



# 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

Senkung der Medikamente, vor allem in der Sommerzeit, nachgedacht wurde, und die Nierenbiopsie war auch vom Tisch. Inzwischen hatte ich mich von meinen Arbeitskollegen zur Teilnahme am 5 x 5 km Staffellauf im Berliner Tiergarten überreden lassen. Sogar das Picknick-Paket, das der Veranstalter für die Teilnehmer bereit hielt, enthielt glutenfreie Snacks (Käse, Wurst, und Wein). Dank der sehr hilfreichen und fachkundigen Unterstützung von Joanna, habe ich diesen Lauf erfolgreich überstanden. Über das Gesamtergebnis von 2 Stunden und 19 Sekunden war die Firmemannschaft sehr glücklich. Aber bei aller Freude am Laufen ist Vorsicht geboten: Das Lauffieber ist ansteckend. Meine Vorbereitungen für einen 10-km-Wettkampf Ende Juli laufen jetzt schon.

- Valerie Ashe



Laufgruppe Berlin - Valerie Ashe ist die Erste v.l.



## Tipps und Tricks zum Laufen

### Joanna Zybon antwortet

#### Frage

Muss man als Zöli-Läufer auch bei glutenfreier, gesunder und vollwertiger Ernährung Nahrungsergänzungsmittel nehmen, und wenn ja, welche?

#### Antwort

Wie die Bezeichnung *Nahrungsergänzungsmittel* schon sagt, sind diese Mittel zur *Ergänzung* des Speiseplans vorgesehen. Eine gesunde Sportlerernährung kann nicht mit Brausetabletten durchgeführt werden - eine auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Läufers abgestimmte *Ergänzung* der gesunden Kost mit Zusatzstoffen ist jedoch sinnvoll und empfehlenswert.

Der Einsatz von Zusatzstoffen sollte u.a. von folgenden Kriterien abhängen:

1. von eventuellen Beschwerden und Krankheiten (Substitution zum Beispiel von Calcium bei Knochenschwund, von Magnesium bei Muskelkrämpfen, von Vitamin C bei Infektanfälligkeit u.s.w.)
2. von Mangelzuständen und Laborwerten (auch Vitalstoffe, die nicht defizitär, aber im unteren Bereich der Grenzwerte liegen, sollten substituiert werden)
3. vom aktuellen Training (in harten Trainingsphasen vor Wettkämpfen ist mehr Substitution empfehlenswert, in Regenerationsphasen weniger bis gar keine Substitution)
4. von eventuellen kulinarischen Abneigungen (Substitution zum Beispiel von Omega-3-Fettsäuren bei Läufern, die keinen Fisch mögen)

5. von weiteren Diäten (Einnahme von Multivitaminen bei kalorienreduzierten Diäten und Schlankheitskuren)

6. von der jeweiligen Jahreszeit (im Sommer ist eine stärkere Substitution von wasserlöslichen Vitaminen empfehlenswert).

Grundsätzlich ist eine individuelle Zusammenstellung der Zusatzstoffe empfehlenswerter als die Einnahme von Kombinationspräparaten. Günstige gluten- und lactosefreie Nahrungsergänzungsmittel - die auf der Packung deklariert sind - sind heute problemlos erhältlich (zum Beispiel bei *Rossmann* und *dm*). Bei der Verwendung insbesondere von mehreren Ergänzungsmitteln ist zu beachten, dass manche von ihnen sich nicht mit anderen Mitteln vertragen. Eisen zum Beispiel sollte nicht zusammen mit den folgenden Stoffen und Lebensmitteln eingenommen werden: Calcium, Magnesium, Kreatin, Milch und Milchprodukten, Kaffee und koffeinhaltigen Speisen, Süßigkeiten und Grapefruit.

Und ein abschließender Hinweis: Bei der kürzlich durchgeführten Umfrage an 33 zöliakiebetreffenen Marathonläufern gaben 26 Teilnehmer an, Vitalstoffe oder andere Ergänzungsstoffe zu substituieren. Nur 7 Teilnehmer gaben an, keine Nahrungsergänzungsstoffe zu nehmen.

- Joanna Zybon

@ E-Mail: [persoenchen@hotmail.com](mailto:persoenchen@hotmail.com)