

# Acher- und Bühler Bote

NEUESTE NACHRICHTEN

5.3.2013

## „Nichtstun ist das Gefährlichste“

Herbert Steffny zu Gast beim Acherner Wirtschaftsclub / „Lächeln statt Hecheln“

**Achern (gat).** Der mehrfache Deutsche Meister und EM-Bronzegewinner 1986 im Marathon war der prominente Gast der Veranstaltung des Acherner Wirtschaftsclubs im Festsaal der Illenau. „Fit für Alltag und Beruf durch Ausdauersport“ war sein Thema, aber zunächst stellte der Gastgeber, die Baugenossenschaft Familienheim Mittelbaden, ihre Dienstleistungen in der Region vor und OB Klaus Muttach berichtete knapp aus der Stadt. „Wir haben schöne Projekte hinter uns und spannende vor uns“, fasste er zusammen und wies auf den Tag der offenen Tür am 8. September in der Illenau hin.

Vorstandsmitglied Siegbert Hauser stellte die Baugenossenschaft vor, die seit 1949 besteht und sich fest im mittelbadischen Raum verwurzelt hat. Von Baden-Baden über Achern, Kehl, Ofenburg bis nach Lahr reicht ihr Wirkungsbereich, Achern ist Sitz. Es gehö-

ren ihr 29 Mitarbeiter an, sie verwalten mehr als 2 000 Wohnungen und etliche Gewerbeeinheiten. In der Vergangenheit hat die Baugenossenschaft 5 662 Wohnungen in Eigenheimen, Eigentums- und Mietwohnungen errichtet sowie zahlreiche Erschließungsmaßnahmen ergriffen, es gehören ihr 1 880 Mitglieder an.

Siegbert Hauser stellte das umfangreiche Dienstleistungsangebot in der Region und in Achern heraus und belegte seine Aussage „Sie sehen, wir sind in der Region sehr aktiv“ mit einer Reihe von Zahlen, die eine hohe Investitionstätigkeit zeigten. Ausgehend von den „Wunderläufern“ aus Kenia und Äthiopien vermittelte das ehemalige Marathon-Ass Herbert Steffny, dass Laufen für den Menschen von seinen Ursprüngen an die

selbstverständlichste Tätigkeit war. Und dass die Kenianer und Äthiopier die Disziplinen des Langlaufes so dominieren, hat für Steffny einfach damit zu tun, dass das Laufen von Kindesbeinen an zum Alltag gehört und auch Spaß macht. In einem unterhaltsamen Vortrag, immer wieder untermalt von eindrucksvollen Bildern, die auch zum Schmunzeln einladen, ließ Steffny keinen Zweifel daran, dass Laufen fit

### Joschka Fischer als Trainer betreut

macht und warnte: „Nichtstun ist das Gefährlichste, was man tun kann“.

Mit einem gewissen Sarkasmus zeigte er auf, wie unsinnig der Weg ist, die Bewegung durch irgendwelche angeblichen gesundheitsfördernden Mittel ersetzen zu wollen und stellte heraus: „Wir bewegen uns im Verhältnis zu dem, was wir täglich an Nahrung zu

uns nehmen, einfach zu wenig.“ Dies und nichts anderes sei die eigentliche Ursache für zahlreiche Belastungen der Gesundheit, angefangen vom Übergewicht bis zum Bluthochdruck und bis zu Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates. Am Beispiel des ehemaligen Außenministers Joschka Fischer, den er als Personaltrainer betreute, zeigte Steffny auf, wie Übergewicht durch regelmäßiges Laufen systematisch abgebaut werden kann, und er motivierte zum Laufen.



**LAUFEN HILFT:** In einem kompakten Fitnessvortrag vermittelte Marathonläufer Herbert Steffny beim Acherner Wirtschaftsclub, wie man „Laufend in Form“ kommen kann. Foto: gat

Dabei stellte er heraus, dass es beim Laufen um „Lächeln statt Hecheln“ gehe und plädierte für das ruhige Laufen, das die Ausdauer trainiert.