

# Newsletter



**März 2020**



**Petra Holzner läuft schon einen Marathon am Neckarufer Stuttgart am 1. März**

Entweder ist sie krank oder sie macht Marathon.... Das Stehauf-Frauchen Petra wollte unbedingt schon einen Marathon laufen, obwohl sie die Grippe erst überstanden hat – aber „wenn Frau so will“, sagt Ehemann Carsten... jedenfalls hat sie eine tolle Zeit mit 4.26 Std. GRATULATION !!!



Alexander und Harald hatten Geburtstag am 24. März und mussten gaaaanz alleine feiern....

Harald wurde in den 60er Klub aufgenommen.



Vielen lieben Dank 🥰

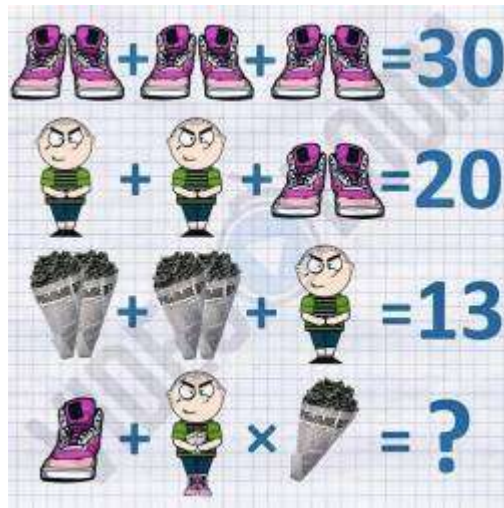


17:55

Harald wanderte mit Elke den Hohenstaufen hoch und da stoßen beide mit Sekt auf den runden Geburtstag an. Viele Glückwünsche kamen per app und Tel. – Harald hat sich sehr gefreut !!!!

So einen Geburtstag vergißt man nie !!!





Dieses Bilderrätsel hielt uns den ganzen Samstag Abend auf Trapp –  
 Rainer Schramel löste erst am Sonntag 12 Uhr auf.....



Steffi vertreibt sich die Corona-Zeit mit stricken. Diese Laufteam Puschen sind für Elke P. – aber es wurden  
 bereits Bestellungen aufgegeben – tolle Idee !!!!

## Ratgeber



## In Bewegung

Knapp zweimal pro Minute bewegen wir im Durchschnitt unser größtes Gelenk – also etwa eine Million Mal im Jahr. Beim Gehen häit es bei jedem Schritt einer Krafteinwirkung von bis zu 300 Kilo stand. Beim Springen und Stolpern können es sogar zwei Tonnen werden. Ganz schön belastend für die Stelle unseres Körpers, bei der die Evolution etwas zu schnell einen Kompromiss zwischen Flexibilität und Stabilität finden musste, damit unsere Vorfahren das Laufen auf zwei Beinen erlernen konnten. Ein komplexer Muskel-, Bänder- und Knorpelapparat sorgt dafür, dass unser Knie in der richtigen Lage bleibt und dennoch beweglich ist. Ist das Zusammenspiel gestört, kommt es im Laufe der Zeit zu Schmerzen.

# 1

### DIE HAUPTURSACHE

Etwa ein Viertel aller Deutschen leidet unter Knieschmerzen. Durch unsere Lebensweise sind unsere Muskeln verkürzt und die Faszien verhärtet: Wer hauptsächlich steht oder sitzt, bewegt sein Knie nur in einem Radius zwischen 90° und 180°, **obwohl das Knie auch für Bewegungen unter 90° »gemacht« ist.** Durch die verkürzten Muskeln entsteht ein anhaltender Druck, der den Knorpel im Kniegelenk zusammenpresst und zu dessen Verschleiß führt. Die Schmerzen sind ein Signal unseres Körpers, unsere Bewegungsmuster zu ändern. Nicht komplette Schonung, sondern Mobilisierung wirkt dann als das beste Schmerzmittel.

# 2

### OP MÖGLICHST VERMEIDEN

Mehr als 190 000-mal pro Jahr werden in Deutschland künstliche Kniegelenke eingesetzt – viele dieser Operationen führen leider nicht zum gewünschten Erfolg – die Schmerzen bleiben. Eine Studie an der Berliner Charité zeigte, dass etwa ein Viertel der Patienten unzufrieden mit dem Ergebnis ist. Es gibt Diagnosen (»Kniegelenk zerstört«), die keinen anderen Weg als eine OP zulassen. In vielen anderen Fällen ist **langfristige Selbsthilfe die Lösung.** Forscher an der Universität Utrecht fanden heraus, dass sich der Knorpel im Knie regenerieren kann, wenn das Gelenk entlastet wird und der Knorpel dadurch Raum zum Wachsen hat. Da kommen die Muskeln ins Spiel.

# 3

### MUSKELN DEHNEN

Vor allem drei Muskeln sind für die Mobilität des Knies wichtig: Der vordere Oberschenkelmuskel ist der Kniestrecker, die hinteren Oberschenkelmuskeln und der Zwillingswadenmuskel wirken zusammen beim Kniebeugen. **Einfache Übungen zum Dehnen und Strecken sollten wir täglich zwischendurch ausführen:** gerade hinstellen, mit einer Hand an der Wand abstützen, ein Bein mit der Ferse an den Po ziehen und halten. Dann Bein wechseln. Anschließend mit gestreckten Beinen hinstellen

und die Hände an die Zehen führen, so weit es möglich ist. Danach in den Fersensitz gehen und zwei Minuten verharren. Wer seine Muskeln kontrolliert dehnt, entlastet seine Knie.

# 4

### FASZIEN MASSIEREN

Bringen Sie sich ins Rollen: Die Faszien, **das stabilisierende Netzwerk in unserem Körper, das auch unsere Muskeln umschließt,** brauchen Pflege, um flexibel zu bleiben. Lassen Sie sich mit Unter- und Oberschenkeln regelmäßig über eine Faszienrolle gleiten. Für die Beininnenseiten und punktuelle Massagen ist ein Tennisball ein gutes Werkzeug. So können Muskeln und Knorpel besser mit den Nährstoffen versorgt werden, die sie zur Kräftigung benötigen.

# 5

### RICHTIG ESSEN

Weniger ist mehr: Dabei geht es nicht um die Menge, sondern um die Auswahl der Lebensmittel. **Schränken Sie den Verzehr von Fleisch und Zucker ein** und weiten Sie Ihren Gemüsekonsum aus! Alle Kohlsorten, grünes Blattgemüse, Tomaten, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sorgen für ein besser funktionierendes Immunsystem und wirken entzündungshemmend.



## Morgengymnastik: (ich mache fast jeden Tag mind. 8 Übungen davon):

1. Yoga: Herabschauender Hund und Fersensitz



2. Kopfstand 1 Min.



3. Handstand ½ Min. an der Wand



4. Rädle rechts und links – so 2 bis 4 mal



5. An der Sprossenwand hängend – 15x Beine hoch



6. Fußspitzen auf Pezziball und 10 Liegestützen



7. 100x Käfer (jede Seite 50x)



8. Reifen je 1 Minute rechts/links rumdrehen (um Hüfte natürlich)



9. 3 Klimmzüge (ohne Bescheißen) – manchmal 5 (mit Bescheißen)



10. Hüftbeuger dehnen



11. Kettlebell schwingen (ich habe einen 5 kg Medizinball dafür)



12. Manchmal noch 10 Burpees



**Und im nächsten newsletter sind hier die Übungen von euch !!!!! Bitte schreiben !!!!!**

# Termine 2020

## Abgesagt:

14. März Gmünder Stadtlauf mit HM, 10 + 5 km *Laufteam Elke ist dabei*



Alexandra hatte sich extra neue Schuhe gekauft....

Links die neuen ASICS und rechts die neuen HOKA.

Zum Training ist sie beide schon eingelaufen – allerdings an jedem Fuß derselbe Schuh !!!



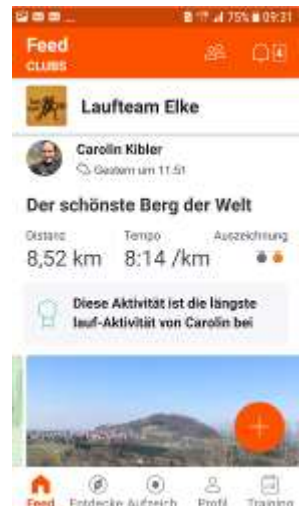
Der Frank hatte die visuelle Laufgruppe gestartet. Bisher sind noch wenig Mitglieder drin – aber wer möchte, kann teilnehmen in STRAVA.

Die app runterladen – mit Uhr verbinden oder sich melden bei Frank oder Elke, die laden euch ein....

Die fleißigste ist die Gabi B. – ständig ist die unterwegs.....

Am wildesten sind die Morgenspaziergänge von Gabi S.

Auch Carolin ist ständig auf irgend einem Berg....



18. April Frauenlauf Stuttgart 7 km Walking und Laufen *Laufteam Elke ist dabei*



Der Veranstalter „Event-Stahl“ musste den Frauenlauf absagen und hat nachgefragt, ob jemand seine Startgebühr zurück wolle. Falls nicht, gibt es einen Gutschein für 20 Euro pro 100 Euro Einkauf. Da hat Elke zugeschlagen und gleich 2 ihrer Lieblingsschuhe bestellt !!!!

Mädels – schaut nach unter Sport Shop Stahl – bestellt online – die Gutschrift ist an der Kasse hinterlegt. Ihr habt alle Emails bekommen und sollt antworten.....

03. Mai München <https://www.wingsforlifeworldrun.com> *Laufteam Elke ist dabei mit aktuell 8 TN*



Auch dieser Lauf wurde abgesagt – unsere Läufer/innen spendeten die Startgebühr und bekommen das T-Shirt. Thomas Melchert hat einen 18,19 km Trainingslauf für den Wings for Life World Run am 3. Mai 2020 beendet.....**apprun**....



## Noch nicht abgesagt:

**29.-31. Mai Women's Trail in Zell am See, Kaprun** *Laufteam Elke ist dabei mit aktuell 10 TN*  
**AKTUELLER STAND. VERSCHOBEN AUF 9.-11. Oktober**

Freitag: *Night on Trail* 6,7 km, 301 Hm – Start 20.45 Uhr

Samstag: *Panorama Trail Long* 13,4 km, 598 Hm / *Short* 8,8 km, 423 Hm – Start 10.00 Uhr

Sonntag: *Lake Run* 11,4 km, 101 Hm – Start 9.00 Uhr

20. Juni Fladenlauf Bargau 10 km

21. Juni Heidenheim 21,1 km, 10 km, 5 km,

21. Juni Hohenneuffen Berglauf 9,3 km auch Walking

21. Juni RAD: *Birenbacher Bergeles Tour*

28. Juni Alb Extrem Radmarathon

05. Juli Eselsburger Tal Lauf 10 km – HM – 10 km (Nordic)Walking

12. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km – HM - 8 km (Nordic)Walking

18. Juli Lautersteiner Panorama-Lauf 11 km + 7 km Walking

## **9. August 2020 Sonthofen – Allgäu Panorama Marathon und Halbmarathon und Hörnerlauf**

<http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/content/strecken/> *Laufteam Elke ist dabei mit 10 TN*

### **Hörnerlauf**

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

### **Halbmarathon**

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

### **Marathon**

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

## **25.-29. September Rheinhöhenlauf**

<https://www.rheinhoehenlauf.de/ausschreibung/>

3 Tage, 3 Läufe, 50km, ca. 1000 Höhenmeter



- Streckenlänge: ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m



- Streckenlänge: ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m



- Streckenlänge: ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m