



Duisburg Marathon 2009



TOBIAS RENNEN!

100 Kilometer – ein Mann Gottes läuft für einen guten Zweck

Waldlauf, Volkslauf, Halbmarathon, Marathon – viele dieser Begriffe geistern durch unsere Köpfe und jeder weiß, was sie bedeuten. Gerade der Marathonlauf erlebte in den letzten Jahren absolute Höhepunkte, was die steigende Zahl der Laufbegeisterten ebenso wie das ansteigende Lebensalter der Teilnehmer deutlich belegt. Auch mit 70 Jahren kann man noch mitmachen – wenn der Körper mitmacht. Inzwischen tummeln sich auf überregionalen Laufevents tausende „Marathonis“, um die etwas mehr als 42 Kilometer zu bewältigen. Nicht jeder schafft es auf Anhieb, und immer wieder überschätzen sich einige der Teilnehmer. Der Wille allein kann Berge versetzen, aber um einen Marathon zu bewältigen bedarf es einer guten Vorbereitung – sowohl aus medizinischer als auch ernährungstechnischer Sicht. Ganz zu schweigen von der Wahl der richtigen Ausrüstung und einer Menge Selbstdisziplin. Der Ultra-Marathon ist 100 Kilometer lang und die absolute Königsdisziplin der Branche. Wie bereitet sich ein Läufer darauf vor?

Der Chorherr

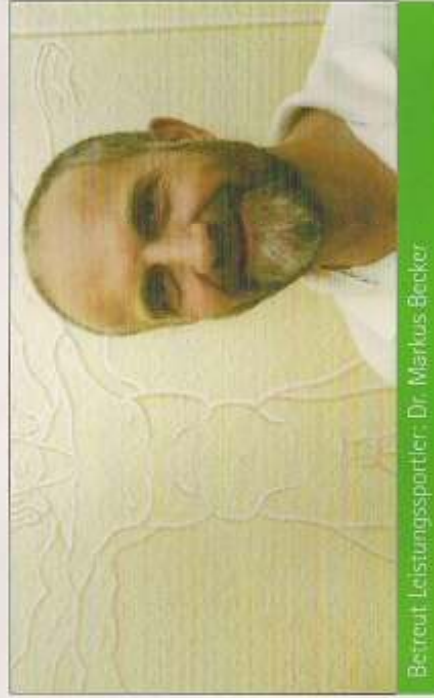
Pater Tobias begann 2006 mit dem Marathonlauf. Auf die Frage nach seinen Beweggründen schmunzelt er: „Als Managementtrainer muss ich Vorbildfunktion haben. Nur so bleibe ich als Trainer und Dozent glaubhaft, wenn ich meinen Seminaren monastischer Chorherr ist Kämmerer der Abtei Hamborn in Duisburg und gleichzeitig Pastor der Gemeinde Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl. Der studierte Theologe ließ sich 2006 zum Journalisten ausbilden, ist u.a. Chefredakteur und Herausgeber des Magazins VorSicht, Mitglied im Rotary Club, Berater für den BKU sowie seit drei Jahren Geschäftsführer der von der Deichmann-Stiftung geförderten Projekt-Lebenswert gGmbH. Hier entstand erstmals die Idee, für einen guten Zweck zu laufen und für jeden Marathon einen oder mehrere Sponsoren zu finden. Jetzt ist jeder Lauf auch gleichzeitig ein Spendenlauf. In diesem Jahr hat sich Tobias ein noch größeres Ziel gesteckt: Er will den 100 Kilometer Ultra-Marathon am 11. Juni im schweizerischen Biel schaffen.“

Das Problem

Die Stadt Duisburg hat viele unschöne Gesichter. Man kann sich den Strukturwandel im Ruhrgebiet noch so schön reden und die Wiederbelebung alter Industriebrachen als Kulturstädten noch so hoch loben – hinter den Fassaden in den Wohnvierteln der Arbeiter sehen die Dinge lange nicht so rosig aus. Es herrscht Arbeits- und Perspektivlosigkeit, ganze Familien sind seit Generationen Hartz 4 Empfänger und haben keine Chance wieder in den ersten Arbeitsmarkt zu kommen. Vor allem die Kinder in diesen Familien leiden unter Chancenlosigkeit und unter dem Gefühl, einfach allein gelassen zu werden. „Das Projekt-Lebenswert mit seinem Büro in Duisburg Hamburg will hier an Ort und Stelle praktische Hilfe leisten. Das geht nur mit Spenden. Deshalb hatte ich die Idee, durch meine Läufe auf dieses Projekt aufmerksam zu machen“, sagt Pater Tobias. „Die große und spontane Spendenbereitschaft nach den ersten Marathonläufen hat mich erstaunt und total gefreut.“ Inzwischen hat sich dieses Engagement herumgesprochen und die Presse nennt ihn den Pater, der „laufend Geld sammelt“.

Der Arzt

Er ist Marathonläufer, Bergsteiger, Paraglider – Dr. med. Markus Becker ist Extremsportler und immer auf der Suche nach seinen eigenen physischen Grenzen. „Nicht immer zur Freude meiner eigenen Familie“, erzählt der eher zierlich wirkende Mann, dessen Alter schwer zu schätzen ist. Kein Wunder also, dass über 50 Marathonläufer und weitere Leistungssportler aus anderen Disziplinen seinen fachkundigen Rat als Sportarzt suchen. Pater Tobias ist hier seit drei Jahren ein regelmäßiger Gast. Heute wird Blut abgenommen. „Man sollte sich mindestens drei Monate vor dem Lauf ärztlich durchchecken las-



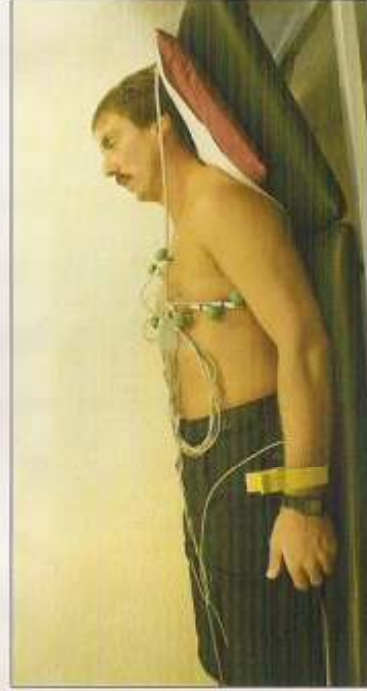
Betreut Leistungssportler: Dr. Markus Becker

sen. Vor allem die Eisen- und Magnesium-Werte müssen kontrolliert und eingestellt werden“, erläutert Becker. „Eisenmangel und Defizite an Kohlehydraten sind die häufigsten Probleme bei Marathonläufern. Wir testen natürlich auch noch die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, das Lungenvolumen und klären auch orthopädische Probleme. Denn irgendwann einmal kommt bei jedem der Punkt, an dem es nicht mehr geht.“ Gemeint sind Gelenkschmerzen, die eine natür-

liche Folge unseres Alterungsprozesses und der Abnutzung der Gelenke sind. „Aus diesem Grund laufen die meisten älteren Läufer und Läuferinnen nur noch die 10 Kilometer Strecken. Es macht gar keinen Sinn, sich mit Schmerzmitteln voll zu pumpen, um die langen Distanzen zu laufen“, so Becker. Die



richtigen Laufschuhe spielen bei der Gesunderhaltung des Bewegungapparates, gerade bei Langstreckenläufern, die größte Rolle. „Schuhe sind wie Messer und Gabel des Läufers“, erläutert Dr. Becker. „Ich habe drei Regeln, die man sich merken sollte: keinen Schuh länger als 600 Kilometer laufen, mindestens drei Paare benutzen und diese täglich wechseln, und sich auf wenige Schuhmarken reduzieren.“ Inzwischen bieten alle renommierten Laufschuhhersteller ihre eigenen patentierten Dämpfungssysteme an, die man selber testen sollte. „Die wenigsten Läufer haben eine guten Laufstil. Die meisten



laufen eher unschön und unrund, schmeißen ihre Füße, Knie und Schenkel kreuz und quer über die Straße. Daher sollte jeder seinen eigenen Weg bei den Schuhen finden.“ Und wie ist das mit dem Suchtpotenzial? Pater Tobias nickt zustimmend. „Wenn Du einmal eine bestimmte Zeit, wie z. B. 3,50 geschaff hast, willst Du es beim nächsten Mal noch besser machen oder die Zeit zumindest halten“, sagt er. Marathon ist ein Extremsport und vorrangig beim Langstreckenlauf werden große Mengen an Endorphinen, sogenannten Glückshormonen, im Gehirn freigesetzt. Das möchte der Körper natürlich immer wieder spüren – so entsteht die „Laufsucht“.

Trainingspläne und Ernährung

Sven Heupel von Medico in Essen-Kupferdreh ist Trainingswissenschaftler und Leistungsdiagnostiker. Nach seinem Stu-

Halt geben statt ausgrenzen

Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das Projekt LebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf seinem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion, Halt zu sein für Menschen, die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen – Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur konkreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe.



PROJEKT LEBENS WERT

Rat + Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten:

Mo-Fr 8-16 Uhr

Unsere offene Beratung:

Kindertageseinrichtung Herz-Jesu
Lehrerstr. 75a
47167 Duisburg-Neumühl
donnerstags 9-13 Uhr

Mobile Beratung

Holtener Str. Ecke Lehrerstr.
47167 Duisburg
montags (8.30-13 Uhr) & freitags 11-14 Uhr

Mobile Beratung

Otto-Hahn-Str.
47167 Duisburg
mittwochs (11-14 Uhr)

Weitere Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Projekt: LebensWert

gemeinnützige GmbH

Rat + Tat für Bedürftige

Kontaktaten Hauptstelle:

An der Abtei 42
47166 Duisburg
Tel.: 0203 5034064
Fax: 0203 5034065
info@projekt-lebenswert.de
www.projekt-lebenswert.de

2. Beratungsstelle (Eröffnung 3. Mai 2010)

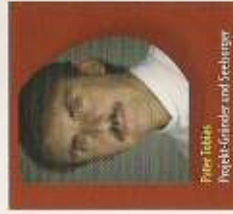
Holtener Str. 212
47167 Duisburg-Neumühl

Rat und Tat für Bedürftige:

- Mobilation der Menschen zur Arbeitsaufnahme
- Allgemeine Sozialberatung
- Aufsuchende Sozialarbeit
- Krisenintervention und Konfliktmanagement
- Armerbegleitung
- Unterstützung im Schriftverkehr
- Demnachst (im Rahmen der 2. Beratungsstelle):
 - Motivations- und Bewerbungstraining
 - Sozialcafé
 - Sprachkurse

Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen
Konto 10 766 010
BLZ 360 602 95



Peter Teßler
Projekt-Manager und Coach



Sarah Gießen
Sozialfallmanagerin



Nadine Dähler
Sozialfallmanagerin



Sonja Abayak
Coach



Magdalena Böhrowski
Coach

www.projekt-lebenswert.de