



# LAUFEN EXTRA



# FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der Fußballstadt!  
**Gelsenkirchenmarathon**  
www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de)



Fußballstadt Gelsenkirchen

- Seit 1984 -  
Anfänglich für sportliche und gesellschaftliche Mitteilungen in den Vereinen

1. FC Luthenburg  
SW Buer-Bülse  
Sportfrd. Bulmke 1967  
DJK Bor. Scholven  
DJK SF Rotthausen 1910  
DJK TuS Rotthausen  
DJK Adler Feldmark 1922

KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN

S  
P  
O  
R  
T  
O  
H  
N  
E  
D  
O  
P  
I  
N  
G

**GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!**  
**"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt."**

Verbandstreue ist wichtig bei der Ausübung einer Sportart. Erkundige Dich, ob der Verein an dessen Veranstaltung oder Training Du teilnimmst auch dem Verband angeschlossen ist. In Gelsenkirchen ist dies für Fußballer und Lausportler der FLWW!

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0030** vom 06. Mrz. 2012

**++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++**

Homepages: [www.fussballkondition.de](http://www.fussballkondition.de) [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de) Webmaster, Sieghard Tinibel

**ALKOHOLFREI Sport genießen**

HOME DIE AKTION IDEENBORSE SERVICE SPORT UND ALKOHOL

**NEWS**

Bereits mehr als 1.100 "alkoholfreie Aktivitäten"

Schon über 1.100 Sportvereine beteiligen sich an der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Ansätze: einige Vereine führen ein alkoholfreies Sportwochenende durch oder integrieren das Thema in bereits geplante Turnieren oder Wettkämpfe. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Für alle, die sich Hilfestellung bei der Umsetzung wünschen, haben wir in unserer Rubrik „Ideenbörse“ einige Beispiele und Tipps zusammengestellt.

Für den eindrucksvollen Start sagen wir bereits jetzt Danke und wünschen weiterhin viel Erfolg für kommende Aktionen.

**Jetzt Aktionsbox bestellen!**

Die Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer in Sportvereinen sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Sie sollten vieles vorleben – auch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Deshalb unterstütze ich die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ und lade alle Sportvereine ein mitzumachen!

**Nia Künzer**, Fußball-Weltmeisterin und Botschaferin der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“

NEWS Die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ [weiter...](#)  
PARTNER Kooperationspartner der BZgA im Sport [weiter...](#)  
TIPPS Praxistipps zum Umgang mit Alkohol im Verein [weiter...](#)

© Alkoholfrei Sport genießen | Kontakt | Downloads | Impressum

Der Deutsche Olympische Sportbund empfiehlt dies im Olympiajahr 2012 ...  
<http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/home/>

# DFB stoppt den Vertrag mit Bitburger

DFB Kein Bier mehr mit der Nationalelf? Kreisligen sollten dem Beispiel folgen



SID-IMAGES/AFP/THOMAS KIENZLE Biervertrag gestoppt:  
DFB-Chef Theo Zwanziger

**Bierwerbungen mit der deutschen Nationalmannschaft könnten bald Gesichte sein. DFB-Präsident Theo Zwanziger hat die Vertragsverhandlungen mit der Brauerei Bitburger für das Erste gestoppt. Da der Deutsche Fußball-Bund (DFB) die neue Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt, hat Zwanziger vorläufig sein Veto gegen eine Vertragsverlängerung eingelegt.**

**„Wenn der Verband zeitgleich mit seinem Partner Bitburger über eine Vertragsverlängerung verhandelt, dann muss sehr genau ausgelotet werden, ob und wie sich diese Aktivität noch mit einer Bierwerbung verträgt“, sagte Zwanziger der Sport Bild und sorgte damit vor allem in Liga-Kreisen für Aufregung. Denn ein generelles Alkoholwerbeverbot würde die Bundesliga rund 300 Millionen Euro kosten.**

**Mechthild Dyckmans, die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, lobte Zwanziger allerdings für dessen überraschendes Einschreiten. „Als Drogenbeauftragte unterstütze ich sehr das Engagement des DFB bei der Aktion ´Alkoholfrei Sport genießen´ des DOSB und der BZgA. Deshalb ist es auch folgerichtig, dass Dr. Theo Zwanziger sein vorläufiges Veto gegen die Verlängerung des Sponsoringvertrags mit Bitburger eingelegt hat“, sagte Dyckmans.**

**Damit der Millionen-Vertrag mit Bitburger verlängert wird, müsse laut Zwanziger klar sein, „dass sich die Werbe- und Kommunikationsmaßnahmen des DFB und der Nationalmannschaft ausschließlich auf alkoholfreies Bier beziehen müssen“. Das reicht Dyckmans jedoch nicht: „Kinder und Jugendliche können in der Werbung nicht zwischen alkoholfreiem und alkoholhaltigem Bier unterscheiden. Sport darf gerade für sie nicht mit Alkohol und damit auch nicht mit Bier verknüpft werden.“**

**Unterstützung erhielt Zwanziger derweil von dem für den Jugendfußball zuständigen DFB-Vizepräsidenten Hans-Dieter Drewitz. Drewitz unterstrich, dass Zwanziger nicht den „Saubermann“ spielen und damit der Bundesliga schaden wolle. „Der DFB und sein Präsident**

sind keinesfalls für generelle Werbeverbote. Eher das Gegenteil ist der Fall, schließlich wirkt man als Verband durch ein glaubwürdiges Handeln und einen verantwortungsvollen Umgang, beispielsweise auch in Sachen Bier, solchen Werbeverböten eher entgegen“, sagte Drewitz.

Grundsätzlich stellte der DFB-Vize klar: „Es geht in dieser Sache nicht darum, ob Bier, Bratwurst und Fußball zusammengehören. Dass dem so ist, daran hat beim DFB niemand einen Zweifel, auch Dr. Zwanziger nicht. Aber ein gemeinnütziger Verband, der sich einerseits für den Jugendschutz einsetzt und andererseits für Bier wirbt, muss doch in Ruhe darüber nachdenken dürfen, ob dies beides weiterhin miteinander vereinbar ist.“

DFB: Kein Bier mehr mit der Nationalmannschaft? - weiter lesen auf FOCUS Online:  
[http://www.focus.de/sport/fussball/em-2012/dfb-kein-bier-mehr-mit-der-nationalmannschaft-aid\\_676035.html](http://www.focus.de/sport/fussball/em-2012/dfb-kein-bier-mehr-mit-der-nationalmannschaft-aid_676035.html)

**Freitag, den 2. März: Wolfgang Niersbach wurde einstimmig bei seiner eigenen Enthaltung zum neuen Präsidenten des DFB gewählt. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle dazu.**



Fritz Walter (\*31.10.20 +17.06.02)- Kapitän der DFB-Elf die 1954 Weltmeister wurde, besuchte die Werkself der Rotthausener DELOG im Jahre 1960.

Der Sportkamerad Jürgen Porbach (vierter von rechts) steuerte FLE dieses Bild zur Veröffentlichung bei. Fritz Walter, legendärer Kapitän der Nationalmannschaft die in Bern das sogenannte Fußballwunder vollbrachte, besuchte die Werkself der DEUTSCHEN LIBBEY OWENS GESELLSCHAFT in Gelsenk.-Rotthausen. Zu erkennen sind noch Horst Guhse (dritter von rechts) und Heinemann (ganz links). Im Hintergrund Zeche Wilhelmine-Viktoria am Werkssportplatz (später Olympia Hessler). Wer noch mehr zu dem Bild sagen kann, möchte bitte unter 0209 136181 bei Sieghard Tinibel anrufen.



**Gartenbaubetriebe**

**Alfred Verse**

Hilgenboomstraße

Telefon 0209 / 137713

**Sponsor der**

**DJK TuS 1910**

**Rotthausen**



**Ehrenamtlicher, lizenziertes Übungsleiter seit 1978 - Ältester aktiver Fußballtrainer mit gültiger Lizenz in Gelsenkirchen**

**20  
JAHRE**

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**  
www.kmdd.de



**20  
JAHRE**

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**  
www.kmdd.de

**Der Weg ist das Ziel und dieser Weg wird nicht verlassen - Mit dem weiterhin anvisiertem Breitensportkonsortium wird es schon gehen. Wer ernsthaft mit mir am Projekt arbeiten möchte kann mich gerne anrufen unter Tel. 0209 136181 – aber bitte nur grundsportlich orientierte Leute. Möglichst verbandsfrei und überparteilich orientiert.**

**Mehr Informationen über Drogen unter**

**<http://mrinfokrieg.blogspot.com/2011/01/drogen.html>**

**Gartenbaubetriebe**

**Alfred Verse**

Hilgenboomstraße

Telefon 0209 / 137713

**Sponsor der**

**DJK TuS 1910**

**Rotthausen**





# ROSEN KOSMETIK

## DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2  
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31  
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de  
www.rosen-apoge.de

**Liebe Sportfreunde,  
Am kommenden Sonntag, den 11. März 2012** veranstaltet DJK Adler Feldmark mit Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel ein sogenanntes RUN UP im Gesundheitspark Nienhausen.

Start ist um 11:00 Uhr am Minigolf-Platz in der Nähe des Therapie-Zentrums. Gleicher Startpunkt wie beim Neujahrslauf 2011 und 2012 sowie beim RUN UP 2011.

Dieser spontan verabredete Lauf wird über [www.Gelsenkirchenmarathon.de](http://www.Gelsenkirchenmarathon.de) und über [www.facebook.com](http://www.facebook.com) sowie auch in den gängigen Medien publiziert.

Es wird keine offizielle Zeit genommen. Also eine völlig zwanglose Laufsportgeschichte für jung und alt - für Walker und Läufer ... **Nach dem Lauf bietet sich eine Gelegenheit zur Besichtigung des Therapiezentrums im Gesundheitspark Nienhausen.**

Hier die Streckenansicht über 3,6 und 7,2 km - klick - <http://www.laufkalender24.de/de/streckenplan/145479-2.-Neujahrslauf-des-Gesundheitsparks-Nienhausen.html>

Gruß Sieghard



Evangelische Kliniken  
Gelsenkirchen



**Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.**



Am 7. März 2012 jährt sich der Todestag meines Jugendfreundes zum 40. Mal. Seit dieser Zeit schaute ich auch beim Sport näher hin. Drogen gehören in die Hände von Ärzten und Apothekern und nicht in die Hosentasche der

Mädels und Jungs. Siehe dazu mein Video ... „**Tod durch**

**Drogen“ ab 7. März 2012 unter**

<http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts>



*Unser Einkaufsziel in Rotthausen ist die Karl-Meyer-Straße*



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2  
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31  
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de  
www.rosen-apoge.de



Gesundheitspark  
Nienhausen



Gesundheitspark  
Nienhausen



Gesundheitspark  
Nienhausen



Gesundheitspark  
Nienhausen

*Sportler ernähren sich besser mit einem Blick in Dr. Feils ebook unter diesem*  
**Link <http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>**

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem E-Book im Internet unter <http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

**Ernährungsberatung für Sportler und Sportlerinnen jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.**

**Dr. Feil: „1899 Hoffenheim“  
Jul 31st, 2009 by Dr. Feil.**

**Dr. Feil ist gerüstet für neue Großtaten!“**



**Ein neues Bonus-System u.a. mit Artikeln aus dem Fanshop des FC Schalke 04 und dem Rosen Taler der Rosen-Apotheke unter <http://www.rosen-apotheke.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>**

## **Projekt: Gelsenkirchenmarathon mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.**

Bezüglich des von Brüssel im Jahre 2005 abgelehnten Projekts mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport, wurde von Sieghard Tinibel in der Sache erneut um Schützenhilfe aus Berlin gebeten. Eine medizinische Innovationsaktion diesbezüglich auf Anregung des Gesundheitsministeriums NRW wurde nicht gewürdigt. Vielleicht gelingt es in diesem Jahr ohne einen Verein dahinter zu stellen. Ein entsprechender Filmbeitrag ist in Vorbereitung. Mehr dazu lfd. [www.gelsenkirchenmarathon.de](http://www.gelsenkirchenmarathon.de)

Sein Todestag jährt sich am 7. März 2012 zum 40. Mal. Es hätte auch Dein Sohn oder Freund sein können...

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**



**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**  
[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)

**20  
JAHRE**

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**  
[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)

**20  
JAHRE**

**KEINE  
MACHT DEN  
DROGEN**  
[www.kmdd.de](http://www.kmdd.de)

**20  
JAHRE**





[www.buchen und sparen.de](http://www.buchen und sparen.de)

E-Mail: [clever\\_reisen@web.de](mailto:clever_reisen@web.de)

**EINKAUFSZENTRUM  
KARL-MEYER-STRASSE**

**REISEBÜRO SCHOLZ**

Karl-Meyer-Straße 29  
45884 Gelsenkirchen-Rotthausen

Montags bis Freitags 09:00-18:00 Uhr  
Samstags 09:00-14:00 Uhr  
Termine abends nach Vereinbarung

**Telefon: 0209 136090**

**"Hier fängt Ihr Urlaub schon an!" Sparen Sie sich das lästige Suchen auf vielen Internetseiten und kommen Sie einfach in das Reisebüro Scholz im Rotthausener Einkaufszentrum an der Karl-Meyer-Straße. Wir beantworten Ihnen gerne alle Fragen, denn Reiseprofis haben den Überblick. Gerne geben wir Ihnen auch telefonisch die gewünschte Auskunft .**

**Frank und Chris Scholz**

**Tabakwaren - Lotto - Presse  
Scholz im Einkaufszentrum**

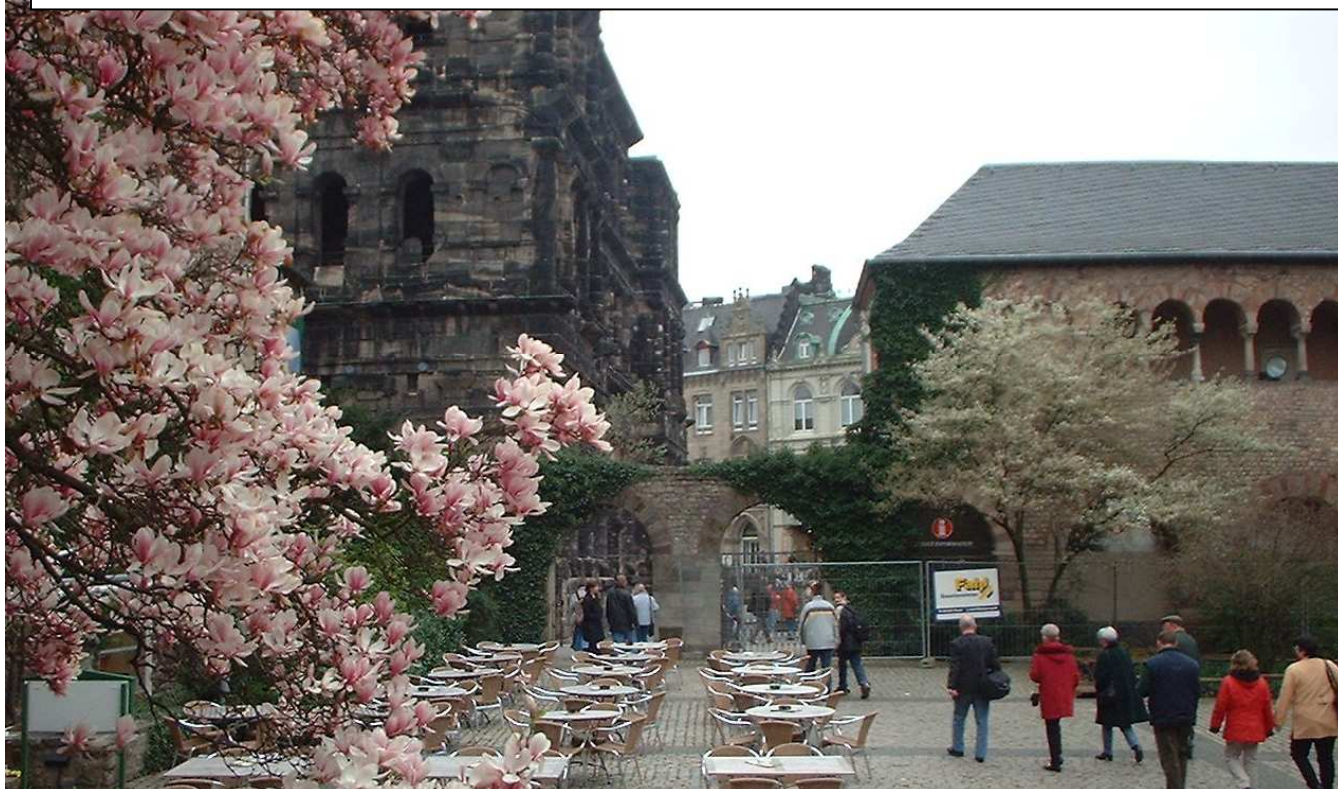






## DJK ADLER IM JUBILÄUMSJAHR

Ostern an der Porta Nigra in Trier – Im Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen in der Feldmark findet wieder die beliebte große Osterkirmes statt.



**Bayern versus Zecken - die Zecken ziehen weiter davon**

**Sieben Punkte Rückstand auf die Zecken: Für Bayern-Präsident Uli Hoeneß bahnt sich eine zweite Saison ohne Meisterschaftstitel an. Außerdem: Sorgen in Köln und der SC Freiburg von gestern und heute**

Nach der Niederlage gegen Bayer Leverkusen geht beim FC Bayern so langsam die Angst um. Vor allem Präsident Uli Hoeneß leidet. Jürgen Schmieder (SZ) beschäftigt sich mit dem angeschlagenen Münchener Oberhaupt: „Es war ein schwieriger Nachmittag für Hoeneß, es ist eine schwierige Rückserie für Hoeneß - es ist eine wahnsinnig schwierige Präsidenschaft für Hoeneß. In der Saison, in der er als Manager zurückgetreten war, wurde der FC Bayern Meister und Pokalsieger und erreichte das Finale der Champions League. Es folgte eine Saison ohne Titel - und seit der Winterpause nimmt eine weitere trophäenlose Spielzeit von Woche zu Woche mehr Gestalt an. Da ist nicht nur die Bilanz der aktuellen Saison in Gefahr. Durch die hartnäckigen Zecken ist die Stellung des Vereins als unangefochtene Nummer eins im Land in Gefahr. Uli Hoeneß kann sein Erbe noch lange nicht als geordnet ansehen.“

Marcel Reif (Tagesspiegel) geht schon mal in Deckung: „Gelassenheit ist nicht zu erwarten in den nächsten Tagen in München. Ganz bestimmt nicht. Schon mal gar nicht nach der Niederlage in Leverkusen. Was nützt es, daß sie phasenweise das Spiel dominierten, die Bayern? Nichts. Gar nichts. So lange Zecken weiter ihre Bahn ziehen. So lange die Bayern aus ihrem Spiel keine Punkte ziehen. Ob die Meisterschaft mit dieser Niederlage entschieden ist zugunsten der Zecken? Schwer zu sagen. Aber ob die Bayern in dieser Angelegenheit noch eingreifen, das ist kaum noch anzunehmen. Sicher ist nur, daß Uli Hoeneß in der kommenden Woche mit all seinem gewaltigen Temperament heftige Zeichen setzen wird. Sehr heftige.“

**Jupp Heynckes: Mitarbeiter des Monats?**

Abgesehen vom Präsidenten geben sich die restlichen Verantwortlichen beim FC Bayern eher ruhig und gelassen. Stefan Osterhaus (taz) schmunzelt über die ungewohnte Entspantheit an der Säbener Straße: „Manager Nerlinger meinte: „Wir müssen nicht von der Meisterschaft reden“. Weiß man neuerdings um den Wert des guten Zweiten? Völlig neue Töne also aus München. Krise? Nun ja, man muß ja nicht jede Aufregung mitmachen. Das überlassen wir mal schön den anderen. Hysterie war gestern. Außerdem: Eitelkeiten müssen nicht sein. Insofern ist es nur konsequent, daß Jupp Heynckes die Trainerdiskussion begrüßt, ja sie vielleicht sogar durch sein uneigennütziges Verhalten erst eröffnet hat. Es zählt das Große. Und das Ganze. Es zählt der FC Bayern. Damit hat sich Heynckes in Position für den Mitarbeiter des Monats gebracht.“

Tim Röhn (Spiegel Online) vermißt den Zusammenhalt innerhalb der Bayern-Mannschaft: „Nach guten, aber torlosen 30 Minuten zerfiel die Mannschaft mit zunehmender Spielzeit immer weiter, bis sie nur noch ein Haufen Individualisten war. Immer wieder schüttelten die Stars den Kopf oder hoben verzweifelt die Arme. Der Grund war selten ein eigener Fehler, sondern meist der eines Mitspielers. Der eine schien den anderen nicht zu verstehen. Statt in schwierigen Situationen solidarisch aufzutreten, versuchte in Leverkusen jeder für sich, die bestmögliche Einzelleistung abzuliefern. Das Ergebnis: ein

**hektisches, wenig durchdachtes Spiel nach vorne und fehlende Abstimmung in der Defensive.“**

### **Unermüdliche Spielwut der Zecken**

**Während beim Rekordmeister Trübsal geblasen wird, ziehen die Zecken unbeirrt ihre Kreise: Freddie Röckenhaus (SZ) befaßt sich mit beeindruckenden Zahlen: „Zehn Spieltage vor Saisonende, sieben Punkte Vorsprung auf den FC Bayern, in sieben Rückrundenspielen zehn Punkte mehr geholt als der Rekordmeister, erstmals auch im Torverhältnis vorbeigezogen, acht Spiele in Serie gewonnen, seit 18 Spielen ungeschlagen, davon 15 mal gewonnen: Man könnte meinen, daß die Argumente für die Zecken allmählich ausreichen, um eine erfolgreiche Titelverteidigung zumindest nicht mehr auszuschließen. Auch gegen Mainz 05 donnerte die geballte Wucht der Mannschafts-Maschinerie wieder derart über den Gegner hinweg, daß selbst neutrale Zuschauer ihre Freude an der unerermüdlichen Spielwut der Zecken hatten.“**

**Frank Hellmann (taz) verneigt sich vor dem Ensemble der Zecken: „Allein Wille und Wucht verschaffen dieser versessenen Mannschaft eine Ausnahmestellung. Nach den Steilvorlagen von Bayern und Schalke hat es keine Gala gebraucht. Der filigrane Ilkay Gündogan hat so oft gegrätscht wie in Nürnberg in einer ganzen Saison, der einst als lethargisch gebrandmarkte Jakub Blaszczykowski beackerte mit Lukasz Piszczek fleißig die rechte Flanke. Und über die Arbeitsauffassung eines Shinji Kagawa sind ohnehin nicht viele Worte zu verlieren. Nicht zu unterschätzen ist zudem das Ambiente, in der diese Belegschaft Fußball spielt: Die Lust und Leidenschaft einer Stadt und ihrer Menschen, den Idolen zu huldigen – diese Sympathiewelle wirkt wie ein Kontrastprogramm zur herrschenden Distanz in München-Fröttmaning.“**

### **Es fehlt an allen Ecken und Enden**

**Trotz des Punktgewinns in Hoffenheim befindet sich der 1. FC Köln weiterhin in akuter Abstiegsgefahr. Vor dem Spiel erstellt Thomas Klemm (FAZ) eine Mängelliste: „Es fehlt im Bundesligakader an erstklassigen Profis, die jene Stammkräfte ersetzen können, die derzeit wegen Verletzungen ausfallen. Es fehlt in der Mannschaft an Moral, so daß Disziplinlosigkeiten und gegenseitige Schuldzuweisungen Einzug hielten. Es fehlt zwischen Trainer Ståle Solbakken und Sportdirektor Volker Finke an einem Umgang, der über unterkühlte Professionalität hinausgeht. Es fehlt seit Wolfgang Overaths Rücktritt vor vier Monaten ein Präsident, der ein Machtwort sprechen könnte. In der nächsten Saison wird dem 1.FC Köln wohl auch derjenige fehlen, der seit Jahren das Gesicht des Vereins ist und in der laufenden Spielzeit mit seiner individuellen Klasse die meisten kölschen Schwächen und Scherereien vorübergehend vergessen ließ: Lukas Podolski.**

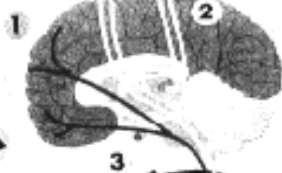
**Vor gut einer Woche ging uns leider noch ein lesenswerter Artikel durch die Lappen. Peter Unfried (taz) geht es dabei um die Frage, ob der SC Freiburg von heute nicht mehr der SC Freiburg ist, wie ihn Fußballfeuilletonisten einst erschufen.**



# Anleitung für richtiges Joggen – Jetzt laufen alle wieder in den Frühling. Am kommenden Sonntag kostenfrei im Gesundheitspark Nienhausen (Start 11:00 Uhr am Therapiezentrum) mit Sieghard Tinibel und der Adler-Walking-Crew um Heribert Hövedes.

## Die „Jogging-Droge“: Warum macht sie fit?

**1 Gehirn**  
Es wird besser durchblutet – mit der doppelten Menge Sauerstoff versorgt. Das macht wach, erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit unserer Denkmachine.



**2 Neuronales Netz**  
Laufen hält das Gehirn jung. Denn es werden neue Datenautobahnen im Gehirn angelegt. Die Verknüpfungen der Gehirnzellen nehmen laufend zu. Im Regelfall nimmt die Zahl der Verknüpfungen im Laufe des Lebens ab.

**3 Botenstoffe**  
Laufen schärft das Gedächtnis, verbessert das Lernvermögen, toppt die Kreativität.

**4 Bauchspeicheldrüse**  
Sie muss nicht mehr so viel vom Dickmacherhormon Insulin produzieren. Die Körperzellen werden empfindlicher gegenüber dem blutzuckersenkenden Insulin. Das mindert das Risiko, an Alters-Diabetes zu erkranken.

**5 Hoden**  
Es wird mehr männliches Geschlechtshormon Testosteron produziert. Das macht potent, verhilft zu mehr Power.

**6 Muskeln**  
Die Funktion der Muskelzellen verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert.

**7 Immunsystem**  
Die Anzahl der Killerzellen steigt massiv an. Die Kraft der Immunzellen, Bakterien, Viren und auch Krebszellen zu vernichten, nimmt zu.

**8 Lunge**  
Die Lunge wird kräftiger. Belüftung und Durchblutung sind verbessert. Der ganze Körper wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Kohlendioxid wird über die Lungenbläschen schneller ausgeschieden.

**Herz/Blutkreislauf**  
Das Herz wird kräftiger und bringt mehr Leistung. Der Ruhepuls sinkt. Das Herz kann sich besser erholen – lebt länger. Das Blut wird flüssiger. Die schlechten Blutfette sinken, das „gute“ HDL-Cholesterin steigt an. Der Blutdruck normalisiert sich.



Gesundheitspark  
Nienhausen



Evangelische Kliniken  
Gelsenkirchen



Die Rosen-Apotheke - Ihr Fitnesstreffpunkt im Kirchviertel der Stadt Gelsenkirchen

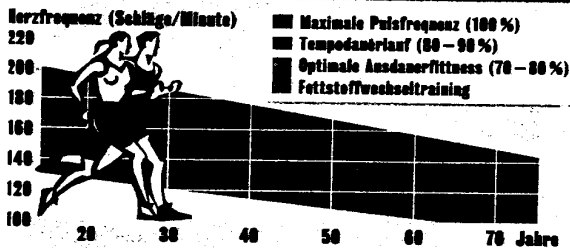
**Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sport..**

eund

**Hydratationstraining** Nie starten, ohne vorher 0,5 Liter Mineralwasser zu trinken. Sonst dickt das Blut ein, Muskeln und Gehirn bekommen nicht genug Sauerstoff. Auf Sportmineralien achten: Calcium mehr als 1000 mg/l, Magnesium mehr als 100 mg/l

2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag – absolut nötig

### WICHTIG: DER PULS DARF NICHT (MIT) RASEN



Nur wer langsam läuft, verbrennt Fett. Ein 60-Jähriger kommt z. B. schon mit Puls 140 in den sauren Bereich – der Körper erhält zu wenig Sauerstoff, verbrennt Kohlenhydrate statt Fett. Im Blut steigt der Laktat Spiegel

### FRAUEN HOLEN GEWALTIG AUF ...

1927 liefen Frauen Kinderwagenrennen – zur Belustigung der Männer. Noch 1967 mußte sich die 20-jährige Amerikanerin **Kathryne Switzer als Mann verkleiden**, um am Boston-Marathon teilnehmen zu können. Heute sind Frauen den Männern dicht auf den Fersen. So liegt Marathonläuferin Uta Pippig, 32, mit ihrem **Weltrekord von 2:21:45** nur etwa 15 Minuten hinter dem welt schnellsten Mann Din Samo. Doch einholen werden Frauen die Männer vermutlich nie. **Gene und Hormone sind schuld:** Die Frau ist kleiner, hat mehr Körperfett und weniger Muskeln. Ihr Herzvolumen ist 10 bis 15% geringer, ihre Lunge kleiner. Und vom **Kampfhormon Testosteron** besitzen Männer 10x mehr



In den 20er Jahren durften Frauen nur zur Volksbelustigung laufen: oft verkleidet, mit Kinderwagen – oder wie hier – mit Suppentellern

## Eine Jogging-Hymne mit 11 Strophen

**L**aufen ist die Wunderpille, für die Menschen ein Vermögen zahlen würden, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe“, sagt Internist und Triathlet **Dr. Ulrich Strunz**. Er nennt 11 Gründe (von kreativen Gedanken bis Vermeidung von Herzinfarkt), warum es eine Sünde ist, nicht sofort in die Turnschuhe zu steigen und täglich 30 Minuten ohne Streß loszulaufen.

### 1 Die besten Ideen kommen beim Joggen – von allein

Man jagt nicht mehr hinter Ideen her, man hat sie automatisch. Denn Laufen durchflutet das Gehirn mit 100% mehr Sauerstoff, das verdoppelt die Denkleistungskraft. Und: Laufen setzt eine Flut des Kreativitäts-Hormons ACTH frei. Das merkt man noch Stunden danach am Schreibtisch.

### 2 Wer richtig läuft, lächelt – den ganzen Tag

Die meisten laufen genauso, wie sie arbeiten: angestrengt, verbissen, leistungsorientiert, erfolgssüchtig. Doch so läuft man umsonst, beim richtigen Laufen geht es um Leichtigkeit, um Entspannung, um Freude. Wer richtig joggt, lächelt. Und das färbt auf das Leben ab, man erledigt plötzlich alles leicht, entspannt, überlegen und souverän.

### 3 Wer langsam läuft, kommt schnell zum Ziel

Super-Läufer Dieter Baumann verkündete nach seinem Olympiasieg: *Seit ich langsamer trainiere, renne ich schneller.* Entscheidend ist der richti-

ge Puls: er darf nicht rasen. Wer zu schnell läuft und schnauft, erzeugt Sauerstoffnot im Körper, Milchsäure steigt an, man wird sauer – und alle Joggermühe ist umsonst. Das Problem: Nur wenige Pulsschläge trennen einen vom Glück. Bei 140 hat der Körper genügend Luft, bei 144 gerät er schon in Not (siehe auch Grafik links). Daher nahm sich **Joschka Fischer** den Marathonläufer **Herbert Steffny** als Trainer. Wer solo joggt, muß seinen körpereigenen Drehzahlbegrenzer einsetzen, Atem- und Laufrhythmus koordinieren: drei Schritte ein-, drei Schritte ausatmen. Und man trägt eine Pulsuhr, die piepsend warnt, wenn man zu schnell wird. Am sichersten: individuellen Puls vom Sportmediziner messen lassen. ▶



Mit 45 zog der Kernphysiker und Internist aus Roth erstmals Turnschuhe an. Heute, mit 55, ist er 12facher Triathlonmeister, betreut Sportler, hält Wochenendseminare: „Forever young“, 2400 Mark. Infos unter: 0 9171/2600

# Wer regelmäßig läuft, nimmt sogar beim Schlafen ab

## 4 Joggen ist die einzige Diät, die ewig hält

Selbst Nulldiät klappt nicht. Ganz einfach, weil leergehungerte Fettzellen „Her damit!“ sagen, wenn nach der Diät die erste Wurstsemmel lockt. Das Ergebnis nennt man Jo-Jo-Effekt. Wer abnehmen will, macht's wie Eichhörnchen oder Rehe: Die beiden meiden Fett nicht, sie verbrennen es. Und Fett verbrennt man nur im Muskel – und mit Sauerstoffüberschuß. Aber: Wer zu schnell läuft, knabbert nur an seinem Pfund Kohlenhydratvorrat, läßt die 15 oder mehr Kilos Fettdepots unangerührt, an Hüfte und Po ändert sich nichts. Wer langsam läuft, trimmt in wenigen Wochen seinen Körper zur Fettverbrennungsmaschine.

## 5 Nach drei Monaten kann man essen, was man will

... und nimmt nicht mehr zu. Durch Training steigt die Zahl der fettabbauenden Enzyme im Körper von 10 auf 80%. Muskelmasse nimmt zu, Fett schmilzt weg. In der ersten Laufwoche verbrennt man 0,1 g Fett in 30 Minuten. In der 12. Woche 25 g, also 225 kcal. Grund: Die Anzahl der Fettöpfchen vervielfacht sich. Und die beste Nachricht: Der Körper verbrennt Fett jetzt rund um die Uhr – auch in der Hängematte und nachts. Im Schlaf bis zu 90 kcal pro Stunde. Man muß seine Fettverbrennungsmaschine nur jeden Tag neu starten.

## „Laufen ist die einzig wahre Diät – man darf alles essen“

## 6 Laufen weckt Körperintelligenz

Wer joggt, muß sich um gesunde Ernährung keine Gedanken mehr machen. Denn wer ein paar Wochen läuft, weckt sein Instinktzentrum. Wir nennen das *somatische (körperliche) Intelligenz*. Kinder, deren *somatische Intelligenz* ja wach ist, essen immer richtig. Eltern wissen das: Kind bekommt Apfelsaft. Nach dem ersten Löffel strahlt es. Nach dem zweiten Löffel strahlt es. Den dritten Löffel hat Mama im Gesicht. Das Kind weiß instinktiv, wann es genug hat. Auch wer joggt, beginnt automatisch richtig zu essen – mehr Kohlenhydrate und Eiweiß, weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Dahinter steckt eine Erkenntnis aus dem Zen-Buddhismus: *Willst du etwas Wichtiges im Leben, ziele nicht ins Schwarze, ziele daneben. Und du triffst.* Beschäftige dich nicht mit Ernährung, laufe, und du ernährst dich instinktiv richtig.

## 7 Laufen erspart die halbe Apotheke

Wir haben kein Medikament, es gibt keine Diät, die so drastisch den Cholesterinspiegel senkt wie Laufen. Und es stimuliert das Immunsystem: Bereits nach 30 Minuten finden sich im Blut 31% mehr Killerzellen. Und diese sind aggressiver geworden. Sie können Bakterien und Viren viel wirkungsvoller bekämpfen. Bestätigen kann das **Klaus Haetzel**, der Mann, der dem Darmkrebs davonlief.

Der Sprecher des Senatspressesamtes in Berlin war 1980 Marathonsläufer. In den USA werden Leukämie-Patienten am Tag nach der Knochenmarkstransplantation aufs Laufband gestellt, um das Immunsystem zu stärken. Achtung: Sobald man zu schnell läuft, eine Sauerstoffschuld eingeht, sauer wird, schädigt man die Abwehrkräfte.

## 9 Joggen entstößt und beugt Herzinfarkt vor

Sah der Steinzeitmensch einen Säbelzähntiger, erschrak er und baute über drei Kilometer Flucht seinen Adrenalinpiegel ab – das Stresshormon verschwand aus dem Körper. Brüllt der Chef, ärgert der Partner, staut es sich auf der Autobahn – wir bleiben sitzen. Das Adrenalin zirkuliert in den Adern, macht die Gefäßinnenwände porös. Fett und Kalk docken an, die Ader müllt zu. Bekannte Folgen: Arteriosklerose und Herzinfarkt. Diesem Schicksal kann man davonlaufen.

## 10 Plötzlich merkt man – Glück ist machbar

Menschen erwarten immer, daß die Rahmenbedingungen sich ändern, damit sie glücklich werden. Sie werden lange warten. Denn aufs Glück wartet man nicht, Glück ist machbar. Durch Laufen öffnet sich ein Kästchen mit körpereigenem *Kokain*, Endorphine (Opiate) werden freigesetzt

und natürlich Serotonin – der Glücksbotschafter im Gehirn.

## 11 Laufen macht süchtig – und wird zum Genuß

## „Erst ist es bitter. Dann süß – Joggen macht süchtig“

Das Schöne am Laufen ist, man kann es immer und überall, braucht keine Geräte und keine Ausbildung. Man muß nur anfangen. Der Trick besteht darin, einen Automatismus zu schaffen, einen

Laufreflex. So wie jeder einen Frühstücksreflex hat: völlig automatisiert hinsetzen, Eier köpfen, sich also nicht dazu aufraffen oder überreden müssen. Genau solch einen Reflex braucht man fürs Laufen. Wie macht man das? Indem man vier Wochen lang täglich zur gleichen Zeit läuft. Praktisch geht das so: Man kauft ein paar Laufschuhe, stellt sie abends neben das Bett, rumpelt früh hoch, fällt in die Schuhe, erschrickt fürchterlich und läuft los. Wichtig: Nicht erst Zäune putzen und duschen. Denn das kostet zwölf Minuten. Und in dieser Zeit fallen einem garantiert 14 Ausreden ein, warum man gerade heute zufällig und ausnahmsweise keine Zeit zum Laufen hat. Es geht wirklich darum, in den ersten vier Wochen das Denken abzustellen und loszulaufen. In dieser Zeit ist das bitter, vor allem wenn es draußen schneit oder regnet. Nach vier Wochen aber wird es süß. Es wächst ein Verlangen, ein Wollen, ein Träumen, ein Genießen – Laufen macht süchtig. ■