



# RUNNING

Juni/Juli 2018

€ 4,50

## Easy Running Sommerziel: 10 Kilometer

- ✓ *Training nach Plan*
- ✓ *Top-Locations*
- ✓ *Jetzt Gas geben*

**Gesünder als Pasta**

## Kartoffeln- der beste Kalium-Kick

### SERIEN-START

## RETURN TO RUNNING: So läuft es nach der Knie-OP

Seite 56



**Locker laufen  
mit Musik:  
Das brauchen Sie**



**SPECIAL:** Ferien-Feeling

## Endlich Zeit zum Laufen!

Seite 62

## Schwitz-Test Rutschfeste Sonnenbrillen

Seite 72

## French-Riviera **HOTSPOT** für Genussläufer

Seite 86



**JETZT GEWINNEN\***

- **Disney-Run-Paris**
- **4 Personen all inclusive**

\*GEWINNSPIEL IM MAGAZIN ODER MITMACHEN UNTER:  
[WWW.RUNNING-MAGAZIN.COM](http://WWW.RUNNING-MAGAZIN.COM)



LEBENSLÄUFE: von Lesern für Leser

# „ZÖLIAKIE trieb mich zum Halbmarathon“



**Name:** Birgit Becker  
**Alter:** 30 Jahre  
**Schönster Lauf:** alle mit der Familie und die mit meinen Kunden  
**Lieblingsdistanz:** werktags kurz & knackig, am Wochenende lange  
**Laufschuh-Marke:** Asics & Nike

**D**er 3. September 2017 war für mich ein Meilenstein. Ich lief zum ersten Mal einen Halbmarathon. Was für viele Leser wahrscheinlich keine so große Sache ist, ist für mich das Ende eines langen Leidenswegs. Jahrelang quälten mich extrem starke Magenschmerzen, mein Oberbauch sah aus wie ein Ballon und ich wusste nicht warum. Im Jahr 2010 bekam ich dann die Diagnose Zöliakie gestellt. Zunächst ein Schock, aber dann kam die Erleichterung. Endlich hatte das Kind einen Namen! Als Lehrerin für Sport und

Ernährungslehre hatte ich schon im Studium von dieser Glutenunverträglichkeit gehört. Daher wusste ich, dass ich nun mein Leben lang auf Dinge wie Weizen, Hafer und Gerste verzichten muss. Der Gang zum Bäcker oder ein unüberlegtes Zugreifen am Buffet waren also ab sofort tabu. Trotz dieser Einschränkungen sah ich die Krankheit als Herausforderung und Chance, mich neu zu definieren. Ich lernte sehr viel über meinen Körper und stellte meine Ernährung komplett um.

Durch meine Recherchen stieß ich auch auf die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, die im Rahmen des Welt-Zöliakie-Tages zum Spendenlauf aufrief. Mir war sofort klar: Da muss ich mitmachen! Ich bin zwar schon immer gelaufen, aber nur über kurze Distanzen. Um so viele Spenden wie möglich zu sammeln, musste es schon etwas Größeres werden. Also meldete ich mich zum Halbmarathon in Koblenz an – und ließ mich zur Lauftrainerin ausbilden. Schließlich wollte ich gut vorbereitet sein und auch andere Menschen fürs Laufen und die Spendenaktion begeistern.

Ich startete Präventionskurse für Krankenkassen und nahm die Arbeit als Personal Trainerin auf – ohne die Ernährungsberatung zu vernachlässigen. Es war schon

immer mein Wunsch, anderen Betroffenen die Angst vor der Diagnose zu nehmen und Mut zu machen. Ich leite bis heute Koch- und Backkurse für Zöliakiebetreffende und versuche auch in meinem Hauptberuf den Schülern möglichst viel Wissen über Unverträglichkeiten mitzugeben.

Natürlich ließ ich mein Anliegen, beim Wettkampf viele Spenden zu sammeln, nie aus den Augen und freute mich über die große Unterstützung durch meine Kursteilnehmer und die Familie. Als Dankeschön gab es selbst gemachte glutenfreie Leckereien. Diese ganze positive Energie hat mir geholfen, mich neben meinem ganzheitlichen körperlichen Training auch mental auf den Halbmarathon vorzubereiten.

Am entscheidenden Tag startete ich voller Adrenalin und schaffte die 21 Kilometer in einer Zeit von einer Stunde und 45 Minuten. Meine Muskeln erinnerten mich noch Tage danach an diese Leistung. Doch wie heißt es so schön: ‚Der Schmerz vergeht und der Stolz bleibt.‘ Es ist wirklich großartig, mein persönliches Ziel mit dem Halbmarathon erreicht und gleichzeitig Spenden für die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft erlaufen zu haben!

**Hoch hinaus:** Durch ihre Krankheit fühlt sich Birgit lebendiger denn je.



Haben Sie auch eine spannende Erfahrung rund um den Laufsport gemacht? Oder kennen Sie Menschen, die aufgrund besonderer Lauferlebnisse vorgestellt werden sollten? Dann senden Sie uns doch Ihre oder deren Geschichte mit Fotos per E-Mail an: [redaktion@running-magazin.com](mailto:redaktion@running-magazin.com)