

Meldungen

Auto entrümpeln und Sprit sparen

München (dpa) • Wer sein Auto nach dem Winter von überflüssigem Ballast befreit, kann Sprit sparen. Denn jedes Extrakilogramm macht sich beim Tanken bemerkbar. Pro 100 Kilo sei mit bis zu 0,3 Liter Mehrverbrauch auf 100 Kilometern zu rechnen, informiert der ADAC. Daher sollten Autofahrer Utensilien wie Schaufeln, Streusplitt oder Schneeketten aus ihren Fahrzeugen räumen. Auch Dachboxen oder Skiträger gilt es nun abzubauen.

Frischer Salat hat eine helle Schnittstelle

Bonn (dpa) • Salat isst man am besten ganz frisch. Das gilt vor allem für Kopfsalate und andere Sorten aus regionalen Gewächshäusern, die jetzt wieder erhältlich sind: Nicht nur gehen bei der Lagerung wichtige Inhaltsstoffe verloren, diese Salate wirken auch etwas schneller als solche aus Freilandanbau. Darauf weist der Rheinische Landwirtschafts-Verband hin. Frischen Salat erkennen Verbraucher an der hellen Schnittstelle am Strunk und an Blättern, die eng am Kopf anliegen und noch nicht trocken sind.

Zahl des Tages

10

Liter pro Quadratmeter, und das zweimal wöchentlich: Auf diese Weise sollte der Kräutergarten gegossen werden. Das rät das Bundeszentrum für Ernährung in Bonn. Lavendel, Rosmarin und Salbei benötigen weniger Wasser - Basilikum, Minze, Zitronenmelisse dagegen mehr. (dpa)

Ratgeber im TV

10.40 Uhr | Arte

„Vox Pop“: Gefälschte Medikamente: Lange Zeit galten die europäischen Gesundheitssysteme als effizient und sicher. Doch inzwischen tauchen immer häufiger gefälschte Medikamente auf.

16 Uhr | ARD-alpha

„Visite“: Putzmittel: Gefahr für Lunge und Haut; Depression erkennen und behandeln; Eiweiß senkt Blutzucker bei Diabetes; Brustkrebsfrüherkennung: Was ist sinnvoll?; Spargel: Vitaminreich, kalorienarm.

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz			
Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
19-24	01070	Arcor	0,69
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz			
Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01038	tellmio	1,38
	01088	01088telecom	1,39
19-24	01070	Arcor	0,69
	01013	Tele2	0,94

Ins Mobilfunknetz			
Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Tarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 6. April 2018. Quelle: www.telstar.de

Lauf um Lauf zu einem guten Gefühl

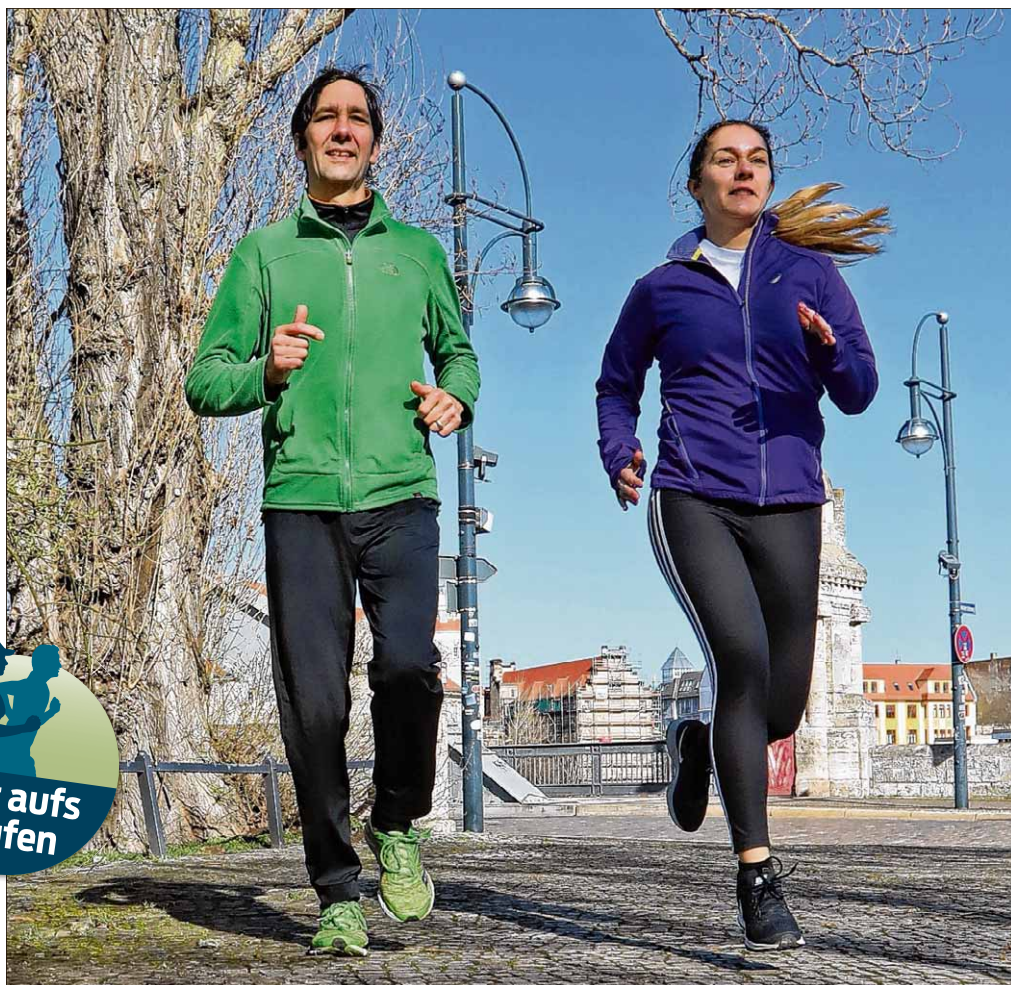
Start der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen und Gesundheit“

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ startet die Volksstimme eine wöchentliche zehnteilige Serie, die sich dem beliebten Sport und dessen Effekte widmet. Heute: Der Einstieg.

Von Marco Papritz
Magdeburg • Die Frage danach, wie Gewichtsprobleme reduziert und etwas für die eigene Gesundheit getan werden kann, beantworten immer mehr Sachsen-Anhalter mit dem Laufsport. Offizielle Zahlen, wie viele in ihrer Freizeit die Laufschuhe schnüren, können nicht erhoben werden: Gelaufen werden kann ganz ohne Verein und Club. Die seit Jahren stetig steigenden Teilnehmerzahlen an Volksläufen wie dem Magdeburg-Marathon als größte Laufveranstaltung des Landes, dem Harz-Gebirgslauf und der Firmenstaffel Magdeburg, deren 5000 Startplätze stets Wochen vor dem Start ausgebucht sind, belegen den anhaltenden Laufrend. Besonders der gesundheitsfördernde Aspekt mobilisiere Einsteiger, weiß Uwe Haake. „Es gibt nichts Schöneres, als sich an der frischen Luft zu bewegen und sich über eine absolvierte Laufstrecke zu freuen“, sagt der Laufcoach. Einsteigern

rät er, das Pensum in der Anfangszeit nicht zu überdrehen. „Viele meinen aufgrund ihrer Motivation, binnen weniger Wochen das nachholen zu können, was man über Jahre vernachlässigt hat. Nämlich körperliche Bewegung. Das ist ein falscher Ehrgeiz.“ Der Experte empfiehlt Anfängern, über die Woche verteilt maximal zwei Einheiten im Terminkalender einzuplanen. Über die Regelmäßigkeit kann zum einen herausgefunden werden, „wie der Körper reagiert und ob ich wirklich Spaß am Laufen habe und zum anderen über die Freude die Motivation geschaffen werden, wieder loszulaufen“. Spür- und sichtbare Effekte wie ein besseres körperliches und psychisches Wohlbefinden, Erfolge auf der Waage und eine verbesserte Kondition „stellen sich erst nach einer gewissen Laufstrecke ein. Daher ist anfangs eine große Portion Geduld gefragt“, so der ehemalige Leistungssportler.

Das romantische Bild vom Lauf in den Sonnenuntergang hinein ist mit Fleiß und Schweiß verbunden. Und mit Gehpausen. „Sie sind keine Schande. Im Gegenteil. Sie zeigen, dass man die Signale des Körpers wahrnimmt“, sagt Haake. So können Läufer die Erfolgserlebnisse voll auskosten, die ihnen der Freizeitsport beschert.



Uwe Haake gibt als Laufexperte sein Wissen an Einsteiger und ambitionierte Läufer weiter. Zu ihnen zählt Stefanie List. Foto: Eroll Popova



Vom 100-Kilo-Mann zum Marathonläufer

Ein Pulsmesser war für Fernsehmoderator Sven Lorig (Foto) der Auslöser, mit dem Laufen zu starten. 1998 brachte das Gesicht des ARD-Morgenmagazins 100 Kilogramm auf die Waage, wie er in seinem Buch „Lässig laufen. Warum Fitness keine Folter ist“ (Verlag: Bastei Lübbe) berichtet. Der 46-Jährige begann einmal pro Woche Laufstunden zu drehen und steigerte mit den Jahren sein Pensum. Heute läuft er den Marathon in 3.12 Stunden, bringt es pro Woche auf fünf bis sechs Laufstunden und knapp über 70 Kilogramm. Doch Lorigs Laufgeschichte ist keine reine Erfolgsgeschichte. Auf seinem Weg hat er viele Anfängerfehler gemacht. U. a. begann er Läufe mit einem

zu hohen Tempo, bei langen Strecken für die Marathonvorbereitung hatte er mehr Verpflegung dabei, als nötig war. Unterhaltsam und launisch entlockt der Fernsehmann den Lesern viele Schmunzler und gibt nützliche Tipps für Einsteiger und ambitionierte Läufer zu Ausstattungen, zum Abnehmen und warum ohne schlechtes Gewissen auch eine Laufeinheit ausgelassen werden kann, weiter. Die Volksstimme hält Verlosungsexemplare bereit. Schreiben Sie eine E-Mail mit Namen und Adresse an laufen@volksstimme.de und sagen, warum Sie mit dem Laufen begonnen haben. Mit etwas Glück gewinnen Sie eines der Bücher.



Leser fragen

Babypause

„Wann kann nach der Geburt mit dem Laufen wieder begonnen werden?“, fragt Leserin Stefanie Möller. Für die erste Zeit sollte sich auf die Rückbildung und Kräftigung der Muskulatur konzentriert werden. Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens werden mit den jungen Muttis schon während ihres Klinikaufenthaltes geübt und sollten zu Hause fortgesetzt werden.



Dr. Kerstin Wollschlaeger, Oberärztin der Landesfrauenklinik Magdeburg

Gerade der Körper benötigt nach der Entbindung diese Zeit, um die eingetretenen Veränderungen zurückzubilden. Diese Übungsphase sollte sich nach einer Spontangeburt über sechs bis acht Wochen ausdehnen. Nach einem Kaiserschnitt sollte nach acht bis zehn Wochen ein ausreichend gefestigtes Narbengewebe zusätzlich zum stabilen Beckenboden vorhanden sein. Sportmediziner sind sich hier mit den Frauenärzten einig, dass in der ersten Aufbauphase ein Drittel bis zur Hälfte der Laufleistung vor der Schwangerschaft das Ziel sein sollte. Ein guter Einstieg, um den Körper wieder in Schwung zu bringen, ist schon das Schieben des Kinderwagens. Ihre Frage zum Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de.

Kurzurlaub, Dehnen und Belohnung

Mit diesen Volksstimme-Tipps gehen Einsteiger auf die Laufstrecke

- Halten Sie sich vor Augen, warum Sie mit dem Laufen beginnen möchten. Ob eine Wette, ein gewisses Gewicht oder die berühmte Bikinifigur - die persönlichen Gründe helfen beim Training, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Das Warum ist auch das beste Mittel, den berühmten inneren Schweinehund in Schach zu halten, wenn der es sich abends schon auf der Couch gemütlich macht, obwohl eine Laufstunde ansteht.
- Dehnen Sie sich vor dem Start: Anfangs ist es völlig normal, sich steif zu fühlen und jeden Muskel zu spüren. Dehnungen vor dem Laufen bereiten den Körper auf die Anstrengungen vor. Nach dem Laufen dienen sie der Regeneration.
- Als Neuling können Sie auf Hightechausrenn rüsten verzichten. Turnschuhe hat sicherlich jeder und auch Sportjacke, -shirt und -hose sind bestimmt vorhanden, um herauszufinden,
- Lassen Sie das Smartphone und den MP3-Player zu Hause. Gönnen Sie sich eine Auszeit, quasi einen Kurzurlaub mit sich - ganz ohne Ablenkung.
- Nichts geht über eine kleine Belohnung, die im Ziel wartet. Sei es

die heiße Dusche mit einem besonderen Duschbad, das Sie nur nach einem Lauf verwenden, oder etwas Süßes. Sie haben sich angestrengt und es sich daher verdient. Außerdem ist das eine zusätzliche Motivationspritze. Suchen Sie sich einen Laufcoach oder eine Laufgruppe. Es bringt viel, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu erfahren, welche Erfahrungen sie gemacht haben. So können Freundschaften entstehen.

„Das können Sie auch!“

Tauscht man sich mit Laufbegeisterten aus, drehen sich die Gespräche irgendwann automatisch um das Warum. Warum ziehen sie die Laufschuhe an, warum stellt sich irgendwann die Frage nach einem Start an einer Laufveranstaltung, warum bereitet der Freizeitsport trotz körperlicher und mentaler Anstrengungen so viel Freude. An dieser Stelle liefert Ihnen die Volksstimme einmal pro Woche die Antworten und nützliche Hinweise zum ganzen Drumherum. Und hier begegnen Ihnen Freizeitläufer, die sich vor wenigen Jahren nicht vorstellen konnten,

einmal einen Halb- oder gar Marathon zu absolvieren. Meine Laufgeschichte begann mit einem klassischen Aha-Erlebnis: Vor Jahren bin ich von Freunden mehr oder weniger überredet worden, 13 Kilometer beim Elbebrücken-Lauf in Magdeburg zu laufen. Ich werde schon durchhalten, war ich doch als Jugendlicher bei Bezirksmeisterschaften immer ganz vorne mit dabei, so der Gedanke. Die bittere Erkenntnis kurz nach dem Start: Seitdem war über ein Jahrzehnt vergangen. Der Lauf selbst war dann geprägt von Gehpausen und der Verwunderung darüber, warum mich wesentlich

ältere und vor allem - Entschuldigung - Starter mit mehr „Reisegepäck“ auf den Rippen buchstäblich stehen ließen. Das führte zur Feststellung: Laufen ist keine Frage des Alters und des Gewichts. Aber der Übung. Seit 2005 bin ich nun ein aktiver Läufer, der viel gewonnen hat. Keine Platzierung auf einem Treppchen, sondern einen Weg zum mentalen Luftholen und Verarbeiten,



eine gewisse Fitness und viele Bekanntschaften, ja sogar Freundschaften. Und das können Sie auch! Nicht die zurückgelegte Distanz oder absolvierte Zeit macht Sie zu einem Gewinner, sondern die Tatsache, dass Sie überhaupt losgelaufen sind. Auch wenn die Gefahr besteht, mit diesen Worten das Phrasenschwein zu füttern ... Ich wünsche Ihnen einen guten Lauf. Marco Papritz

So läuft es weiter

- Heute, Teil 1
- Der Einstieg
- 14. April, Teil 2
- Zeit für den Stoffwechsel
- 21. April, Teil 3
- Der richtige Schuh
- 28. April, Teil 4
- Herz & Co.: Die Gesundheit
- 5. Mai, Teil 5
- So motivieren Sie sich
- 12. Mai, Teil 6
- Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf-Apps
- 17. Mai, Teil 7
- Laufuhr vs. Smartwatch
- 24. Mai, Teil 8
- Läufe unter der Lupe
- 2. Juni, Teil 9
- Der Weg zur Bikinifigur
- 9. Juni, Teil 10
- Beim Laufen ist man per Du

Expertentipp



Von Lothar Schirmer, Kriminalrat a. D.

Vorsicht bei dubiosen Mails im Postfach

Stellen Sie sich mal vor, Sie öffnen Ihren E-Mail-Briefkasten und die erste Nachricht, die Sie lesen, lautet: Ihr Nacktfoto wurde online gestellt. Die Gefühle, die Sie da übermannen sind mit Sicherheit nicht die allerbesten.

Herr G. aus Magdeburg dachte zuerst an einen Scherz, den sich ein Bekannter gemacht hatte. Was sich daraus entwickelte war allerdings gar nicht so Spaßig.

Um hinter das Geheimnis mit dem persönlichen Aktfoto zu kommen, klickte er einen angegebenen Link an und landete auf einer dubiosen Sex-Seite. Da war zwar die für derartige Seiten übliche Palette an mehr oder weniger in sich verknotteter freizügiger Nacktheit zu sehen, aber das angekündigte Nacktfoto von Herrn G. war nicht dabei. Okay, also doch nur ein Scherz. Die Seite wurde wieder geschlossen und die E-Mail gelöscht.

Eine Überraschung gab es aber am darauffolgenden Tag. Da tauchte erneute eine E-Mail auf, in der Herrn G. seine Zugangsdaten zu seinem angeblichen „Nacktauftritt“ im Internet mitgeteilt wurden. Immer noch im Zweifel darüber, ob es tatsächlich ein solches Foto von ihm gibt, loggte er sich ein und entdeckte sich erfreulicherweise nicht unter den Nacktedeis.

Was dann kam, war allerdings der Hammer. Eine Internet-Firma bedankte sich für die Nutzung ihres Dienstes und stellte schnell mal eine Forderung von 98 Euro als einmalige Gebühr auf. Sollte Ihnen so etwas passieren, dann ist das kein Grund in Panik zu verfallen. Sowohl die Spam-Mail als auch das Zustandekommen dieses angeblichen Vertrages entspricht nicht den Gepflogenheiten eines sauberen Abschlusses eines Fernabsatzvertrages.

Sichern Sie die Daten und lassen Sie sich nicht von Mahnbriefen, Schreiben von Inkassounternehmen oder Drohungen mit dem Gericht einschüchtern. Erstaten Sie bei wiederholten Forderungen Anzeige bei der Polizei. Wer auf solche Weise versucht Leute auszutricksen, dem sollten Sie nicht Ihr sauer verdientes Geld in den Rachen werfen.

Meldung

Beleuchtung beim Radeln mitführen

Göttingen (dpa) • Wer im Winter pausiert hat, den drängt es spätestens jetzt wieder zum Training auf die Straße. Dabei sollten Radsportler stets auf ein verkehrstüchtiges Rad achten, rät der Pressedienst Fahrrad (pd-f). Dazu gehört auch das Licht. Schon seit Jahren dürfen Radler dazu mobile Beleuchtungssets nutzen. Seit Sommer 2017 sind dabei nicht nur Akkus, sondern auch Batterien erlaubt. Radler müssen die Sets nicht permanent, sondern nur bei Bedarf dabei haben. Die Sets sollten in jedem Fall über eine sogenannte K-Kennzeichnung verfügen.

Der richtige Standort für Forsythien

Bonn (dpa) • Sie strahlen heller als die Sonne: Forsythien in gelber Blüte fallen auf. Wenn diese erlischt, sollten Hobbygärtner das Gehölz direkt zurückschneiden, rät die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen.

Knapp über dem Boden gestutzt werden aber nur ältere Äste von vier bis fünf Jahren sowie neue, dünne Triebe. Dass der Rest stehen bleibt, ist wichtig: Die zurückbleibenden Triebe bilden den Sommer über Seitenzweige, an denen sich im nächsten Frühjahr die neue Blüte zeigt. Wer mehr von den gelben Sträuchern möchte, kann sie im Juli durch Stecklinge vermehren. Dafür grüne Äste von etwa 20 Zentimetern Länge abschneiden und zu drei Vierteln in einen Topf mit Erde stecken. Sie sollten darin Wurzeln ausbilden und können anschließend in den Gartenboden kommen, erklären die Experten der Landwirtschaftskammer. Gut ist ein sonniger bis halbschattiger Platz, am besten in einem feuchten und wasserdurchlässigen, aber nicht zu kalkhaltigen Boden.

Die Sträucher können auch in der Nähe älterer Bäume stehen. Die Wurzeln der Forsythien verteilen sich flach im Boden, sie kommen daher mit der Konkurrenz der Baumwurzeln zu recht. Wer eine Hecke aus den gelben Frühblüher plant, sollte auf ausreichend Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen achten. Ausgewachsen werden sie jeweils rund drei Meter breit.



Verwelken die Blüten – Gehölz zurückschneiden. Foto: dpa

Ratgeber im TV

11.30 Uhr | ARD

„Quarks im Ersten“: Die WHO warnt vor der zunehmenden Antibiotikaresistenz und veröffentlichte kürzlich eine Liste der zwölf gefährlichsten Bakterienarten. Ist sie berechtigt – die Angst vor tödlichen Keimen?

19 Uhr | BR

„Gut zu wissen“: Nashornsterben – Rettung aus dem Labor, Cannabidiol auf Rezept – Wie gut wirkt die Droge als Schmerzmittel?

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01012	01012telecom	0,58
	010088	010088	0,74
14-18	010012	010012	0,55
	010088	010088	0,75
19-24	01070	Arcor	0,49
	01045	01045	0,94

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,10
	01070	Arcor	0,47
7-19	01038	tellmio	1,38
	01088	01088telecom	1,39
19-24	01070	Arcor	0,69
	01013	Tele2	0,94

Ins Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24	010012	010012	2,05
	010011	010011	2,09

* in Cent/min. Die Tabelle zeigt zwei günstige Call by Call Anbieter mit Tarifansage, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutenakt wurden nicht berücksichtigt. Bei einigen Anbietern kann es wegen Kapazitätsengpässen zu Einwahlproblemen kommen. Teletarif-Hotline: 0900/1330100 (Mo.-Fr. 9-18 Uhr; 1,86 Euro/min von Telekom). Angaben ohne Gewähr. Stand: 13. April 2018 Quelle: www.telltarif.de

Zeit für einen Stoffwechsel

Teil der Volksstimme-Serie zum Thema „Laufen und Gesundheit“ / Heute: Die Kleidung

Kein Sport kann so einfach ausgeübt werden wie das Laufen, heißt es. Nach dem Prinzip „Laufschuhe an und los“ berichtet die Volksstimme in einer wöchentlichen zehnteiligen Serie, die sich dem beliebten Sport und dessen Effekten widmet. Heute: Die Kleidung.

Von Marco Papritz
Magdeburg • Ob vor der Arbeit, nach Feierabend oder gar in der Mittagspause – kein Sport benötigt weniger Vorbereitung und kann so flexibel in den Alltag eingebaut werden wie das Laufen. „Die Laufschuhe an und los“, lautet daher ein geläufiges Motto. Ebenso gilt für viele, dass schlechte Wetterbedingungen als Ausrede nicht gelten, um vom Weg zur körperlichen Fitness nicht abzukommen. Die passende Laufausrüstung ist schnell zur Hand ...

Shirts
Sie bestehen aus einem leichten, schweißableitenden Mix aus Polyester und Baumwolle. Die Hersteller haben verschiedene Techniken (zum Beispiel Adidas „Climacool“ und Nike „Dri-Fit“) entwickelt, welche an warmen Tagen ein kühles und trockenes Tragegefühl verschaffen. Ein ärmelloses Laufshirt heißt übrigens Singlet (gleichbedeutend mit Achselshirt). Ein langärmeliges Kompressionsshirt (verstärkt durch den körperbetonten Sitz die Durchblutung) und darüber ein kurzärmeliges Shirt zu tragen, hat sich an kühleren Tagen als absoluter Trend in der Laufszene entwickelt. Modisch liegen Läufer damit weit vorn.



Hosen
Die klassische Laufhose (auch Tight genannt, englisch: enge Hose) wird auch gern als Radler- oder umgangssprachlich Strumpfhose bezeichnet. Sie fungiert wegen ihrer engen Passform als zweite Haut und ist aufgrund elastischer Eigenschaften dennoch äußerst bequem. Das atmungsaktive Material leitet den Schweiß am Körper ab. Vorteil einer Tight: Sie verhindert, dass sich die Innenseiten der Oberschenkel aneinanderreiben und vermeidet dadurch wund Stellen. Praktisch sind kleine Taschen etwa für Kleingeld oder einen Schlüssel sowie reflektierende Elemente für eine bessere Sichtbarkeit des Läufers im Dunkeln. Für warme Tage sind Tights auch in kurzen Versionen erhältlich.

Kurze Laufhosen in der Form von klassischen Sporthosen verfügen über einen elastischen Bund mit Kordelzug, einen Innerslip und eine Innentasche an den Seiten oder im Steißbereich. Wie weit der Einfluss des Laufsports reicht, zeigt sich seit einiger Zeit in der Damenmode: Viele Frauen haben die Tight als Begleiter für den Alltagsgebrauch entdeckt und tragen sie u. a. beim Shoppen oder Ausgehen – auch wenn die Trägerin keine aktive Läuferin ist.

Läufer wie Nadine vollziehen im Frühjahr und Herbst einen Stoffwechsel. Dann versorgen die Hersteller die Laufszene mit neuer Ausrüstung.

Laufjacken
Der Auswahl an Shirts und Hosen stehen Jacken in nichts nach. Auch sie sind regelrecht High-End-Produkte, die aufwendig produziert



Foto: Marco Papritz

und mit allerhand Technik ausgestattet sind. Je nach ihrer Funktion schützen sie vor Wind, Regen und Kälte bzw. Wärme. Laufjacken bestehen aus einem atmungsaktiven leichten Material, das entweder Körperwärme speichert oder für Kühlung während einer Laufeinheit sorgt. Kordelzug zum Verstellen des Saumes, Reflektoren und Kapuze sowie kleine Taschen für Schlüssel, etwas Kleingeld und Handy oder MP3-Player werden empfohlen. Bei einigen Modellen können Ärmel abgenommen und die Jacke als Laufweste getragen werden.

Kopfbedeckung

Dass Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, kann mit einer Laufmütze unterbunden werden. Diese besteht aus einem weichen Materialmix und über elastische Eigenschaften. Im Sommer schützt ein Laufcap vor der Sonne. Kleine Öffnungen sorgen für eine Luftzirkulation.

Der Buff

Das elastische Tuch in Schlauchform ist ein Alleskönner: Es kann flexibel um den Hals und im Gesicht sowie als Stirnband oder Kopftuch getragen werden. Der Buff schützt vor Wind und dient als Schweißfänger. Mittlerweile ist er auch als modisches Accessoire schwer angesagt.

Kompressionsstrümpfe

Die Kniestrümpfe sind wieder da! Die hautengen Laufsocken mit ihrer stützenden wie bequemen Passform fördern die Durchblutung während des

Laufes und im Anschluss die Regeneration. Der Einfluss auf die Steigerung der Leistungsfähigkeit im Laufsport wird von den Herstellern als ein Kaufargument angeführt, in der Szene allerdings kontrovers diskutiert. Mittlerweile gelten die Kompressionsstrümpfe speziell in auffälligen Farben auch als ein modisches Statement.

Volksstimme-Tipp

Wer regelmäßig Laufen geht, sollte die Kleidung mindestens in zweifacher Ausführung in seinem Kleiderschrank haben. Dadurch werden Ausreden vermieden, man habe ja nichts zum Anziehen ... Ob körperbetont oder weiter geschnitten, in dezenten oder grellen Farben – bei der Auswahl besteht die Qual der Wahl.

Verzichten Sie auf Baumwolle: Baumwollshirts saugen Schweiß auf, werden dadurch schwer und bleiben am Körper kleben. Die Folge kann eine Klumpchenbildung etwa im Achselbereich sowie ein unangenehmer Geruch sein, der sich in den Fasern festsetzt. Laufkleidung sollte nach der Einheit und der Wäsche an der Luft trocknen. Über der Heizung oder in einem Wäschetrockner besteht die Gefahr, dass die atmungsaktive Funktion mit jeder Wäsche immer mehr verloren geht.

Wichtig: Textilien, die direkt auf der Haut getragen werden, sollten über flache Nähte verfügen, die ein Wundschneuern der Haut minimieren oder gar ausschließen. Laufkleidung muss zwar nicht teuer sein, aber sparen sie nicht an der falschen Stelle. Zum einen investieren sie mit der neuen Kleidung in sich selbst. Zum anderen sollte die motivierende Wirkung eines Neuzugangs im Kleiderschrank nicht unterschätzt werden ...

So läuft es weiter

- 7. April, Teil 1
- Der Einstieg
- Heute, Teil 2
- Die Kleidung
- 21. April, Teil 3
- Der richtige Schuh
- 28. April, Teil 4
- Herz & Co.: Die Gesundheit
- 5. Mai, Teil 5
- So motivieren Sie sich
- 12. Mai, Teil 6
- Jeder Kilometer zählt: Die gängigsten Lauf-Apps
- 17. Mai, Teil 7
- Laufuhr vs. Smartwatch
- 24. Mai, Teil 8
- Läufe unter der Lupe
- 2. Juni, Teil 9
- Der Weg zur Bikinifigur
- 9. Juni, Teil 10
- Beim Laufen ist man per Du

Verlosung

Tipps von den Laufwilligen

Magdeburg (mp) • Anna und Lisa Hahner zählen zu den Sympathieträgern in der Laufszene. Als Hahnertwins (englisch: Zwillinge) lassen sie ihre Fangemeinde am Alltag eines Laufprofis teilhaben und geben Tipps „an alle, die das Laufen lieben“, weiter. Diese sind im Buch „Time To Run“ (Verlag Spomedis) in gebündelter Form abrufbar und eine dringende Empfehlung speziell für ambitionierte Läufer. Neben Themen wie „Lauftechnik“, „Training“, „Regeneration“ und „Ernährung“ greifen die Marathonläuferinnen auch den Wettkampf und Rückschläge auf. Die gehören zum Laufen ebenso dazu wie Motivationsprobleme. Praktisch sind die Trainingspläne und ein Trainingstagebuch, das von den Lesern mit dem Buch geführt werden kann. Die Volksstimme hält Verlosungsexemplare bereit. Schreiben Sie eine E-Mail mit Namen und Adresse an laufen@volksstimme.de und sagen, was bei Ihnen bei einem Lauf nicht fehlen darf. Viel Glück!



Die Zwillinge Anna und Lisa Hahner in Aktion.

Vertreibt ein intensiver Lauf den Muskelkater?

Der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg geht auf einen Laufmythos ein

„Was ist dran an dem Laufmythos, dass sich ein Muskelkater durch ein erneutes intensives Laufen vertreiben lässt?“, möchte Leser Michael Wagner wissen. Diese Vorstellung ist veraltet. Bei einem bestehenden Muskelkater ist eine erneute und zusätzliche intensive Belastung zu vermeiden. Die frühere Annahme war, dass der Muskelkater durch größere Ablagerungen von Laktat (Milchsäure) hervorgerufen wird, die dann den Schmerz bewirkt. Das ist allerdings nicht richtig, denn der Muskelkater entsteht durch eine Überlastung mit kleinen Einrissen in den Muskelgeweben. Anschließend kommt es zu Wassereinlagerungen im Muskel, deshalb stellt sich der Muskelkater auch erst nach ca. 12 bis 24 Stunden ein. Es ist anstatt einer intensiven zusätzlichen Belastung dann vielmehr wichtig, dass bei einem Muskelkater zum Beispiel Wärmebehandlung oder sanfte Massagen erfolgen. Aber auch leichtes Joggen oder Schwimmen zeigen gute Erfolge. Am besten ist es jedoch, durch sorgfältige



Prof. med. Christoph H. Lohmann

Dehnungsübungen vor dem Training und ein gründliches Aufwärmen die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten und einem Muskelkater vorzubeugen.

Ihre Frage zum Thema „Laufen“ senden Sie per E-Mail an laufen@volksstimme.de.

Kranke Schilddrüse: Was nun?

Morgen ist Medizinischer Sonntag im Uni-Hörsaal

Magdeburg (vs) • Die Schilddrüse ist zwar ein kleines Organ, aber mit großer Bedeutung: Sie steuert den Stoffwechsel - und damit die Leistungsfähigkeit des Körpers. Kommt die Schilddrüse aus dem Rhythmus, hat das Folgen für die Gesundheit, das Wachstum und auch die Stimmung.

Das Problem: Viele Menschen merken gar nicht, dass mit ihrer Schilddrüse etwas nicht stimmt. Durch Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder Jodmangel kann die Hormonbildung aus dem Gleichgewicht geraten.

Welche Symptome sollte man ernst nehmen? Wie äußern sich Unter- und Über-

funktion? Was sind „heiße“ und „kalte“ Knoten? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann man einer Schilddrüsenerkrankung vorbeugen?

Kann zu viel Jod in der Ernährung schaden? Darüber werden die Internistin Dr. Kirsten Reschke, der Nuklearmediziner Prof. Dr. Michael Kreißl und die

Chirurgin Dr. Manuela Petersen vom Universitätsklinikum Magdeburg beim morgigen 140. Medizinischen Sonntag umfassend Auskunft geben und auf Fragen der Besucher antworten.

Veranstaltungsort ist der Uni-Hörsaal 1, Gebäude 26 (Nähe Universitätsbibliothek) in der Pfälzer Straße. Beginn ist um 10.30 Uhr. Die interessierte Öffentlichkeit ist herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Die während des Medizinischen Sonntags gehaltenen Vorträge kann man sich im Nachgang im Internet jederzeit noch einmal ansehen unter www.med.uni-magdeburg.de/Medizinischer_Sonntag.html.



Meldung

Steuererklärung für Verstorbene

Berlin (dpa) • Erben müssen für einen Verstorbenen unter Umständen noch eine letzte Steuererklärung einreichen. Und zwar dann, wenn dieser zwischen Jahresbeginn und Todestag noch steuerpflichtige Einkünfte hatte, die nicht bereits durch den Abzug von Lohn- oder Kapitalertragssteuer abgegolten sind, berichtet die Zeitschrift „Finanztest“ in ihrem Sonderheft „Spezial Hinterbliebene“. Dabei gilt die übliche Abgabefrist für Einkommenssteuererklärungen. Fünf Monate nach Ende des Todesjahres sollte sie beim Finanzamt vorliegen.



Volksstimme
Muss man hier haben

