



LAUF TEAM UNNA

Ausgabe 04/09 November - Januar 10



Die Farbe Blau

Nun geht so langsam auch sie vorbei: die Sportsaison 2009. Im größeren wie im kleineren Rahmen. Das trifft für die internationale Leichtathletik mit der WM in Berlin genau so zu, wie für unsere persönlichen Highlights im Jahr.

Apropos Berlin: Wissenschaftler haben Erstaunliches herausgefunden, was die Farbe Blau auf der Aschenbahn im Berliner Olympiastadion betrifft: sie beflügelt regelrecht die Leistungsfähigkeit. So wie die roten Schilder auf der Autobahn zu Vorsicht mahnten oder zum Stopp aufforderten, würde blau bewirken, dass Athleten viel befreiter laufen. „Die blaue Farbe verleiht Flügel,“ so der Farbpsychologe Harald Braem. Ergo würden die Athleten auf einer blauen Bahn schneller laufen als auf einer traditionellen Roten.

Ob das auch auf unsere blauen Vereinsfarben übertragbar ist? Vielleicht verleiht sie dem ein oder anderen zusätzlich Flügel, Motivation oder was auch immer. Wäre ja schön, wenn das zutrifft. Dennoch: übersehen wir nicht am Ende des Jahres das (rote) Stopp-Schild: Weihnachten naht und damit auch eine Lauf-Pause. In diesem Sinne wünschen wir schon jetzt all unseren Lesern frohe und besinnliche Festtage.

F.W.



Um Nachwuchs keine Sorgen machen

Allen Unkenrufen zum Trotz: es tut sich (doch) was im Lauf Team. Man muss nur genauer hinsehen. Nehmen wir zum Beispiel den Lauf „Rund um Lünern“ am 11. Oktober. Noch nie zuvor waren fürs Lauf Team so viele Nachwuchsläufer gemeldet. Ob man zum Beispiel die Kinder von Annegret Wessmann, Carina und Marcel, nimmt oder Marvin und Kim Dempe, Kinder von Matthias Dempe, sowie Michelle Schröder, Tochter von Matthias' Lebenspartnerin. Mit Fabian (4), Sohn von Sandra Kühne, und Kim Dempe (8) waren im Bambini- Lauf über 800 m unsere Jüngsten vertreten

Oder Peter und Ulla Debies Sohn Marc (16), der sich gleich an die 10-er Strecke heranwagte. Ganz zu schweigen von den Jugendlichen rund um Arnulf Bergmann: sie alle waren vertreten in Lünern. Zusammen stockten gleich 9 Kinder bzw. Jugendliche die Zahl der Teilnehmer vom Lauf Team ganz gehörig auf.

Wo waren die anderen, die alten Hasen, fragt man sich? Alt geworden im wahrsten Sinn des Wortes? Motivationsprobleme? Oder krankheitsbedingt ausgefallen?

Aber nein, da war doch noch was: In Essen war das Lauf Team am selben

Tag anlässlich des 47. RWE-Marathons auch noch vertreten. Von den sechs angetretenen Läuferinnen und Läufern kehrten gleich fünf mit neuen persönlichen Bestleistungen zurück. Beginnend mit Angelika Friedemann, nun schon alt bewährte Mitt-Fünfzigerin und mit Platz 3 AKW 55 bei den Westdeutschen Marathon-Meisterschaften sehr würdig vertreten, gaben ansonsten die Jüngeren den Ton an: Volker Greis (M35) setzt sich mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:44:32 und als Zweitplatzierte seiner Altersklasse bei den Westdeutschen Meisterschaften im Marathon an die Spitze.

Anja Miedtank (W 35) brach gar den seit 11 Jahren bestehenden Vereinsrekord der Frauen, bisher gehalten von Birgit Schönherr. Mit 3:07:46 Std. errang sie gleich noch den Pokal als Erstplatzierte ihrer AK W 35. Unter 237 weiblichen Teilnehmerinnen errang sie gar Platz 6, was ihr eine extra Ehrung in Essen einbrachte. Michael Schubert (M 45) schiebt sich mit 3:35:38 Std. – endlich (!) - aus dem Schatten hervor. Karin Heyser (W 45) näherte sich mit 3:45:54 (15. Platz W 45) bis auf 12 Minuten dem aktuellen Vereinsrekord für W 45, aufgestellt am 7. Juni 2009 von Suliko Berndt in Menden.. Und last not least ist Susanne Döncke mit Recht stolz auf ihre neue



Bestmarke von 3:51 Stunden und Platz 22 ihrer AK W 45.

Ja, wenn denn die Motivation in diesem Kreis so bleibt ... und unter den Alten Hasen wieder mehr Zusammenhalt im Lauf Team erzeugt wird, gibt das zu berechtigten Hoffnungen Anlass. In letzter Zeit war im Hintergrund so häufig Kritik und Unmut zu hören: Was läuft denn noch im Verein? Lohnt es sich noch, zum Training herauszukommen?

Also: erst mal antreten, mitwirken und sich (wieder) einbringen, erst später kann dann gemeckert werden. Denn fürs gemeinsame (!) Laufen, und die Förderung des Laufsports nicht aus den Augen zu verlieren, so steht es in unserer Satzung - haben wir uns gegründet.

F.W.

Deutschland gut.

BEWEG DICH!

Mitspielen strengstens erlaubt.
Die Sportvereine

Für Integration

DEUTSCHER SPORTBUND





Unsere Geburtstags-, „Kinder“

November

| | |
|-----------------------|----|
| Michael Bothe | 2 |
| Bärbel Harting | 2 |
| Ursula Debie | 4 |
| Michael Schubert | 4 |
| Harald Schultz | 6 |
| Annette Ebert-Tilly | 9 |
| Petra Kröner | 9 |
| Matthias Dempe | 11 |
| Julia Thiemann | 12 |
| Karin Standop | 17 |
| Ralf Lenz | 21 |
| Karin Vogel | 23 |
| Claudia Enners-Dauber | 24 |
| Marianne König | 27 |
| Ursula Paas | 28 |
| Günther Gelmetti | 29 |

Dezember

| | |
|------------------|----|
| Wolfgang Kunze | 2 |
| Ralf Brockmann | 3 |
| Jürgen Lipinski | 4 |
| Udo Meibeck | 5 |
| Lukas Eckhoff | 7 |
| Wolfgang Leitner | 10 |
| Martina Schultz | 11 |
| Christian Köhler | 12 |
| Gerd Wiemann | 12 |
| Barbara Messner | 14 |
| Claudia Sommer | 15 |

| | |
|----------------------|----|
| Ingrid Clasvogt | 21 |
| Horst Basilowski | 22 |
| Erika Kaiser | 22 |
| Siegfried Kiehl | 22 |
| Elisabeth Leitner | 23 |
| Christa Weber | 23 |
| Birte Schneider | 24 |
| Ursula Wiemann-Lönne | 30 |

Januar

| | |
|------------------------|----|
| Monika D'Amore | 2 |
| Linus Emmerich | 2 |
| Olaf Ernst | 3 |
| Peter Debie | 5 |
| Hubert Janowski | 5 |
| Wilhelm König | 5 |
| Maximilian Monning | 8 |
| Dieter Ziems | 12 |
| Olaf Schade | 13 |
| Nicole Schröder | 13 |
| Karl-Heinz Danielmeier | 15 |
| Ubbo Lüschen | 15 |
| Jutta Ziems | 16 |
| Pieter Van den Akker | 19 |
| Karl-Dieter Flormann | 21 |
| Martina Kluge | 25 |
| Frank Hawer | 27 |
| Sandra Kuhne | 28 |

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Marc Debie

Dörte Düllberg

Klaus Pick

Michaela Stüber

Michelle Schröder



Dr. Suliko Berndt

Halbmarathon-Meisterschaften Platz **3**,
Alterklasse W 45, Westdeutsche Meisterschaften *und*

Platz **2** (Westfälische M), beide Wertungen vom 6.9.2009 in Oelde



Elisabeth Leitner

Halbmarathon-Meisterschaften Platz **5**
Alterklasse W 55, Westdeutsche Meisterschaften *und*

Platz **3** (Westfälische M.) am 6.9.2009
in Oelde



Volker Greis

Westdeutsche Marathonmeisterschaften Platz **2**, Alterklasse M 35 am
11.10.2009 in Essen (Baldeneysee)



Angelika Friedemann

Westdeutsche Marathonmeisterschaften Platz **3**, Altersklasse W 55 am
11.10.2009 in Essen (Baldeneysee)





Knochensport: Radeln ist gut, Joggen besser

Unter dieser Überschrift war unlängst im Rennrad-Magazin „Tour“ (Heft 6 / 2009) nachzulesen, worauf sich Ausdauersportler einlassen, wenn sie ihre Knochen denn über Gebühr in ihrer Lieblingsportart belasten.

„Sport erhöht die Knochendichte“, ist unter Sportmedizinern ein allgemeines Urteil. Doch welche der meist empfohlenen Sportarten Radfahren, Laufen und Krafttraining ist dafür am besten geeignet? Dieser Frage ging die Fachzeitschrift „Journal of Strength Conditioning“ nach und verglich, wie sich diese drei Disziplinen auf die Knochendichte von 52 männlichen Probanden im Alter von 19 bis 45 Jahren auswirken. Jeweils ein Drittel stieg aufs Fahrrad, zog sich die Jogging-schuhe an oder absolvierte ein knochenstärkendes Krafttraining.

Im Ergebnis kam heraus, dass die Prozedur für Radfahrer eher enttäuschend ausfiel: sie hatten am wenigsten Knochendichte zugelegt.

„Krafttraining und Joggen schnitten besser ab, wobei schlankere Sportler am meisten vom Hantelstemmen profitieren und kräftiger gebaute Teilnehmer am meisten vom Laufen,“ so nachzulesen im Rennrad-Magazin „Tour“ (Heft 6, 2009).

Welches Fazit ziehen wir daraus? Radfahren ist (weiterhin) gut, doch da die Knochendichte mit zunehmendem Alter nachlässt, empfiehlt es sich, zusätzlich die Laufschuhe zu schnüren ... und (auch) noch Krafttraining zu machen. Natürlich gilt das auch für andere Sportarten, vornehmlich für Ballsportarten. Aber wer hat schon Lust, sich in der ganzen Freizeit nur noch dem Sport zu widmen? „Alles mit Maßen“, so heißt ein geflügeltes Wort. Die Gesundheit geht vor.

Kapital bilden mit Ihrer Unfallversicherung.



Torsten Schröder
Hauptvertretung
der Allianz

Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
t.schroeder@allianz.de

Die clevere Lösung: Sie schützen sich gegen die hohen Kosten, die ein Unfall verursachen kann, und bekommen am Ende Ihre Beiträge zurück. Unabhängig davon, ob Sie einen Unfall hatten. Wie das geht, erklären wir Ihnen gern.

Hoffentlich Allianz



Dr. Suliko Berndt
Hauptvertretung
der Allianz

Brückstraße 23
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 91 09 60
suliko.berndt@allianz.de

Wer lief Wo?



| | | | | |
|---|-------------------------|--------------|---------------------------------|---------------------------|
| 12.07. Rinkerode | 10 km | | 13.09. Münster | Marathon |
| Matthias Dempo | 38:56 | 5.M40 | Matthias Dempo | 03:13:25 pBz |
| 01.08. Menden | 20 km | | 20.09. Hamm-Uentrop | 10 km |
| Volker Greis | 01:20:02 | 2.M35 | Vitor da Silva | 45:01 |
| Karin Heyser | 01:52:37 | 2.W45 | Roland Goedecke | 46:07 1.M65 |
| 01.08. Reschenseelauf/IT | 15,3 km | | 23.09. Bergkamen | 5.000 m |
| Uli Jauer | 01:06:16 | | Suliko Berndt | 21:13 1.W45/2.ges |
| 08.08. Dortmund-Fredenbaum | | | 26.09. Brambauer | 10.020 m |
| | Halbmarathon | | Hubert Janowski | 01:07:53 2.M70 |
| Arnulf Bergmann | 01:35:57 | 8.M45 | 03.10. Welver | 10 km |
| Lukas Eckhoff | 01:39:22 | 2.mJB | Roland Goedecke | 59:42 2.M65 |
| Günther Gelmetti | 01:39:24 | 3.M50 | | 30 km |
| 16.08. Gladbeck | 10 km | | Karin Heyser | 02:51:40 1.W45 |
| Wilhelm König | 50:17 | 1.M70 | 04.10. Köln | Halbmarathon |
| 22.08. Möhnesee-Triathlon | Olymp. Disziplin | | Dirk Fehring | 01:59:26 |
| Anja Miedtank | 02:50:39 | 3.WAK4 | 11.10. Essen-Baldeneysee | Marathon |
| Uli Jauer | 02:55:32 | 12.MSen3 | Volker Greis | 02:44:32 5.M35/ 3.WdtM |
| 23.08. Menden | Cross-Triathlon | | Anja Miedtank | 03:07:46 1.W35 |
| Lukas Eckhoff | 01:23:18 | 3.mJgd | Michael Schubert | 03:35:38 |
| Peter Debie | 01:28:44 | 7.M45 | Angelika Friedemann | 03:38:41 3.W55/ 3.WdtM |
| 30.08. Hennesee-Triathlon | | | Karin Heyser | 03:45:54 pBz |
| Torsten Schröder | 01:33:08 | | Susanne Döneke | 03:51:19 pBz |
| 06.09. Oelde Halbmarathon/Westdt. M. | | | 11.10. Unna-Lünern | 5 km |
| Suliko Berndt | 01:36:04 | 3.W45 | Lukas Eckhoff | 18:34 2.mJB/pBz |
| Torsten Schröder | 01:36:46 | | Marvin Dempo | 24:03 4.MSC |
| Wolfgang Leitner | 01:41:56 | | Carina Wessmann | 26:09 2.WSC |
| Karin Heyser | 01:43 ?? | | Michelle Schröder | 27:11 3.WSB |
| Elisabeth Leitner | 02:12:45 | 5.W55 | Herren | 10 km |
| 06.09. Bergkamen-Rünthe | 5 km | | Arnulf Bergmann | 41:20 5.M45 |
| Lukas Eckhoff | 19:40 | 1.mJB/2.ges. | Roland Goedecke | 45:40 1.M65 |
| | 10 km | | Klaus Pick | 46:01 |
| Volker Greis | 36:39 | 2.M35 | Peter Debie | 47:11 7.M45 |
| Vitor da Silva | 44:51 | 5.M45 | Rainer Kluge | 48:48 |
| Roland Goedecke | 45:59 | 1.M60 | Christian Hahnen | 50:19 |
| | | | Marc Debie | 53:01 5.MJB |



Marcel Wessmann 57:02 1.MSD
Gerhard Zienczyk 58:54

Ulla Debie 01:06:48
Martina Kluge 01:08:04

Damen

Marit Bergmann 44:08 1.WJB
Ute Bergmann 55:45 6.W40
Sandra Kuhne 57:26 7.W35
Michaela Michalczyk 59:56 4.WHK
Monika Wilhelm 01:04:07 6.W45
Ulla L.-Wiemann 01:06:23 1.W60
Annegret Wessmann 01:06:26 7.W45

Halbmarathon

Matthias Dempe 01:29:12 2.M40.
Anja Rosin 01:59:57 4.W35
Christine Kretschmer 02:18:45 2.W55
25.10. Hamm 10 km
Roland Goedecke 00:45:17 2.M65

Frisuren im Stil der Zeit

fragen Sie Ihren Friseur
Salon Karlsohn

Südfeld 94
59174 Kamen-Heeren
Tel. 0 23 07 / 4 01 93

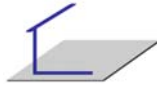
Über Ihren Besuch freuen sich:

Heiner und Ulrike Karlsohn

Impressum: Herausgeber: Lauf Team Unna 1997 e.V.
Redaktion: Franz-J. Wiemann (verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes)
Layout: Heiko Henkel
Druck: Stadtdruckerei Unna
Auflage: 300



- 13. November** **„Sportlerehrung 2009“**
Unna ehrt seine Sportler des Jahres 2009
(Vergleiche Seite 5)
- 14. November** **25. Barbara-Runde / Oberaden**
10 km (Start: 14:30 Uhr)
(Der Verein übernimmt die Startgebühren)
- 15. November** **17. Verler Halbmarathon / 10km-Straßenlauf**
10 km Start: 12 Uhr - Halbmarathon Start: 13:15
Uhr
- 21. November** **Werler Straßenlauf**
5 km (Start: 14:30 Uhr)
10 km (Start: 14:40 Uhr)
- 29. November** **Vereinsinterne Weihnachtsfeier**
1. Advent
Ort: Kastanienhof
Beginn: 15.30 Uhr
(Hinweis: Kuchenspenden sind erwünscht)
- 06. Dezember** **36. Nikolauslauf in Hamm**
5 km (Start: 10:00 Uhr)
10 km (Start: 11:30 Uhr)
- 17. Dezember** **Benefiz-Konzert zugunsten der Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe**
Ort: Stadthalle Unna
(Beginn: 20 Uhr / Einlass: 19 Uhr)
- 31. Dezember** **Silvesterlauf im Bornekamp**
(Hinweis: Der Verein wird zentral die Anmeldungen vornehmen, jedoch werden wegen des Spendencharakters des Laufs die Gebühren von 6,- € individuell entrichtet)
- 10. Januar 2010** **„Rund um Flierich“**
10 km (Start 11:00 Uhr)
Zentrale Anmeldung über den Verein
(Suliko Berndt - sulikoberndt@aol.com)



I M M O B I L I E N
A N A L Y S E & B E W E R T U N G

ULRICH WIMPER

Diplom Sachverständiger (DIA)

*für die Bewertung von bebauten und unbebauten
Grundstücken, Mieten und Pachten*

Immobilienbewerter (IfS)

Wohnungsfachwirt (IHK)

S a c h v e r s t ä n d i g e n b ü r o

- ***Verkehrswertgutachten***
- ***Beleihungswertgutachten***
- ***Marktwerteinschätzungen***
- ***SWOT-Analysen***
- ***Immobilienvermittlungen***

Tel. + 49 (0) 23 73 - 94 81 45

Fax + 49 (0) 23 73 - 17 84 08

Mobil + 49 (0) 179 - 78 24 138

mail@ulrich-wimper.de • www.ulrich-wimper.de
Holzener Dorfstraße 21 • 58708 Menden



Für den guten Zweck ...

Der 9. Sterntalerlauf in Herdecke lockte am 20. September nahezu 900 Läufer und Läuferinnen an, Kinder wie Erwachsene. Allen war eins gemeinsam: es wird nicht gelaufen, um gute Zeiten zu erreichen - allenfalls zählen Platzierungen – nein, man tritt an für den guten Zweck. Das Startgeld galt der Einrichtung für schwerkranke Kinder, die in der Klinik in Herdecke behandelt und betreut werden.

Mit 18 Läufern waren auch wir dieses Jahr zum ersten Mal in größerer Zahl vertreten und niemand bereute die Strapazen der doch recht „gebirgigen“ Strecke über etwa 9,5 km. Und dennoch, wie Lissy Leitner es ausdrückte: „Noch nie bin ich so unverkrampft an den Start gegangen. Es ging ja um nichts, denn es gibt ja keine Zeitnahme.“ Zudem wurde Hubert Janowski noch als ältester Teilnehmer in besonderer Form geehrt.

Das sollten wir im nächsten Jahr wiederholen und wieder gemeinsam diesen Lauf unterstützen, der vom Verein Sterntaler e.V. (www.sterntaler-ev.de) vor 9 Jahren ins Leben gerufen wurde.



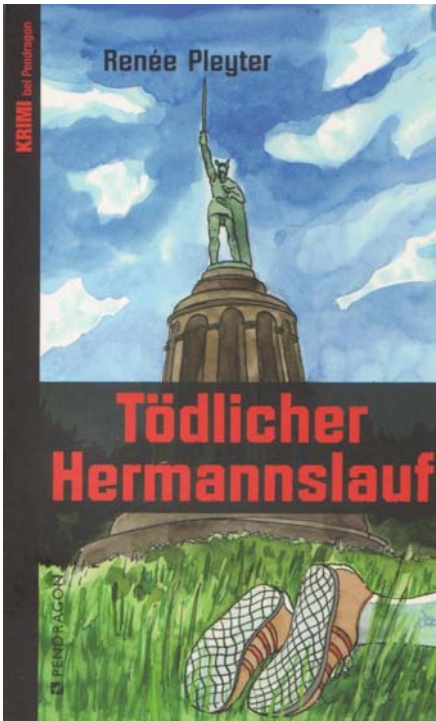
Vorab kann unser Spender-Herz noch beim Silvesterlauf im Bornekamp aktiv werden: wir möchten gerne so viele Läufer wie möglich anmelden. Also bitte beim Vorstand angeben, wer sich beteiligt. Die Startgebühr in Höhe von 6,00 € entrichtet allerdings jeder selber.

F.W.



„Tödlicher Hermannslauf“, von René Pleyter

Man muss ihn nicht unbedingt selbst gelaufen sein, um nachzuvollziehen, was der Autor, selber passionierter Langstreckenläufer, einem in diesem Krimi mitteilen will. In einer guten Mischung aus historisierendem Ansatz, der die 2000ste Wiederkehr der Varusschlacht



(9 n.Chr.) würdigt, und im Spannung erzeugendem Ansatz des Krimigenres können Läuferherzen höher schlagen: Wer ermordet wen?

Wann? Etwa während des Hermannslaufes?

Die Protagonisten, zwei Wissenschaftler mit dem Namen Stefan Weidinger und Felix Mehlbaum, streiten sich darum, an welcher Stelle denn die Varusschlucht im Jahre 9 n. Christi Geburt stattgefunden hat. Sie vertreten unterschiedliche Theorien, doch keiner konnte bisher seinen Standpunkt endgültig belegen. Besessen von ihrem Konkurrenzkampf können sie nicht voneinander lassen.

Und dann passiert es: Wie jedes Jahr treffen sich Weidinger und Mehlbaum auch dieses Mal beim Hermannslauf. Überraschend findet Mehlbaum kurz vor dem Start tatsächlich das, wie er denkt, entscheidende archäologische Indiz. Er versucht das metallene Relikt sicher durchs Ziel zu bringen, um sich einen Lebenstraum zu erfüllen. Konkurrent Weidinger verfolgt ihn nun auf dem 30 km langen Lauf. Er will ihm den Fund abjagen. Mitten unter den Hermannsläufern beginnt eine Verfolgungsjagd auf Leben und Tod

Tödlicher Hermannslauf, von René Pleyter, Reihe KRIMI bei Pendragon (9,90 €)



Wandern im Nationalpark „Hohen Tauern“ (Österreich)

Wie jedes Jahr im Herbst machte sich eine kleine Gruppe vom Lauf Team auf den Weg in die Alpen, um die Schönheiten der Berge zu genießen. Diesmal ging es nach Heiligenblut am Fuße des Großglockners. Schon die Anfahrt über die Großglocknerstraße war ein besonderes Erlebnis. Serpentina und Steigungen forderten bei einem Durchschnittsverbrauch des Motors bis zu 30 Liter dem Auto alles ab. Die Aussicht auf die Dreitausender, die Durchfahrt durch das Hochtor auf 2500m im Schnee war ein toller Urlaubsbeginn. Die nächsten 6 Tage wurden die Wanderschuhe geschnürt und bei guten Wanderwetter wurde der Nationalpark „Hohen Tauern“ am Großglockner erkundet. Man merkte doch, dass wir uns im Hochgebirge bewegten. Die Auf- und Abstiege waren doch erheblich. Bei im Schnitt ca. 12 Km Wanderstrecke pro Tag wurden insgesamt 14.000 Höhenmeter bewältigt.



Zu den Höhepunkten zählte die Wanderung zum Gletscher. Hier wurden dann alle sehr nachdenklich und auch etwas wehmütig, als wir sahen wie weit der Gletscher bereits abgeschmolzen ist. Des weiteren die Abendwanderung mit Rangern vom Nationalpark, mit der Möglichkeit zur Beobachtung von Steinböcken in Freier Wildbahn. Abends wurde dann der hervorragende Service im Hotel genossen und für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Leider war die Zeit wieder viel zu schnell vorbei, so dass wir dann mit vielen schönen Eindrücken am 13. 09. bei Regen und Nebel die Heimreise antraten. **Uwe Friedemann**



Weihnachten gut überleben: für Fitness-Bewusste

(Quelle: BR, Fitnessmagazin, Sendung vom 21.12.2008)

„Es müssen keine 15 Knödel zum Ganserl sein!“ stellte Starkoch Alfons Schuhbeck vor dem letztjährigen Weihnachts-Essen-Marathon fest. Leichter und gesünder geht es, z.B., mit Datteln als weihnachtliches

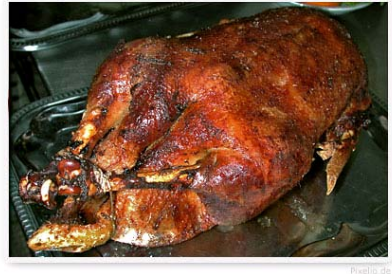


Zwischen.-Leckerli: Die haben zwar jede Menge Kalorien (50 bis 60 Kcal/100 g, mehr als andere Früchte), aber sie enthalten auch viel Kalium, Magnesium und Eisen sowie Faserstoffe: „Eine Handvoll Datteln ist gesünder als alles andere Schleckzeug!“, so Schuhbeck.

Zitrusfrüchte sind natürlich ein Weihnachts-Klassiker: Orangen und Mandarinen strotzen nicht nur vor Vitamin C, die weiße Fruchthaus enthält Bitterstoffe - und fördern dadurch die



Verdauung des Festtagessens. Auch Nüsse werden an Weihnachten oft gereicht. Ihr Gehalt an Vitamin B und ungesättigten Fettsäuren reichert das auch. Als Beilage empfiehlt sich Grünkohl und Schwarzwurzel-Salat. Auch dieser enthält reichlich Vitamin C. Und Rote Beete und Sellerie sind unterschätzte Bestandteile des Weihnachtsmenüs: Ihre Faserstoffe helfen bei der Verdauung des Fetts.



Richtig wichtig sind entsprechende Gewürze: Ingwer (fettverdauend), Knoblauch (blutdrucksenkend), Beifuss, Oregano und Salbei (gallefördernd) ... und auf Schokolade müssen Sie über Weihnachten nicht mehr verzichten: Alfons Schuhbeck empfiehlt dunkle Schokolade mit mind. 70 Prozent Kakaoanteil - die ist gut für die Erzeugung guter Gefühle über die Feiertage.

(Autor: Lutz Bäucker)



Ausblick auf 2010

Schon jetzt folgende zentrale Veranstaltungen im Terminkalender vormerken:

- ❖ **Sonntag, 10. Januar** - „Rund um Flierich“ (10 km-Lauf)

- ❖ **Samstag, 3. April**
Busfahrt zum 64. Paderborner Osterlauf;
angebotene Laufstrecken: 5 km, 10 km
und Halbmarathon

- ❖ **Samstag, 19. Juni** - 3. Sparkassen-City-Lauf

- ❖ **Sonntag, 3. Oktober**
Wanderausflug mit Überraschungen (Busfahrt)



Allen Mitgliedern, Lesern, Freunden
und Gönnern schon jetzt einen

Guten Rutsch
und
ein Frohes Neues Jahr



Innovative Energie-Systeme

Solar und mehr ...

Gut, wenn man
jetzt einen Partner hat,
der schon lange im Geschäft ist



Photovoltaik – Solaranlagen – Heizungssysteme

Gerne beraten wir Sie unverbindlich in allen Fragen
moderner effizienter Heizsysteme und Solartechnik

FOKUS Energie-Systeme – Rensingstraße 11 – 44807 Bochum

TEL 0234 / 540 92 10 – www.fokus-energie-systeme.de

Manfred Thiemann – Am Rodbusch 11 – 58730 Ostbüren