

■ NEWSLETTER 35 -11

6.4.2011

Inhalt:

- Neue Wege in der Ernährung
- Premiere für die Handbiker
- Lothar Kannenberg neuer Marathon-Botschafter

Leistungsstark und verletzungsfrei beim Sport

Bestsellerautor Dr. Wolfgang Feil referiert zum Thema Sporternährung

Dies dürfte vor allem für Läuferinnen und Läufer, aber auch für andere Sportler interessant sein: In Kooperation mit dem E.ON Mitte Kassel Marathon statt hält Dr. Wolfgang Feil am Mittwoch, 20. April, 20 Uhr bei E.ON Mitte, Monteverdistraße 2 in Kassel, einen Vortrag über „Neue Wege in der Sporternährung“.

Dr. Wolfgang Feil ist einer der führenden Nährstoffexperten Deutschlands und Berater zahlreicher Spitzensportler und Nationalmannschaften, im Rahmen seines Vortrags gibt der mehrfache Bestsellerautor Tipps zum Thema „Sporternährung“. Das nährstoffmedizinische Programm, das Wolfgang Feil auch zur Beratung des Bundesligisten 1899 Hoffenheim und der Handballnationalmannschaft im Gepäck hat, stellt er an diesem Abend jedermann vor. Welche grundlegende Ernährung ein Sportler braucht, um seine Leistung optimal aufzubauen und dann auch abrufen zu können, zeigt der Biologe an zahlreichen Beispielen und Rezepten. Neben der leistungsfördernden Basisernährung verrät Dr. Feil sein Programm zur Verletzungsprophylaxe und Immunsystemstabilisierung. Gerade in der Marathonvorbereitung werden Sehnen, Bänder und Gelenken einiges abverlangt. Die richtige Ernährung beugt Verletzungen vor. „Chilis beispielsweise sind ein Allroundtalent. Die helfen beim Abnehmen, bei Achillessehnenproblemen und bei Entzündungen“, sagt Dr. Wolfgang Feil. Neben den richtigen Regenerationsstrategien zur Leistungssteigerung wird der Tübinger natürlich auch die entscheidenden Wettkampftipps für den E.ON Mitte Kassel Marathon dabei haben. Der Eintritt ist frei.



Ernährungsexperte Dr. Wolfgang Feil referiert bei E.ON Mitte über „Neue Wege in der Sportlerernährung“.

Neue Wege bei Arthrose

Zuvor referiert Dr. Wolfgang Feil um 17 Uhr ebenfalls bei E.ON Mitte über das Thema: „Neue Wege bei Arthrose“. In seinem Vortrag zeigt Dr. Feil neue, leicht umsetzbare Strategien zum Knorpelaufbau, zur Schmerzensenkung sowie zur Linderung von Gelenkbeschwerden auf. Dr. Feil ergänzt seinen Vortrag mit Rezepten und Tipps zur natürlichen Schmerzensenkung. Die Forschungsgruppe Dr. Feil lädt alle Betroffenen und Interessierten herzlich ein. Veranstalter ist die Forschungsgruppe Dr. Feil.

Der Eintritt zu diesem Vortrag beträgt 7 Euro.

Demonstrationsrennen der Handbiker in Kassel

Der 5. E.ON Mitte Kassel Marathon 2011 (20.-22. Mai) wartet mit einem weiteren Highlight auf. Neben der Deutschen Hochschulmeisterschaft Marathon, der Deutschen Meisterschaft Inliner-Halbmarathon, einem internationalen E.ON-Cup und dem Cup für die Vorbereitungsstützpunkte gibt es nun auch ein Demonstrationsrennen Handbiker-Halbmarathon. „Wir hatten immer schon Anfragen von Handbikern, jetzt wollen wir ihnen mit diesem Rennen die Gelegenheit geben, sich dem Publikum zu präsentieren“, erklärt Winfried Aufenanger, Veranstalter des E.ON Mitte Kassel Marathon. Beim Vorbereitungslauf auf der Original-Strecke des E.ON Mitte Kassel Marathon war Markus Häusling dabei und testete den Kurs auf Handbike-Tauglichkeit. „Kein Problem, die Strecke ist bestens zu fahren“, sagt Häusling, der in der Nähe von Kassel lebt und sich für einen Handbiker-Wettbewerb beim E.ON Mitte Kassel stark gemacht hat.

Fürs Erste wird es ein reines Demonstrationsrennen als „Opening“ der Wettbewerbe am Sonntag, 22. Mai sein. Wenn die Resonanz gut ist, könnte das Handbiker-Rennen fester Bestandteil des E.ON Mitte Kassel Marathon werden. „Wir werden alles geben, um diese weitere Vision umzusetzen“, so Aufenanger und Häusling.

Markus Häusling war früher Torwart bei der SG Diemeltal, bevor 2004 bei ihm Multiple Sklerose festgestellt wurde. Seit Ende 2005 ist er an den Rollstuhl gebunden, inzwischen lautet die Diagnose für seine Krankheit spastisch inkomplette Querschnittslähmung. Doch aufgeben gab es für den 39-jährigen zweifachen Familienvater nicht. Häusling, einziger Justizvollzugsbeamter Hessens im Rollstuhl, fand 2008 zum Handbikesport. Über 20 Mal ist er bereits Marathon im Handbike gefahren, inzwischen ist er Deutscher Meister im Paratriathlon und zählt dort zur Weltspitze.



Jetzt will er den Zuschauern zeigen, wie Sport den Lebensmut zurück bringen kann. „Ein paar haben sich schon angemeldet, es wird bestimmt eine schöne Sache“, freut sich Markus. Das Demonstrationsrennen der Handbiker wird den E.ON Mitte Kassel am Sonntag, 22. Mai um 7.45 Uhr eröffnen.



Gut drauf: Handbiker Markus Häusling hat die Halbmarathon-Strecke in Kassel beim Vorbereitungslauf getestet und für gut befunden. Foto: Michael Bald

Lothar Kannenberg neuer Marathon-Botschafter

Die Marathon-Botschafter des E.ON Mitte Kassel Marathon sind um ein prominentes Mitglied in ihrem Kreis reicher. Nach Astrid Bardenheuer, Angelika Stephan, Konrad Dobler, Dieter Baumann, Udo Engelbrecht, Heidi Hillebrecht, Katrin Dörre-Heinig, Ralf Salzmänn, Prof. Dr. Kuno Hottenrott und Jürgen Austin-Kerl ernannte Marathon-Veranstalter jetzt Lothar Kannenberg zum Botschafter für die Kasseler Laufveranstaltung. An seinem 54. Geburtstag überraschte Aufenanger den ehemaligen Profiboxer, der im Laufe seiner Karriere und seines Lebens durch alle Höhen und Tiefen gegangen ist, im Trainingscamp in Diemelstadt mit der Ernennung. Kannenberg gründete das Trainingscamp 2004 als Jugendhilfeeinrichtung und im selben Jahr den Verein „Durchboxen im Leben“, beide sind bundesweit bekannt. In Kassel hatte Kannenberg bereits 1999 das Jugendsozialprojekt Boxcamp Philippinenhof mitgegründet und aufgebaut - gemeinsam mit Winfried Aufenanger und anderen Mitstreitern. Seitdem waren und sind die Jugendlichen aus dem Boxcamp und dem heutigen Trainingscamp immer aktiv und als Helfer beim Kasseler Citylauf und später beim E.ON Mitte Kassel Marathon dabei. Viele von ihnen sind mitgelaufen und laufen auch dieses Jahr mit, fast alle arbeiten beim Auf- und Abbau vor und nach dem Marathon mit. Als Dank für diese treue Unterstützung wurde Kannenberg nun Botschafter des E.ON Mitte Kassel Marathon - inzwischen ist er selbst zum Läufer geworden.



Lothar Kannenberg (links) wurde an seinem Geburtstag von Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger zum Marathon-Botschafter ernannt. Foto: Michael Bald