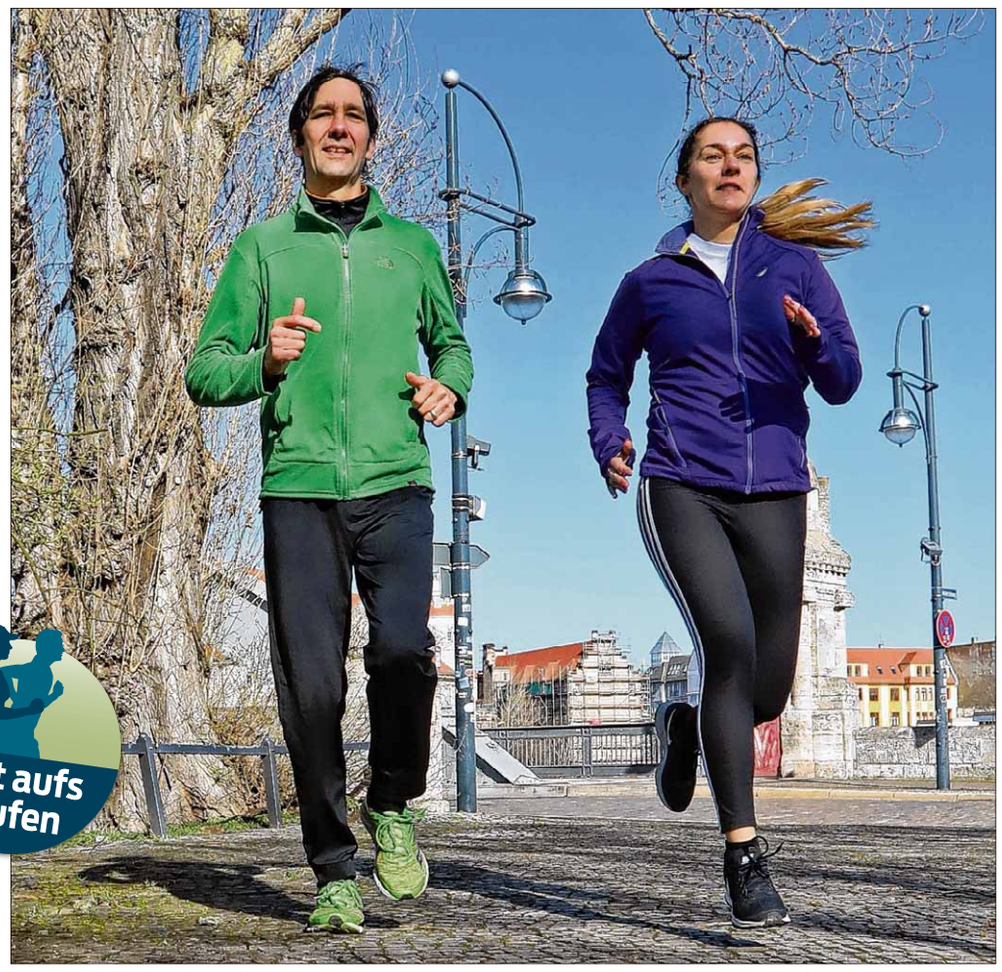
Von Marco Papritz

Magdeburg • Die Frage danach, wie Gewichtsprobleme reduziert und etwas für die eigene Gesundheit getan werden kann, beantworten immer mehr Sachsen-Anhalter mit dem Laufsport. Offizielle Zahlen, wie viele in ihrer Freizeit die Laufschuhe schnüren, können nicht erhoben werden: Gelaufen werden kann ganz ohne Verein und Club. Die seit Jahren stetig steigenden Teilnehmerzahlen an Volksläufen wie dem Magdeburg-Marathon als größte Laufveranstaltung des Landes, dem Harz-Gebirgslauf und der Firmenstaffel Magdeburg, deren 5000 Startplätze stets Wochen vor dem Start ausgebucht sind, belegen den anhaltenden Lauftrend.

Besonders der gesundheitsfördernde Aspekt mobilisiere Einsteiger, weiß Uwe Haake. „Es gibt nichts Schöneres, als sich an der frischen Luft zu bewegen und sich über eine absolvierte Laufeinheit zu freuen“, sagt der Laufcoach. Einsteigern rät er, das Pensum in der Anfangszeit nicht zu überdrehen. „Viele meinen aufgrund ihrer Motivation, binnen weniger Wochen das nachholen zu können, was man über Jahre vernachlässigt hat. Nämlich körperliche Bewegung. Das ist ein falscher Ehrgeiz.“

Der Experte empfiehlt Anfängern, über die Woche verteilt maximal zwei Einheiten im Terminkalender einzuplanen. Über die Regelmäßigkeit kann zum einen herausgefunden werden, „wie der Körper reagiert und ob ich wirklich Spaß am Laufen habe und zum anderen über die Freude die Motivation geschaffen werden, wieder loszulaufen“. Spür- und sichtbare Effekte wie ein besseres körperliches und psychisches Wohlbefinden, Erfolge auf der Waage und eine verbesserte Kondition „stellen sich erst nach einer gewissen Zeit ein. Daher ist anfangs eine große Portion Geduld gefragt“, so der ehemalige Leistungssportler.

Das romantische Bild vom Lauf in den Sonnenuntergang hinein ist mit Fleiß und Schweiß verbunden. Und mit Gehpausen. „Sie sind keine Schande. Im Gegenteil. Sie zeigen, dass man die Signale des Körpers wahrnimmt“, sagt Haake. So können Läufer die Erfolgserlebnisse voll auskosten, die ihnen der Freizeitsport beschert.



Uwe Haake gibt als Laufexperte sein Wissen an Einsteiger und ambitionierte Läufer weiter. Zu ihnen zählt Stefanie List. Foto: Eroll Popova

Vom 100-Kilo-Mann zum Marathonläufer

Ein Pulsmesser war für **Fernsehmoderator Sven Lorig** (Foto) der Auslöser, mit dem Laufen zu starten. 1998 brachte das Gesicht des ARD-Morgenmagazins 100 Kilogramm auf die Waage, wie er in seinem Buch „Lässig laufen. Warum Fitness keine Folter ist“ (Verlag: Bastei Lübbe) berichtet. Der 46-Jährige begann einmal pro Woche Laufrunden zu drehen und steigerte mit den Jahren sein Pensum. Heute läuft er den Marathon in 3.12 Stunden, bringt es pro Woche auf fünf bis sechs Laufeinheiten und knapp über 70 Kilogramm. Doch Lorigs Laufgeschichte ist keine reine Erfolgsgeschichte. Auf seinem Weg hat er viele Anfängerfehler gemacht. U. a. begann er Läufe mit einem zu hohen Tempo, bei langen Strecken für die Marathonvorbereitung hatte er mehr Verpflegung dabei, als nötig war. Unterhaltsam und launisch entlockt der Fernsehmann den Lesern viele Schmunzler und gibt nützliche Tipps für Einsteiger und ambitionierte Läufer zu Ausstattungen, zum Abnehmen und warum ohne schlechtes Gewissen auch eine Laufeinheit ausgelassen werden kann, weiter.
Die Volksstimme hält Verlosungsexemplare bereit. Schreiben Sie eine E-Mail mit Namen und Adresse an laufen@volksstimme.de und sagen, warum Sie mit dem Laufen begonnen haben. Mit etwas Glück gewinnen Sie eines der Bücher.

Leser fragen

Babypause

„Wann kann nach der Geburt mit dem Laufen wieder begonnen werden?“, fragt Leserin Stefanie Möller.
Für die erste Zeit sollte sich auf die Rückbildung und Kräftigung der Muskulatur konzentriert werden. Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens werden mit den jungen Muttis schon während ihres Klinikaufenthaltes geübt und sollten zu Hause fortgesetzt werden.

Dr. Kerstin Wollschlaeger, Oberärztin der Landesfrauenklinik Magdeburg

Gerade der Körper benötigt nach der Entbindung diese Zeit, um die eingetretenen Veränderungen zurückzubilden. Diese Übungsphase sollte sich nach einer Spontangeburt über sechs bis acht Wochen ausdehnen. Nach einem Kaiserschnitt sollte nach acht bis zehn Wochen ein ausreichend gefestigtes Narbengewebe zusätzlich zum stabilen Beckenboden vorhanden sein. Sportmediziner sind sich hier mit den Frauenärzten einig, dass in der ersten Aufbauphase ein Drittel bis zur Hälfte der Laufleistung vor der Schwangerschaft das Ziel sein sollte. Ein guter Einstieg, um den Körper wieder in Schwung zu bringen, ist schon das Schieben des Kinderwagens.
Ihre Frage zum Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de.

Kurzurlaub, Dehnen und Belohnung

Mit diesen Volksstimme-Tipps gehen Einsteiger auf die Laufstrecke

1. Halten Sie sich vor Augen, warum Sie mit dem Laufen beginnen möchten. Ob eine Wette, ein gewisses Gewicht oder die berühmte Bikinifigur – die persönlichen Gründe helfen beim Training, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Das Warum ist auch das beste Mittel, den berühmten inneren Schweinehund in Schach zu halten, wenn der es sich abends schon auf der Couch gemütlich macht, obwohl eine Laufrunde ansteht.

2. Dehnen Sie sich vor dem Start: Anfangs ist es völlig normal, sich steif zu fühlen und jeden Muskel zu spüren. Dehnungen vor dem Laufen bereiten den Körper auf die Anstrengungen vor. Nach dem Laufen dienen sie der Regeneration.

3. Als Neuling können Sie auf Hightechausrüstung verzichten. Turnschuhe hat sicherlich jeder und auch Sportjacke, -shirt und -hose sind bestimmt vorhanden, um herauszufinden, ob Sie ein Läufer sind. Lässt Sie der Sport nicht mehr los und hat einen festen Platz in Ihrem Leben gefunden, ist ein Stopp im Fachhandel für eine Beratung und Aufwertung der Ausrüstung empfehlenswert.

4. Lassen Sie das Smartphone und den MP3-Player zu Hause. Gönnen Sie sich eine Auszeit, quasi einen Kurzurlaub mit sich – ganz ohne Ablenkung.

5. Nichts geht über eine kleine Belohnung, die im Ziel wartet. Sei es die heiße Dusche mit einem besonderen Duschbad, das Sie nur nach einem Lauf verwenden, oder etwas Süßes. Sie haben sich angestrengt und es sich daher verdient. Außerdem ist das eine zusätzliche Motivationsspritze.

6. Suchen Sie sich einen Laufcoach oder eine Laufgruppe. Es bringt viel, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu erfahren, welche Erfahrungen sie gemacht haben. So können Freundschaften entstehen.

„Das können Sie auch!“

Tauscht man sich mit Laufbegeisterten aus, drehen sich die Gespräche irgendwann automatisch um das Warum. Warum ziehen sie die Laufschuhe an, warum stellt sich irgendwann die Frage nach einem Start an einer Laufveranstaltung, warum bereitet der Freizeitsport trotz körperlicher und mentaler Anstrengungen so viel Freude. An dieser Stelle liefert Ihnen die Volksstimme einmal pro Woche die Antworten und nützliche Hinweise zum ganzen Drumherum. Und hier begegnen Ihnen Freizeitläufer, die sich vor wenigen Jahren nicht vorstellen konnten, einmal einen Halb- oder gar Marathon zu absolvieren.
Meine Laufgeschichte begann mit einem klassischen Aha-Erlebnis: Vor Jahren bin ich von Freunden mehr oder weniger überredet worden, 13 Kilometer beim Elbe-Brücken-Lauf in Magdeburg zu laufen. Ich werde schon durchhalten, war ich doch als Jugendlicher bei Bezirksmeisterschaften immer ganz vorne mit dabei, so der Gedanke. Die bittere Erkenntnis kurz nach dem Start: Seitdem war über ein Jahrzehnt vergangen. Der Lauf selbst war dann geprägt von Gehpausen und der Verwunderung darüber, warum mich wesentlich ältere und vor allem – Entschuldigung – Starter mit mehr „Reisegepäck“ auf den Rippen buchstäblich stehen ließen. Das führte zur Feststellung: Laufen ist keine Frage des Alters und des Gewichts. Aber der Übung. Seit 2005 bin ich nun ein aktiver Läufer, der viel gewonnen hat. Keine Platzierung auf einem Treppchen, sondern einen Weg zum mentalen Luftholen und Verarbeiten, eine gewisse Fitness und viele Bekanntschaften, ja sogar Freundschaften. Und das können Sie auch! Nicht die zurückgelegte Distanz oder absolvierte Zeit macht Sie zu einem Gewinner, sondern die Tatsache, dass Sie überhaupt losgelaufen sind. Auch wenn die Gefahr besteht, mit diesen Worten das Phrasenschwein zu füttern … Ich wünsche Ihnen einen guten Lauf.

Marco Papritz

So läuft es weiter

Heute, Teil 1
Der Einstieg
14. April, Teil 2
Zeit für den Stoffwechsel
21. April, Teil 3
Der richtige Schuh
28. April, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
5. Mai, Teil 5
So motivieren Sie sich
12. Mai, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf–Apps
17. Mai, Teil 7
Laufuhr vs. Smartwatch
24. Mai, Teil 8
Läufe unter der Lupe
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Expertentipp

Von **Lothar Schirmer**, Kriminalrat a. D:

Vorsicht bei dubiosen Mails im Postfach

Stellen Sie sich mal vor, Sie öffnen Ihren E-Mail-Briefkasten und die erste Nachricht, die Sie lesen, lautet: Ihr Nacktfoto wurde online gestellt. Die Gefühle, die Sie da übermannen sind mit Sicherheit nicht die allerbesten.

Herr G. aus Magdeburg dachte zuerst an einen Scherz, den sich ein Bekannter gemacht hatte. Was sich daraus entwickelte war allerdings gar nicht so spaßig.

Um hinter das Geheimnis mit dem persönlichen Aktfoto zu kommen, klickte er einen angegebenen Link an und landete auf einer dubiosen Sex-Seite. Da war zwar die für derartige Seiten übliche Palette an mehr oder weniger in sich verknoteter freizügiger Nacktheit zu sehen, aber das angekündigte Nacktfoto von Herrn G. war nicht dabei. Okay, also doch nur ein Scherz. Die Seite wurde wieder geschlossen und die E-Mail gelöscht.

Eine Überraschung gab es aber am darauffolgenden Tag. Da tauchte erneute eine E-Mail auf, in der Herrn G. seine Zugangsdaten zu seinem angeblichen „Nacktauftritt“ im Internet mitgeteilt wurden. Immer noch im Zweifel darüber, ob es tatsächlich ein solches Foto von ihm gibt, loggte er sich ein und entdeckte sich erfreulicherweise nicht unter den Nackedeis.

Was dann kam, war allerdings der Hammer. Eine Internet-Firma bedankte sich für die Nutzung ihres Dienstes und stellte schnell mal eine Forderung von 98 Euro als einmalige Gebühr auf. Sollte Ihnen so etwas passieren, dann ist das kein Grund in Panik zu verfallen. Sowohl die Spam-Mail als auch das Zustandekommen dieses angeblichen Vertrages entspricht nicht den Gepflogenheiten eines sauberen Abschlusses eines Fernabsatzvertrages.

Sichern Sie die Daten und lassen Sie sich nicht von Mahnbriefen, Schreiben von Inkassounternehmen oder Drohungen mit dem Gericht einschüchtern. Erstatten Sie bei wiederholten Forderungen Anzeige bei der Polizei. Wer auf solche Weise versucht Leute auszutricksen, dem sollten Sie nicht Ihr sauer verdientes Geld in den Rachen werfen.

Meldung

Beleuchtung beim Radeln mitführen

Göttingen (dpa) • Wer im Winter pausiert hat, den drängt es spätestens jetzt wieder zum Training auf die Straße. Dabei sollten Radsportler stets auf ein verkehrstüchtiges Rad achten, rät der Pressedienst Fahrrad (pd-f). Dazu gehört auch das Licht. Schon seit Jahren dürfen Radler dazu mobile Beleuchtungssets nutzen. Seit Sommer 2017 sind dabei nicht nur Akkus, sondern auch Batterien erlaubt. Radler müssen die Sets nicht permanent, sondern nur bei Bedarf dabeihaben. Die Sets sollten in jedem Fall über eine sogenannte K-Kennzeichnung verfügen.

Der richtige Standort für Forsythien

Bonn (dpa) • Sie strahlen heller als die Sonne: Forsythien in gelber Blüte fallen auf. Wenn diese erlischt, sollten Hobbygärtner das Gehölz direkt zurückschneiden, rät die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen.

Knapp über dem Boden gestutzt werden aber nur ältere Äste von vier bis fünf Jahren sowie neue, dünne Triebe. Dass der Rest stehen bleibt, ist wichtig: Die zurückbleibenden Triebe bilden den Sommer über Seitenzweige, an denen sich im nächsten Frühjahr die neue Blüte zeigt. Wer mehr von den gelben Sträuchern möchte, kann sie im Juli durch Stecklinge vermehren. Dafür grüne Äste von etwa 20 Zentimetern Länge abschneiden und zu drei Vierteln in einen Topf mit Erde stecken. Sie sollten darin Wurzeln ausbilden und können anschließend in den Gartenboden kommen, erklären die Experten der Landwirtschaftskammer. Gut ist ein sonniger bis halbschattiger Platz, am besten in einem feuchten und wasserdurchlässigen, aber nicht zu kalkhaltigen Boden.

Die Sträucher können auch in der Nähe älterer Bäume stehen. Die Wurzeln der Forsythien verteilen sich flach im Boden, sie kommen daher mit der Konkurrenz der Baumwurzeln zurecht. Wer eine Hecke aus den gelben Frühblühern plant, sollte auf ausreichend Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen achten. Ausgewachsen werden sie jeweils rund drei Meter breit.

Verwelken die Blüten – Gehölz zurückschneiden. Foto: dpa

Ratgeber im TV

11.30 Uhr | ARD

„Quarks im Ersten“: Die WHO warnt vor der zunehmenden Antibiotikaresistenz und veröffentlichte kürzlich eine Liste der zwölf gefährlichsten Bakterienarten. Ist sie berechtigt – die Angst vor tödlichen Keimen?

19 Uhr | BR

„Gut zu wissen“: Nashornsterben – Rettung aus dem Labor, Cannabis auf Rezept – Wie gut wirkt die Droge als Schmerzmittel?

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
14-18	010012	010012	0,55
	010088	010088	0,75
19-24	01070	Arcor	0,49
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01038	tellmio	1,38
	01088	01088telecom	1,39
19-24	01070	Arcor	0,69
	01013	Tele2	0,94

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 13. April 2018 Quelle: www.teltarif.de

Zeit für einen Stoffwechsel

Teil 2 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen und Gesundheit“ / Heute: Die Kleidung

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ berichtet die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie, die sich dem beliebten Sport und dessen Effekten widmet. Heute: Die Kleidung.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Ob vor der Arbeit, nach Feierabend oder gar in der Mittagspause – kein Sport benötigt weniger Vorbereitung und kann so flexibel in den Alltag eingebaut werden wie das Laufen. „Die Laufsachen an und los“, lautet daher ein geläufiges Motto. Ebenso gilt für viele, dass schlechte Wetterbedingungen als Ausrede nicht gelten, um vom Weg zur körperlichen Fitness nicht abzukommen. Die passende Laufausrüstung ist schnell zur Hand ...

Shirts

Sie bestehen aus einem leichten, schweißableitenden Mix aus Polyester und Baumwolle. Die Hersteller haben verschiedene Techniken (zum Beispiel Adidas „Climacool“ und Nike „Dri-Fit“) entwickelt, welche an warmen Tagen ein kühles und trockenes Tragegefühl verschaffen. Ein ärmelloses Laufshirt heißt übrigens Singlet (gleichbedeutend mit Achselshirt). Ein langärmliges Kompressionsshirt (verstärkt durch den körperbetonten Sitz die Durchblutung) und darüber ein kurzärmliges Shirt zu tragen, hat sich an kühleren Tagen als absoluter Trend in der Laufszene entwickelt. Modisch liegen Läufer damit weit vorn.

Hosen

Die klassische Laufhose (auch Tight genannt, englisch: enge Hose) wird auch gern als Radler- oder umgangssprachlich Strumpfhose bezeichnet. Sie fungiert wegen ihrer engen Passform als zweite Haut und ist aufgrund elastischer Eigenschaften dennoch äußerst bequem. Das atmungsaktive Material leitet den Schweiß am Körper ab. Vorteil einer Tight: Sie verhindert, dass sich die Innenseiten der Oberschenkel aneinanderreiben und vermeidet dadurch wunde Stellen. Praktisch sind kleine Taschen etwa für Kleingeld oder einen Schlüssel sowie reflektierende Elemente für eine bessere Sichtbarkeit des Läufers im Dunkeln. Für warme Tage sind Tights auch in kurzen Versionen erhältlich.

Kurze Laufhosen in der Form von klassischen Sporthosen verfügen über einen elastischen Bund mit Kordelzug, einen Innen- slip und eine Innentasche an den Seiten oder im Steißbereich.

Wie weit der Einfluss des Laufsports reicht, zeigt sich seit einiger Zeit in der Damenmode: Viele Frauen haben die Tight als Begleiter für den Alltagsgebrauch entdeckt und tragen sie u. a. beim Shoppen oder Ausgehen – auch wenn die Trägerin keine aktive Läuferin ist.

Läufer wie Nadine vollziehen im Frühjahr und Herbst einen Stoffwechsel. Dann versorgen die Hersteller die Laufszene mit neuer Ausrüstung. Foto: Marco Papritz

Laufjacken

Der Auswahl an Shirts und Hosen stehen Jacken in nichts nach. Auch sie sind regelrecht High-End-Produkte, die aufwendig produziert und mit allerhand Technik ausgestattet sind. Je nach ihrer Funktion schützen sie vor Wind, Regen und Kälte bzw. Wärme. Laufjacken bestehen aus einem atmungsaktiven leichten Material, das entweder Körperwärme speichert oder für Kühlung während einer Laufeinheit sorgt. Kordelzug zum Verstellen des Saumes, Reflektoren und Kapuze sowie kleine Taschen für Schlüssel, etwas Kleingeld und Handy oder MP3-Player werden empfohlen. Bei einigen Modellen können Ärmel abgenommen und die Jacke als Laufweste getragen werden.

Kopfbedeckung

Dass Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, kann mit einer Laufmütze unterbunden werden. Diese besteht aus einem weichen Materialmix und über elastische Eigenschaften. Im Sommer schützt ein Laufcap vor der Sonne. Kleine Öffnungen sorgen für eine Luftzirkulation.

Der Buff

Das elastische Tuch in Schlauchform ist ein Alleskönner: Es kann flexibel um den Hals und im Gesicht sowie als Stirnband oder Kopftuch getragen werden. Der Buff schützt vor Wind und dient als Schweißfänger. Mittlerweile ist er auch als modisches Accessoire schwer angesagt.

Kompressionsstrümpfe

Die Kniestrümpfe sind wieder da! Die hautengen Laufsocken mit ihrer stützenden wie bequemen Passform fördern die Durchblutung während des Laufes und im Anschluss die Regeneration. Der Einfluss auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit im Laufsport wird von den Herstellern als ein Kaufargument angeführt, in der Szene allerdings kontrovers diskutiert. Mittlerweile gelten die Kompressionsstrümpfe speziell in auffälligen Farben auch als ein modisches Statement.

Volksstimme-Tipp

Wer regelmäßig Laufen geht, sollte die Kleidung mindestens in zweifacher Ausführung in seinem Kleiderschrank haben. Dadurch werden Ausreden vermieden, man habe ja nichts zum Anziehen ... Ob körperbetont oder weiter geschnitten, in dezenten oder grellen Farben – bei der Auswahl besteht die Qual der Wahl.

Verzichten Sie auf Baumwolle: Baumwollshirts saugen Schweiß auf, werden dadurch schwer und bleiben am Körper kleben. Die Folge kann eine Klümpchenbildung etwa im Achselbereich sowie ein unangenehmer Geruch sein, der sich in den Fasern festsetzt. Laufkleidung sollte nach der Einheit und der Wäsche an der Luft trocknen. Über der Heizung oder in einem Wäschetrockner besteht die Gefahr, dass die atmungsaktive Funktion mit jeder Wäsche immer mehr verloren geht.

Wichtig: Textilien, die direkt auf der Haut getragen werden, sollten über flache Nähte verfügen, die ein Wundscheuern der Haut minimieren oder gar ausschließen. Laufkleidung muss zwar nicht teuer sein, aber sparen sie nicht an der falschen Stelle. Zum einen investieren sie mit der neuen Kleidung in sich selbst. Zum anderen sollte die motivierende Wirkung eines Neuzugangs im Kleiderschrank nicht unterschätzt werden ...

So läuft es weiter

7. April, Teil 1
Der Einstieg
Heute, Teil 2
Die Kleidung
21. April, Teil 3
Der richtige Schuh
28. April, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
5. Mai, Teil 5
So motivieren Sie sich
12. Mai, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf–Apps
17. Mai, Teil 7
Laufuhr vs. Smartwatch
24. Mai, Teil 8
Läufe unter der Lupe
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Verlosung

Tipps von den Laufzwillingen

Magdeburg (mp) • Anna und Lisa Hahner zählen zu den Sympathieträgern in der Laufszene. Als Hahnertwins (englisch: Zwillinge) lassen sie ihre Fangemeinde am Alltag eines Laufprofis teilhaben und geben Tipps „an alle, die das Laufen lieben“, weiter. Diese sind im Buch „Time To Run“ (Verlag Spomedis) in gebündelter Form abrufbar und eine dringende Empfehlung speziell für ambitionierte Läufer. Neben Themen wie „Lauftechnik“, „Training“, „Regeneration“ und „Ernährung“ greifen die Marathonläuferinnen auch den Wettkampf und Rückschläge auf. Die gehören zum Laufen ebenso dazu wie Motivationsprobleme. Praktisch sind die Trainingspläne und ein Trainingstagebuch, das von den Lesern mit dem Buch geführt werden kann.

Die Volksstimme hält Verlosungsexemplare bereit. Schreiben Sie eine E-Mail mit Namen und Adresse an laufen@volksstimme.de und sagen, was bei Ihnen bei einem Lauf nicht fehlen darf. Viel Glück!

Vertreibt ein intensiver Lauf den Muskelkater?

Der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg geht auf einen Laufmythos ein

„Was ist dran an dem Laufmythos, dass sich ein Muskelkater durch ein erneutes intensives Laufen vertreiben lässt?“, möchte Leser Michael Wagner wissen.

Diese Vorstellung ist veraltet. Bei einem bestehenden Muskelkater ist eine erneute und zusätzliche intensive Belastung zu vermeiden. Die frühere Annahme war, dass der Muskelkater durch größere Ablagerungen von Laktat (Milchsäure) hervorgerufen wird, die dann den Schmerz bewirkt. Das ist allerdings nicht richtig, denn der Muskelkater entsteht durch eine Überlastung mit kleinen Einrissen in den Muskelgeweben. Anschließend kommt es zu Wassereinlagerungen im Muskel, deshalb stellt sich der Muskelkater auch erst nach ca. 12 bis 24 Stunden ein. Es ist anstatt einer intensiven zusätzlichen Belastung dann vielmehr wichtig, dass bei einem Muskelkater zum Beispiel Wärmebehandlungen oder sanfte Massagen erfolgen. Aber auch leichtes Joggen oder Schwimmen zeigen gute Erfolge. Am besten ist es jedoch, durch sorgfältige Dehnungsübungen vor dem Training und ein gründliches Aufwärmen die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten und einem Muskelkater vorzubeugen.

Prof. med. Christoph H. Lohmann

Ihre Frage zum Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de.

Die Zwillinge Anna und Lisa Hahner in Aktion.

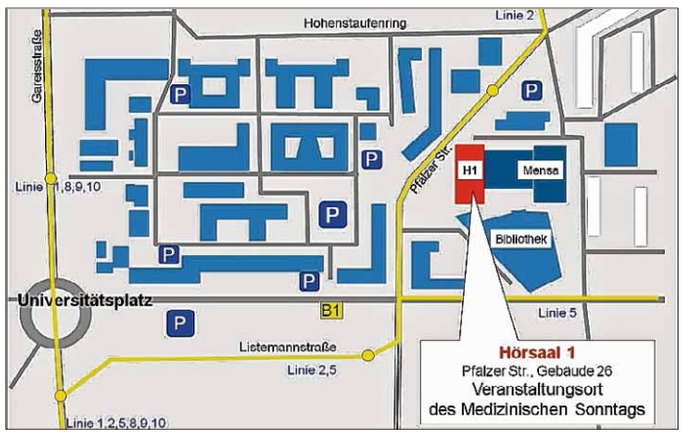
Kranke Schilddrüse: Was nun?

Morgen ist Medizinischer Sonntag im Uni-Hörsaal 1

Magdeburg (vs) • Die Schilddrüse ist zwar ein kleines Organ, aber mit großer Bedeutung: Sie steuert den Stoffwechsel - und damit die Leistungsfähigkeit des Körpers. Kommt die Schilddrüse aus dem Rhythmus, hat das Folgen für die Gesundheit, das Wachstum und auch die Stimmung.

Das Problem: Viele Menschen merken gar nicht, dass mit ihrer Schilddrüse etwas nicht stimmt. Durch Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder Jodmangel kann die Hormonbildung aus dem Gleichgewicht geraten.

Welche Symptome sollte man ernst nehmen? Wie äußern sich Unter- und Überfunktion? Was sind „heiße“ und „kalte“ Knoten? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann man einer Schilddrüsenerkrankung vorbeugen? Kann zu viel Jod in der Ernährung schaden? Darüber werden die Internistin Dr. Kirsten Reschke, der Nuklearmediziner Prof. Dr. Michael Kreißl und die Chirurgin Dr. Manuela Petersen vom Universitätsklinikum Magdeburg beim morgigen 140. Medizinischen Sonntag umfassend Auskunft geben und auf Fragen der Besucher antworten.



Veranstaltungsort ist der Uni-Hörsaal 1, Gebäude 26 (Nähe Universitätsbibliothek) in der Pfälzer Straße. Beginn ist um 10.30 Uhr. Die interessierte Öffentlichkeit ist herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Die während des Medizinischen Sonntags gehaltenen Vorträge kann man sich im Nachgang im Internet jederzeit noch einmal ansehen unter www.med.uni-magdeburg.de/Medizinischer_Sonntag.html.

Meldung

Steuererklärung für Verstorbene

Berlin (dpa) • Erben müssen für einen Verstorbenen unter Umständen noch eine letzte Steuererklärung einreichen. Und zwar dann, wenn dieser zwischen Jahresbeginn und Todestag noch steuerpflichtige Einkünfte hatte, die nicht bereits durch den Abzug von Lohn- oder Kapitalertragssteuer abgegolten sind, berichtet die Zeitschrift „Finanztest“ in ihrem Sonderheft „Spezial Hinterbliebene“. Dabei gilt die übliche Abgabefrist für Einkommensteuererklärungen. Fünf Monate nach Ende des Todesjahres sollte sie beim Finanzamt vorliegen.

Nutzung des Gartens ist Mieter-Sache

Vermieter darf Pflege nicht vorschreiben

München (dpa) • In Mehrfamilienhäusern ist ein Garten nur mitvermietet, wenn das im Mietvertrag ausdrücklich vereinbart ist. In diesem Fall dürfen Mieter den Garten dann aber grundsätzlich so nutzen, wie sie wollen, erklärt der Mieterverein München.

Sie können also zum Beispiel ein Gemüsebeet anlegen, Blumen oder Sträucher pflanzen, Planschbecken, Sandkasten oder Schaukel aufstellen. Wichtig zu beachten: Der Vermieter kann am Ende des Mietverhältnisses verlangen, dass Veränderungen wieder rückgängig gemacht werden.

Im Mietvertrag kann auch vereinbart werden, dass Mieter für die Pflege des Gartens zuständig sind. Der Vermieter darf aber nicht bestimmen, wie die Gartenpflege konkret auszusehen hat. Vorgaben zum Beispiel, wie oft der Rasen gemäht werden muss, sind unzulässig.

An Sonn- und Feiertagen und werktags zwischen 20 und 7 Uhr dürfen in Wohngebieten Rasenmäher, Heckenscheren und Vertikutierer nicht benutzt werden. Geräte wie Laubbläser, Rasentrimmer oder Graskantenschneider dürfen auch werktags nur zwischen 9 und 13 Uhr und von 15 bis 17 Uhr benutzt werden.

Ratgeber im TV

12 Uhr | WDR
„Markt“: Werkzeuge vom Discounter - Stichsäge, Rasenmäher, Gasgrill: sind Werkzeuge und Haus- und Gartengeräte so gut wie die vom Spezialisten im Baumarkt? Abzocken beim Brunch? Es kann schnell mal 20 Euro kosten.

14.05 Uhr | rbb
„Einfach genial“: Sicher zur Werkstatt: Der Notfallspiegel fürs Auto, Gut zu Fuß: Die Sohle für ein neues Laufgefühl. Einfach geschützt: Die Alarmanlage gegen Autodiebe.

18 Uhr | NDR
„Nordtour“: Kavaliershaus am Finckener See, Unterwegs auf dem Kunstpfad: Auf Feiningers Spuren in Ribnitz, Farbenfrohe Textilien: Deutschlands einziger Batik-Laden in Hamburg, auf den Spuren des Filmes „Nosferatu“.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,44
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,61
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-19	01038	tellmio	1,38
	01079	star79	1,49
19-24	01052	01052	0,88
	01070	Arcor	0,91

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 20. April 2018. Quelle: www.teltarif.de

Eine Frage des Gefühls

Teil 3 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen und Gesundheit“ / Heute: Der Laufschuh

Unter dem Motto „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer Serie dem beliebten Laufsport. Zur Wahl des richtigen Laufschuhs befragte Volksstimme-Redakteur Marco Papritz den Buchautor, Runner's-World-Redakteur und Laufschuhexperten Urs Weber.

Volksstimme: Herr Weber, angesichts der vielen verfügbaren Modelle gleicht das Finden des idealen Schuhs der Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen. Worauf kommt es an?
Urs Weber: Trotz der großen Auswahl und trotz aller technischen Komponenten ist es doch recht einfach. Die wichtigsten Kriterien sind die Passform und das Tragegefühl. Dabei geht es um das gute Gefühl, das sich beim Tragen einstellen sollte.

Was raten Sie speziell Einsteigern beim Schuhkauf?
Sie können sich eine Brücke bauen, indem sie bereits vorhandene Sportschuhe zum Kauf mitnehmen und sie zum Vergleich nutzen. Über das Probieren neuer Modelle und dem Aussortieren kommt man zum idealen Laufschuh. Ratsam ist immer eine Beratung in einem Fachgeschäft. Die Mitarbeiter kennen sich aus, können zum Beispiel abgestimmt auf das Körpergewicht des Läufers eine Vorauswahl treffen und helfen beim Einstieg.

Im Frühjahr locken auch Discounter mit Laufschuhen, die wesentlich günstiger sind als jene des Fachhandels. Wie stehen Sie dazu?
Gegen die Produkte an sich ist nichts zu sagen. Guten Champagner gibt es auch bei Aldi. Das Problem liegt woanders: Beim Laufschuhkauf bei einem Supermarkt um die Ecke fehlt die Vergleichsmöglichkeit. Daher ist das Risiko eines Fehlkaufs dort enorm hoch. In Deutschland bereichern rund 40 Hersteller den Laufschuhmarkt mit Dutzenden Modellen. Jedes Modell ist für einen bestimmten Einsatzzweck und für unterschiedliche Füße geeignet. Die Größe, die Länge, das Volumen, die Form der Füße und die Zehenwinkel sind nun einmal bei jedem Menschen unterschiedlich und müssen bei der Laufschuhformung beachtet werden.

Welches Budget sollte eingeplant werden?
Laufschuhe bewegen sich in der großen Spanne von 80 bis 600 Euro. Regelmäßige Läufer geben im Durchschnitt 124 Euro für einen neuen Laufschuh aus, wie unsere Analyse zeigt. Hochqualitative Laufschuhe liegen im Bereich von 120 bis 170 Euro. Aber auch für weniger Geld sind sehr gute Schuhe erhältlich – zum Beispiel Vorjahresmodelle. Spezielle Einsteigermodelle sind für 80 bis 100 Euro zu haben.

Experte Urs Weber testest stets die neuesten Modelle. Foto: Runner's World

Was zeichnet einen Laufschuh aus?
Sie verfügen über eine gedämpfte Mittelsohle, die den Aufprallschock beim Landen des Fußes abfedert. Dazu sollte man wissen, dass jeder Schritt beim Laufen ein Sprung ist und bei jedem Schritt das Zwei- bis Vierfache des eigenen Körpergewichtes aufgefangen wird.

Können ambitionierte Läufer durch einen Schuhwechsel die Leistung steigern?
Ja, eindeutig. So viele Laufeinheiten pro Woche absolviert werden, so viele Laufschuhe sollte man haben. Denn: Läuft man beim Elbe-Brücken-Lauf oder beim Magdeburg-Marathon eine kurze, schnelle Strecke, wird ein anderer Schuh benötigt als beim Geländelauf im Harz. Wie bei Autoreifen gibt es auch bei Laufschuhen je nach Einsatzzweck und -ort verschiedene Modelle, die sich nicht nur in der Außensohle, sondern in der gesamten Konstruktion unterscheiden. Außerdem ist es für die Orthopädie des Körpers förderlich, wenn die Schuhe öfters gewechselt werden. Der Fuß sollte nicht nur an ein Modell gewöhnt werden und dem Bewegungsapparat sollten immer neue Aufgaben gestellt werden.

Wie viele Kilometer machen die Schuhe von heute mit?
In der Regel sind es zwischen 500 und etwas mehr als 1000 Kilometer. Dies ist ganz stark vom Träger und der Belastung des Schuhs abhängig.

Wie schätzen Sie die Entwicklung der Schuhe ein?
Ich behaupte einmal: Wer jetzt einen Schuh anprobiert, wird ihn sofort kaufen wollen. Denn das Qualitätsniveau hat sich deutlich verbessert. Es hat eine kleine Revolution im Mittelsohlenbereich stattgefunden: Die Schuhe sind dank der verwendeten Kunststoffschäume sehr viel besser gedämpft und komfortabler, zudem noch flexibler.

Pro Jahr testen wir etwa 250 Modelle. Im Fünfjahresvergleich sind die Schuhe durchschnittlich um fast 100 Gramm leichter geworden, was dem Tragegefühl entgegenkommt.

Dies rechtfertigt den Preis ...
Absolut. Ein Laufschuh ist ein hochtechnisches Produkt, für den ein großer Aufwand an Entwicklungsarbeit und Forschung betrieben wurde. Von dem Produkt „Sportschuh“ haben die Läufer auf die Dauer des Einsatzes und den Nutzen bezogen sehr viel.

Letztendlich verbessert man mit dem Laufen die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Und auf den Kilometerpreis heruntergerechnet ist der Schuh dann doch ein günstiges Sportgerät ...

Welchen Tipp für Pflege haben Sie parat?
Um das Material atmungsaktiv zu halten, damit die Füße beim nächsten Lauf gut belüftet werden, ist Schmutz aus dem Obermaterial zu entfernen – ganz einfach mit Wasser und einer Bürste.

Die Innensohle wird anschließend herausgenommen, ehe die Schuhe an einem gut belüfteten Ort trocknen.

So läuft es weiter
7. April, Teil 1
Der Einstieg
14. April, Teil 2
Die Kleidung
Heute, Teil 3
Der richtige Schuh
28. April, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
5. Mai, Teil 5
So motivieren Sie sich
12. Mai, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf–Apps
17. Mai, Teil 7
Laufuhr vs. Smartwatch
24. Mai, Teil 8
Läufe unter der Lupe
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Verlosung

Der Lauf über Magdeburgs Elbbrücken

Magdeburg (mp) • Für Laufbegeisterte stellt sich irgendwann einmal die Frage nach einer Teilnahme an einer Laufveranstaltung. Sich mit Gleichgesinnten an der Startlinie einfinden, die Herausforderung einer vorgegebenen Distanz annehmen und Kontakt zu anderen Läufern pflegen, sind nur einige Zutaten, die den Reiz ausmachen. Mit dem Tangermünder Elbdeichmarathon hält der Laufkalender morgen den ersten Höhepunkt bereit. Ein weiterer ist der Elbe-Brücken-Lauf in Magdeburg, der am 27. Mai zum 16. Mal in den Stadtpark lockt. Die Organisatoren der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 erwarten 2000 Teilnehmer, die über Distanzen über 1,5 Kilometer (Kinderlauf), 5 (auch Walking) sowie 13 Kilometer und die Halbmarathonstrecke an den Start gehen. Anmeldung unter www.magdeburger-laufkultur.de. Die Volksstimme schnürt Laufpakete mit Startplatz nach Wahl, Laufshirt, Trinkflasche und Rucksack.

Schreiben Sie eine E-Mail mit Namen und Adresse, Wunschstrecke und Shirtgröße an laufen@volksstimme.de und geben Ihren persönlichen Motivationstipp ab. Viel Glück!

Die Volksstimme schnürt für den Elbe-Brücken-Lauf Laufpakete.

Nach einer Hallux-OP langsam wieder einsteigen

Der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg geht auf ein Läuferproblem ein

„Über 30 Jahre meines bisher 61-jährigen Lebens habe ich regelmäßig Fünf- und Zehn-Kilometer-Läufe im Breitensport absolviert. Nach einer umfangreichen Hallux-Operation (Entfernung des sogenannten Großzehenballens) im Jahr 2015 verzichte ich auf den Laufsport. Dadurch ist meine Lebensqualität sehr eingeschränkt. Ist es möglich, nach dieser Operation wieder mit dem Laufsport zu beginnen?“, fragt Leserin Birgit Hinz.

Prof. med. Christoph H. Lohmann

Wenn jemand viele Jahre Laufsport betrieben hat und dieses auch mit der Intensität, wie Sie es getan haben, kann ich es gut verstehen, dass die Lebensqualität ohne den Laufsport sehr stark eingeschränkt ist. Eine reorientierende Osteotomie mit Rekonstruktion des Fußlängsgewölbes und auch der Lapidus-Arthrodese ist ja eigentlich dazu gedacht, dass der Fuß wieder beschwerdefrei verwendet werden kann.

Natürlich ist nach einer Versteifungsoperation im Tarso-Metatarsal-Gelenk, also zwischen dem Mittelfuß und den Grundgliedern des Fußes, eine gewisse Bewegungseinschränkung vorhanden. Deshalb und aufgrund der Veränderung des Fußgewölbes ist in jedem Fall eine Einlagenversorgung sinnvoll. Wenn die Osteotomien bzw. die Arthrodese gut verheilt sind, spricht aber nichts gegen eine Vollbelastung des Fußes und damit auch nichts gegen das Laufen. Man sollte gemeinsam mit einem Orthopäden das Schuhwerk, wie auch die dazugehörige Fußbettung bzw. Einlagenversorgung planen.

Es ist zu empfehlen, dass die Laufbelastung nach dieser längeren Zeit ohne sportliche Belastung zunächst langsam aufbauend beginnt und nicht gleich Fünf- bis zehn-Kilometer-Läufe absolviert werden.

Ihre Frage zum Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de.

Dem „Hamsterrad“ kurz entfliehen

Umfrage: Volksstimme-Leser verraten, warum sie in ihrer Freizeit die Laufschuhe schnüren

Ich versuche schon seit zwei Jahren regelmäßig zu laufen. Ich merke, dass die Fitness meinem Körper gut tut und dass dies eine super Methode ist, nach einem Arbeitstag im Büro den Kopf freizubekommen.
Kati Hüttl, Eilsleben

2017 hatte ich fast einen Burnout. Mein Körper streikte, mein Blutdruck spielte verrückt und ich hatte schwere physische und psychische Probleme. Mit Hilfe meiner Familie und meiner Ärztin gelang es mir rechtzeitig die Reißleine zu ziehen. Ich entschied für mich mit dem Laufen anzufangen, um den Kopf freizu bekommen und den Stress wegzurennen. Das war die beste Entscheidung meines Lebens: Heute geht es mir gesundheitlich wieder gut. Ich habe 15 Kilogramm abgenommen, bin in einen Sportverein mit Gleichgesinnten eingetreten und habe diesen Schritt nicht bereut. Am 6. Mai laufe ich in Berlin meinen ersten Halbmarathon.
Heiko Schulze, Schönhausen/Elbe

Nach einer Vorlesung zum Thema „Migräne“ habe ich mit dem Laufen begonnen. Dort war von Stress als auslösendem Faktor die Rede. Als Maßnahme dagegen wurde Ausdauersport unbedingt empfohlen. Seitdem laufe ich vier- bis fünfmal pro Woche etwa eine Stunde. Ich merke oft schon während des Laufs, wie meine Anspannung nachlässt. Und mein Bedarf an Kopfschmerztabletten hat sich drastisch reduziert.
Jeanette Fromm, Halberstadt

Ich kam zum Laufen, da ich abnehmen und einfach fitter sein wollte. Das Laufen verschafft mir Zeit an der frischen Luft und ich kann so dem „Hamsterrad“ kurz entfliehen.
Nancy Flügel, Wanzleben

100 Kilogramm Körpergewicht waren eine Grenze, die mir nicht gefiel. Allerdings war das bei meiner Größe von 1,93 Meter mehr Eitelkeit als Übergewicht. Seitdem laufe ich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche allein oder in Begleitung meiner Huskys. Ich kann dabei gut abschalten und den Tag verarbeiten, bekomme den Kopf frei und kann mich auch gut mit mir selbst unterhalten.
Detlef Fred Lasse, Magdeburg

Ich habe bereits im Januar 2014 mit dem Laufen begonnen, um eigentlich einen Ausgleich beim Lernen für meine Abschlussprüfung zu haben. Schnell hatte ich mit der Teilnahme beim Magdeburg-Marathon auf der Halbmarathonstrecke mein erstes Ziel gesetzt. Ich wollte nur ins Ziel kommen. Meine Erwartungen wurden mit einer Zielzeit von unter zwei Stunden übertroffen. Das motivierte mich weiterzumachen.
Stephanie Schulze, Barleben

Ich habe vor vier Jahren mit dem Laufen angefangen, weil es ein großer Traum von mir ist, einmal einen Marathon zu laufen und weil es mittlerweile der einzige Sport ist, der mir seit neueren Gelenkverletzungen geblieben ist.
Matthias Lübke, Klein Ammensleben

Ich habe nach Fitnessstudiobesuchen und einigen Kurseinheiten in verschiedenen Gruppen festgestellt, dass es nichts Schöneres gibt, als draußen in der Natur bei frischer Luft Sport zu treiben. Mal alleine, mal mit Freundinnen und nun auch mit einem tollen Mann an meiner Seite macht das Laufen Riesenspaß. Das Gefühl nach einer Laufeinheit ist jedes mal wieder großartig und nach einem langen Bürotag mehr als eine Abwechslung.
Laura Stichnoth, Haldensleben

Ich steige Treppen, ohne gleich aus der Puste zu sein, habe ein nicht ganz so schlechtes Gefühl, wenn ich mal etwas nasche. Insgesamt fühle ich mich einfach fitter.
Maik Gude, Leitzkau

Meldungen

Keimende Kartoffeln nicht essen

Berlin (dpa) • Solanin ist ein natürlicher Inhaltsstoff von Kartoffeln. Er reichert sich vor allem in grünen, keimenden und beschädigten Kartoffeln an. Nimmt man zu viel davon auf, kann es zu Vergiftungen kommen, die sich zum Beispiel durch Erbrechen und Durchfall äußern. Deshalb empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung grüne, stark keimende Kartoffeln nicht zu essen. Ansonsten gilt: Grüne Stellen großzügig wegschneiden. Kartoffeln mit Schale sollte man nur essen, wenn es sich um unbeschädigte, frische Kartoffeln handelt. Kleine Kinder sollten am besten gar keine ungeschälten Kartoffeln essen.

Sterne erfolgreich fotografieren

Berlin (dpa) • Um Sterne zu fotografieren, müssen Fotografen mit Blendenöffnung, ISO-Einstellung und Belichtungszeit experimentieren. Da sich die Erde dreht, darf die Belichtungszeit allerdings nicht beliebig lang sein. Sonst werden die Sterne zu Strichen. Ohne ein spezielles Nachführgerät könne bei Weitwinkelaufnahmen höchstens 30 Sekunden belichtet werden. Um Bildrauschen zu verhindern, sollte der ISO-Wert nicht zu hoch eingestellt sein.

Frische Kräuter für Wellensittich und Co.

München (dpa) • Frische Kräuter sind für Wellensittiche oder Papageien eine willkommene Abwechslung. Vogelhalter können sie im Frühling selbst sammeln: Geeignet sind zum Beispiel Löwenzahn, Spitzwegerich, Giersch oder Breitwegerich. Vor dem Füttern sollten sie das Grünzeug gründlich waschen.

Ratgeber im TV

16 Uhr | ARD-alpha
„Visite“: Brustkrebs bei Männern: Tumor wird oft spät erkannt. Die Ursache ist häufig ein zu hoher Östrogenspiegel – durch starkes Übergewicht und starken Alkoholkonsum.

17.35 Uhr | ZDF
„plan b“: Geräte-Erhalt: Reparieren statt wegwerfen.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,39
7-8	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
8-18	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
18-19	01012	01012telecom	0,75
	010088	010088	0,94
19-24	01070	Arcor	0,61
	01045	01045	0,61

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-8	01088	01088telecom	0,98
	01038	tellmio	1,48
8-19	01088	01088telecom	0,98
	01038	tellmio	1,64
19-24	01052	01052	0,84
	01070	Arcor	0,85

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 27. April 2018. Quelle: www.teltarif.de

Klüger, fitter, glücklicher

Teil 4 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Heute: Die Gesundheit

Lust aufs Laufen

Unter dem Motto „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer Serie dem Laufsport. Laufen verspricht gesundheitliche Verbesserungen – ganz ohne den Blick auf Bestzeiten und Distanzen.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Besonders Einsteiger stellen schnell fest, dass ihnen das Laufen von Runde zu Runde leichter fällt und der Spaßfaktor steigt. Das Dranbleiben an der Bewegung lohnt sich, denn langfristig ist der Laufsport ein Versprechen zur Verbesserung der Gesundheit. Nicht nur der körperlichen, sondern auch der mentalen, wie Uwe Haake sagt. „Die Bewegung an der frischen Luft ist ein geistiger und seelischer Ausgleich zum Alltag mit Beruf und Familie und eine Möglichkeit, zu entspannen“, so der professionelle Lauftrainer.

Um diese Auszeit auch genießen und mit ihr eine nachhaltige Wirkung erzielen zu können, sollten Freizeitläufer auf die Signale ihres Körpers achten. Eine deutliches Zeichen etwa von Überlastung sind körperliche Schmerzen.

Prof. Dr. med. Christoph Lohmann

Lauftrainer Uwe Haake

Haake: „Gerade Männer neigen dazu, beispielsweise einen Muskelkater nach einem Lauf als Erfolg zu werten. Dabei handelt es sich aber um Mikroverletzungen der Muskulatur.“

An Tagen, an denen schon vor dem Start eine körperliche Erschöpfung festzustellen ist, kann zwar auch eine Laufrunde eingelegt werden, „dann aber dosiert in Form eines mentalen Laufs - ganz ohne eine Bestzeit im Blick zu haben.“ Von dem Prinzip zwischen zwei Terminen „mal eben schnell eine Laufrunde einzulegen“ hält der Experte wenig: „Das sorgt für Stress bei dem, was eigentlich von Stress befreien soll.“ Auf die Laufeinheit zu verzichten sei dann entspannender als der Lauf gegen den vollen Terminkalender.

Die körperlichen bzw. medizinischen Effekte des Laufsports benennt im Folgenden der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg, Prof. Dr. med. Christoph Lohmann.

So läuft es weiter

7. April, Teil 1
Der Einstieg
14. April, Teil 2
Die Kleidung
21. April, Teil 3
Der richtige Schuh
Heute, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
5. Mai, Teil 5
So motivieren Sie sich
12. Mai, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf-Apps
17. Mai, Teil 7
Laufuhr vs. Smartwatch
24. Mai, Teil 8
Läufe unter der Lupe
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Wohlbefinden

Beim Laufen werden wie grundsätzlich bei den meisten Sportarten sogenannte Glückshormone freigesetzt. Laufen kann damit Freude fördern. Das hat sehr viele verschiedene und individuelle Gründe: Einige Läufer sind begeistert von der eigenen Leistung oder etwa auch dem wirklichen Erleben von Natur. Es erfüllt den Läufer mit einem gewissen Stolz über sich und die eigene Leistung, aber darüber, das Haus verlassen zu haben und draußen gewesen zu sein. Die meisten Menschen verbringen mittlerweile einen Großteil ihrer täglichen Zeit mit sitzenden Tätigkeiten oder statischer Arbeit. Laufen ist da eine gute Option, dem entgegenzuwirken.

Herz

Bei einem trainierten Läufer kann die Lunge mehr Sauerstoff über den Gasaustausch zum Herz und damit in den gesamten Körper transportieren. Zudem kann sich bei langfristigem, intensiverem Training auch das Herzzeitvolumen vergrößern. Der Gehalt an roten Blutkörperchen im Blutkreislauf, die für den Sauerstofftransport zuständig sind, steigt ebenfalls an. Hierdurch macht sich der positive Trainingseffekt im ganzen Körper und auch im Gehirn bemerkbar. Es gibt wohl einen Effekt auf die Gefäße. Durch körperliches Training wird vom Endothel (der Auskleidung der Gefäße) Stickstoffmonoxid gebildet.
Das als „E-Faktor“ betitelte Phänomen bezeichnet die Fähigkeit von Stickstoffmonoxid die Zellversorgung zu verbessern und Ablagerungen in den Gefäßen zu vermindern. Laufen kann möglicherweise dazu beitragen, dass zum Beispiel weniger Plaques an den Gefäßwänden abgelagert werden.
Ein Mangel an Bewegung dagegen gilt als möglicher Risikofaktor für die Entstehung einer Zuckerkrankheit, Diabetes Typ 2. Durch sportliche Bewegung wie Laufen gibt es mehrere Wirkungen auf den Blutzucker. Die Insulinwirkung wird verbessert wie auch Zucker besser vom Blut in die Zellen gelangt. Damit sinkt der Blutzuckerspiegel und gleichzeitig werden die Zellen besser mit Energie versorgt. Durch Bewegung wird langfristig die Muskelmasse im Körper vermehrt, die Muskelzellen benötigen mehr Energie als Fettzellen, sodass durch mehr Muskeln auch mehr Kalorien verbraucht werden.

Muskeln

Dynamische Muskelanspannungen wie beim Laufen beanspruchen die Muskulatur, aber sie belasten auch den Knochen. Das koordinierte Zusammenspiel von Muskeln und Knochen kräftigt den Körper, damit er den verschiedenen Ansprüchen im Sport - mit mehr als dem acht- bis zehnfachen des Körpergewichts - gerecht werden kann. Die Übertragung der mechanischen Belastung auf den Knochen, die sogenannte Mechanotransduktion, führt bei angemessener Belastung zu einer Vermehrung von Knochenzellen, zu einer Optimierung der Knochenarchitektur und zu einer Stärkung des Knochens.

Frank Schauer vom Verein Tangermünder Elbdeichmarathon kämpft morgen beim Haspa- Marathon Hamburg um einen Startplatz bei der Leichtathletik-Europameisterschaft im August in Berlin. Foto: Marco Papritz

Gehirn

Regelmäßiges Lauftraining verbessert die Gedächtnisleistung. Warum das geschieht, ist noch nicht ganz geklärt. Kürzlich konnte ein amerikanisch-deutsches Forscherteam zeigen, dass beim Laufen vermehrt das Enzym Cathepsin B produziert wird, das für die Gedächtnisleistung mitverantwortlich zu sein scheint. Läufergehirne sollen besser durchblutet sein, Sportler könnten sich deswegen besser konzentrieren als Nichtsportler. Regelmäßige Bewegung soll das Gehirn schulen, weil es Koordinationsarbeit leistet. Wissenschaftler der Uni Ulm gingen der Frage wissenschaftlich nach, ob Läufer tatsächlich die besseren Denker sind: Sie bestätigten das Gerücht: „Sport macht das Gehirn effektiver“, sagt Manfred Spitzer von der Universität Ulm. Unter sportlichem Einfluss können die grauen Zellen Reize schneller verarbeiten.

Lunge

Die Vitalkapazität (die maximale Luftmenge, die mit einem Atemzug ein- und ausgeatmet werden kann) eines jungen Menschen beträgt circa vier Liter. Diese Vitalkapazität steigt beim Training und Ausdauersport an. Grundsätzlich sinkt die Vitalkapazität mit zunehmendem Alter. Lauftraining kann da also effektiv entgegenwirken.
Pro Minute pumpt das Herz eine bestimmte Menge Blut. Dabei spricht man vom sogenannten Herzminutenvolumen, das abhängig ist von der Herzfrequenz und der Menge Blut, die pro Schlag gepumpt wird. Trainierte Läufer können die Blutmenge pro Herzschlag erhöhen. Dagegen muss der Untrainierte bei einer körperlichen Belastung einen Mehrbedarf an Sauerstoff durch die Erhöhung der Herzfrequenz sicherstellen.

Immunsystem

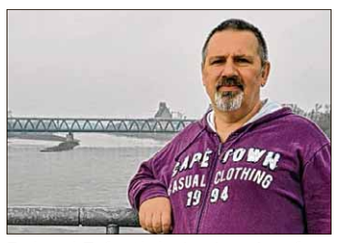
Wenn Läufer sonst gesund leben, zum Beispiel nicht rauchen und kein Übergewicht haben, ist es wissenschaftlich erwiesen, dass die Zahl von Erkältungskrankheiten nur halb so hoch war wie bei Nichtaktiven. Es kommt allerdings auch immer darauf an, „maßvoll“ zu sein. Zu viel Training - etwa mehr als 95 Kilometer pro Woche zu laufen - kann die Abwehrkräfte schwächen. Und: Grundsätzlich kann sehr hartes Training die Infektanfälligkeit steigern. Gleichermaßen muss aber auch auf die Ernährung, den psychischen Stress wie auch ausreichend Schlaf sowie genügend lange Pausen zwischen harten Laufeinheiten geachtet werden, um die Infektanfälligkeit zu senken. Vermutlich kann so auch das Immunsystem mit der Präsenz von Immunzellen gestärkt werden, die einen Krankheitserreger schneller wirksam bekämpfen. (mp)

„Ich habe es meinen Enkeln versprochen“

Von Marco Papritz

Magdeburg • Dass Roland Erfurth seine Laufrunden im Herrenkrugpark dreht, gleicht einem Wunder. Bewegung bedeutete für den LKW-Fahrer vor eineinhalb Jahren noch maximal den Gang zur Tankstelle. Eine fetthaltige Ernährung und das ein und auch andere „Feierabendbierchen“ gehörten ebenso zum Alltag. Bis der Körper streikte und der Hausarzt eine düstere Prognose zur Lebenserwartung des gewichtigen Mannes abgab. „Das war für mich der Wendepunkt. Außerdem wollte ich schon immer mit meinen Enkeln Fußball spielen, war dazu aber körperlich nie in der Lage“, so Erfurth.

Unter ärztlicher Betreuung und mit der Unterstützung seiner Familie begann er, zunächst kleine 500-Meter-Strecken zu laufen. „Das war sehr, sehr hart. Aber ich habe meinen Enkeln versprochen, fit zu werden“, so der ehemalige 174-Kilo-Mann, der bereits 50 Kilogramm abgenommen hat. Mindestens 25 sollen noch purzeln. „Ich brauche keine Diabetestabletten und -spritzen mehr und mein Blutdruck ist normal. Ich fühle mich wunderbar“, freut sich Erfurth.


Roland Erfurth bei seiner Laufrunde auf dem Herrenkrugsteg in Magdeburg. Foto: Marco Papritz

Mit Musik, Laufuhr und Wilma an der Seite

Volksstimme-Leser sagen, was ihnen bei einer Laufrunde nicht fehlen darf

Nicht fehlen dürfen frische Luft und ein schönes Gelände.
Manfred Kastner, Magdeburg

Auf keinen Fall darf ein Taschentuch fehlen, denn irgendwann läuft doch die Nase.
Anja Ochsendorf, Wanzleben

... Musik darf nicht fehlen.
Katrin Buhle, Calbe

Wenn ich laufe, dürfen der Blick in die Natur, auf Flora und Fauna, das Spüren von Wind, Sonne und die frische Luft nicht fehlen.
Kerstin Dietrich, Magdeburg

An einem guten Lauf darf ein fester Laufpartner nicht fehlen. Da hat man somit einen Termin und der innere Schweinehund oder die beginnende Gartenzeit ist zweitrangig.
Maren Schwertner, Güterglück

Norma Hitzel mit Jagdterrier Wilma nach einer Laufrunde.

Was bei einem Lauf nicht fehlen darf, sind Vogelgezwitscher und Wind zum Kopffreipusten.
Birgit Mühlenberg, Niederndodeleben

Beim Laufen darf meine Fitnessuhr nicht fehlen. Zu sehen, in welcher Zeit und mit welcher Geschwindigkeit gelaufen wurde, finde ich unglaublich interessant.
Cassandra Stanek, Magdeburg

Ich laufe seit meiner Jugend regelmäßig. Nun mit 52 Jahren drehe ich immer noch meine Runde Eilsleben-Wormsdorf-Ummendorf-Eilsleben, kurz „Wumme“ im familiären Sprachgebrauch. Immer dabei ist ein Stofftaschentuch. Dessen Gebrauch empfinde ich schon immer als praktikabel.
Torsten Jahn, Eilsleben

Bei einem Lauf durch die Magdeburger Börde darf unser Jagdterrier Wilma nicht fehlen.
Norma Hitzel, Bornstedt

Ich laufe am liebsten mit kurzer Tight, kurze normale Laufhose darüber und Kompressionsstrümpfe und Trägershirt. Bei meinen Läufen dürfen Musik, bei Läufen über 20 Kilometer etwas zum Trinken und wenn es an die 30 Kilometer geht auch Gels nicht fehlen. Und nicht zu vergessen meine Laufuhr - das Wichtigste überhaupt.
Bianca Roseburg, Barleben

Zum Laufen darf bei mir Musik nicht fehlen. Unser Sohn versorgt mich mit meinen Lieblingshits. Sie sind immer wieder eine Motivation für mich in meine Laufschuhe zu steigen und loszurennen. Die Musik, die Luft im Wald und die Bewegung stimmen mich glücklich.
Nicole Weyers, Osterwieck

Ich brauche zum Laufen keinen Knopf im Ohr, sondern höre lieber den Vögeln im Wald zu und freue mich über jeden Specht, den ich höre und manchmal auch zu sehen bekomme. Ich brauche auch kein Handy, was mir sagt, wie viel Kilometer ich schon gelaufen bin, wie viel Kalorien ich verbraucht habe und was weiß ich nicht noch alles über mich rausbekommt. Ich brauche nur Laufsachen, Turnschuhe und einigermaßen gutes Wetter. Und damit laufe ich seit ca. 15 Jahren gut und gerne durch unsere Wälder rund um Seehausen.
Diana Scholz, Seehausen

Bei mir darf die passende Musik nicht fehlen. Am besten kann ich zu Scooter laufen.
Mirko Dienst, Rochau (mp)

Hände waschen nicht vergessen

Heute ist Tag der Handhygiene

Magdeburg (bd) • Die Aufforderung zum Händewaschen startet schon im Kindergarten und begleitet dann ein Leben lang. Denn regelmäßiges und gründliches Händewaschen schützt vor Infektionen. So einfach die Botschaft, so klar ihr Nutzen: Wer sich richtig die Hände wäscht, schützt sich und andere vor Krankheitserregern, die über sogenannte Tröpfchen- oder Schmierinfektionen übertragen werden können.

Anlässlich des heutigen Welthändehygienetages erinnert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an diese wirksame Maßnahme mit dem Ziel, das Ansteckungsrisiko durch Händehygiene zu reduzieren.

Insbesondere Kinder sind aufgrund ihres noch reifenden Immunsystems, aber auch wegen ihrer zahlreichen Kontakte und der körperlichen Nähe zu anderen Kindern, sehr häufig von Infekten betroffen. Das frühzeitige Erlernen geeigneter Hygienemaßnahmen ist deshalb besonders wichtig.

Damit die Hände nach dem Waschen auch wirklich sauber und rein sind, können diese fünf einfachen Regeln befolgt werden:

- Anfeuchten der Hände unter fließendem, sauberem Wasser
- Einseifen der Fingerzwischenräume, Fingerspitzen, Handflächen und Handrücken
- Gründliches Einschäumen der Hände, mindestens 20 bis 30 Sekunden
- Abwaschen von Sife, Schmutz und Krankheitserregern unter fließendem Wasser
- Sorgfältiges Abtrockenen mit einem sauberen Tuch

Ratgeber im TV

12.15 Uhr | MDR
„MDR Garten“: Lust auf Grünes: Eine Bete-Expertin zeigt, welche Vitamine und wertvolle Mineralstoffe in Beeten stecken.

12.45 Uhr | WDR
„Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks“: Grüne Freiluftoasen: Was beim richtigen Gärtnern hilft.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,39
7-9	010088	010088	0,75
	010011	010011	1,59
9-18	010088	010088	0,75
	010011	010011	1,59
18-19	010088	010088	0,75
	010045	010045	0,94
19-24	01070	Arcor	0,61
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-18	01079	star79	1,49
	01038	tellmio	1,48
18-19	01079	star79	1,49
	01038	tellmio	1,48
19-24	01052	01052	0,84
	01070	Arcor	0,85

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 4. Mai 2018. Quelle: www.teltarif.de

„Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst“

Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Teil 5: Die Motivation

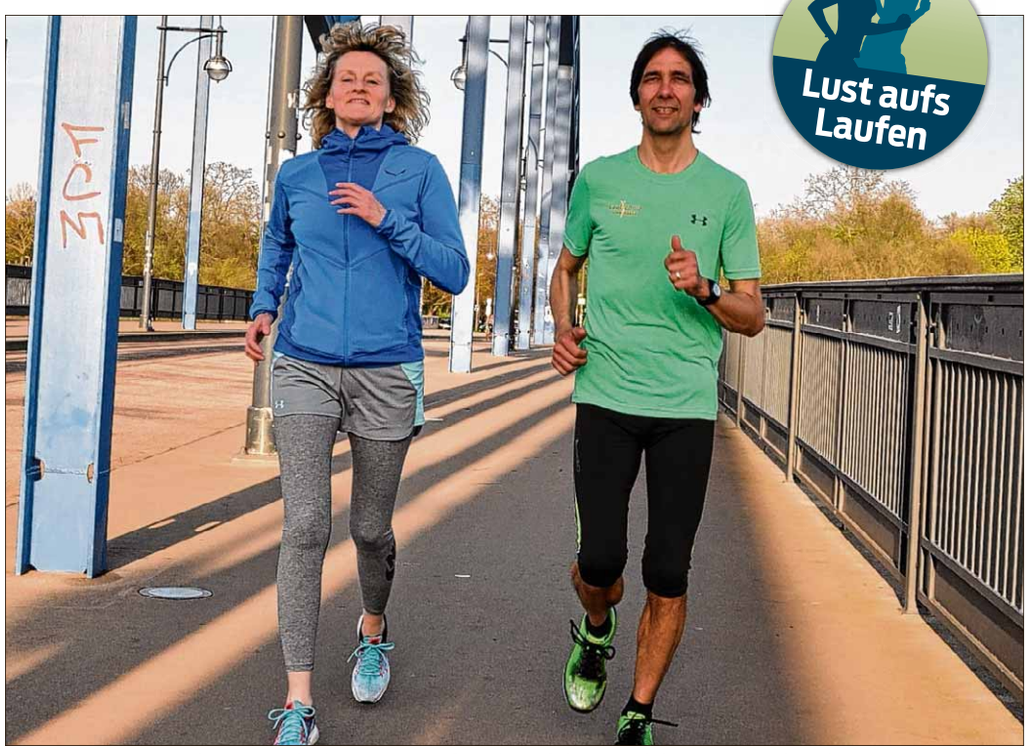
Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie, dem beliebten Sport. Heute: Die Motivation.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Nein, ohne Motivation läuft gar nichts. Was für das Leben im Allgemeinen gilt, gilt für das Laufen im Speziellen. Gern wird einem imaginären Tierchen die Schuld dafür gegeben, sich zu drücken und die Laufschuhe in der Ecke stehen zu lassen. Uwe Haake weiß, wie man dem berühmten inneren Schweinehund beikommen kann. „Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst“, so der professionelle Laufcoach. Er empfiehlt, den Zeitraum und das Ziel festzuhalten, das anvisiert wird. Die Unterschrift nicht vergessen, um die Ernsthaftigkeit zu dokumentieren. „Damit steht man sich selbst gegenüber im Wort“, so Haake schmunzelnd. Wichtig sei dabei auch, Etappen einzuplanen und diese auch zu belohnen. „Das kann ein neues paar Schuhe oder ein Pizzaabend mit der Familie sein. Erfolge müssen auch gefeiert werden, um weiter dranzubleiben“, klärt er auf.

Ein weiterer praktischer Tipp bezieht sich auf die Sporttasche bzw. die Laufsachen. Die werden am Abend vor einer Laufrunde schon zurechtgelegt oder mit zur Arbeit genommen, um mögliche Ausreden zu umgehen: „Durch das Zurechtlegen beginnt schon die mentale Vorbereitung auf die Laufrunde, die man sich vorgenommen hat“, sagt Uwe Haake. Er motiviert sich mit Hilfe positiver Affirmationen. Das heißt, dass sich der ehemalige Leistungssportler selbst lobt, was dann auch zu hören ist. Haake: „Dabei ist wichtig, die Sätze immer positiv zu formulieren: Verneinungen haben eine negative Wirkung auf das zentrale Nervensystem, wo dies verarbeitet wird.“

Also sprechen Sie nach: Du bist gut. Du bist stark. Du bist schnell.



Anja Pasemann und Uwe Haake bei einer Laufrunde auf der Magdeburger Sternbrücke. Foto: M. Papritz

So läuft es weiter

7. April, Teil 1
Der Einstieg
14. April, Teil 2
Die Kleidung
21. April, Teil 3
Der richtige Schuh
28. Apri, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
Heute, Teil 5
So motivieren Sie sich
12. Mai, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf-Apps
17. Mai, Teil 7
Laufuhr vs. Smartwatch
24. Mai, Teil 8
Läufe unter der Lupe
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Die Suche nach Entspannung

Eine Einsteigerin berichtet über ihre Beweggründe

Von Marco Papritz

Magdeburg • Nur zu gut kennen Freizeitläufer den Satz von Bekannten: „Ich habe ja auch überlegt, mit dem Laufen anzufangen. Ach aber irgendwie habe ich es dann doch nicht geschafft.“ Über einen langen Zeitraum hat auch Anja Pasemann den Vorsatz vor sich hergeschoben, nachgedacht, ihr Leben mit Bewegung zu bereichern, ehe sie den ersten Schritt machte. „Ich verspüre einen großen Bewegungsdrang in mir, den ich an der frischen Luft ausleben möchte“, sagt die Versicherungsfachwirtin. Zudem wolle sie ihre Gesundheit stärken und „mich einfach fitter fühlen“. Der Magdeburgerin kommt es nicht auf eine bestimmte Distanz wie einen Marathonlauf an, die sie einmal schaffen möchte, sondern auf die Art und Weise, wie sie sich bewegt. „Ich möchte zu einem entspannten Laufstil finden. Der Spaß an der Bewegung und der Ausgleich zur Arbeit, den ich mir verschaffe, sind meine Motivation. Ich denke, das geht vielen anderen berufstätigen Müttern so“, sagt sie mit einem Lächeln. Dafür soll das Laufen neben dem wöchentlichen Yoga und mit der Unterstützung ihres Mannes einen festen Platz im Terminkalender bekommen. Die Grundlagen dafür sind dank der Motivation gelegt.

Erfolg bei der Gehaltserhöhung

Magdeburg (mp) • Wer beim Umsetzen seiner Ziele nicht richtig in Tritt kommt, erhält zusätzliche Motivation von der Universität in Sankt Gallen. Schweizer haben den Zusammenhang zwischen Sport und beruflichem Erfolg untersucht und festgestellt, dass sich sportliche Aktivitäten nicht nur auf Fitness, sondern auch auf die Leistungsfähigkeit im Job positiv auswirken. Und das zahlt sich laut Studie auch aus. Demnach weisen die Erhebungen Lohnsteigerungen bis zu 17 Prozent aus, wenn mindestens einmal pro Woche beim Sport geschwitzt wird.

Lenny Kravitz läutet den Endspurt ein

Mit diesen Liedern werden Motivationsprobleme umlaufen

Von Marco Papritz

Magdeburg • Für viele Läufer ist Musik der treue Begleiter, der zu ihrer Laufrunde einfach dazugehört. Musik motiviert und treibt zu Höchstleistungen an. Wissenschaftler sagen, dass die besten Lieder zum Laufen über einen BPM-Wert (englisch: Beats per Minute, Schläge pro Minute) im Bereich von 120 bis 160 verfügen. Mehr noch: Mit der passenden Musik im Ohr lässt sich die körperliche Leistung um bis zu 15 Prozent steigern. Aus diesem Grund ist es professionellen Athleten bei Veranstaltungen untersagt, während des Wettkampfs Musik zu hören. Freizeitläufer nutzen ihre Lieblingslieder für die Selbstmotivation und drehen damit gleichzeitig am Spaßfaktor. Diese fünf Lieder sollten in der Playlist nicht fehlen ...

1 „Gonna Fly Now“ von Bill Conti (98 BPM)
Entspannter und euphorischer kann kein Lauf starten. Mit Contis Meilenstein der Filmgeschichte und lässigen 98 BPM bleibt genug Puste, um sich Runde um Runde zu steigern. Ganz so wie Filmheld Rocky Balboa in den Straßen Philadelphias.

2 „Beautiful Day“ von U2 (136 BPM)
Fehlende Motivation? Nicht mit Bono und seinen Jungs. Die Iren geben den Gute-Laune-Laufpartner, der auch am Abend beim Laufen noch das Gefühl vermittelt, als würde gleich die Sonne aufgehen.

3 „Around The World“ von Daft Punk (121 BPM)
Genau 35 Sekunden bleiben, bis die Beine ihren Widerstand aufgeben und sich zum Beat der Franzosen bewegen müssen. Dann geht das Intro in den unermüdlichen Rhythmus über, der das Grundgerüst des Liedes ist. Das Tempo ist nicht zu hoch, sodass noch etwas Luft für eine Steigerung bleibt.

4 „Go With The Flow“ von den Queens Of The Stone Age (159 BPM)
Hier wird auf das Tempo gedrückt. In den 3,07 Minuten gibt Foo-Fighters-Frontmann und Ex-Nirvana-Drummer Dave Grohl am Schlagzeug den unermüdlichen Einpeitscher, auf dessen Kappe der Muskelkater am Tag danach geht. Dann aber mit dem guten Gefühl, alles gegeben zu haben.

5 „Are You Gonna Go My Way“ von Lenny Kravitz (130 BPM)
Der Titel, der Refrain und die Dramaturgie gleichen einem Lauf. Das Lied ist schnell auf Betriebstemperatur und Kravitz, der nicht nur mit seinem Gesang, sondern auch mit seinem Gitarrensolo nach vorne treibt. Genau richtig für einen Endspurt ...

Welches Lied motiviert Sie? Schreiben Sie uns Titel, Grund und Ihren Namen an laufen@volksstimme.de.

Den Blutdrucktabletten davonlaufen

Leser geben Tipps zum Motivieren

Laufen macht den Kopf frei und im Anschluss fühlt man sich toll und könnte Bäume ausreißen.
Cornelia Schulze aus Magdeburg

Meine Motivation ist, dass man Gewicht verliert, sich einfach klasse fühlt und beim Laufen Spaß hat.
Ulf Börner aus Staßfurt

Mein Motivationsschub ist meine Gesundheit. Ich habe etwas zu hohen Blutdruck und müsste eigentlich pro Tag eine Tablette einnehmen. Da ich das so lange wie möglich verhindern will, habe ich auch deshalb wieder mit dem Laufen begonnen. Und siehe da - der Blutdruck befindet sich jetzt wieder im oberen Normalbereich.
Frank Bläsing aus Barby

Meine Motivation ist der Spaß am Laufen an sich, das Erfolgserlebnis, das Laufen in der Gemeinschaft sowie das Kennenlernen von anderen Laufbegeisterten.
Roland Reichel aus Haldensleben

Wir möchten uns trotz und mit unseren Kindern bewegen, aktiv sein und gemeinsam etwas unternehmen.
Eileen Köhler aus Schönebeck und Sandra Lösche aus Plötzky

... sich auf das „Danach“ freuen. Der Anfang ist immer etwas schwer. Aber wenn man sein Ziel erreicht hat, ist es einfach ein super Gefühl.
Stephan Arndt aus Apenburg/Winterfeld

Seit 2008 bin ich Teilnehmerin des Elbe-Brücken-Laufes. Meine Disziplin ist die Fünf-Kilometer-Walkingstrecke. Mit zwei Sportfreundinnen trainiere ich das Jahr über für diesen Lauf und den Magdeburg-Marathon. Das Besondere sind die Erfolge, egal, ob mit oder ohne Treppchenplatz. Ich bin immer froh, wenn ich die Ziellinie überschreiten kann. Es ist immer schön, sich mit anderen Walkerinnen zu messen und genau das ist meine Motivation.
Marianne Koch aus Magdeburg

Eileen Köhler (links) und Sandra Lösche beteiligten sich mit ihren Kindern am 40. Gommeraner Seenlauf. Foto: Marco Papritz

Lesen Sie und bleiben Sie gesund.

Die große Gesundheits-Serie

Erhalten Sie **fünf Wochen lang Antworten auf Gesundheitsfragen**, die Sie Ihrem Arzt schon immer mal stellen wollten, wie z. B.:

- Was sind die **Fitnesstrends 2018**?
- Welche **Therapien** helfen bei Rücken-, Gelenkschmerzen oder grauem Star?
- Wie wirksam sind **alternative Heilmethoden** wirklich?

Ab 24. Mai in Ihrer Volksstimme!

Meldung

Erfolgreich durch Assessment Center

Nürnberg (dpa) • Assessment Center gibt es nicht nur für Akademiker, sondern auch für angehende Azubis. Ein fester Bestandteil solcher Veranstaltungen ist eine Gruppendiskussion. Entscheidend ist dabei nicht nur, was Jugendliche sagen - sondern auch wie sie es sagen und wie sie zuhören. Teilnehmer sollten zum Beispiel nicht die Arme verschränken. Denn das ist für Beobachter oft ein Zeichen für Unsicherheit. Auch in hitzigen Diskussionen sollten Bewerber zudem immer sachlich und höflich bleiben, Blickkontakt zum Gegenüber halten und andere Teilnehmer stets ausreden lassen. Wichtig ist auch, Kompromissbereitschaft zu demonstrieren.

Ratgeber im TV

12.15 Uhr | MDR
„MDR Garten“: Wilde Strauchpfingstrosen: Wenig Anspruch, viel Freude / Staudenhibiskus: Tipps für die perfekte Blütenpracht.

17 Uhr | alpha
„treffpunkt.medizin“: Unser Darm: Bauchgehirn und Lebenszentrum.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,29
7-14	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
14-18	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
18-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,55
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-12	01088	01088telecom	1,44
	01038	tellmio	1,48
12-19	01088	01088telecom	1,44
	01038	tellmio	1,48
19-24	01052	01052	0,77
	01070	Arcor	0,79

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

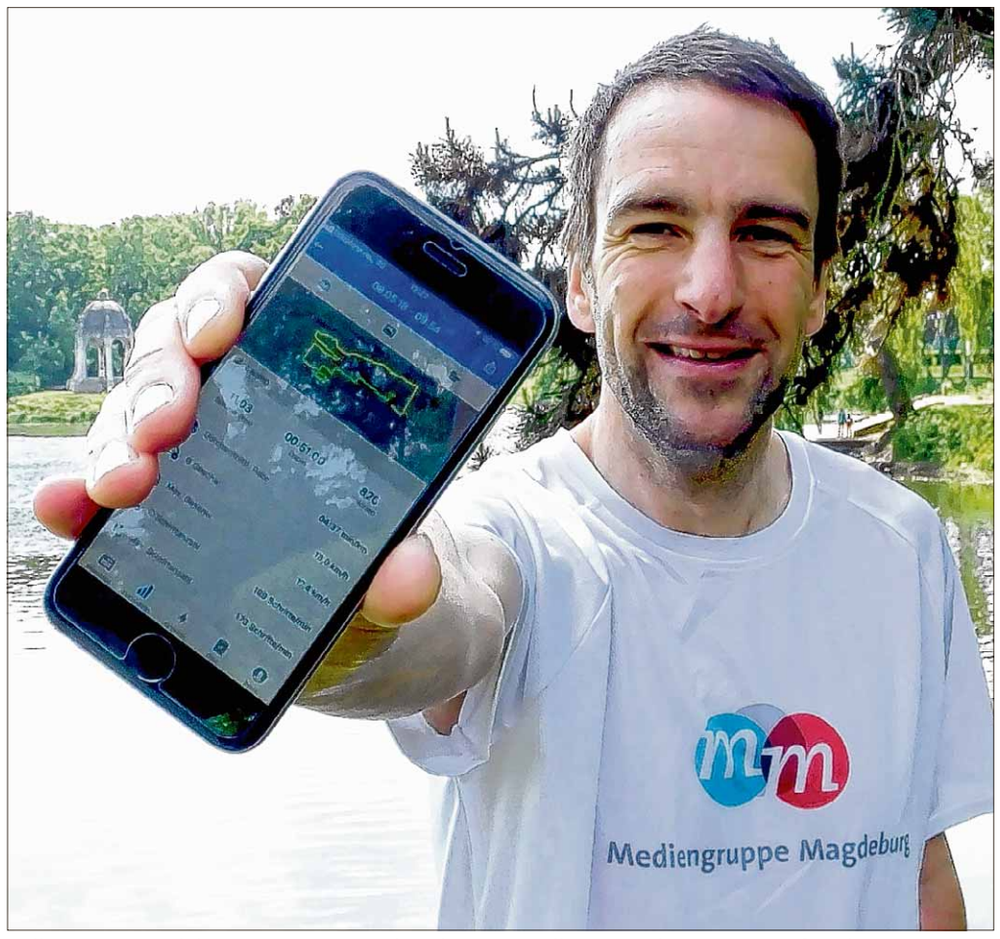
* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 11. Mai 2018. Quelle: www.teltarif.de

Jeder Kilometer zählt

6. Teil der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Heute: Lauf-Apps

Lust aufs Laufen

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie dem beliebten Freizeitsport. Heute: Die gängigsten Lauf-Apps für Smartphones.



Volksstimme-Redakteur Marco Papritz hat die vorgestellten Apps bei seinen Laufrunden mit Distanzen zwischen 6 und 12 Kilometern getestet. Die GPS-Signale wurden stets schnell gefunden. Es fiel auf, dass die Strecken mit unterschiedlichen Längen von den Anwendungen berechnet wurden. Deren Gebrauch machte sich zudem bei der Akkulaufzeit bemerkbar. Foto: Martin Rieß

Von Marco Papritz

Magdeburg • Bequemer und schneller als mit einer Lauf-App kann eine Laufeinheit nicht ausgewertet werden. Denn die Programme (Englisch: Applications, kurz Apps) für Smartphones sind mit Stoppuhr, Navigator, Sender und Trainer kleine Alleskönner. Sie zeichnen die Laufstrecken via GPS-Signal auf, werten die Zeiten aus und halten Trainingstipps parat. Alles, was dafür benötigt wird, ist ein internetfähiges Handy, das beim Lauf im Onlinemodus dabei ist. Optionen wie Freundesliste, virtuelle Wettkämpfe, Ranglisten und Communities, in denen sich mit Gleichgesinnten ausgetauscht werden kann, sowie die Möglichkeit des Teilens der Ergebnisse bei sozialen Netzwerken wie Facebook sind mittlerweile ein fester Bestandteil der Anwendungen und der Grund, warum viele Freizeitläufer vor dem Loslaufen eine App starten. Denn Reaktionen fördern die Motivation und streicheln zudem das Ego des Läufers.

An dieser Stelle soll eine Auswahl vorgestellt werden. Die getesteten Programme verfügen alle über die Basisfunktionen wie „Aufzeichnen“ und „Auswerten“ (in Diagramm- oder Tabellenform) und sind für iOS- und Android-systeme verfügbar. Im Folgenden sollen die Besonderheiten der jeweiligen App abseits der Basisfunktionen vorgestellt werden.

Runtastic

Der Marktführer im Bereich der Lauf-Apps, was sich in über 110 Millionen Downloads widerspiegelt. Aufzeichnen, auswerten, kommentieren und teilen – dieses Programm ist das digitale Lauftagebuch. Funktionen wie eine Rangliste mit „Freunden“, ein Jahreslaufziel, eine Playlist mit Lieblingsliedern und ein Laufschuhzähler lassen keine Wünsche offen. Großereignisse wie die Fußball-Weltmeisterschaft nutzen die Macher für Herausforderungen, denen sich die Anwender stellen können. Angebote wie Trainings- oder Pläne zum Abnehmen sind in der kostenpflichtigen Premiumversion zu haben. Runtastic kann bei Bedarf auch bei Sportarten wie Fahrradfahren, Schwimmen und Nordic Walking angewendet werden. Insgesamt stehen beim Fitness- und GPS-Tracker 63 Aktivitäten zur Auswahl. Seit dieser Woche belohnt Runtastic mit Partnern wie Adidas den Laufeinsatz etwa in Form von Rabatten.

TomTom Sports App

Als Motivationsstütze vergleicht die App die Ergebnisse mit denen anderer Nutzer gleicher Fitness und gleichen Alters und Geschlechts und gibt ein Feedback, wie man dabei abschneidet. Selbst der Schlaf geht als Aktivität durch und kann aufgezeichnet werden.

Nike+ App

Die Sportartikelhersteller mischen munter im App-Bereich mit. Die Nike Run Club App (kurz Nike+) bietet auf einen Blick eine Kontrolle über alle Daten, die zum Lauf interessieren könnten. Außerdem ist ein Zugang zu einer eigenen Community inklusive. Das Besondere: Mit den drei verschiedenen Programmen „Get Started“ (Einsteiger), „Get More Fit“ (erfahrene Läufer) und „Get Race Ready“ (ambitionierte Läufer), die allesamt von Laufexperten entwickelt wurden, kann das Training zielorientiert gestaltet werden. Als Motivationshilfe erhält der Nutzer über Kopfhörer Trainingstipps von Sportlegenden wie Sprint-Olympiasieger Michael Johnson. Und: Nike bietet mit Laufaktionen die Möglichkeit, sich an Gewinnspielen zu beteiligen und spezielle Produkte vor dessen Verkaufsstart kaufen zu können. Apps anderer Hersteller wie Asics (My Asics) und Adidas (Adidas Train & Run) funktionieren ähnlich.

Polar Beat

Polar ist vor allem für seine Sportuhren bekannt. In Kombination mit den Herzfrequenz-Sensoren soll die App das Lauftraining nach der Herzfrequenz der Nutzer strukturieren und analysieren. Die Zielvorgaben sind interessant: Die Läufer können vor dem Start festlegen, welche Distanz, Dauer oder auch Kalorienzahl verbraucht bzw. erreicht werden sollen. Schätzen andere Apps den Kalorienverbrauch, um einen ungefähren Wert anzugeben, bedarf es bei Polar eines Pulsmessers. Ebenfalls einen Abzug in der B-Note gibt es für eine ungenaue Tempoangabe: Während des Laufs wird die Pace (Zeit, die für einen Kilometer benötigt wird) langsamer berechnet, als sie dann in der Auswertung nach dem Lauf angegeben wird. Die Streckenangabe hingegen ist sehr genau.

Runkeeper

25 Millionen Nutzer weltweit greifen auf diese App als ihren persönlichen Trainer zurück. Das liegt zum einen an der einfachen Bedienung und zum anderen an den Funktionen wie die des „Goal Coaches“: Mit der App kann auf Ziele wie purzelnde Pfunde, ein Training für einen bestimmten Lauf oder einfach nur eine Verbesserung der Fitness hingearbeitet werden. Ein integrierter Musikplayer lässt sich mit Spotify und der eigenen iTunes-Musikliste verbinden.

Strava

Wer sich für diese App entscheidet, tritt einer aktiven Community bei. Das Programm erkennt automatisch, wenn andere Nutzer in der absolvierten Strecke aktiv waren, und vergleicht deren Ergebnisse. Außerdem fungiert Strava bei Bedarf als virtueller Stadtführer: in ausgewählten Metropolen werden Sportlern Strecken abseits der normalen Wege gezeigt und die Route mit etwas Sehenswürdigkeiten kombiniert. Ein Manko ist, dass Distanzen nur in 100-Meter-Abständen angegeben werden. Andere Apps sind da exakter. Mit Strava kann übrigens ein Lauftreff oder Laufpartner gesucht werden.

Zombie, Run!

Diese App verbindet die Laufrunde mit einer Geschichte und sorgt für Abwechslung und Motivation: Die Menschheit hat es durch eine Apokalypse dahingerafft, bis auf ein paar versprengte Häufchen Überlebender. In der Rolle eines Läufers gilt es zu einem Außenposten zu laufen. In der Praxis warnt die App den Nutzer auf seiner selbst gewählten Strecke, wenn Zombies (virtuell) den Weg kreuzen. Sobald die Musik unterbrochen wird und die Action beginnt, heißt es Tempomachen!

So läuft es weiter

7. April, Teil 1
Der Einstieg
14. April, Teil 2
Die Kleidung
21. April, Teil 3
Der richtige Schuh
28. Apri, Teil 4
Herz & Co.: Die Gesundheit
5. Mai, Teil 5
So motivieren Sie sich
Heute, Teil 6
Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf-Apps
17. Mai, Teil 7
Läufe unter der Lupe
24. Mai, Teil 8
Laufuhr vs. Smartwatch
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

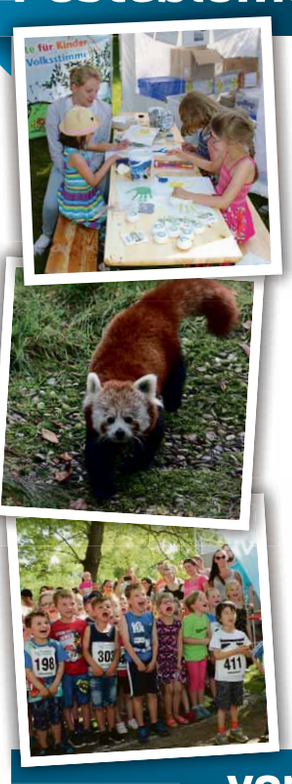
Plogging: Laufen für eine müllfreie Stadt

Von Marco Papritz

Magdeburg • Dass das Laufen nicht nur einen positiven Effekt auf die Gesundheit des Freizeitsportlers hat, beweisen fleißige Schweden. Bewohner von Stockholm verbinden ihr Hobby mit einem gemeinnützigen Zweck – sie sammeln während ihrer Laufrunde Müll auf. Denn dieser liegt am Straßenrand, auf Gehwegen und auf Laufstrecken. Unter dem Begriff „Plogging“ (eine Mischung des schwedischen Begriffs „plocka upp“ – etwas aufheben – und Jogging) ist diese Art von aktivem Einsatz für mehr Sauberkeit bekannt geworden. Auch in Deutschland wird mittlerweile das Training mit aktivem Umweltschutz verbunden. Während des Laufens werden neben Beinmuskeln auch Nacken- und Rückenmuskulatur trainiert und mittels Plogging zusätzlich zahlreiche Rumpfmuskeln angespannt.

In Magdeburg zum Beispiel greift man das Plogging am Sonnabend, 26. Mai, bei einer Gemeinschaftsaktion im Stadtteil Neu-Olvenstedt auf. Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Lutz Trümper (SPD) finden sich um 10 Uhr engagierte Bewohner am Familien- und Jugendzentrum (Faju) „Kümmelsburg“ im Rennebogen 167 ein. Interessierte sind eingeladen, sich in bequemer Sportbekleidung und in Laufschuhen einzufinden und nach einer gemeinsamen Aufwärmrunde mitzulaufen und -sammeln.

Pusteblume-Kinderfest der Volksstimme am 3. Juni 2018



Bei uns ist was los...
- Spiel, Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie mit tollem Bühnenprogramm, u.a. mit **Volker Rosin**
- **kostenlose Hüpfburgen** und Kinderschminken
- **Pusteblume-Kinderlauf**, Tierfütterungen im Zoo uvm.

Weiteren Informationen in Ihrer Volksstimme und unter
www.volksstimme.de/pusteblume
Jetzt Tickets sichern unter:
www.biberticket.de

... von 10 bis 18 Uhr im Zoologischen Garten Magdeburg

Jetzt schon Tickets sichern und sparen!

Coupon ausschneiden und 8 € sparen

Tickets gibt es im Vorverkauf in allen biber ticket-Vorverkaufsstellen und telefonisch unter **03 91/59 99 700** oder online **www.biberticket.de**

Abonnenten zahlen gegen Vorlage des Coupons **nur 5 € Eintritt** (statt 13 € regulär, Nicht-Abonnenten 8 €). Den Coupon ausschneiden in den biber ticket-Vorverkaufsstellen oder am Veranstaltungstag an der Zookasse vorlegen. Ermäßigung gilt nur gegen Vorlage des **Original-Coupons für max. 2 Erwachsene**.
Kinder bis 15 Jahre haben freien Eintritt.

Name Vorname

E-Mail Adresse

☐ Ja, ich möchte von weiteren Medienangeboten profitieren. Bitte informieren Sie mich per E-Mail (jederzeit widerrufbar unter Magdeburger Verlags- und Druckhaus GmbH, Bahnhofstraße 17, 39104 Magdeburg oder widerrufwerbung@volksstimme.de.) [9101364]

Pusteblume Kinderlauf
Zoologischer Garten Magdeburg
3. Juni Zoologischer Garten Magdeburg Pusteblume Kinderfest
Volksstimme
Volksstimme Muss man hier haben

Was tun bei Streit mit den Nachbarn?

Magdeburg (vs) • Darf der Nachbar einfach einen Sichtschutzzaun an unsere Grundstücksgrenze setzen und uns mit einer Drohne ausspionieren? Und muss ich ertragen, dass er jedes Wochenende unmittelbar an meinem Gartenzaun grillt? Das Brummen seiner Luftwärmepumpe bringt mich ohnehin schon um den Schlaf. Kann ich verlangen, dass sie umgesetzt wird?

Diese und andere Fragen zum Nachbarrecht beantworten die Experten Peter Ohm, Rechtsanwältin Marion Hannebohm, Hans-Joachim Kloetz und Hagen Ludwig vom Verband Deutscher Grundstücksnutzer (VDGN).

Rufen Sie am Dienstag, dem 22.5, zwischen 10 und 12 Uhr unter der Telefonnummer (0391) 53 29 70 an.

Post erhöht Porto für Bücher und Waren

Bonn (dpa) • Die Deutsche Post erhöht nach dem jüngsten Gewinnrückgang im Heimatgeschäft das Porto für Bücher- und Warensendungen deutlich. Für die Büchersendung bis 500 Gramm verlangt die Post mit 1,20 Euro ab 1. Juli ein Fünftel mehr als bisher teilte der Konzern am Freitag mit. Für die Warensendung bis 50 Gramm werden mit 1,30 Euro sogar 44 Prozent mehr fällig. Die Post begründete den Schritt mit allgemeinen Kostensteigerungen und höheren Transportpreisen.

Bei den größeren Varianten der Bücher- und Warensendungen fallen die Preiserhöhungen nicht so stark aus. Für die Büchersendung Maxi steigt der Preis von 1,65 auf 1,70 Euro, für die Warensendung Groß von 1,90 auf 2,20 Euro. Für letztere sollen aber künftig höhere Rabatte gelten, so dass der Preis für Rabattkunden gleich bleibt. Andere Briefprodukte sind von den Erhöhungen nicht betroffen.

Ratgeber im TV

19 Uhr | BR

„Gut zu wissen“: Wie schützt man sich am besten vor Zecken? Gefährlich für den Menschen kann auch der Fuchsbandwurm sein.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,29
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,59
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-19	01088	01088telecom	1,44
	01038	tellmio	1,48
19-24	01052	01052	0,74
	01070	Arcor	0,75

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 18. Mai 2018. Quelle: www.teltarif.de

Die Zeit ist nicht entscheidend

Lust aufs Laufen

7. Teil der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Heute: Läufe unter der Lupe

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie dem beliebten Freizeitsport. Heute: Besondere Läufe unter der Lupe.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Wer die Laufschuhe schnürt, tritt einer großen Gemeinschaft bei. Dies beweisen die Laufveranstaltungen im Land, die Tausende Freizeitsportler mobilisieren. Laut Laufcoach Uwe Haake ist der Start bei einem Wettkampf kein zwingendes Ziel, das verfolgt wird. Eine Teilnahme an einem Lauf wie dem Magdeburg-Marathon oder dem Harzgebirgslauf, mit über 5000 bzw. 4000 Läufern zwei der teilnehmerstärksten Veranstaltungen im Land, sei eine nicht zu unterschätzende Motivation gerade für Anfänger, überhaupt loszulaufen.

Der Reiz besteht in den vielen Möglichkeiten. Mit der Beantwortung der Leistungsfragen „Wie gut bin ich? Erreiche ich mein Ziel? Wo stehe ich?“ wird das eigene Ego gestreichelt. Klar geht es um Individualleistungen. Weil Läufer die gleiche Leidenschaft teilen und wissen, welche Mühen sie auf sich genommen haben, um etwa nach 21 Kilometern mit einem Lächeln ins Ziel laufen zu können, kommen sie schnell miteinander ins Gespräch. Egal, ob jung oder alt, Mann oder Frau, Rechtsanwalt oder Student. Der Austausch mit anderen ist in der heutigen Zeit ein wichtiger sozialer Aspekt. Stichwort „Vereinsamung“. Die Gemeinschaft bildet sich auch am Streckenrand: Ruft etwa der Maiglöckchenlauf nach Hohendodeleben, ist das ganze Dorf auf den Beinen. Die Feuerwehr stellt eine Hüpfburg für Kinder auf und sichert den Lauf ab, Vereine backen Kuchen, Bewohner feuern an. *Im Folgenden soll eine Auswahl an Veranstaltungen vorgestellt werden, die für die Vielfalt in der Lauflandschaft stehen.*

So läuft es weiter

7. April, Teil 1 – *Der Einstieg*
14. April, Teil 2 – *Die Kleidung*
21. April, Teil 3 – *Der Schuh*
28. April, Teil 4 – *Gesundheit*
5. Mai, Teil 5 – *Motivation*
12. Mai, Teil 6
Die gängigsten Lauf-Apps
Heute, Teil 7
Läufe unter der Lupe
26. Mai, Teil 8
Laufuhr vs. Smartwatch
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Der Malig-Lauf

Wann? Montag, 28. Mai, 16 Uhr
Wo? Volkshaus Gommern in der Fuchsbergstraße 5
Der Begriff „Malig“ steht nicht für das Wort „einmalig“, auch wenn diese Bezeichnung durchaus zutreffend ist: Unter dem Motto „Mein Alter laufe ich gern“ finden sich seit 2011 in Gommern Jungen und Mädchen ein, um sportwissenschaftliche Studien zu widerlegen. Die besagen, dass sich Kinder zu wenig bewegen. Bei dem als Parcours angelegten Lauf gehe es darum, „dass die Jungen und Mädchen ihr Alter in Minuten laufen und diese Zeit auch durchhalten. Jeder Läufer wählt sein Tempo“, so Initiator Steffen Hartwig von der Abteilung Kindersport und Leichtathletik. Mit Erfolg. Das Teilnehmerfeld wächst von Lauf zu Lauf und umfasst mittlerweile auch Erwachsene, zudem erkennen ihn Krankenkassen als sportliche Aktivität als Bonus an. Der 15. Malig-Lauf, für den bereits über 350 Anmeldungen vorliegen, wird mit dem Stadtjubiläum verbunden. Titel: „1070 Schritt - Gommern läuft sich fit“.
Anmeldung: *Per E-Mail an hartwig-gommern@t-online.de*

Kinder stehen beim Malig-Lauf in Gommern im Mittelpunkt. Foto: Eintracht Gommern

Die Firmenstaffel Magdeburg bringt 5000 Teilnehmer in Bewegung. Foto: Karolin Aertel

Beim Kalimandscharo-Lauf gilt es eine Steigung von 16 Prozent zu bewältigen. In 120 Meter Höhe erwartet die Teilnehmer ein toller Blick auf das Umland. Archivfoto: Burkhard Steffen

Neuseenman-Triathlon

Wann? 1. bis 3. Juni
Wo? Ferropolis bei Gräfenhainichen
Zu den Laufschuhen gesellen sich Badehose und Fahrrad, um bei diesem Triathlon für jedermann mitmachen zu können. Die Stadt aus Eisen war in den Vorjahren bereits eine Station des Fisherman‘s Friend Strongmanrun (Hindernislauf) und ist nun der Schauplatz für ein Sportwochenende, das neben drei Wettbewerben Sprintdistanz, Olympische Distanz und Halbdistanz (Einzel und Staffel möglich) im Schatten der Schaufelbagger des ehemaligen Braunkohletagebaus östlich von Dessau auch eine Messe umfasst. Geschwommen wird im Gremminer See, geradelt im Landkreis Wittenberg und gelaufen (Fünf-Kilometer-Runde) entlang des Uferrundweges.
Anmeldung: *www.neuseenman.de*

Der Kalimandscharolauf

Wann? Sonntag, 3. Juni, 9 Uhr
Wo? Start und Zieleinlauf erfolgen im Schwimmbad Zielitz
Er ist die höchste Erhebung zwischen Magdeburg und Ostsee und wird ehrfürchtig Monte Kali oder Kalimandscharo genannt. Der weiße Salzberg des Werkes Zielitz der K+S Kali GmbH steht im Mittelpunkt des Zwölf-Kilometer-Laufes, der im Rahmen des Tages der offenen Tür im Kaliwerk organisiert wird: Ein etwa zwei Kilometer langer Anstieg mit einer Steigung von bis zu 16 Prozent liegen zwischen teilweise unebener Laufstrecke und der 120 Meter hohen Erhebung. Die Mühen werden beim Lauf mit einem exklusiven Blick über das Umland belohnt. Stabile Laufschuhe sind hier Pflicht.
Anmeldung: *E-Mail an sandra.ladebeck@k-plus-s.com*

Die Firmenstaffel Magdeburg

Wann? Donnerstag, 14. Juni, 18 Uhr
Wo? Elbauenpark Magdeburg
„Das Original“ könnte der Zusatz zum größten Staffellauf des Landes heißen. Vor zehn Jahren mit 650 Teilnehmern am Adolf-Mittag-See gestartet, sind die mittlerweile auf 5000 angestiegenen Startplätze (die ganz nebenbei die Firmenstaffel zu einer der größten Laufveranstaltungen des Landes machen) stets ausgebucht. Unter dem Motto „Fünf Kollegen sollt ihr sein“ gilt es im Elbauenpark für jeden Teilnehmer, drei Kilometer zu absolvieren, ehe der Staffelstab weitergegeben wird. Die Firmenstaffel ist der Anreiz für viele, es mit dem Laufen zu probieren. Vom Harz bis zur Altmark ist die Mischung aus Betriebsausflug, sportlicher Herausforderung, Kontaktpflege und Netzwerken übernommen worden.
Anmeldung: *www.firmenstaffel.de*

Der Lichterlauf

Wann? Freitag, 17. August
Wo? Marktplatz Tangermünde
Wenn es dunkel wird in der Hansestadt, übernehmen die Läufer die Straßen. Zum fünften Mal lockt der Lichterlauf mit der Besonderheit, in den Abendstunden bei Einzelwettkämpfen oder in der Teamwertung starten zu können. Die Altstadt verwandelt sich dabei in eine Feiermeile - Geschäfte sind geöffnet und zum Ausklang wird getanzt. Die Macher vom Verein Tangermünder Elbdeichmarathon arbeiten mit ihren Läufen eifrig am Ruf der Stadt als Laufmekka in der Altmark. Mit dem Sportscheck-Nachtlauf startet am 7. September ein Abendlauf in Magdeburg.
Anmeldung: *www.lichterlauf-tangermuende.de*

Der Grenzlandlauf

Wann? Sonnabend, 16. Juni, 9 Uhr
Wo? Der Start der 23. Ausgabe erfolgt auf dem Marktplatz Helmstedt, die Ankunft ist auf dem Wartberg in Niederndodeleben geplant
Der Grenzlandlauf ist mehr als ein gemeinschaftliches Sportereignis. Mit dem Lauf von Helmstedt nach Niederndodeleben wird ein Ausrufezeichen der Freundschaft, die die ehemalige innerdeutsche Grenze überwindet, gesetzt. Die 44 Kilometer werden in einem langsamen Joggingtempo mit mehreren Picknickpausen absolviert, auf eine Wettkampfzeit wird laut Birgit Mühlenberg von der Laufgruppe Börde nicht geschielt: „Es wird versucht, gemeinsam anzukommen. Der Lauf ist eine doppelte Grenzerfahrung.“ Es können auch Teilstrecken gelaufen und für die Auszeit Begleitfahrzeuge genutzt werden. Zudem können sich Läufer und Radfahrer, die ebenfalls willkommen sind, nach Absprache abwechseln. Anmeldeschluss ist der 10. Juni.
Anmeldung: *E-Mail an birgit_m1702@outlook.de*

Der Kanal-Ultra

Wann? Sonnabend, 18. August, 7 und 9 Uhr
Wo? Start und Ziel in der Schlossdomäne Wolmirstedt
Weit, weiter, ultra. Der Kanal-Ultra ist der längste Langstreckenlauf im Land. Als Ultra werden jene Läufe jenseits der Marathondistanz bezeichnet. Entlang des Mittellandkanals stellen sich die Teilnehmer der Herausforderung eines 60-Kilometer-Laufes. „Von Jahr zu Jahr finden sich immer mehr ambitionierte Läufer ein“, freut sich Mitorganisator Heiko Björn von der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08. Auch ein 30-Kilometer-Lauf beispielsweise für die Vorbereitung eines Marathons im Herbst kann beim 9. Kanal-Ultra gelaufen werden.
Anmeldung: *www.magdeburger-*

Die Lauf-Ligen

Magdeburg (mp) • Zwei Laufligen sorgen im Land dafür, dass sich Freizeitsportler in einem Wettkampf untereinander messen können. Wobei bei beiden der Ansporn für Teilnehmer ist, es überhaupt in die Wertung zu schaffen. Der Novo Nordisk Lansdescup ist die landesweite Laufserie, die zwölf Läufe umfasst. Mindestens vier von ihnen gilt es zu absolvieren. Pro Zieleinlauf werden Punkte vergeben, die in der Addition die Rangliste ergeben. Aber: gewertet werden nur Läufer, die Mitglied eines Vereins des Leichtathletikverbandes oder Landessportbundes sind (Anmeldung: www.landescup-lv-sa.de). Die acht Läufe zählende Stadtrangliste Magdeburg stellt Urkunde und Medaille in Aussicht. Wer in Magdeburg wohnt und mindestens bei vier Läufen ins Ziel kommt, wird gewertet. Sogenannte Achterpackläufer erhalten einen Pokal: www.stadtrangliste-magdeburg.blogspot.de.

Leserfrage

Vor dem Start gibt es Toast mit Honig

„Wie viel Zeit sollte zwischen einer Mahlzeit und einem Lauf liegen?“, fragt Leser Thomas Bertram.

Grundsätzlich gilt, dass man beim Laufen nicht durch Hungerattacken gebremst werden will. Denn wenn die Energiedepots entleert sind, versagen die Muskeln ihren Dienst und nichts geht mehr. Besonders für intensivere Trainingsformen wie Tempodauerlauf oder Intervalltraining ist Laufen auf nüchternem Magen kontraproduktiv. Auf der anderen Seite sollte man aber auch unbedingt vermeiden, mit vollem Magen loszulaufen. Beim Laufen wird der Verdauungsprozess verlangsamt und der Mageninhalt wird stark bewegt. Dies führt nicht selten zu unangenehmen Symptomen wie Völlegefühl, Seitenstechen, Aufstoßen oder Blähungen.

Dr. Ronald Biemann vom Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie des Uniklinikums Magdeburg

Es empfiehlt sich daher, etwa eine halbe Stunde vor dem Laufen etwas leicht Verdauliches zu sich zu nehmen. Beispielsweise Toast mit Honig oder eine ausgereifte Banane. Größere Mahlzeiten sollten hingegen drei bis vier Stunden zurückliegen. Auf Energydrinks oder Proteinshakes sollte man vor dem Lauftraining verzichten. Ebenso auf Vollkornprodukte oder Gemüse.

Ihre Frage rund um das Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de

Startplatz, Laufschuhe, Selfie

Die Volksstimme beantwortet wichtige Fragen vor einem Start bei einer Laufveranstaltung

? Wie finde ich den passenden Platz im Starterfeld?
Hier gilt das Leistungsprinzip und die ehrliche Selbsteinschätzung. Ambitionierte Läufer sind meist weit vorne zu finden, um mit einer Bestzeit und Top-Platzierung im Visier auf den ersten Metern möglichst nicht von langsameren Teilnehmern aufgehalten zu werden. Bei ihnen zählt schließlich jede Sekunde, so der Hintergrund. Sind Sie Einsteiger oder unsicher, wo Sie sich vor dem Startschuss platzieren sollen, ein Tipp: Es ist nie verkehrt, sich am Ende des Feldes einzufinden. Hier besteht kein Risiko, „geschluckt“ zu werden und die Möglichkeit, durch das Einholen anderer Läufer etwas für die eigene Motivation zu tun.

? Sollen die neuen Laufschuhe Premiere feiern?
Eindeutig nein! Neue Modelle sind noch nicht eingetragen. Daher ist nicht sicher, wie Sie mit ihnen klarkommen. Die Gefahr, dass das ungewohnte Tragegefühl Probleme bereitet, ist für eine Laufveranstaltung, auf die in der Regel lange hintrainiert wird, zu groß: Sie möchten den Lauf und die Atmosphäre genießen und sich nicht mit Schuhproblemen herumplagen.

? Was sind nützliche Helfer?
Wer sein Lieblingslaufshirt nicht beim Befestigen der Startnummer durch Sicherheitsnadeln durchlöchern möchte, greift zu einem Startnummernband. Das ist ein elastischer dünner Gürtel mit Druckverschluss, der im Fachhandel ab etwa vier Euro zu haben ist. Spezielle Startnummernmagnete (Preis: ca. zehn Euro) erfüllen den gleichen Zweck. Wunde Stellen im Brustbereich vermeiden Sie mit elastischem Pflaster, andere Körperstellen schützen Sie u. a. mit Vaseline.

? Wie sieht das perfekte Lauffoto aus?
In sozialen Medien freuen sich Bekannte über Fotos und Läufer über Feedback. Postieren Sie einen Freund an einem bestimmten Streckenbereich und lassen sich knipsen. Tolle Motive entstehen, wenn beide Beine in der Laufbewegung beim Laufen in der Luft sind. Selfies im Zielbereich sollten stets lächelnd gemacht werden. Und bitte ohne Medaille im Mund.

Günstige Sonnenmilch als „gut“ getestet

Frankfurt/Main (dpa) • Die meisten Sonnenschutzmittel schneiden in einem Test „sehr gut“ und „gut“ ab: Von 27 Produkten bekamen in der Zeitschrift „Öko-Test“ insgesamt 20 Produkte diese Bewertung. Nur wenige enthielten kritische Stoffe. Unter den Testsiegern waren nicht nur teure Markenprodukte, sondern auch günstige Waren. Zu den Testsiegern gehörten die Marken Annemarie Börlind für rund 27 Euro, aber auch Ombra Sun von Aldi Süd für etwa 2,40 Euro. Die Tester werteten aber auch einige Produkte ab: Diese enthielten etwa chemische UV-Filter oder Duftstoffe, die im Verdacht stehen, dass sie Allergien auslösen können. In zertifizierten Naturprodukten sind solche chemischen UV-Filter verboten. Allerdings ist darin Titandioxid enthalten – dieses Weißpigment reflektiert Sonnenstrahlen.

Aus Sicht von „Öko-Test“ ist dies nicht bedenklich. Unter den fünf getesteten Naturprodukten erhielten deshalb vier die Note „sehr gut“: Alverde Sensitiv für rund 7 Euro, Eco Cosmetics für etwa 28 Euro, Lavera Sun für etwa 21 Euro (Sensitiv Sonnencreme LSF 30) sowie Weleda Edelweiss für rund 27 Euro.

Meldung

Unkraut entfernen bevor es blüht

Neustadt/Weinstraße (dpa) • Unkraut im Garten sollte entfernt werden, bevor es blüht. Sonst hat der Gartenbesitzer kaum noch eine Chance, es loszuwerden, meldet die Gartenakademie Rheinland Pfalz. Das Saatgut kann im Garten auch erst mal über viele Jahre verbleiben.

Ratgeber im TV

17.35 Uhr | ZDF
„planb“: Es gibt Banken und Fonds, die sich der Nachhaltigkeit verschrieben haben. Kann man damit Geld verdienen? Die Sendung gibt Tipps, wie man sein Geld für soziale Zwecke einsetzen kann.

19 Uhr |BR
„Gut zu wissen“: Ist Jagd noch zeitgemäß? Die Antwort der Statistik ist Ja. Doch kritische Stimmen sagen, dass die Jagd Wald und Wild schadet.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,19
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,59
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-19	01088	01088telecom	0,98
	01038	tellmio	1,38
19-24	01052	01052	0,74
	01070	Arcor	0,75

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 25. Mai 2018. Quelle: www.teltarif.de

Der Trainer sitzt am Handgelenk

Lust aufs Laufen

Teil 8 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie dem beliebten Freizeitsport. Heute: Laufuhren – die Alleskönner am Handgelenk.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Sie fallen nicht nur durch ihre teilweise grellen Farben auf, sondern durch die vielen Funktionen, die beim Lauf und bei der anschließenden Auswertung nützlich sind. Laufuhren können weitaus mehr, als nur die Zeit und die zurückgelegte Distanz messen. Sie fungieren als Trainer und Motivator.

Die Activity-Tracker

Fitbit Charger 2 Foto: Fitbit

Diese schlanken Sportuhren werden auch als Fitnessarmband bezeichnet. Sie zeichnen die Aktivitäten auf, zählen Schritte, berechnen zurückgelegte Distanzen und geben den Kalorienverbrauch an. Je nach Modell ist auch eine Herzfrequenzmessung direkt am Handgelenk (erspart den Brustgurt) oder eben über einen Brustgurt sowie eine Berechnung der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Trägers möglich. Hintergrund: Bei einem trainierten Läufer kann die Lunge mehr Sauerstoff über den Gasaustausch zum Herz und damit in den gesamten Körper transportieren. Über die Beobachtung des sogenannten VO2max-Wertes mit Hilfe des Trackers können Fortschritte dokumentiert werden. Eine umfangreiche Auswertung erfolgt mittels Smartphone oder PC.

Preisspanne: Von 30 bis etwa 150 Euro.

Hersteller sind u. a. Sigma, Fitbit, Polar, TomTom, Samsung, Nokia, Garmin ...

Die GPS-Laufuhren

Polar M430 Foto: Polar

Sie sind das schlechte Gewissen, wenn man so will: Die Laufuhren melden sich in der Regel, wenn der Trainingsbereich verlassen wird und berechnen die nächste Trainingseinheit anhand der erbrachten Leistung. Die Trainingskontrolle steht hier im Fokus. Zum Standard gehören Funktionen wie Distanzmessung im Wesentlichen mit GPS-Technik, Geschwindigkeitsangabe, Intervalltimer, Rundenzähler, Kalorienverbrauch. Optional auch eine Herzfrequenzmessung (Hinweis: für eine Messung am Handgelenk ist ein fester Sitz der Uhr notwendig, was nicht von jedem als angenehm empfunden wird). Die Modelle unterscheiden sich in den „Schnickschnack“-Funktionen wie Vibration bei eingehenden Anrufen, SMS oder E-Mails und einen integrierten Musikplayer oder einen Bluetooth-Anschluss für Kopfhörer, die zum Laufen nicht zwingend notwendig sind. Nützlich ist, das Display nach eigenen Vorstellungen gestalten sprich wählen zu können, welche Daten angezeigt werden sollen, und die Schriftgröße zu bestimmen.

Der Trend, dass sich Laufuhren an Smartwatches orientieren, ist abgeflaut: Neben dem Touchdisplay setzen die Hersteller auch wieder auf die klassische Knopfbedienung, was den Läufern vor allem in der Bewegung entgegenkommt. Eine verzögerte Funktion oder ein falsch abgegebener Befehl durch eine ungenaue Berührung des kleinen Bildschirms verhagelte so manch einem schon das gute Laufgefühl.

Nachteil der Laufuhren: Ein Großteil der Modelle wirkt nach wie vor klobig und erinnert an die G-Shock-Uhren, die in den 1990er Jahren in auffälligen Farben getragen wurden. Und nicht jede Uhr ist auch als (kleineres, leichteres) Frauenmodell mit schmalerem Armband erhältlich.

Preisspanne: ab 100 Euro bis ca. 550 Euro.

Hersteller sind u. a. Sigma, TomTom, Garmin, Polar, Suunto ...

Die Smartwatches

Apple Watch Series 3 Foto: Apple

Das Handy für das Handgelenk, so lassen sich die Smartwatches erklären. Ihr großes Plus sind deren Funktionsumfang, die Möglichkeiten der Activity-Tracker und der Laufuhren vereinen. Wie beim Smartphone werden Apps genutzt und per Antippen aktiviert. Dafür muss ein Internetzugang per WLAN aktiviert und das Gerät mit einem Smartphone verbunden sein. Ausnahmen sind die Apple Watch Series 3 (Preis für die Cellular-Version ab 449 Euro) und die Huawei Watch 2, die über eine fest verbaute SIM-Karte (eSIM) und damit einen eigenen Internetzugang verfügen.

Preisspanne: Von 150 bis ca. 900 Euro.

Hersteller sind u. a. Apple, Samsung, Sony, Huawei, Casio, Fitbit ...

Sabine Björn (von links), Petra Schultz, Michael Feuerböther sowie Roland Blom und Hella Staeubert präsentieren die Medaillen, mit denen die Läufer im Ziel belohnt werden. Foto: Eroll Popova

Ein Verein bewegt 2000 Läufer

Blick hinter die Kulissen des 16. Elbe-Brücken-Laufs

Von Marco Papritz

Magdeburg • Wenn morgen um 9.30 Uhr mit dem Kinderlauf der 16. Elbe-Brücken-Lauf im Stadtpark startet und sich anschließend die Erwachsenen auf die Strecken begeben, dann liegt hinter der Magdeburger Laufkultur (MLK) 08 ein Jahr Vorbereitungszeit. „Das ist der wichtigste Lauf, der uns das ganze Jahr über fordert“, sagt Heiko Björn vom Verein, der auch den Kanal-Ultra in Wolmirstedt und den Magdeburger Silvesterlauf auf die Beine stellt.

Mit dem Starterfeld sind in den vergangenen 15 Jahren auch die Anforderungen an die Organisatoren gestiegen. Fanden sich bei der Premiere wenige Hundert Läufer ein, sind es nun 2000. „Entsprechend hoch ist die Anzahl der Fragen, die uns erreichen. Die beantworten wir gern, aber der Aufwand ist enorm“, so Björn weiter, der wie seine Mitstreiter ehrenamtlich im Einsatz ist und extra Urlaub nimmt, um die Vorbereitungen abschließen zu können. Aus guten Grund: 1887 Voranmeldungen liegen in diesem Jahr vor und bedeuten einen neuen Rekord. Streckenänderungen wie in diesem Jahr wegen Bauarbeiten im Herrenkrug stellen besondere Herausforderungen dar. „Eine Alternative für die Halbmarathonläufer musste rasch gefunden werden, die es auch zu kommunizieren galt“, so Björn. Zudem müssen Genehmigungen von der Stadt eingeholt, Versorgungspunkte ausgestattet und Streckenposten eingewiesen werden.

Etwa 150 Helfer bedarf es, um den EBL starten zu können. Daher sind die elf Mitglieder der MLK auf Hilfe angewiesen, die sich u.a. in vier Schulen der Stadt findet. Der Verein kommt bei der Organisation ohne Sponsoren aus, hat mit der Baustellen-Verkehrs-Technik (BVT) GmbH einen Unterstützer an der Seite und investiert das Startgeld in den Lauf: „Jeder Finisher wird für seinen Einsatz mit einer Medaille geehrt, die Halbmarathonis erhalten zudem ein Startershirt.“

Kurzentschlossene haben nur noch heute die Möglichkeit, sich bei der Nummernausgabe im Hegelgymnasium von 14 bis 18 Uhr für die Läufe anzumelden.

Und am Montag heißt es durchatmen? „Im Gegenteil: Dann werden Ergebnisse und Fotos online gestellt. Außerdem werten wir aus, was noch verändert bzw. verbessert werden kann, und starten die Vorbereitungen für den 17. Lauf im kommenden Jahr ...“ Nach dem Lauf ist schließlich vor dem Lauf.

www.ebl.magdeburger-laufkultur.de

Laufspaß und Datenschutz

Marco Papritz über datensammelnde Laufuhren

Der Datenschutz ist in diesen Tagen nicht zuletzt wegen des Facebook-Skandals und der seit Freitag in Kraft getretenen Europäischen Datenschutzgrundverordnung – die berühmte DSGVO – ein heißes Thema. Auch in der Laufszene wird diskutiert, nämlich über die sogenannten Wearables, die Activity-Tracker, GPS-Uhren und Smartwatches. Ich bin ein klarer Befürworter der kleinen Helfer und laufe mit einem Smartphone, das in Sekundenschnelle meine zurückgelegte Distanz, meine Pace (Geschwindigkeit pro Kilometer), meine Platzierung in der Rangliste mit meinen Freunden und was weiß ich nicht noch alles anzeigen. Jeder Läufer muss sich im Klaren sein, dass dafür von den Herstellern Daten gesammelt werden, die auf Servern gespeichert werden. Da besteht kein Unterschied etwa zu sozialen Netzwerken. Wer auf den technischen Fortschritt nicht verzichten möchte, beschränkt in den Einstellungen die Berechtigungen zum Zugriff der Apps auf die Daten, die für die Auswertung erforderlich sind.

Backpulver gegen Geruch

So bleiben die Laufschuhe frisch

Magdeburg (mp) • Mit der Zeit umweht Laufschuhe ein müffelnder Geruch. Um gegen den Mief vorzugehen, ist die Waschmaschine zu meiden: Die Waschmittel und die Temperaturen können das Obermaterial und die Dämpfung der Schuhe beschädigen. Ein Esslöffel Backpulver ist die Lösung. Der wird im Inneren verteilt. Nach einem Tag ist der Schweißgeruch neutralisiert, das Pulver kann dann aus den Schuhen geklopft werden. Riecht die Sportbekleidung nach der Wäsche noch unangenehm, empfiehlt sich der Einsatz von Waschsoda: Ein Esslöffel wird dabei in fünf Litern Wasser aufgelöst. Die Sachen werden über Nacht eingeweicht und dann noch einmal gewaschen. Fertig.

So läuft es weiter

7. April, Teil 1 – *Der Einstieg*
14. April, Teil 2 – *Die Kleidung*
21. April, Teil 3 – *Der Schuh*
28. April, Teil 4 – *Gesundheit*
5. Mai, Teil 5 – *Motivation*
12. Mai, Teil 6 – *Lauf-Apps*
Heute, Teil 7
Läufe unter der Lupe
Heute, Teil 8
Laufuhren im Check
2. Juni, Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni, Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

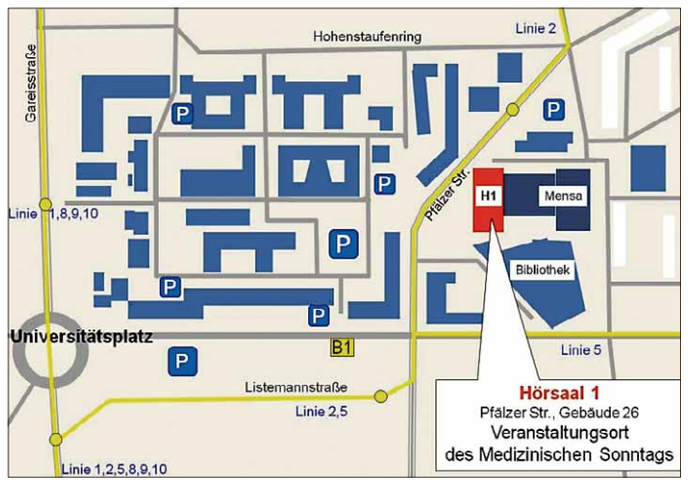
Welche Ursachen haben Schlafstörungen?

141. Medizinischer Sonntag findet morgen in Magdeburg statt

Magdeburg(vs) • Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Weniger als 42 Stunden Schlaf pro Woche gelten als Schlafmangel. Ausreichender Schlaf ist aber eine Grundvoraussetzung für Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden. Im Schlaf regenerieren sich Körper und Geist. Folgen von anhaltendem Schlafmangel sind Leistungsabfall und Konzentrationsschwäche, erhöhte Reizbarkeit und Unruhe bis hin zu Depressionen. Körperlich wird vor allem das Immunsystem belastet und dadurch die Infektanfälligkeit erhöht.

Über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen informieren beim morgigen Medizinischen Sonntag Dipl.-Psychologin Sabine Feldmann von der Salus Fachklinik für Neurologie und Schlafmedizin Uchtspringe und Dr. Sebastian Föllner von der Universitätsklinik für Pneumologie. Die Referenten werden auch Tipps geben, was man selbst für eine ungestörte Nachtruhe tun kann. Der Medizinische Sonntag – eine gemeinsame Veranstaltungsreihe von Volksstimme, Urania und Universitätsklinikum Magdeburg – findet im Uni-Hörsaal 1, Gebäude 26 (Nähe Uni-Bibliothek) in der Pfälzer Straße in Magdeburg statt. Beginn ist um 10.30 Uhr.

Die während des Medizinischen Sonntags gehaltenen Vorträge kann man sich im Nachgang im Internet jederzeit noch einmal ansehen unter www.med.uni-magdeburg.de/Medizinischer_Sonntag.html



Tipps bei Starkregen

Bonn (dpa) • Starkregen löst häufig schwere Überschwemmungen aus. Viele Menschen fragen sich: Kann ich mein Haus davor schützen? Die knappe Antwort lautet: Vorsorglich sollten wichtige Gegenstände vor den möglichen Fluten gesichert werden - und durch bauliche Veränderungen lässt sich das Risiko auch langfristig reduzieren.

Starkregen flutet oft Untergeschosse. Dort sollten keine hochwertigen Gegenstände und wichtige Dokumente gelagert werden. Auch Chemikalien und andere gefährliche Stoffe sollten so umgeräumt werden, dass eindringendes Wasser sie nicht erreichen kann, rät das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

Diese Maßnahmen lassen sich spontan bei Starkregen-Warnungen, aber auch vorsorglich dauerhaft umsetzen. Heizöltanks sollten präventiv extra verankert sein oder mit Ballast beschwert werden, damit sie nicht aufschwimmen, wenn das Wasser von unten hochsteigt. Rückstauklappen schützen Räume vor einer Überflutung, wenn die Kanalisation bei Starkregen überfordert ist und Wasser von unten durch die Abflussrohre nach oben ins Gebäude drückt. Teils lassen sich solche Klappen in die Hausinstallationen einbauen oder nachrüsten, zum Beispiel für Kellerwaschbecken im Siphon.

Meldung

Straßenbäume bei Hitze gießen

Berlin (dpa) • Nicht nur die Pflanzen im Garten brauchen an heißen Sommertagen extra Gießwasser, auch viele Straßenbäume sind nicht ausreichend versorgt. Der Bund deutscher Baumschulen appelliert daher, Straßenbäume und Sträucher in Rabatten entlang von Wegen bei besonders heißer Witterung zu gießen. Insbesondere junge Bäume dursten.

Ratgeber im TV

9.45 Uhr | RBB

„Super.Markt“: Thema wird unter anderem sein: Autoreparatur – Selbst machen geht und spart Geld. Außerdem im Fokus: Reiserücktrittsversicherungen – fiese Klauseln im Kleingedruckten.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,19
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,59
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-19	01088	01088telecom	0,98
	01038	tellmio	1,48
19-24	01052	01052	0,92
	01070	Arcor	0,93

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr, Stand: 1. Juni 2018. Quelle: www.teltarif.de

Laufen bewegt den Zeiger der Waage

Teil 9 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Heute: Abnehmen

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie dem beliebten Freizeitsport. Heute: Der Weg zur Bikinifigur.

Von Marco Papritz

Magdeburg • Um es vorwegzunehmen: Nach ein, zwei oder drei Laufrunden etwa nach Feierabend bewegt sich der Zeiger der Waage noch nicht in die gewünschte Richtung. Im Gegenteil. Laufeinsteiger machen die Erfahrung, dass in den ersten Wochen des Trainings das Körpergewicht sogar zunimmt. Ein nachvollziehbarer Effekt, so Uwe Haake: „Es bilden sich Muskelgruppen zum Beispiel im Waden- und Oberarmbereich. Fettgewebe wird in Muskelmasse umgewandelt, die schwerer ist.“ Es gibt keinen zeitlichen Fixpunkt, ab wann eine Gewichtsabnahme einsetzt. Denn dies ist von Läufer zu Läufer unterschiedlich. Daher gilt beim Abnehmen wie beim Laufen selbst das Motto, mit Geduld und Ausdauer dranzubleiben, ehe der Stoffwechsel wie gewünscht angeschoben wird.

Uwe Haake

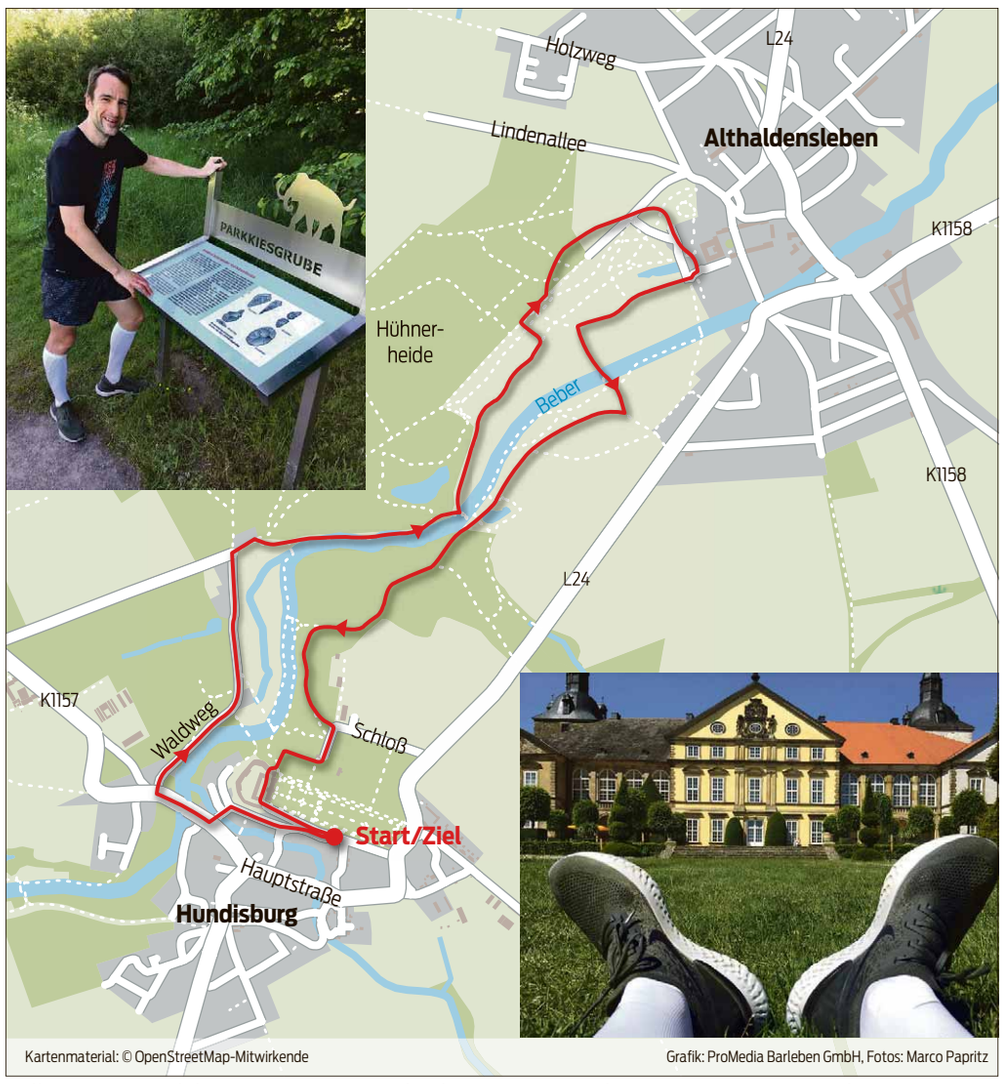
Beim Thema „Abnehmen“ ist die Rechnung einfach: Es müssen mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen werden. Das Laufen funktioniert dabei als Funkengeber für den körpereigenen Verbrennungsmotor, wenn man so will. Ist der angelaufen, geht es in Richtung Strand zur viel zitierten Bikinifigur. „Dabei ist es wichtig, die richtige Belastungsintensität zu wählen. Mit einem gewissen Trainingspuls, der nicht zu niedrig oder hoch sein darf, wird die Fettverbrennung optimal angesprochen.“ Die empfohlenen Trainingsherzfrequenzen sind u. a. abhängig vom Alter, dem körperlichen Zustand, dem Gesundheitszustand sowie dem Geschlecht.

Der Effekt der purzelnden Pfunde verpufft allerdings, wenn nun größere Mahlzeiten als sonst üblich verputzt werden, nur weil man die Laufschuhe schnürt. „Klar darf es auch mal eine Kelle mehr sein, wenn ich in Vorleistung gegangen bin. Ich darf es nur nicht übertreiben“, sagt der Trainer. Ein Teil seiner Gespräche mit Laufeinsteigern dreht sich um deren Ernährung und Essgewohnheiten.

An dieser Stelle soll nicht der erhobene Zeigefinger ausgepackt und gebetsmühlenartig darauf verwiesen werden, dass klassisches Fastfood kaum Nährwerte enthält. Es empfiehlt sich, die Besuche von Burgerläden auf die Belohnungsliste zu setzen: Erst wenn Kilometer x erreicht sind oder eine bestimmte Anzahl von Minuten laufend abgespult werden können, kehrt man dort wieder ein. „Beim Essen wie beim Lauf gilt es, sich Zeit zu nehmen und es bewusst zu machen“, verweist der Trainer unter den Stichwörtern „eine Auszeit nehmen“.

Zum Beispiel beim Grillen. Muss es dabei Schweinesteak sein? Wie wäre es mit Rind oder Geflügel direkt vom Verbraucher oder aus einem Bioladen? Hochwertiges Fleisch muss entgegen der allgemeinen Annahme nicht teuer sein, so Haake. Von Säften und Softdrinks rät er aufgrund des Zuckergehalts dieser Getränke ab und empfiehlt den Griff zu stillem Wasser, das bei Bedarf mit Früchten versehen werden kann. Das schmeckt übrigens auch am Strand.

Nicht wenige Freizeitsportler treten ihre Laufrunde an, um ihr Körpergewicht zu reduzieren. Foto: Eroll Popova



Volksstimme-Redakteur Marco Papritz absolvierte zwei Runden mit insgesamt 12,4 Kilometern in einer Zeit von 1:00:43 Stunden.

Heimatkunde im Park

Laufstreckentest zwischen Hundisburg und Alt-Haldensleben

Von Marco Papritz

Hundisburg • Im Rahmen der Laufserie kommen regelmäßig Fragen nach einem Tipp auf, welche Strecke einmal gelaufen werden sollte. Ob flacher Rundkurs oder leichte Anstiege, ob Asphalt oder Feldweg, ob kleiner Rundkurs oder langer Kanten - die Ansprüche an die Laufrunde sind von Läufer zu Läufer verschieden. Von allem etwas hat der Landschaftspark zu bieten, der sich zwischen Hundisburg und Alt-Haldensleben (Bördekreis) erstreckt. Ein Naturidyll am Fuße von Schloss Hundisburg, das von der Beber durchzogen wird und einst eine Kiesgrube war.

Und wo laufen Sie?

Die hier vorgestellte Parkstrecke ist nur eine von vielen Möglichkeiten, dem Bewegungsdrang in der Natur nachzugehen. **Und wo laufen Sie?** Welche Vorzüge hat Ihre Laufstrecke zu bieten? Schreiben Sie **eine E-Mail** mit Ihrem **Vor- und Nachnamen sowie einer Kurzbeschreibung** (maximal zwei bis drei Sätze) an laufen@volksstimme.de.

Die Laufrunde

Wer nicht direkt in der Nähe des 100 Hektar fassenden Parks wohnt, kann sein Fahrzeug am Sportplatz von Eintracht Hundisburg, am Schloss, in einer der angrenzenden Straßen in Hundisburg oder nahe der Berufsbildenden Schule in Alt-Haldensleben abstellen. Im Uhrzeigersinn geht es im Volksstimme-Test zunächst in Hundisburg entlang der Magdeburger Straße und der Hauptstraße in den Waldweg, vorbei am Nathusiushaus und einem Ententeich, der mit einer Parkbank zum Verweilen einlädt. Später gern. Denn nun wird der Asphalt gegen den Parkweg eingetauscht, der parallel zur „wilden“ Beber zu einem Waldsteinbruch führt. So weit der Blick über das Tal streifen kann, so schön entspannt beginnt das Kopfkino, das eigentliche Ziel der Laufrunde. Abseits von Alltag und motorisiertem Verkehr legt sich der Schalter im Park wie von alleine auf den Status „Auszeit“ um.

Die Bergetappen

Körperlich wird es nach knapp 2,5 Kilometern nun anspruchsvoller. Es folgt eine Steigung in Richtung Ein- und Ausgang Am Klosterpark - Schweißperlen bedecken die Stirn, der Puls legt ordentlich zu. Knapp 300 Meter, dann ist die erste „Bergetappe“ geschafft. Der Schwanenteich mit der Rousseau-Insel wird in der Gartenanlage des ehemaligen Klosters Alt-Haldensleben passiert und der Weg in Richtung Schloss angetreten.

Nach dem Wechsel der Beberseite - vorbei an zwei Pferdekoppeln - startet etwa bei 3,7 Kilometern ein kleiner Trailrun: Der Geländelauf im Wäldchen westlich des Nebenflusses der Ohre führt auf eine Anhöhe, die bei Bedarf auch umlaufen werden kann. Darauf folgt der anspruchsvollste Teil der Runde: Über einen langgezogenen Anstieg wird die barocke Parkanlage von Schloss Hundisburg in Angriff genommen, die sich schnell in den Waden bemerkbar macht. Die Muskeln brennen zwischen Kilometer 4,8 und 5,8. Die Belohnung folgt auf dem Schloss: Wo einst ein ziemlich unebener Fußballplatz war, thront heute eine Brunnenanlage. Das Schloss zeigt sich im Sonnenschein von seiner schönsten Seite - aber erst nach der zweiten Runde, denn weiter geht's, um die Eindrücke zu festigen ...

Das Fazit

Ein Lauf im drittgrößten Landschaftspark des Landes steht für Abwechslung. Der Untergrund ist ein Mix aus Asphalt, Feld- und Waldweg sowie Kopfsteinpflaster. Die längste Laufrunde im Park über 6,2 Kilometer hält neben flachen Passagen auch drei „Anstiege“ (mit zusammen über 100 Höhenmetern) bereit, die nicht nur Einsteiger körperlich fordern und das Attribut „anspruchsvoll“ rechtfertigen. Durch die Abzweigungen im Alt-Haldensleber Bereich sind auch kürzere Strecken möglich. Besonders am Wochenende teilen sich Spaziergänger und Läufer die Wege. Insgesamt ist der Park aber nicht „überlaufen“.

Nach dem Lauf wartet die Entspannung im Schlosscafé oder im Gras der Parkanlage. Wer hier läuft, betreibt aktive Heimatkunde. Mit etwas Glück schauen einem die tierischen Bewohner dabei zu.

Leserfrage

Siegerbier hemmt die Erholung

„Warum hat das Bier, das ich mir nach einer Laufveranstaltung gönne, einen negativen Einfluss auf meine Regeneration?“, fragt Leser Matthias Hartmann.

Man hat sich überwunden, war laufen, hat geschwitzt und will am Ende des Tages einfach mal entspannen. Ein, zwei Bier können doch nicht schaden? Zumal man immer wieder hört, wie isotonisch dieses Getränk doch ist. Aber, egal um welchen Anlass es sich auch handeln mag, Alkohol beeinflusst die Regenerationsleistung der Muskulatur. Studien an Sportlern haben gezeigt, dass Alkoholkonsum nach dem Training zu einer verminderten Leistungsfähigkeit an den folgenden Trainingstagen führt. Dieser Leistungsknick ist unter Umständen auch noch drei Tage später messbar.

Alkohol beeinflusst die Ausschüttung von Hormonen, die den Wasser- und Elektrolythaushalt regulieren. In der Folge kommt es zur Dehydratation, was sich u. a. als starker Durst am nächsten Morgen oder dem „Kater“ bemerkbar macht. Doch Wasser ist wichtig, damit sich die Muskelzellen wieder erholen können. Zudem führt Alkohol zu einer verminderten Schlafqualität. Man schläft in der Regel schneller ein, wacht aber öfter und früher wieder auf. Gerade im Schlaf laufen die Regenerationsprozesse der Muskulatur auf Hochtouren. Zudem hat Alkohol auch einen Einfluss auf den Energiestoffwechsel und führt zur Unterzuckerung. Der niedrige Blutzuckerspiegel macht sich als Heißhungergefühl bemerkbar. Zu den Kalorien des Alkohols gesellen sich nun noch zusätzliche Kalorien durch Snacks oder kleine Mahlzeiten.

Dr. Ronald Biemann vom Universitätsklinikum Magdeburg

Alkohol ist außerdem ein Zellgift: Der Körper baut Alkohol immer schnellstmöglich ab. Die Kalorien des Alkohols werden also bevorzugt abgebaut, es kommt neben einer verminderten Fettverbrennung auch zu einer verstärkten Einlagerung von Fett in den Speicherzellen.

Man kann es drehen und wenden, Alkohol und Sport passen nicht zusammen. Gegen ein alkoholfreies Bier nach dem Sport ist allerdings nichts einzuwenden.

Auf zur finalen Folge

7. April – Teil 1
Der Einstieg
14. April – Teil 2
Die Kleidung
21. April – Teil 3
Der Schuh
28. April – Teil 4
Die Gesundheit
5. Mai – Teil 5
Motivation
12. Mai – Teil 6
Lauf-Apps im Überblick
19. Mai – Teil 7
Läufe unter der Lupe
26. Mai – Teil 8
Laufuhren im Check
Heute – Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
9. Juni – Teil 10
Beim Laufen ist man per Du

Nasse Kappe, Strohhalm und Tennisball auf Eis

Diese Tipps sorgen an heißen Tagen beim und nach dem Laufen für Erfrischung, Abkühlung und Regeneration

Von Marco Papritz

1 Feuchte Läuferkappe: Eine Läuferkappe bietet nicht nur einen Sonnenschutz, sie sorgt auch für Kühlung während des Laufes. Dazu ist das Cap vor dem Start anzufeuchten, ehe sie aufgesetzt wird. Durch das Verdunsten des Wassers entsteht ein angenehmer Effekt: Sie bewahren buchstäblich einen kühlen Kopf.

2 Eiskaltes Stirnband: Zerkleinerte Eiswürfel werden in den Hohlraum eines doppellagigen Stirnbands gefüllt. Durch den direkten Sitz auf der Haut hält das Eis den Kopfbereich kühl. Es eignen sich auch nasse Schwämme, die dafür zugeschnitten und ein bis zwei Stunden vor einem Lauf im Gefrierfach platziert werden.

3 Der Strohhalmtrick: Ein kurzer Strohhalm ist bei einer Laufveranstaltung ein nützlicher Begleiter. Denn damit fällt das Trinken an den Versorgungsstationen, wo stets Becher gereicht werden, auf jeden Fall leichter und nichts daneben. Der Trinkhalm kann einfach in der Tasche oder im Bund der Laufhose oder im BH mitgeführt werden.

4 Tennisball auf Eis: Wie wohl tut doch eine Fußmassage nach einem Lauf. Um heißgelaufene Füße kümmert sich ein gefrorener Tennisball. Direkt aus dem Eisfach auf den Boden gelegt, rollen die strapazierten Fußballen darüber. Mit wechselnder Intensität massiert und entspannt der Ball die Füße - und kühlt sie zugleich.

Lungenkrank: Tai Chi fördert Lebensqualität

Langenhagen (dpa) • Patienten mit der chronischen Lungenerkrankung COPD sollten sich neben der medikamentösen Behandlung viel bewegen. Das steigere bei vielen die Lebensqualität erheblich, betonen die Ärzte der Deutschen Lungenstiftung. Körperliches Training lindere die Luftnot, mit der COPD-Patienten häufig zu kämpfen haben. Eine Möglichkeit ist, sich einer Lungensportgruppe anzuschließen. Aber auch Tai Chi, also Schattenboxen, habe sich als effektiv herausgestellt. Wer einen entsprechenden Kurs belegt hat, kann diese Übungen auch gut zu Hause durchführen.

Welche Form des Trainings jemand wählt, ist letztlich nicht so entscheidend, erklärt Prof. Berthold Jany, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Lungenstiftung. Wichtiger sei, dass die Bewegung in den Alltag integriert wird. Denn nur dann kann sie die Atmung verbessern (www.lungenaerzte-im-netz.de).

Meldung

Sicheres Passwort bei vernetztem Babyfon

Köln (dpa) • Wer ein modernes Babyfon nutzt, sollte sich mit der Datenschutzerklärung des Gerätes genauer befassen. Darauf macht der Tüv Rheinland aufmerksam. Die Geräte können unter anderem Daten ins Internet übertragen. Deshalb ist ein sicheres Passwort in jedem Fall empfehlenswert, rät der Tüv. Das gilt auch für Konsolen.

Ratgeber im TV

9.15 Uhr | ZDF
„Volle Kanne - Service täglich“: Wie kann männliche Sterilisation rückgängig gemacht werden und welche Bademode liegt im Trend?

12.15 Uhr | Das Erste
„ARD-Buffet“: Die Sendung geht der Frage auf den Grund, warum grüne Smoothies gesünder sind. Außerdem wird Pasta mit Gemüsestreifen und Käsesauce vorgekocht.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,49
7-9	010088	010088	0,75
	010052	010052	0,84
9-14	010088	010088	0,75
	010052	010052	0,84
14-18	010012	010012	0,55
	010088	010088	0,75
18-19	010088	010088	0,75
	010052	010052	0,84
19-24	01070	Arcor	0,29
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,91
7-12	01097	01097telecom	1,29
	01038	tellmio	1,63
12-19	01038	tellmio	1,63
	01028	Sparcall	1,69
19-24	01052	01052	0,88
	01070	Arcor	0,92

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teltarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 8. Juni 2018. Quelle: www.teltarif.de

Willkommen in der Lauffamilie

Teil 10 der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen“ / Heute: Unter Läufern sagt man Du

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ widmet sich die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie dem beliebten Freizeitsport. Heute letzter Teil: Die Lauffamilie sagt Du.

Die Laufveranstaltungen wie der Magdeburg-Marathon werden von einer entspannten Stimmung getragen. Durch die gemeinsame Leidenschaft für den Freizeitsport ist die Hemmschwelle, sich mit anderen auszutauschen, relativ gering. Läufe leben vom Gemeinschaftsgefühl. Foto: Eroll Popova

Von Marco Papritz

Magdeburg • Geht es um das Laufen, liegen die Vorzüge schnell auf der Hand: Die Bewegung an der frischen Luft steigert die körperliche Fitness, fördert die Gesundheit und hilft dabei, abzuschalten und eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Psychologen heben zudem die mentale Bedeutung etwa bei der Trauerbewältigung hervor. Wer in seiner Freizeit die Laufschuhe schnürt, tritt einer großen Familie bei, der Lauffamilie. Das Laufen ermöglicht soziale Kontakte, weiß Uwe Haake. Man trifft Gleichgesinnte und kommt schnell miteinander ins Gespräch. Gefördert wird dies über die Freude darüber, „sich zu zeigen, seine Leidenschaft teilen zu können und sich gegenseitig zu grüßen“. Der Gruß erfolgt in der Regel in Form eines kurzen Handhebens, Zuzwinkerns, Zunickens oder eines „Hallos“, das trotz der Anstrengungen noch über die Lippen kommen sollte.

Das Du hilft beim Austausch

Hierarchien existieren nicht beim Freizeitsport, so der Laufcoach. Egal, ob Firmenchef oder Verkäuferin, Student oder Arzt, „im Laufdress ist jeder gleich. Jeder muss sich bewegen, wenn er fit und fröhlich sein möchte.“ Meistens haben Läufer, die sich in der Natur bewegen, gute Laune „und früh morgens um 7 Uhr schon ein Lächeln auf den Lippen“, so seine Beobachtung.

Klar ist das Laufen ein Individualsport. Jeder für sich stellt sich der Herausforderung, eine Strecke in einer gewissen Zeit oder auch umgekehrt zu absolvieren und seine Ziele, die ihn motivieren zum Beispiel nach einem Arbeitstag noch eine Runde zu drehen, zu erreichen. Der Laufsport an sich bietet so viel Stoff und Ansatzpunkte, um sich mit anderen auszutauschen. Zum Beispiel nach dem Training auf dem Parkplatz oder nach dem Zieleinlauf bei einer Laufveranstaltung, wo dies fast ganz automatisch passiert. „Dabei gibt es keine Barrieren. Beim Erfahrungsaustausch hilft das Du, bei dem man schnell landet, ohne respektlos seinem Gegenüber zu sein“, sagt der frühere Leistungssportler.

Einzahlungen auf das Gute-Taten-Konto

Das Duzen trägt zudem zur lockeren Atmosphäre bei, die rund um den Laufsport herrscht. Durch die Entspannung, die über die Bewegung aufkommt, seien Läufer in der Regel offener für Gespräche als etwa im Alltag, weiß Haake. Das Korsett, sich gesellschaftskonform zu verhalten, weitet sich ein Stück weit, sobald die Büroschuhe gegen die Laufschuhe eingetauscht werden, wenn man so will.

Weil Läufer nur allzu gut wissen, welche Mühen und Aufwendungen nötig sind, um beispielsweise eine Stunde am Stück durchhalten oder sich an einer Laufveranstaltung beteiligen zu können, gibt es unter den Freizeitsportlern eine Verbindung. Gegenseitig wird sich angefeuert und aufgemuntert, nach dem Zieleinlauf gegenseitig abgeklatscht, „wie man das in einer Familie macht. Beim Laufen kann jeder sein Gute-Taten-Konto ganz leicht füllen“, sagt Birgit Herkula. Ihre Begeisterung für den Laufsport und ihre Erfahrungen gibt die Autorin als Leiterin eines Lauftreffs weiter, den der neugegründete Verein „Sudenburg bewegt“ donnerstags um 18 Uhr an der Goethe-Sekundarschule, Helmstedter Straße 42, auf die Beine stellt. „Rempelt man sich einmal aus Versehen an, entschuldigt sich immer der, der zuerst Luft hat“, merkt sie schmunzelnd an.

Fazit: Unter dem Motto „Alles kann, nichts muss“ ist beim Laufen eine schnelle wie unkomplizierte Kontaktaufnahme möglich. Ist man sich unsicher, ob ein „Du“ angebracht ist, wartet man einfach ab, bis sein Gegenüber es anbietet. In Zeiten sozialer Vereinsamung etwa im Alter fungiert der Freizeitsport auch als Kontaktbörse. Denn nicht selten entwickeln sich Freundschaften.

Davon lebt auch die Firmenstaffel Magdeburg, die zweitgrößte Laufveranstaltung des Landes, die am Donnerstag zum zehnten Mal gestartet wird. Im Elbauenpark werden 5000 Läufer in 1000 Fünferstaffeln an den Start gehen und jeweils eine Strecke von drei Kilometern absolvieren. Anschließend besteht die Möglichkeit, im Rahmen einer Party Kontakte zu knüpfen.

Die Serie
7. April – Teil 1
Der Einstieg
14. April – Teil 2
Die Kleidung
21. April – Teil 3
Der Schuh
28. April – Teil 4
Die Gesundheit
5. Mai – Teil 5
Motivation
12. Mai – Teil 6
Lauf-Apps im Überblick
19. Mai – Teil 7
Läufe unter der Lupe
26. Mai – Teil 8
Laufuhren im Check
2. Juni – Teil 9
Der Weg zur Bikinifigur
Heute – Teil 10 und Schluss
Unter Läufern sagt man Du

Minze am Morgen danach

Tipps für einen guten Start nach einem Lauf

Magdeburg (mp) • Der erste lange Kanten ist bewältigt, der erste Lauf bei einer Veranstaltung geschafft und die Firmenstaffel Magdeburg (Start ist am Donnerstag im Elbauenpark) erfolgreich bestanden? Diese Tipps helfen am Morgen danach.

1 Lauwarmes Wasser
Wenn der Körper dehydriert ist, fühlt sich der Körper richtig matt an. Dann heißt es „Wasser marsch!“. Ein Glas lauwarmes Wasser und ein Schuss Zitrone sollten auch beim größten Morgenmuffel für einen Energieschub sorgen.

2 Kalt und minzig
Eine Wechseldusche – abwechselnd wird mit kaltem und warmem Wasser geduscht – bringt den Kreislauf auf Touren. Danach oder im Laufe des Tages etwas ätherisches Pfefferminzöl in die Handflächen geben und tief einatmen. Der Rest wird im Nackenbereich und an den Handgelenken einmassiert: Der Energiekick folgt.

3 Bewegung und Licht
Bewegung ist auch nach einer viel zu kurzen Nacht mit wenig Schlaf wichtig. Machen wir uns nichts vor, die wenigsten werden dann das Auto gegen das Fahrrad oder den Spaziergang eintauschen, um zur Arbeit zu kommen. Daher wird das Auto ein wenig weiter weg als sonst üblich geparkt, sodass ein paar Schritte nötig sind. Die Zeit an der Luft und in der Sonne (gern auch in der Mittagspause) hilft, das Schlafhormon Melatonin in seiner Produktionsfreude einzuschränken.

4 Huhn, Obst, Kaugummi
Auch Superläufer trinken Kaffee, klar. Nur eben nicht so viel. Koffein kann unruhig und nervös machen. Gut an müden Tagen sind frisches Obst und proteinhaltige Nahrung wie Nüsse, Cashewkerne, Huhn, Fisch oder Joghurt. Große Mahlzeiten in Form von Fast Food oder Essen mit vielen Kohlenhydraten, die viel Energie für die Verdauung einfordern, sollten gemieden werden. Kaugummikauen ist eine sichere Bank gegen Müdigkeit.

5 Die kleine Portion Schlaf für zwischendurch
Das sogenannte Powernapping (kurzer Mittagsschlaf) hilft, den Energiespeicher aufzufüllen. Dabei sollte die Ruhepause nicht länger als 20 Minuten dauern, sonst besteht die Gefahr, danach noch müder zu sein als vorher.

Krankenkassen belohnen die Bewegung

Kassen animieren mit Trainings- und Vergütungsmöglichkeiten zum Laufen

Von Marco Papritz

Magdeburg • Die Krankenkassen fördern nicht nur den Bewegungsdrang ihrer Versicherten, angesichts der vielen gesundheitsfördernden und präventiven Aspekte motivieren die Kassen sie auch zum Laufen. Die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) Sachsen-Anhalt beispielsweise gibt Einsteigern auch eine Hilfestellung, so Sprecherin Anna-Kristina Mahler. Experten zeigen in der AOK-Laufschule, wie u. a. die Ausdauer gesteigert und der Muskelstoffwechsel optimiert werden kann. Ziel ist, über die wöchentlichen Treffs eine Strecke von fünf Kilometern effektiv zu schaffen, „ohne sich dabei zu überfordern“. Die Teilnahme ist für jeden (auch jene, die nicht bei der Krankenkasse versichert sind) in elf Städten wie Magdeburg, Tangermünde, Schönebeck und Halberstadt offen und kostenlos. Die Laufschulen werden auch für Unternehmen angeboten.

Läufer mit großen Zielen finden sich beim AOK-Laufcoach ein. Bis zu dreimal wöchentlich wird zusammen als Vorbereitung über acht bis zwölf Wochen für einen Halb- oder Marathon trainiert – Ernährungsberatung und Entspannungstechniken sind inklusive in diesem offenen, kostenpflichtigen Angebot. Ihre Versicherten spricht die AOK mit einem Online-Trainingsprogramm „Laufend in Form“ an, das u. a. individuelle Trainingspläne umfasst.

Lauftrainer und Laufschulen gehören zu den Angeboten, welche die AOK Sachsen-Anhalt für Interessierte bereithält. Fotos: Jens Schlueter/Viktoria Kühne

Ihre Versicherten animiert die Barmer beispielsweise mit einem Bonusprogramm zum Laufen. Denn Laufen sei eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten der vergangenen Jahre, so Pressesprecher Thomas Nawrath von der Landesvertretung Sachsen-Anhalt: „Dabei reicht das Spektrum vom Nordic-Walking-Kurs der Volkshochschule über eine Vielzahl von ‚Feierabend-Läufern‘ bis zu Wettkämpfen wie der Magdeburger Stadtrangliste und dem Magdeburg-Marathon.“ Die Barmer begrüße diese Entwicklung sehr, „da regelmäßiges Laufen gesundheitsfördernd wirkt“.

Firmenläufe als Ausgangspunkt

Die IKK gesund plus unterstützt in verschiedenen Regionen des Landes Laufveranstaltungen wie die Firmenstaffel Magdeburg, die am Donnerstag um 18 Uhr im Elbauenpark mit 5000 Teilnehmern gestartet wird, als Sponsor. Eine zum Thema „Laufen“ aufgelegte Broschüre sei über das Internet für jeden verfügbar, so Sprecher Gunnar Mollenhauer: „Wir als Krankenkasse möchten Anreize schaffen, über die Bewegung die Gesundheit zu fördern.“ Aktive Läufer werden über ein Bonusprogramm belohnt: Laufveranstaltungen werden in einem eigenen Heft eingetragen und von der Krankenkasse vergütet.

Ein Bonusprogramm hält auch die DAK-Gesundheit bereit. Zudem unterstütze man als Gesundheitspartner bzw. Organisator Veranstaltungen wie die Firmenläufe in Stendal und Wernigerode und den Sportscheck-Nachtlauf in Magdeburg, so Sprecher Stefan Poetig. Man sehe Firmenläufe „als idealen Ansatz, um die Fitness und die Leistungsfähigkeit in Unternehmen zu stärken“.

Aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Krankenkasse geht u. a. hervor, dass 78 Prozent der Sachsen-Anhalter im vergangenen Jahr über Rückenschmerzen klagten. Poetig: „Eine Ursache von Rückenleiden ist Bewegungsmangel. Mit den Firmenläufen möchten wir die Wirtschaft in Sachsen-Anhalt also im doppelten Sinne am Laufen halten.“ Der Spaß beim Laufen und das Gemeinschaftserlebnis im Kollegenkreis wirke für viele Teilnehmer eines Firmenlaufs motivierend. „So entstehen in einer Vielzahl von Unternehmen nach den Läufen regelmäßige Lauftreffs und Sportgruppen“, so Poetig weiter.