



Viel Lob und ein Geschenk

Von JoAnna Zybon

Welchen Läufer ärgert es nicht, wenn ihn ein Belastungs-EKG im Rahmen eines Gesundheits-Check-Ups Geld kostet, vollgefressene Wohlstandsoffer mit Herzproblemen jedoch die gleiche Untersuchung kostenlos erhalten? Und nun die gute Nachricht: Pünktlich zum 25-jährigen Jubiläum des Deutschen Lauftherapiezentrum hat die „BKK vor Ort“ einen Präsentkorb offeriert, der die Herzen vieler Läufer höher schlagen lässt: Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Lauftherapiekurse werden von dieser Krankenkasse ab sofort als Präventionsleistungen relevant erstattet.

Muss man SPIRIDON-Lesern überhaupt noch erklären, was das Deutsche Lauftherapiezentrum (DLZ) ist? Für alle Neuabonnenten: Seit einem Vierteljahrhundert widmet sich das DLZ der Ausbildung von Lauftherapeuten. Jedes Jahr startet in Bad Lippspringe ein neuer Ausbildungskurs, der berufsbegleitend an Wochenenden erfolgt und 20 Monate lang dauert. Wem das zu lang ist, kann schneller einen Laufpädagogen- oder Laufgruppenleiterschein ablegen. Aber die meisten Absolventen sind Lauftherapeuten, bislang wurden über 400 zertifiziert. Aktuell laufen Kurs 22 und 23. Die Kursanten sind allesamt Läufer, die in Bezug auf ihr Hobby einen Knall haben: sie möchten andere unbedingt mit ihrem Laufvirus infizieren. Das Handwerkszeug für diese Beinarbeit bekommen sie am DLZ. Es wurde 1988 gegründet, vor allem um die bis dahin unterschätzten seelischen Laufeffekte in der Praxis nutzbar zu machen.

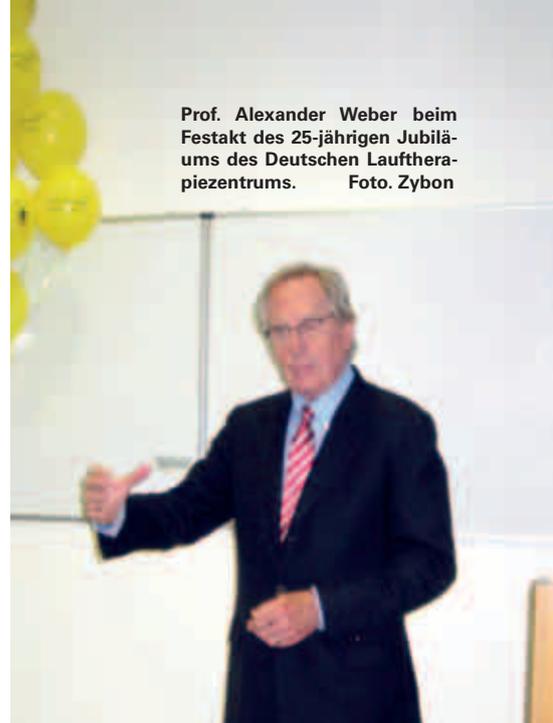
Jedenfalls haben seitdem viele tausend Menschen hierzulande mit Hilfe eines Lauftherapeuten „laufen gelernt“. Ist ja wohl klar, dass diese 25 am DLZ groß gefeiert wurde. Professor Alexander Weber (76), Gründer des DLZ und Vater der Lauftherapie in Deutschland, ließ sich nicht lumpen und schmiss eine

Party, zu der etwa 100 Gäste erschienen. Zunächst wurde natürlich fleißig gelaufen. Im Vorfeld führte eine siebentägige 800-km-Deutschlandstaffel von München nach Bad Lippspringe. Etwa ein Dutzend Läufer bildete die Kernmannschaft, unterwegs hielten sie Vorträge und verteilten Infos. Auf der letzten Etappe von Paderborn nach Bad Lippspringe wurden die Heroen von Professor Weber selbst und etwa 60 Festgästen begleitet.

Als Finale liefen alle feierlich in den Arminiuspark ein, in dem gerade der 24-Stundenlauf „Run for Help“ auf einer 600-m-Runde ausgetragen wurde.

Neben Landrat, Bürgermeister und anderen regionalen Honorationen kam auch Reinhard Brücker (58), der Vorstandsvorsitzende der drittgrößten BKK Deutschlands, der „BKK vor Ort“. Und dieser Krankenkassen-Chef ist eine Story für sich! Er kam nicht nur auf eine Rede vorbei, sondern beteiligte sich von Freitag bis Sonntag aktiv an allen Festivitäten, sponserte die Deutschlandstaffel, reiste dabei mit, lief die erste und letzte Etappe im DLZ-Shirt und feierte danach mit bis in die Puppen. Sein größter Coup:

Als deutschlandweit erste Krankenkasse hat sich die „BKK vor Ort“ die Lauftherapie auf die Fahnen geschrieben:



Prof. Alexander Weber beim Festakt des 25-jährigen Jubiläums des Deutschen Lauftherapiezentrum. Foto: Zybon

die Gebühr für einen Lauftherapiekurs soll bis zum Limit von 200 € jährlich übernommen werden. Eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung inklusive Belastungs-EKG, Laktat-Messung und Trainingsempfehlung wird alle zwei Jahre mit bis zu 140 € bezuschusst. In Kürze werden die letzten Formalitäten erledigt sein, dann ist das Angebot offiziell. Und laufwillige Versicherte anderer Kassen könnten in die bundesweit geöffnete „BKK vor Ort“ wechseln. Ist dieser Krankenkassen-Chef den Lauftherapeuten vom Himmel gefallen? So ungefähr. Reinhard Brücker wohnt in Bad Lippspringe, ist dem DLZ sehr verbunden und vom Credo der Lauftherapie durchdrungen. 1999 hat er nach einem kleinen Burnout selbst einen Lauftherapie-Kurs am DLZ absolviert und die guten psychischen Laufeffekte am eigenen Leib gespürt. Schade, dass nicht alle Krankenkassenchefs und Politiker „vor Ort“ in der Nachbarschaft von Professor Weber wohnen können.

Apropos Burnout: Zum Auftakt der Feierlichkeiten am DLZ fand zu diesem Thema eine Podiumsdiskussion statt, u.a. mit Reinhard Brücker, Professor Martin Hörning, Arzt und Professor für Sozialmedizin und Psychopathologie, und Urs Weber, Redakteur der Runners World Deutschland. Die Namensgleich-



Letzte Etappe der Deutschland-Staffel der Lauftherapeuten mit Prof. Weber (ganz links).

Foto: DLZ

Jubiläum

*In frischer Morgenluft
Wird Läufersehweiss zum Duft
Und in der Abendsonne
Der Dauerlauf zur Wonne.*

*Im Laufschrift therapieren
Man muss sich nicht genieren
Kein Schnörkel und kein Haken
Einfach nach van Aaken*

M.St.



heit ist nicht zufällig, denn Urs Weber ist der Sohn von Professor Weber. Der Vater schreibt übrigens für die SPIRIDON. Alle Referaten stellten unisono fest, dass „Burnout“ ein unscharfer Modebegriff ist. Es ist keine fachspezifische Diagnose. Der von der WHO herausgegebene ICD 10, ein Diagnoseklassifikationssystem, sieht zwar für Burnout als Zusatzdiagnose „Z 73“ vor, aber die meisten Ärzte und Psychotherapeuten verwenden dieses Kürzel nicht, sondern diagnostizieren stattdessen zum Beispiel ein depressives Erschöpfungssyndrom oder eine Angststörung. Professor Hörning: „Das Problem mit dem Burnout: Es fehlt die Definition.“ Urs Weber referierte aus seiner journalistischen Perspektive: „In der Presse wird das Thema breit getreten und in die Länge gezogen.“

Festreden und Grußworte gab es natürlich genug. Stellvertretend für alle, die im Verband der Lauftherapeuten (VDL) organisiert sind, gratulierte Angela Genneper (45), Mitglied des Vorstandsgremiums des VDL, Professor Weber zu der überwältigenden Erfolgsgeschichte der Lauftherapie in Deutschland und würdigte das DLZ als Keimzelle dieses Erfolgs: „Qualität setzt sich durch, denn das Gute, Wahre, Schöne setzt sich durch, davon bin ich zutiefst überzeugt. Lauftherapie wird als führende Methode für einen aktiven und gesunden Lebens-

stil ihre Anerkennung finden. Dies zu erreichen, darin sehen wir als VDL eines unserer wichtigsten Ziele, als sozusagen politischer Arm der Lauftherapie.“ Das lustigste Grußwort kam von einem, der gar nicht dabei war: Manfred Steffnys Gedicht wurde in seiner Abwesenheit von Johannes Tack, Mitglied des

DLZ-Vorstands, vorgelesen und fand großen Zuspruch. (siehe nebenstehenden Text)

Am kostbarsten für viele anwesenden Lauftherapeuten erwies sich mal wieder der Austausch untereinander, der am DLZ immer besonders intensiv und tiefgründig ist.

Das DLZ-Standard-Laufprogramm für Anfänger

Woche	Laufen	Gehen	Wiederholungen	Reine Laufzeit
1	1 min	2 min	7	7 min
2	1 min	1 min	10	10 min
3	2 min	1 min	7	14 min
4	3 min	1 min	5	15 min
5	4 min	1 min	4	16 min
6	5 min anschließend 2 min	1 min	3	17 min
7	6 min	1 min	3	18 min
8	8 min anschließend 3 min	1 min	2	19 min
9	12 min	1 min	2	24 min
10	20 min ununterbrochenes Laufen	3 min	1	20 min
11	18 min	1 min	2	36 min
12	30 min ununterbrochenes Laufen			30 min

Bei einem klassischen Lauftherapiekurs wird das Programm zwei mal wöchentlich mit der ganzen Gruppe durchgeführt. Eine dritte Übungseinheit wird als „Hausaufgabe“ von den Teilnehmern privat absolviert.







Sonntag, 27. Oktober 2013

www.bmw-frankfurt-marathon.com

BMW Frankfurt Marathon | Sonnemannstr. 5 | 60314 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0)69 3700468-0 | mail@frankfurt-marathon.com






**16. INTERNATIONALER
WACHAUMARATHON**

Das Lauferlebnis im
Niederösterreichischen
Weltkulturerbe

**15.
SEPTEMBER
2013**

10,5 | 21,1 | 42,2



WACHAU MARATHON ^{weinmalig®}

www.wachamarathon.com





