



## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportsfreunde,

Im Jahre 1985 trat ich nach meinem Lehramtsstudium eine Stelle an einem Gymnasium in Paderborn an. Was mich damals völlig überraschend und unerwartet traf: die Schüler bzw. Schülerinnen offenbarten in den Sportstunden größtenteils bemerkenswerte sportmotorische Defizite, die Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer war äußerst mangelhaft.

Fast 20 Jahre später, mittlerweile als Sportfachkraft bei der AOK tätig, werde ich Tag für Tag mit ähnlichem konfrontiert. Die Menschen befinden sich überwiegend in einem – sorry, aber ich kann es kaum anders formulieren – beklagenswerten körperlichen Zustand. Was sich bereits Anfang und Mitte der 80-Jahre ankündigte, hat eine stetige Fortsetzung gefunden. Bewegungsarmut, häufig schon im Kindesalter beginnend, schlägt sich mit fortschreitendem Alter fast zwangsläufig in den sogenannten Zivilisationskrankheiten nieder. So wundert heute niemanden mehr, dass bei den Krankenkassen an der Spitze der Kosten verursachenden Erkrankungen diejenigen des Herz-Kreislauf-Systems stehen.

In Folge entwickeln sich die Krankenkassenbeiträge geradezu explosionsartig. Diese Diskussion können wir ständig in den Medien verfolgen. Weitaus schlimmer wiegt aber für mich als Sportler und Sportlehrer die Tatsache, tagtäglich zu erfahren, wie viele Menschen mit Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, Rückenproblemen, Übergewicht, Altersdiabetes etc. zu kämpfen hat.

Nun kann zwar niemand eine Zeitreise zurück in die Jugend buchen, um Versäumtes nachzuholen. Aber – und dessen kann sich jeder sicher sein – es ist nie zu spät, etwas für seinen Körper zu tun.

Deswegen begrüße ich die Initiative aller Verantwortlichen der DJK TuS 1910 Rotthausen, den „Gelsenkirchener Volkslauf“ durchzuführen. Diese Veranstaltung mögen viele Menschen zum Anlass nehmen, sich mit ihrem körperlichen Zustand kritisch auseinander zu setzen, unter Umständen sogar, indem sie selbst an einer der Aktivitäten teilnehmen, um sich einmal auf den Prüfstand zu stellen. Es muss ja nicht gleich der 10.000 m-Lauf sein, auch der Walking-Part kann schon aussagekräftig genug sein.

Es wäre schön, wenn möglichst viele Menschen hier Anregungen mitnehmen würden, hoffentlich im Sinne einer Initialzündung zu regelmäßigem, lebensbegleitendem Sporttreiben.

In diesem Sinne wünsche ich der Veranstaltung und allen TeilnehmerInnen viel Erfolg,

Hellmut Krug  
(Bundesliga-Schiedsrichter und Sportfachkraft der AOK Gelsenkirchen)