

Unsere Kontonummer:
Postbank, BLZ:100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106



Kolumne

Liebe RON-HILL'er,

Nun ist der goldene Herbst mit sehr angenehmen Temperaturen auch vorbei und wir müssen uns langsam an nasskaltes Novemberwetter gewöhnen. Aber auch das Wetter kann uns am Lauftraining nicht hindern.

Wie im letzten Info-Blätt'l versprochen, findet unsere Jahresabschlussfeier am 08.12.06 im Restaurant „Freiraum“ in Prenzlauer Berg statt. Ich bin mir sicher, es wird euch auch dieses Jahr wieder gefallen. Also meldet rechtzeitig, denn das Platzangebot ist begrenzt.

Wie immer bleibt schön gesund.

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Auf unserer Jahreshauptversammlung am 15.03.06 wurde beschlossen, dass wir in diesem Jahr noch eine größere Summe für neue Vereinskleidung für unsere Mitglieder investieren wollen. Nun ist es soweit: Alle Mitglieder haben nun die Möglichkeit **einen Sportartikel** mit einem Zuschuss finanziert zu bekommen oder ganz vom Verein „geschenkt“ zu bekommen. Es gibt drei verschiedene Modelle: einen Newline – Trainingsanzug (Jacke/ Hose), eine Newline – Laufjacke mit abtrennbaren Ärmeln (dann also Weste) oder ein kurzärmliges Polo – Shirt mit Knopfleiste. Alles natürlich versehen mit dem RON-HILL-Logo klein (vorne) oder/ und dem Aufdruck Laufclub RON-HILL Berlin (hinten). Diese Kleidung könnt ihr euch anschauen und anprobieren entweder beim Vereinstreff am 14.12.06 oder bei Sport – line (Storkower Straße). Wer also Interesse hat, meldet sich bitte bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) für eines der drei Sachen an, mit Größenangabe (späterer Umtausch nur bedingt möglich). **Anmeldeschluss hierfür ist der 15.12.06.** Danach wird die Kleidung bestellt und je nachdem wie viele Mitglieder Interesse an diesem Angebot haben und was bestellt wird, bekommt ihr dann alle einen festen Rabatt bzw. Sponsoring. Über das Infoblatt erfahrt ihr dann erst, wie viel ihr bezahlen müsst und wo die Kleidung abzuholen ist (wahrscheinlich bei Sport – line).

- Unser einziger verbliebener Vereinstreff des Jahres 2006 findet am **Donnerstag, den 14.12.06** um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal Pali-Eck in der Koppenstraße 41 in 10243 Berlin statt und wir hoffen auf viele Mitglieder. Dort könnt ihr euch auch die angebotene Vereinskleidung anschauen.
- Am 26.10.06 fand im Rahmen des Vereinstreffs der 5.Spieltag der diesjährigen **Skatserie** statt. Es war die vorletzte Möglichkeit, sich mit einem gutem Spiel in der Gesamtwertung noch etwas nach vorn zu arbeiten und dies nutzten 13 Skatspieler. Der strahlende Sieger war Andreas Schramm mit tollen 1077 Punkten, vor dem in der Gesamtwertung weiterhin führenden und seinen Vorsprung ausbauenden Wolfgang Oesterreich (943P.) und Joachim Schuberth (827P.), 4. Horst Kastanowicz 821P., 5.Bodo Matthes 773P., 6.Wolfgang Voigtländer (648P.), 7.Sylvia Kegel (628P.), 8.Peter Rymarowicz 622P., 9.Dennis Knychala (543P.), 10.H.J. Vogel (516P.), 11.Knuth Triebe (391P.), 12.Theo Hamm (276P.) und 13.Ecky Broy 170P.. Die **vorläufige Gesamtwertung** vor dem letzten Spieltag: 1.Wolfgang Oesterreich 3550Punkte, 2.Joachim 3157P., 3.Sylvia Kegel 2405P., 4.Andreas Schramm 2404P., 5.Wolfg. Voigtländer 2359P.; 6.Peter Ry. 2216P., 7.Horst Kastanowicz 2207P., 8.Knuth 2020P., 9.Dirk Pätzig 1874P., 10.Dennis 1786P.; 11.H.J. Vogel 1454P., 12.Theo 1107P., 13.Bodo 542P., 14.Konrad Andert 507P., 15.Sylvia Jacobs 373P. und einer muss ja letzter sein: 16.Ecky Broy 255P..

Erinnerung – Einladung zum Brunch-Bowling und Jahresabschlussfeier

Hiermit erinnere ich Euch noch einmal an unser Vereins-Bowling am 03.12.06. Treffpunkt ist **pünktlich** um 09:45 Uhr im Bowlingcenter am Einkaufszentrum Bärenschauenster (U-Tierpark). Hierfür sind nur noch wenige Plätze frei.

Unsere Jahresabschlussfeier findet am **08.12.06 ab 19:00 Uhr** in der Gaststätte „Freiraum“ in der Buchholzer Str.5, Ecke Greifenhagener Str. (Nähe U/S-Schönhauser Allee, siehe auch Infoblatt 10/06). Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und bitten um **Voranmeldung bis 04.12.06** bei Ilka Gomoll Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com.

Hier die **Kosten**: 15,-Euro für Vereinsmitglieder für Eintritt und Buffet
25,-Euro für Gäste/ Ehepartner für Eintritt und Buffet

5,-Euro Rabatt für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Gartenlauf!

Außerdem **große Tombola** für alle Vereinsmitglieder!!!

Die Getränke muss in diesem Jahr jeder selbst zahlen!!!

**Autos - kauft
man bei KOCH!**

MAZDA

VOLVO

CITROËN

SKODA

Koch

Gruppe

www.koch-gruppe.de Tel.54 99 88-0

Vereinsnachrichten:

-
- Am 09.09.06 fand der **2.Hoyerswerda – Marathon** mit insgesamt 536 Läufern über 42,2/ 21,1 und 4,2km statt. Werner Jacobi belegte von leider nur 38 Marathonis den 30.Platz in guten 4:23:33h und konnte seine AK M70 sogar gewinnen. Herzliche Glückwünsche!!!
 - Am 03.10.06 fand der **70.Strausseelauf** über 9,2km mit 482 Läufern und Läuferinnen statt. Erstaunlich viele Berliner Läufer gingen erstmals bei diesem schönen Traditionslauf um den See an den Start. Auch unser Verein war dort wieder mit 12 laufenden Mitgliedern und überaus erfolgreich vertreten, denn es gab 5 AK-Siege zu feiern. Herzliche Glückwünsche an Dirk Pätzig, Hans-Joachim Schulze, Peter Budraß, Katja Lünser und Sylvia Jacobs. Sylvia konnte sogar in schnellen 37:25min. den 3.Platz bei den Frauen belegen und Dirk belegte in schnellen 35:11min. den 19.Platz in der Gesamtwertung.
 - Beim **9.Bierpaarlauf** im Stadion Buschallee am 07.10.06 über 5x800m Lauf und noch jeweils ein Bier a 0,4l pro Runde dazu nahmen in diesem Jahr 58 Paare teil. Dabei waren auch aus unserem Verein 8 RON-HILL'er. Hervorragend platzierten konnte sich hier Christian Karbe mit seinem Lauf- und Trinkpartner Karsten Laborn als das durstige Duo. Sie belegten in 31:25min. den 2.Platz hinter Klaus Goldammer und Rex Noack (31:13min.). In der Mixed-Wertung konnte sich Bodo Matthes mit seiner Laufpartnerin Carole Bould über den Sieg in 36:59min. freuen. Dabei wäre das fast schief gegangen, weil Carole mit dem vielen Bier überhaupt nicht zurecht kam, aber letztendlich würgte sie es doch hinunter und dem jubelnden Zielsprung der beiden stand nichts mehr im Wege. Es waren aber auch 2 reine RON-HILL-Paare am Start, nämlich Erhard Bader und Peter Schmidt, die den 29.Platz in 43:49min. belegten und Joachim Schuberth und Gerald Piegler, die schon im Vorjahr zusammen gelaufen waren. Sie belegten den 36.Platz in 46:58min.. Joachim nahm noch am Vormittag am Werferdreikampf statt und belegte mit 1233 Punkten den 3.Platz der M65!!! Er erreichte mit der Kugel 7,86m; mit dem Diskus 25,42m; und mit dem Speer 21,45m. Dabei erreichte er bessere Ergebnisse als im Vorjahr!!!

- Am 08.10.06 starteten 7147 Läufer/-innen beim **München-Marathon** und den gleichzeitig ausgetragenen Deutschen Meisterschaften. Auch 2 Sportler unseres Vereins waren dort am Start und erreichten auch, ohne sich während des Laufs zu treffen, fast dieselbe Zeit. Helmut Huber traf leider nach der Hälfte (1:37h) den Mann mit dem Hammer und konnte sein Ziel von 3:15h nicht erreichen. Er kam nach starkem Einbruch nach 3:29:34h ins Ziel (1797.Platz/ 62.M55). In der DM-Wertung belegte er den 34.Platz der M55. Nele Wild-Wall, die sich nach längerer Verletzungspause wieder im Formaufbau befindet, lief fast zwei gleichmäßige Hälften und kam nach 3:31:51h (21,1km: 1:44h) ins Ziel und erreichte den 1976.Platz, 27.W30, 172.Frau.!!!

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
25.11.	11:00	9.Weinberg Possenberg-Crosslauf letzte Auflage (letzter Crosslauf)	10/ 5km	Aussichtsturm Hohenbocka
25.11.	14:00	24.Winterlauf u. Walkingserie der LG Süd auch am 02.12.; 09.12.; 16.12.	2.Lauf; 10km Runde(n)	Onkel-Tom-Str.
26.11.	09:30	28. Mannschaftshalbmarathon	21,1/ 10,5km	MT. 20.11.06
26.11.	10:00	Braunsteich-Lauf/ Weißwasser	12,6/ 8,4/ 4,2Km	KIEZ, am Braunsteich
02.12.	10:00	50.Forster Neiße-Winterlauf	15/ 7,5km	Stad. am Wasserturm
03.12.	09:00	1.Offene Bergmeisterschaft im Crosslauf in Potsdam	7,5km (5 Runden)	Pdm., Telegrafenberg; Geoforschungszentrum
03.12.	10:00	Adventslauf in Brandenburg	6,3/ 12,6km	Gördensee; MT.26.11.
03.12.	10:00	52.Herbstwaldlauf in Tegel	11km/ MT.27.11.	Verläng. Kneippstr.
03.12.	11:00	141.Weissenseer Crosslauf	3/12km/ MT.27.11	Stadion Buschallee
05.12.	17:45	Paarlauf mit Musik MT.30.11.	30/ 18:30Uhr:60'	Sportpl. Holzmarktstr.
08.12.	19:00	Lichterpaarlauf in Potsdam	30/ 60'	Stadion Luftschiffhafen
09.12.	10:00	5.Untertage Marath/ Sondershausen	+21km/MT.25.11.	Brüggmann-Schacht
09.12.	16:00	Adventsstundenpaarlauf MT.03.12.	30/ 60'	Stadion Wuhletal
10.12.	10:00	60.Plänterwaldlauf/ Baumschulenweg	20/ 15/ 10/ 5km	MT.03.12.06
16.12.	10:00	Weihnachtslauf Ueckermünde	10/ 5km	Goethestr.
26.12.	11:00	21.Hohenschönhaus. Weihnachtslauf	6,5/ 13km	MT.12.12.06

Sport – line GmbH

Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73
Telefax: 030 / 42 85 96 07

LAUFZEIT

DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITLIEBENDE DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 12 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Ergebnisse:

70. Strausseeelauf am 03.10.06 über 9,2km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	37./ 1.W40 3.Frau	37:25 min.	Dirk Pätzig	19./ 1.M50	35:11min.
Katja Lünser	115./ 1.W30 11.Frau	42:13 min.	Boo Matthes	54./ 6.M40	39:23min.
Ina Schlüter	443./ 10.W50 110.Frau	59:33 min.	Hans-Joachim Schulze	67./ 1.M60	40:05min.
ja Sander	455./ 10.W35 117.Frau	1:01:18 Std.	Peter Budraß	69./ 1.M65	40:10min.
Sonja Pätzig	456./ 17.W45 118.Frau	1:01:18 Std.	Dennis Knychala	99./ 28.MHK	41:34min.
			Martin Engler	415./ 11.M60	57:18min.
			Dieter Jaensch	445./ 12.M55	59:34min.

Fachbeitrag

Die Geheimnisse einer langen Laufkarriere von Bodo Matthes

Ein Gespenst geht um in der Laufszene. Es ist das Gespenst der hartnäckigen Verletzung, der ominösen Leistungseinbrüche und des frühzeitigen Ausstiegs aus dem aktiven Laufsport.

Es macht mich traurig mit anzusehen, wie ehemalige potente Leistungsträger (nicht nur Ronler) reihenweise sich verabschieden aus gesundheitlichen Gründen. Dies ist nicht förderlich nur den Verein und für den Laufsport insgesamt. Es sollte erlaubt sein nach den Ursachen dieser destruktiven Tendenzen zu forschen. Liegt es an den Genen? Sind es unbeeinflussbare Schicksalsschläge, die bald diese diesen und bald jenen treffen? Ich glaube nicht. Forschungen haben erwiesen, dass z.B. bei sämtlichen Herzinfarkten nur etwa 30 % genetische Ursachen eine Rolle spielen. Ähnliches gilt für Krebserkrankungen. Langfristige Erhebungen unter eineiligen gleichgeschlechtlichen Zwillingen (gleiches Genom) haben z.B. gezeigt, dass diese Zwillinge ganz unterschiedlich alt wurden, mitunter lagen Jahrzehnte dazwischen. Ein Indiz dafür, dass Lebensweise und Umweltfaktoren einen großen Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung ausüben. Ich möchte jetzt in keiner Weise selbstgerecht die moralische Keule schwingen und ich erhebe keinen Anspruch auf absolute Wahrheit. Meine Ausführungen sollen Hypothesen sein, die konstruktive Diskussionen anregen sollen. Vielleicht hilft es bestehende Leiden zu lindern oder prophylaktisch neue zu verhindern. Auch ich kann morgen krank und tot sein. Das Leben ist lebensgefährlich (E.Kästner). Wir können aber einiges tun, dass Krankheit und frühzeitiger

Tod weniger Chancen haben. Bei dem intensiven Nachdenken über die Ursachen der weitverbreiteten Läuferleiden eruierte ich vier Problemfelder:

1. Das Problem der Missachtung von kurz- und langfristig notwendigen Regenerationsphasen

Wer einmal auf dem Treppchen stand, wer einmal durch fulminante Bestzeiten Aufsehen erregte, läuft Gefahr zu überziehen. Der Rausch der Endorphine tut sein übriges. Offenbar entwickelt sich auch eine Abhängigkeit von körpereigenen Drogen. Wer plötzlich nicht mehr laufen kann, dem fehlt etwas, der kann depressiv werden. Jetzt fehlt Anerkennung und Bewunderung. Das eigene Selbst kann so nicht mehr aufgepeppt werden. Ein Loch entsteht im Freizeitleben. Die Gefahr Fehler zu machen und den Körper jetzt erbarmungslos auszubeuten ist groß. Da mutiert der Trainingstreff zum anaeroben Auskotzen (Vorsicht vor oxidativen Stress!), weil man ja demonstrieren muss, weich schneller Hengst man ist. Da wird jedes Wochenende ein Wettkampf durchgepeitscht, auch wenn man rational weiß, dass die Erholungsphase nach einem scharf gelaufenen Marathon vier Wochen andauert. Da ignoriert man möglicherweise kleine Infekte und andere entzündliche Prozesse an Gelenken, Muskeln und Sehnen. Sport ist Mord mit Infekt am Wettkampfort. Die Übertretung dieser Gesetzmäßigkeit rächt sich bitter. Tipp: Durch regelmäßiges Saunieren wird das Immunsystem optimal stimuliert. Außerdem lockert und entspannt sich die gesamte Muskulatur. Das Gefäßsystem wird trainiert, die Durchblutung gefördert die Zellen werden gereinigt. Es gibt über 30 beschriebene gesundheitliche Wirkungen des Saunierens.

Sicher hat jeder schon bemerkt, dass nicht jedes Jahr Topleistungen möglich sind. So gibt es offenbar Zyklen im Jahresrhythmus, d.h. eigentlich müsste nach einem anstrengenden Hochleistungsjahr ein Sabbatjahr folgen. Halte ich diese Ruhe aus? Zumindest sollte man wenigstens die Winterpause beachten. Interessant ist die Beobachtung, dass durch Verletzung erzwungene monatelange Trainingspausen Wunder wirken. Nach Gesundung und entsprechendem Training werden häufig Bestzeiten gelaufen. Warum sind nur wenige fähig diese Pausen freiwillig einzuhalten?

Sicher ist es auch besser, sich nicht nur über das Laufen zu definieren. Erfolgserlebnisse können sich auch aus einer befriedigenden Partnerschaft, aus einem erfolgreichen Berufsleben oder einem alternativen Hobby ergeben. Wer einen Teil des Lebens zum Ganzen macht, hat bald Probleme.

2. Das Problem der Monokultur

Immer nur laufen. Ob das gut ist? Werden da nicht bestimmte Systeme und Muskelgruppen unproportional überbeansprucht? Gibt es da nicht Dysbalancen?

Erfahrungen vieler Sportler zeigen, dass das mixen von verschiedenen Sportarten günstige Auswirkungen auf die Belastbarkeit des Körpers und auch auf die schnellere Regeneration nach harten Wettkämpfen hat. Der Körper ist ein Ganzes, auch ein Läufer sollte nicht nur an die Beine denken. Waldemar Cierpinski äußerte einmal, dass die Basis der Kraft mehr im Rumpf und Bauchbereich liegt. Gezielte Übungen vielleicht im Fitnessstudio sind hier angesagt. Entsprechende Gymnastik und Dehnübungen haben da ihre Bedeutung und natürlich die Einbeziehung anderer Disziplinen. Klassisch beliebt ist das Radfahren und das Schwimmen. Mach doch mal einen Schnuppertriathlon mit! Zu empfehlen ist aber auch Rudern, paddeln, skaten, Wandern in den Bergen oder Ski fahren, besonders Langlauf.

3. Das Problem der Missachtung von notwendiger Substitution

Ein ambitionierter Läufer (70 – 120 km wchtl.) hat einen fünf bis sechsfachen Mehrbedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, sekundären bioaktiven Pflanzenstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Mit einer Bratwurst (Schweineleiche im Kotschlauch) oder einer Leberwurststulle mehr ist da nix substituiert, leider auch nicht mit einem Apfel. Untersuchungen haben offenbart, dass Obst und Gemüse heute einen bis zu 40 % geringeren Anteil an Vitaminen und Mineralien im Vergleich zu vor 20 Jahren aufweist. Das

liegt an ausgelaugten und überdüngten Böden, vorzeitiger Ernte und langer/falscher Lagerung. Wer isst den heute 10 Kiwis, eine Melone und 5 Äpfel am Tag? Die gesunde Mischkost ist zwar notwendig, schafft es aber nicht den gesteigerten Bedarf zu decken.

Wenn der Körper aufgrund eines Belastungsreizes neue Muskelmasse aufbauen will und er findet nicht genügend freies Baumaterial (Aminosäuren) im Blut, dann bedient er sich an unfreiem Material aus anderen aktiven Strukturen, d.h. er bezieht Eiweiß z.B. aus dem Immunsystem, mit fatalen Konsequenzen. Wenn der Körper verstärkt Kalzium benötigt, um bestimmte Knochenstrukturen zu stärken und es ist kein freies Kalzium verfügbar, baut er es woanders ab. Das ist in etwa so, wenn ich mein Haus erweitern will durch einen Anbau und das dafür notwendige Baumaterial nicht neu kaufe, sondern aus dem bestehenden Haus herauslöse. Da eine paar Dachziegel abgedeckt, dort etliche Steine rausgebrochen, da einen Balken entfernt. Zwar ist der Anbau realisiert, aber das ganze Haus ist instabiler geworden.

Kommt dann nach Jahren eine Sturm oder ein kleines Beben fällt das ganze Haus zusammen, nachdem es schon lange reingeregnet hat.

Unbestritten ist die zusätzliche Einnahme von Magnesium gegen Muskelkrämpfe. Aber wie war das mit der Monokultur? Eins allein reicht nicht. Ich habe schon Leute getroffen, die massenhaft Mg in sich reinstopfen und trotzdem unter extremen Krämpfen litten.

Frauen brauchen häufig, aufgrund ihrer speziellen Leiden, mehr Eisen, welches ausreichend nur über Präparate zugeführt werden kann. Relativ unangefochten ist auch die Zuführung von höheren Dosen Vitamin C und E als Antioxidantien mit vielfältigen anderen Segnungen.

Ein Multipräparat für knapp 4 € kann sich jeder leisten. Dazu jeweils ein Vitamin C (tgl. ca. 500 mg) und Vit. E Präparat (tgl. ca. 200 mg) Interessant sind auch die Eiweißprodukte von Wolfgang Feil (Ultra Buffer und Refresher), das Basica Pulver (Mineralien), ebenso die Produkte von Anabol Loges. Übrigens geht es hier in keiner Weise um Anabolika (Doping).

Jeder halbwegs informierte und gebildete Läufer weiß das. Ich persönlich experimentiere schon über Jahre mit verschiedenen pflanzlichen Stoffen wie Ginseng, Ginko, Mistel, Weißdorn, Knoblauch, Schwedenkräuter, Maca, OPC oder Aloe Vera. Naturheilmittel wirken mild und langfristig. Es geht um Vorbeugen, welches bekanntlich besser ist als Heilen.

Manch einer schwört auf L-Carnitin für den forcierten Abtransport von Fettzellen, bei mir schlug es noch nicht sonderlich stark an. Ein Enzympräparat hat sich mittlerweile bei leistungsstarken Läufern und Läuferinnen in unserem Verein durchgesetzt: Wobenzym. Die Enzyme bauen forciert Entzündungen im ganzen Körper ab. Außerdem wird durch das zugesetzte Rutin die Durchblutung gefördert und insgesamt wirkt das Präparat immunstimulierend, was nach harten Läufen besonders wichtig ist (open window). Wobenzym wirkt sofort schon nach einmaliger Einnahme. Die Liste der Mittel ist unendlich. Eine umfassende Darstellung der Wirkweisen, Vor- und Nachteile wäre auch sehr umfangreich und würde den Rahmen des Info-Blattes sprengen. Nicht jedes beworbene Extrakt hält was es

verspricht und schließlich möchte man auch kein Vermögen dafür ausgeben. Letztendlich geht es aber um eine Investition für unsere Gesundheit, und die ist das Kostbarste, was wir besitzen. Was nützt es 20 € monatl. zu sparen, wenn ich nach zehn harten Wettkampffahren plötzlich ausgelaugt bin und nicht mehr kann? Einem Läufer, welcher an einer schweren Krankheit verstarb, wurden erst nach Ausbruch der Krankheit ärztlich Vitamine und Mineralien verordnet. Er hat mir die Präparate selbst gezeigt. Ich möchte damit nicht behaupten, dass Krankheit und Tod garantiert durch ein früheres Einnehmen verhindert worden wäre.

Andererseits liegt ein unmittelbarer Zusammenhang auch im Bereich des Möglichen.

4. Das Problem der iatrogenen Schädigungen

Dies ist auch ein heikles Thema. Der lateinische Begriff *iatrogen* bedeutet *vom Arzt verursacht*. Hier geht es um sog. Kunstfehler, oder einfach um ärztliche Oberflächlichkeit und vorschnellen invasiven diagnostischen Verfahren und Operationen. Ich möchte jetzt nicht verschiedene Horrorstories aus diversen Krankenhäusern erzählen, nur ein persönliches Beispiel: Ich hatte immer wieder einmal massive Knieprobleme. Mitunter lief ich Wettkämpfe mit Schmerzmitteln und bombardierte mein Knie mit Finalgon und anderen Salben. Nichts half

wirklich. Ich konsultierte einen Arzt, welcher sofort zu einer Spiegelung und u.U. zu entsprechenden Operationen riet. Ich hörte nicht auf ihn, sondern experimentierte auf eigene Faust. Dabei entdeckte ich eine natürliche Wirkstoffkombination, die mir bis heute hilft völlig schmerzfrei zu laufen, und das bei meinem Gewicht! Es handelt sich dabei um entzündungshemmende und Gelenkschmiere und Knorpel aufbauende Substanzen. Dazu zählt die Teufelskralle (bei Aldi erhältlich, 3 €) Vitamin E 600 mg, und sog. Gelenknährstoffe Glucosaminsulfat/Chondroitinsulfat. Wenn das noch nicht ausreicht, kann noch Boswellia serata (indischer Weihrauch) hinzugezogen werden, welcher allerdings aus ausländischen Versandhäusern bezogen werden muss.

Dieses kleine Beispiel soll nur dazu ermutigen Verantwortung für seinen Körper zu übernehmen und sie nicht einfach an einem Doktor zu delegieren. Manch einer geht mit seinem Körper zum Arzt wie mit seinem Auto in die Werkstatt. Die Skepsis, die man braucht gegen die tausend Wundermittelchen und Heiler braucht man auch gegen die etablierte Schul- bzw. Apparatedizin. Häufig geht es um Amortisierung teurer Medizintechnik, um Profilierung von Chirurgen, Absatzinteressen von großen Pharmafirmen und Auslastung der Krankenhausbetten. Der Rubel muss schließlich rollen.

Diese Kritik bedeutet nicht, dass jeder Arzt schlecht sein muss und jede Operation schädlich ist. Sicher gibt es auch schwerste Erkrankungen, wo Operationen unumgänglich sind. Wichtig ist jedoch die Faustregel, vor größeren Eingriffen immer drei Ärzte zu konsultieren. Darunter auch einen, der die ganzheitliche Naturheilkunde mit integriert.

Schlusswort

Ich möchte mit 70 Jahren meine Altersklasse bei diversen Laufveranstaltungen dominieren. Ich hoffe und bete, dass dies nicht nur mir, sondern vielen anderen Läufern und Läuferinnen gelingen möge. Einige haben es schon vorgemacht.



ARNOLD

Druckerei

Andreas Arnold
Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

QUALITY PRINT

Holz- und Bautenschutz



Björn Dittlich

Matenzelle 19
13053 Berlin
Tel.: 030/298320 Fax: 030/96062942 Mobil 0177/298320

Wolfgang Augsten


Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 424 95 10

Bürozeiten:

Mo. u. Mi. 10-13 Uhr

Di. u. Do. 10-13 Uhr

15-18 Uhr

und nach Vereinbarung

Privat: Kottwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 4 41 22 14
Funk: 01 72/3 10 23 50

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch: Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert. Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft. Erscheinungsweise erfolgt monatlich!