Gesund & Fit

Motivationstricks für Sportfreunde – Seite 32

Foto: Streetkiter / Eckhard Ehm

Bunte Drachen, flotte Bretter

Ein Board, ein Drachen, ein Meer – drei Dinge braucht man zum Kitesurfen, einer besonders flotten Art, über die Wogen zu gleiten. Wenn kein Meer vorhanden sein sollte, reicht zur Not auch einstill gelegter Flughafen. Kitesurflehrer Eckhard Ehm hat seinen Sport weiterentwickelt und in Berlin eine Variante fürs Festland populär gemacht, die auch im Winter funktioniert. Letztes Jahr hat er angefangen, mit Drachen und Board über den Tempelhofer Asphalt zu flitzen, und inzwischen machen es ihm viele nach. Sobald genug Wind bläst, sieht man samstags und sonntags jede Menge bunte Kites, darunter die Skater auf ihren Boards. Wo und wann sie sich treffen, erfährt man pünktlich zum Wochenende auf http://streetkiter.de oder telefonisch im Flitzer Shop.

▶ **FLITZER**
Brückenstraße 1, Mitte, Tel. 551 410 76, www.flitzer-berlin.de

Foto: pixelroiber / Flickr

Heiße Sohlen

Das Ziel: fit werden für den nächsten Straßenlauf. Keine Sorge, es muss nicht gleich der Berlin-Marathon sein. Für Hobbyathleten ist auch die Mittelstrecke eine Herausforderung, auf die man sich am besten mit Gleichgesinnten und unter Anleitung von Experten vorbereitet. Ab Ende Februar trainieren Anfänger, Fortgeschrittene und Profis jeden Mittwoch gemeinsam beim Lauftreff im Olympiapark für den Berliner Traditionslauf BIG 25 Berlin, der am 6. Mai stattfinden wird.

▶ **LAUFTREFF 2012 BERLIN LÄUFT!**
Treffpunkt Olympiapark (Tor Ost, Zutritt über Hans-Braun-Straße), Charlottenburg, Mi 18-20 Uhr, einmalige Teilnahmegebühr für zehn Termine: 20 €, Anmeldung auf www.berlin-laeuft.de

Der Ono Spa im The Mandala Hotel am Potsdamer Platz lädt ein zum Valentins Day Spa. Das Verwöhnprogramm für Verliebte bietet vier Stunden Entspannung für zwei.
Wir verlosen zwei Wellness-Gutscheine.
E-Mail bitte an geschenkt@tip-berlin.de,
Einsendeschluss 21.2., Kennwort: Valentinstag.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kniebeugen

EVA-MARIA HILKER
misstraut allen Gesundbetern

Vitamin B

Vitamin B nennt man auch die guten Beziehungen, die einen im Berufsleben weiter nach oben befördern. Richtiges Vitamin B gibt es zum Beispiel in der Möhre. Hat aber mit beruflichem Aufstieg nichts zu tun. Nun sollen die künstlich hergestellten Vitamine gar nicht gesund sein. Halt: Formulierungen wie „könnte eventuell“ oder „es sei möglich“ ist übliche Sprachregelung. Aber eigentlich wissen wir schon lange und wirklich fast jeder, dass gesunde Ernährung das Essen von viel Gemüse und viel Obst bedeutet. In einer privaten, mittlerweile zwei Jahrzehnte andauernden Studie lässt sich das mit der Schädlichkeit der Vitaminpillen nicht bestätigen. Der Mann, Raucher, trinkt regelmäßig Vitamin-Brausetablette, daneben konsumiert die Frau, Nichtraucher, wenig Obst, aber viel Gemüse. Das hat folgendes Ergebnis: Subjektiv ist keiner der beiden gesundheitlich irgendwie besser dran. Objektiv, also laut ärztlichen Untersuchungen, beweist der männliche Konsument von Vitaminpillen eine bessere Konstitution. Verlassen kann man sich auf die vagen Aussagen der Gesundheitsindustrie überhaupt nicht. Gesundheit ist heute mehr denn je eine ganz persönliche Entscheidung und Bildungsfrage.

▶ **Sie wollen der Autorin Ihre Meinung schreiben? Bitte sehr: leser@tip-berlin.de**

Tip0512_030-031_Fit-Starter.indd 30 11.02.2012 16:16:07