



Angerland Lauftreff Lintorf

Pressemitteilung vom 5. April 2017

Fit und gesund mit dem Angerland Lauftreff in Lintorf

Wer sich in seinem Körper so richtig wohlfühlen, seine Lebensqualität erhöhen, weniger krank sein, langsamer altern und länger leben möchte, der sollte unbedingt einen Ausdauersport betreiben. Ein besseres Mittel gibt es nicht. Dies ist durch viele Studien belegt.

Ausdauersport gibt es kostenlos dreimal wöchentlich beim Angerland Lauftreff, und zwar joggen und walken. Bei den Joggern gibt es mehrere Gruppen für schnelle, mittlere und langsame Läufer. Für Neueinsteiger wird eine Anfängergruppe gebildet, denn der Körper muss sich langsam an diese Belastung gewöhnen. Walken ist für alle geeignet. Auch hier gibt es Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Der finanzielle Aufwand ist gering. Alles, was gebraucht wird, erfährt man beim Lauftreff. Die alten Turnschuhe aus der Schulzeit sind nicht so sehr geeignet. Gelegentlich sollten im Fachgeschäft ein paar gute Walking- bzw. Joggingschuhe gekauft werden. Ein preiswertes Auslaufmodell ist okay. Nachmittags sind die Füße etwas größer, die Zehen müssen vorne noch genug Platz haben. Markenschuhe sind raffinierter aufgebaut als Billigschuhe, und es gibt Modelle, die Fehlstellungen ausgleichen. Die Dämpfung sollte nicht zu schwammig sein. Hilfe dazu gibt es beim Lauftreff und natürlich im Fachgeschäft.

Walken ist eine sanfte, aber effektive gesundheitswirksame Sportart. Die Gelenke werden nicht so sehr belastet wie beim Joggen. Überlastungen und Verletzungen sind fast völlig ausgeschlossen. Spazierengehen ist gesund, aber die positiven Wirkungen des Walkens



resultieren daraus, dass der Körper eine bestimmte Belastung einen längeren Zeitraum durchhalten kann, ohne dass er dabei überlastet wird.

Man bekommt einen durchtrainierten Körper, der Herzmuskel wird gekräftigt, wodurch das Herz-Kreislauf-System ökonomischer arbeitet. Die Lunge wird gestärkt und kann mehr Sauerstoff aufnehmen, Venenerkrankungen wird entgegen gewirkt, der Hormonhaushalt wird reguliert, der Blutzuckerspiegel sinkt, Übergewicht wird reduziert, das Gehirn wird super durchblutet und leistungsfähiger, was die Intelligenz fördert und Alzheimer vorbeugt, Stress wird abgebaut. All das lässt sich nicht in Pillenform in der Apotheke kaufen!

Es gibt noch einen weiteren Grund warum es gut tut, Ausdauersport in der Natur zu betreiben, der nicht so bekannt ist. Gemäß dem Buch " Der Heilungscode der Natur " von Clemens G. Arvey haben Mediziner in Tokio wissenschaftlich erwiesen, dass die Luft im Wald und in der Natur etwas enthält, was beim Einatmen positiv auf Menschen einwirkt. Wenn man sich länger in Waldgebieten aufhält, steigt die Anzahl der Killerzellen im Blut um fast 40 Prozent. Killerzellen schützen vor Krebs und machen Viren im Körper unschädlich. Außerdem wird beim Aufenthalt im Wald der Herzschutzstoff DHEA gebildet. Zudem kennt jeder bei Stress den entspannenden und beruhigenden Einfluss von frischer Luft und Natur. Optimal sind dreimal die Woche eine Stunde Training bis ins hohe Alter.

All dies ermöglicht mit Gleichgesinnten der Angerland Lauftreff. Treffpunkt ist der Parkplatz Hinkesforst in Lintorf, montags, mittwochs und freitags, jeweils um 18.15 Uhr. Eine Auftaktveranstaltung in die Frühjahrssaison findet am 22. April 2017 um 14.45 Uhr statt, mit einer einstündigen sportlichen Runde durch den schönen Hinkesforst, gefolgt von einem geselligen Beisammensein. Den Parkplatz Hinkesforst findet man, indem man in Lintorf über die Brücke über die Eisenbahnlinie fährt, im Kreisverkehr die 4. Ausfahrt nimmt und geradeaus etwa 800 Meter bis zum Parkplatz fährt.

Vom Walker, Lauf-Neueinsteiger, Freizeitläufer bis zum Marathonläufer ist jeder ganz herzlich willkommen!

Helmut Dürrfeld