

Bewegung das A und O

MZ-Lauftreff Lindenlohe startete mit Infoabend

SCHWANDORF (sxu). Mit dem MZ-Lauftreff Lindenlohe soll der Evolution des Menschen zum „Homo sessilis“ entgegengewirkt werden: Bett, Wohnzimmercouch, Autositz oder Bürostuhl ade – der Winterspeck muss weg! Und um den inneren Schweinehund zu überwinden und etwas für die Gelenke zu tun, ist die Teilnahme ein absolutes Muss!

Laufen, Gehen, Walken ja – aber auch richtig und sinnvoll! Deswegen wurde im Vorfeld des MZ-Lauftreffs Lindenlohe in der Asklepios-Klinik ein Informationsabend durchgeführt. Prof. Heiko Graichen betonte in seinem Grußwort, dass die Biomechanik des Laufs gut für die menschlichen Gelenke sei. Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Frank Möckel, Leiter des Instituts für Prävention und Sportmedizin in Regensburg, traf in seinem Einführungsvortrag die knallharte Feststellung, dass Bewegungsmangel vergleichbar mit dem Risikofaktor Rauchen sei. Die internationale Gesundheitsorganisation WHO habe Bewegungsmangel zum Risikofaktor Nummer eins erklärt. Folgen von Bewegungsmangel seien unter anderem vermehrte Erkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck und Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Bewegung könne wie ein Medikament dosiert werden, sagte Dr. Möckel: Zu viel schade, zu wenig führe zum Verfall, das richtige Maß sei die gesunde Lösung. Bewegung führe zum Erhalt der Muskelmasse, zu verbesserter Durchblutung, Fettverbrennung, zum Abbau von Stresshormonen und Anstieg der Kreativitätshormone. Bewegung werde als Therapie beispielsweise bei Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes eingesetzt, so der Sportmediziner.

Als Trainingsprinzipien nannte der Redner die Regelmäßigkeit der Bewegung, eine leichte Trainingsin-

tensität und eine langsame Steigerung des Belastungsparameters. Vor allem müsse Bewegung Spaß machen, so das Resümee des Facharztes. Jeder Schritt zähle, deshalb sollte man so oft wie möglich gehen, Auto oder Fahrstuhl einfach weglassen.

Asklepios-Geschäftsführer Meier informierte über Details des MZ-Lauftreffs Lindenlohe. Start für die 15 Laufeinheiten ist am Dienstag, 28. März, um 18 Uhr am Parkplatz der Klinik. Anfänger sind willkommen; die Teilnahmegebühr beträgt



Sportmediziner Dr. Frank Möckel spornte in seinem Einführungsvortrag zu Bewegung an. Bewegungsmangel sei Risikofaktor Nummer eins. Deshalb sein Rat: Teilnahme am MZ-Lauftreff Lindenlohe!

15 Euro. Nordic-Walking-Instructor Gerhard Stöckl wird Leihstöcke zur Verfügung stellen, ausgebildete Trainer stehen den Läufern beratend zur Seite. Die Schirmherrschaft hat Oberbürgermeister Helmut Hey übernommen, die Patenschaft über den Lauftreff Charivari-Sportchef Armin Wolf.

Anmeldungen sind auch im Internet möglich: www.klinik-lindenlohe.de