



# Das Laufen ist des Zölis Lust

## Laufen für Anfänger: Ein Erfahrungsbericht

Seit Mai 2006 weiß ich, dass ich Gluten nicht vertrage und aus diesem Grund bin ich Mitglied in der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft geworden. Bei einem Besuch eines Stammtischtreffens der Zöliakie-Gruppe in Berlin im Dezember 2009 habe ich Joanna Zybon kennengelernt, die Rekruten für ihren Laufkurs für Anfänger gesucht hatte, insbesondere suchte sie für ihr Projekt potenzielle Läufer mit Zöliakie.

Zu diesem Zeitpunkt war ich eigentlich keine Anfängerin mehr, was das Laufen betraf, weil ich seit Oktober 2009 täglich früh morgens vor der Arbeit 30 Minuten laufe. Kurz bevor ich mit dem Laufen anfang, ging es mir seelisch miserabel und dieser Zustand hat sich vermutlich in meinen Blut-, Urin- und Blutdruckwerten widerspiegelt. Aufgrund eines Bluthochdrucks mit ungeklärtem Ursprung (sog. sekundäre Hypertonie), den ich seit einigen Jahren habe, bin ich regelmäßiger Gast der Nephrologie in der Charité, Berlin. Die verschlechterten Werte nach einer Routineuntersuchung im September veranlassten die behandelnden Ärztin sogar, über eine Nierenbiopsie nachzudenken.

Da dieser Eingriff nicht ungefährlich ist, bat ich die Ärztin, die Werte der nächsten Untersuchung im November, in der Hoffnung, dass das Laufen eine erste positive Wirkung auf meinen Gesundheitszustand zeigen würde, abzuwarten. Die ersten Verbesserungen durch meine Laufaktivität merkte ich wirklich schon nach wenigen Wochen und zwar zunächst in meiner Verdauung. Ich hatte den Eindruck, dass der Darm trotz gleichbleibender glutenfreier Diät aktiver war; ich hatte auch seltener einen Blähbauch. Außerdem merkte ich deutlich, wie ich in der dunklen Jahreszeit mehr Kraft und Energie als ich bisher in den Wintermonaten spürte.

Trotz dieser ersten Lauferfahrung, die bereits einen positiven Einfluss auf meine Gesundheit zeigte, wollte ich am Laufkurs für Anfänger teilnehmen, zumal ich als relative Neu-Berlinerin eine Möglichkeit darin sah, neue Freunde zu finden. Und so kam es, dass ich an einem kalten, grauen Montagabend Ende März auf eine hochmotivierte, sportlich gekleidete Gruppe im Schlosspark Charlottenburg traf, bestehend aus ungefähr 10 Personen. Nach

einer kurzen Einführung über den Ablauf des Kurses hat uns Joanna zunächst das Lauf-ABC vorgestellt. Wir sollten lernen, was man nicht nur beim Laufen, sondern vor dem Laufen beachten soll, nämlich sich körperlich vernünftig vorzubereiten.

Dehnübungen und kurze Springübungen, Hüpfen auf einem Bein oder 5 Meter seitlich laufen, zählten dazu. Die anderen Teilnehmer waren entweder Anfänger oder hatten bereits erste Lauferfahrungen gesammelt oder waren auf einer anderen Art sportlich aktiv. Unterschiedlich waren auch die Krankheitsbilder (z.B. Diabetes Typ II, Rückenleiden, Bluthochdruck) und nicht alle litten an Zöliakie. Aber ein Ziel hatten wir gemeinsam: 30 Minuten oder länger am Stück zu laufen ohne Unterbrechung und dabei etwas Gutes für unsere Gesundheit zu unternehmen.

Der erste Lauf um den Park war für meine Begriffe eine Art „Stop and Go“-Lauf, aber ich habe gelernt, dass diese Herangehensweise für ungeübte Läufer ungeheuer wichtig ist. Und so fingen wir an: Wir liefen eine oder zwei Minuten, dann gingen wir schnellen Schrittes eine oder zwei Minuten und wiederholten dies mehrere Male, bis wir um den Park herumgelaufen waren, eine Strecke von etwa drei Kilometer. Bei der Kälte Ende März (zu dieser Zeit lag teilweise noch Schnee!!) hatte niemand ein Problem damit, sich schnell zu bewegen! Eine Woche oder zwei Wochen später hieß es, drei Minuten laufen, eine Minute gehen, mit Wiederholungen, wobei laufen nicht mit sprinten gleichzusetzen war, sondern ganz gemütlich „joggen“. Und so stieg die Zeit des Laufens stetig Woche für Woche, 12 Wochen lang insgesamt. Wir haben uns abends zweimal in der Woche getroffen und bis auf wenige Male wegen Krankheit, Urlaub oder wegen schlechten Witterungsbedingungen war der Kurs bis zum Schluss sehr gut besucht. Unsere Anleiterin, Joanna, hatte immer gute Tipps und fachmännische Ratschläge rund ums Laufen parat. Zum Schluss freuten wir uns nicht nur aufs gemeinsame Laufen, sondern auch auf die abschließenden „Gute-Nacht“-Geschichten. Jetzt bleibt die Frage, ob wir unser Ziel erreicht haben. Klar haben wir das – jeder läuft in seinem eigenen Tempo 30 Minuten am Stück und fühlt sich wohl dabei. Meine Werte bei der letzten Untersuchung in der Charité waren übrigens so gut, dass über eine