

Die Jungsteinzeit in sich entdecken

Meyners referiert über Bewegung und Sport

saf **Embsen**. Referent und Zuhörer ziehen Grimassen um die Wette, lassen die Augen kreisen oder die Zunge nach links und rechts wandern – ein merkwürdiges Bild bot sich, als sich Eckart Meyners dem Thema „Der Mensch braucht Bewegung! Oder: Braucht er wirklich Sport?“ widmete. Wer ein paar leicht verdauliche Trainingstipps für den 3. Lüneburger Firmenlauf abholen wollte, war beim Sportpädagogen fehl am Platz. Meyners ging es um Grundsätzliches, um die Frage, ob und wie Sport an sich überhaupt sinnvoll für das Wohlergehen ist.

Niels Teichmann, Organisator des Firmenlaufs auf dem ADAC-Fahrsicherheitsgelände in Embsen, hatte an gleicher Stelle wieder zum Sport- und Gesundheitstag geladen. Und während auf der Messe nebenan Laufschuhe mit der neuesten Dämpfungstechnik vorgestellt wurden, hinterfragte Meyners den Sinn dieser High-Tech-Tre-

ter: „So spürt man doch gar nicht mehr den Untergrund.“ Von allzu einseitigem Training, egal ob Laufen, Rad fahren oder Walken, hält der ehemalige Leiter des Lüneburger Sportinstituts sowieso wenig: „Unser Körpersystem erstarrt durch Monotonie. Jede Bewegungsreduktion ist Ursache zum Beispiel von Durchblutungsproblemen.“

■ Grimassen gegen Verspannung ■

Und da kamen die Grimassen, die Augen- oder Zungen-gymnastik ins Spiel. Meyners demonstrierte, wie solche simplen Übungen Verspannungen im gesamten Körper lösen, wie etwa die Nacken- und die Zehenmuskulatur oder die Kau- und Beckenmuskeln sich beeinflussen. Dass mehr Bewegung an sich dringend nötig ist, verdeutlichte Meyners anhand drastischer Zahlen. So ist der Mensch als Wesen der Jungsteinzeit an sich in der Lage,

Eckart Meyners unterhielt sein Publikum nicht nur mit provokanten Thesen, sondern auch mit Grimassen-Übungen.

Foto: t & w

jeden Tag eine Marathonstrecke zurückzulegen, tatsächlich kommt er im Schnitt noch auf zwei Kilometer pro Tag. „Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts hat man bei der Arbeit im Schnitt 80 Prozent der maximal möglichen Kraft bei der Arbeit eingesetzt“, rechnete der Wissenschaftler vor, „heute ist es gerade noch ein Prozent.“ Al-



lein deshalb will Meyners „den Sport nicht verteufeln – man sollte nur um die Defizite der Bewegungsabläufe wissen“.

So lag der Schwerpunkt des Sport- und Gesundheitstags diesmal eher auf der Gesundheit. Der Sport steht am Freitag, 11. Juni, im Mittelpunkt, wenn der 3. Firmenlauf gestartet wird. Teichmann freut sich über bis-

her 1150 Anmeldungen, auf gut 2000 Aktive lässt diese Zahl hoffen. Sie war auch die Lösung in unserem Quiz, in dem ein Training inklusive Fahrsicherheitsstunden für eine Zwölfergruppe verlost wurde. Gewonnen hat die Firma Werum.

Anmeldungen sind weiterhin möglich unter der Adresse www.lueneburger-firmenlauf.de