

# Laufen ohne Schnaufen

**Uelzen** Unter fachlicher Anleitung der Lauftrainerin Bettina Schomerus-Weinert aus Bad Bevensen hat eine Gruppe aus dem Arbeitskreis Landfrauen Uelzen nach dem Winter mit systematischem Lauftraining begonnen. Landfrau Marianne Klinge hat für die LAND & Forst aufgeschrieben, wie es ihr dabei ergangen ist.

Laufen? Nee, das ist nichts für mich. Keine Zeit. Ich renn doch schon den ganzen Tag, um halbwegs meine Arbeit zu schaffen. Ich hab' Heuschnupfen, mein Hallux valgus schmerzt. Um Ausreden war ich nie verlegen. Andererseits war immer mein Motto: „Wer Neues nicht ausprobiert, weiß nicht, ob es was für ihn ist.“ So nahm ich Kontakt zu Bettina Schomerus-Weinert auf, die für unseren Arbeitskreis Landfrauen Uelzen einen Laufkurs anbot. Nun ging es also los: Bettina ließ uns kurz „Probe laufen“ und formulierte anschließend das Ziel: 20 Minuten lang abwechselnd je eine Minute lang ganz langsames Laufen, eine Minute gehen. So langsam, dass wir uns noch unterhalten konnten.

Den Test am Kanal entlang schafften wir japsend. Nun folgte ein halbe Stunde Theorie, nach der wir unseren Trainingsplan für die kommenden vier Wochen erhielten: Zwei bis dreimal im gleichen Tempo zu trainieren. Und das trotz des fiesen Muskelkaters. Durch das Stehen auf dem Kartoffelroder oder am Verleseband in der Kartoffelscheune schienen doch viele Muskeln verkümmert zu sein. Es kostete mich Überwindung, allein die eigenen Trainingseinheiten zu starten.

Anfangs sah ich nur die graue Land-

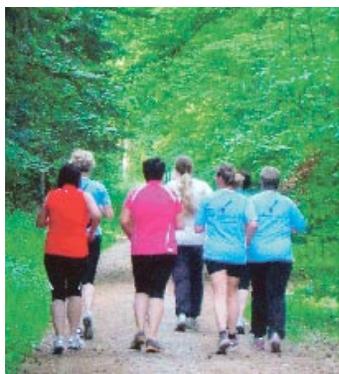


Foto: privat

schaft, doch mit jedem Laufen entdeckte ich mehr die Schönheiten der Natur. Die zweite Trainingseinheit hieß abwechselnd zwei Minuten laufen, eine Minute gehen – für mich kein Problem. Beim Gesundheitscheck durch meinen Hausarzt habe ich die empfohlene Höchstpulsmessung mitmachen lassen, mein Puls spielte super mit und ich fühlte mich beim sehr langsamen Laufen richtig

Die Uelzener Laufend erzählen und lachen, tanken dabei Sauerstoff und lassen die Natur auf sich wirken.

wohl. Es folgten immer längere Laufphasen und längere Trainingseinheiten.

Besonders an Tagen, an denen ich viel in der Kartoffelscheune stand, tat mir das Laufen richtig gut. Anders erging es Hella, die leider eine Pause einlegen musste. Ihre Knie schmerzten dermaßen, dass sie nun erst einmal einen Orthopäden zu Rate zieht.

Mittlerweile stärken wir in zwei zusätzlichen Gymnastikstunden die Rücken- und Bauchmuskulatur. Irgendwie verdränge ich es aber, sie zu Hause zu wiederholen. Ich sollte sie machen, denn bis heute habe ich kein Gramm abgenommen. Bettina meint, dass die neu erworbene Muskelmasse schwerer ist, als mein Körperfett. Ich selbst glaube, dass ich die Süßigkeitenindustrie zu sehr sponsore.

Optimistisch wie ich bin, habe ich in der neunten Trainingswoche einen Erkundungslauf für den Ilmenau-Lauf über 4,7 km in Bad Bevensen mitgemacht. Mit drei weiteren Mitläuferinnen sind wir locker flockig nach 37 Minuten ins Ziel gekommen. Daraufhin habe ich mich offiziell



Foto: mm

**Hannover** Zu Gast bei der LAND & Forst: Landfrauen aus der Friesischen Wehde haben den Deutschen Landwirtschaftsverlag (dlv) in Hannover besucht. Nach Einblicken in die Geschichte des dlv und der LAND & Forst schauten sie den Redakteuren der „Grünen“ und den Layoutern über die Schulter. In der Bildbearbeitung staunten die Landfrauen über die Möglichkeiten, Fotos zu bearbeiten: So wurden am Bildschirm Frisuren vertauscht und Kleidung umgefärbt. Zum Abschluss gab es bei Kaffee und Kuchen einen Klönschnack mit den Landleben-Redakteurinnen.

## BuchTIPP



### Von der Heilkraft der Bewegung

**Erzählung** Jahrelange Erfahrung als Hausarzt und Ausdauersportler haben den Blick von Wolf-Peter Weinert auf die Medizin verändert. Heute weiß er, dass die Heilkraft der Bewegung und das Empfinden von Glück für das Wiedererlangen von Gesundheit mindestens ebenso wichtig sind, wie medizinische Standardtherapien. Dass im Sport eine Heilkraft steckt, die helfen kann, Menschen von Asthma, Krebs oder Depression zu befreien, ist weithin unbekannt oder eine zumindest oft unbequeme Wahrheit, sagt der Arzt in seinem Buch „Aus der Wand“. Darin macht er plausibel: Wer übt, wird ans Ziel kommen und die heilende Kraft der Bewegung und des Glücks erfahren.

**Aus der Wand, Wolf-Peter Weinert, Verlag Lesen und Schreiben, 12 €, ISBN 13: 978-3-9808429-4-5**

für den Lauf angemeldet. Unser Motto: „Laufen ohne schnaufen“. Wir haben es gemeinsam geschafft! Unser Ziel nach zehn Wochen hieß: Fünf km am Stück ohne Gehpause laufen. Und das habe ich schon nach neun Wochen geschafft! Ich bin stolz auf mich! Fazit: Laufen kann (fast) jeder unter fachlicher Anleitung lernen. Ich bleibe dabei. Danke, Bettina!

red/LEH