

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/17234/1469902/reiner-calmund-bei-der-tournatur-fit-durch-wandern> abgerufen werden.

Messe Düsseldorf

Reiner Calmund bei der TourNatur: Fit durch wandern

04.09.2009 - 15:11 Uhr, Messe Düsseldorf

Düsseldorf (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> -

Selten wurde beim Auftakt der Wander- und Trekkingmesse TourNatur (4. bis 6.9.09 in Düsseldorf) so viel gelacht wie in diesem Jahr: Reiner Calmund war zu Gast und erzählte mit viel Selbstironie von seinem Abnehmprogramm und welche Rolle das Wandern dabei gespielt hat: "Ich mit meinem LKW-Gewicht leg natürlich Wert drauf, dass es nicht zu viele Steigungen gibt. Da musst du im ersten Gang fahren, da fängt die Kiste an zu qualmen." In ebenem Gelände schätzt Calli das Wandern aber sehr "vor allem um die Birne frei zu kriegen. Nach einer Wanderung fühlst Du dich viel fitter, nicht nur körperlich, auch im Kopf. Du wirst viel leistungsfähiger." Die Initialzündung zum Abspecken war der 60. Geburtstag im vergangenen Jahr und die Überlegung "es kann ja nicht sein, dass du alle drei Monate dein Auto in die Werkstatt zur Inspektion bringst und für Deinen Körper nichts tust." Das hat sich geändert. Calli ist inzwischen rund 30 kg leichter und deutlich fitter. "Wir haben an der Diepental Sperre angefangen. Nach einer Runde, 1,6 km, hab ich ein ganz neues Lebensgefühl gekriegt: Ich hab die Klappe gehalten. Nicht, weil ich mich als Labertasche gebessert hätte, sondern weil ich keine Luft mehr gekriegt habe. Jetzt gehe ich 10 Runden, bin pro Runde 4-5 Minuten schneller und kann mich dabei noch locker unterhalten", erklärte Calmund zufrieden. "Ich fühl mich federleicht, auch wenn ich noch über 130 kg wiege." Der große Vorteil beim Wandern sei, dass man ohne Fitnesstrainer einfach loslaufen könne, so Calmund, der von den norwegischen Fjorden schwärmt, aber auch deutsche Destinationen wie Eifel, Schwarzwald und Bayerischen Wald schätzt. Durch seine eigenen Erfolge weiß Calmund wie gut Wandern für die Gesundheit ist. Das müssten seiner Meinung nach auch Politik und Krankenkassen noch mehr anerkennen: "Es wandern so viele Leute, es werden so viele Kilometer im Jahr gelaufen - wenn es gelingt die Leute bei der Stange zu halten, ist das für die Gesundheit viel wert und dafür ist diese Messe mit all ihren Möglichkeiten viel wichtiger als jede gesundheitspolitische Diskussion." Die TourNatur ist vom 4. bis 6. September täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Andrea Eppert
Claudia Hackbeil
Tel.: 0211/45 60-997 / -994
Fax: 0211/45 60-8548
Mail: EppertA@messe-duesseldorf.de
HackbeilC@messe-duesseldorf.de

Originaltext:

Messe Düsseldorf

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/17234/messe-duesseldorf>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_17234.rss2