„Ohne Sport sind wir noch schneller fort“

Beste Unterhaltung beim Vortragsabend mit hiesigen Topsportlern und prominentem Ernährungsberater

CUXHAVEN. Einen lebendigen Vortragsabend erlebten rund 170 Besucher der Veranstaltung „Motivation und Sport“ in der Stadtsparkasse Cuxhaven. Wie die Hürde im eigenen Kopf überwunden wird, zeigten drei hiesige Ausnahmesportler mithilfe beeindruckender Bilder ihrer Wettkämpfe. Ihre Schilderungen verdeutlichten, welche Leiden sie auf sich nahmen. Zum Abschluss des Abends brachte Entertainer und Fitnesstrainer Patric Heizmann auf höchst amüsante Weise Ernährungstipps näher.

Das Kreditinstitut und das Outfit Cuxhaven haben jetzt zu dem Vortragsabend im Hinblick auf das zehnjährige Jubiläum des Sparkassen Marathons am 10. April eingeladen.

Die Cuxhavener Triathletin Anke Schmitz-Elvenich beschrieb ihren beschwerlichen Weg zum und während des Ironman auf Hawaii. Die 43-Jährige hatte auf der zweiten Hälfte der abschließenden Marathonstrecke Magenkrämpfe und musste sich häufig übergeben. Sie erreichte dank ihrer enormen Willensstärke dann doch nach 13 Stunden und 52 Minuten das Ziel.

Der 49 Jahre alte Thorsten Larschow berichtete von seinen Erlebnissen bei der Teilnahme an der TransAlp, einem siebentägigen Radrennen mit unzähligen, extremen Bergstrecken und rasanten Abfahrten. 20 Zweier-Teams aus Cuxhaven wagten 2013 den beschwerlichen Ritt über die Alpen. Alle Flachland-Radler kamen auch im Ziel an.

Patric Heizmann führt auf dem Tisch vor, wie verschiedene Arten von Liegestützen funktionieren. Foto: Lütt

Jan Schoepe war der dritte vortragende Sportler. Der Cuxhavener gehörte zur ersten deutschen Segelcrew, die 2007 am America’s Cup teilgenommen hat. Als damaliger Profisegler war drei Jahre lang das spanische Valencia seine Heimat, weil dort der Regattaort war. Das 50-Millionen-Euro-Projekt „Unitede Internet Team Germany“ war beeindruckend für Schoepe, wenngleich der Erfolg durchwachsen war.

CN/NEZ-Sportredakteur Frank Lütt, der den Abend moderierte, kündigte Patric Heizmann zu Recht als Lachmuskeltrainer an. Seine Ausführung über Synapsen-Fasching bei Zuckerzufuhr oder Nasch-Demenz kamen sehr gut an.

Essen fotografieren

Bei allem Spaß, den der im Schwarzwald geborene Bestseller-Autor verbreitete, gab er dem Publikum auf lockere Weise gut gemeinte Ratschläge mit auf den Weg. So sollten alle einmal ihr Essen von vier Tagen fotografieren und sich anschließend beim Betrachten der Bilder kritisch mit den Inhalten auseinandersetzen. Der Ernährungsberater ärgere sich über die Lebensmittelindustrie. Heutzutage koste ein Pfund gemischtes Hack weniger als eine Portion Katzenfutter, das vermutlich auch noch gesünder sei. „Und wahrscheinlich wäre die Katze noch gesünder“, scherzte der Experte, der übrigens als Getränk das „männliche Wasser“ (still) empfahl. Neben einer guten Ernährung sei Sport wichtig für das Wohlbefinden. „Ohne Sport sind wir noch schneller fort. Turne bis zur Urne“, so Heizmann, der jegliche Art von Bewegung lobt, aber die Menschen dürften auch ruhig gern schwitzen dabei. (jun)

Cuxhavener Nachrichten, 22.03.2016