

AKTION FIT FÜR 10

Ein Netzwerk für den Sport

In einem halben Jahr wollen sie **zehn Kilometer** laufen: Am Samstag begannen mehr als **100** Frauen und Männer mit „Fit für 10“. NVV, Stadtparkasse, Mars und Rheinische Post bieten die Aktion gemeinsam an.



Sie haben ein Ziel: In einem halben Jahr wollen diese Frauen und Männer zehn Kilometer laufen. Deswegen machen sie bei der Aktion mit. RP-FOTO: DETLEF ILGNER

VON DIETER WEBER

Regine Küppers und Christian Statrop brachen das Eis. Die beiden Teilnehmer der „Fit für 10“-Aktion des Vorjahres berichteten vor den Neuen von ihren Erfahrungen. Statrop peilt nach dem Zehn-Kilometer-Lauf einen Halbmarathon (21,1 Kilometer) in Venlo an. Küppers hat sich durch eine mehrwöchige Verletzung kämpfen müssen und läuft dreimal wöchentlich jeweils eine Stunde. „Fit für 10 hat unser Leben verändert. Wir sind fitter, gelassener und haben jeweils mehr als zehn Kilo Gewicht verloren“, sagen beide. Und bekräftigten: „Das Konzept ist hervorragend.“

Davon wollen sich 108 Frauen und Männer überzeugen, die im nächsten halben Jahr in die Fußstapfen von Küppers und Statrop treten: Sie gehören zum neuen Team und werden von Dr. Michael Fritz und mehr als 20 Betreuern bis Anfang September auf einen Zehn-Kilometer-Lauf vorbereitet. Und

dass bei einer Ernährungsumstellung auch ein paar Pfunde purzeln, dafür sorgt NVV-Expertin Marika Skambraks mit ihren speziellen Koch-Workshops.

Riesengroßes Interesse

„Fit für 10“ ist eine Gemeinschaftsaktion von NVV, Stadtparkasse, Mars Chocolate und der Rheinischen Post. Seit der Premiere 2006 wurden nach einem einheitlichen Konzept bereits rund 400 Frauen und Männer fit gemacht: Ein Team lernt das Lauf-ABC, ein zweites wird in die Trendsportart Nordic Walking eingeführt. In diesem Jahr war das Interesse riesengroß. Mehr als 300 Interessierte meldeten sich und wollten in die Lauf- oder die Nordic-Walking-Gruppe. Die „Schnell-Geher“ haben unter Leitung von Lehrtrainerin Cornelia Kerkhoff ihr Training bereits begonnen: Derzeit bringt sie ihnen die richtige Technik bei.

Die Läufer hatten ihr Auftaktseminar am Samstag und steigen jetzt

INFO

Fit für 10

NVV-Lauf Am 12. September gehen die Teilnehmer an den Start
Betreuer Jörn Riewe, Hans-Werner Hinz, Peter Heller, Detlef Breuer, Elke Roggenbuck, Joachim und Gisela Potrykus, Barbara Ziegler, Wolfgang Schenkluhn, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Thomas Hecker, Manfred Kesternich, Ursula Maes, Ute Maßen, Nikolaus Pietsch, Gisela Greiwe, Christa Bremges, Kalle Leven, Dieter Kops
Organisation Armin Loreck, Andrea Weiß, Dieter Weber
Ernährung Marika Skambraks

aktiv in den Trainingsplan ein. Den hat wie in den Vorjahren der Sportmediziner Dr. Michael Fritz entwickelt. Fast vier Stunden lang erläuterte er den Lauf-Novizen sein Konzept, anschaulich, humorvoll und mit zahlreichen Beispielen. Er be-

richtete von der Verzweiflung eines Kassenarztes, der am Ende oft nur noch den Notstand zu verwalten hat und dafür sorgen muss, das Schlimmste zu verhindern: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes. „Dabei müsste es gar nicht so weit kommen, wenn die Patienten früher mit Sport beginnen würden“, sagte er. Der Ausdauerathlet – zehnmal bereits ging er beim Triathlon über die Ironman-Distanz – will sich nicht mit dem Gedanken anfreunden, am Ende nur noch mit Medikamenten gesundheitliche Probleme beheben zu müssen: „Dafür gibt es Fit für 10. Deshalb mache ich hier mit.“ Im übrigen ehrenamtlich und ohne Honorar – was aber auch auf die Betreuer und Organisatoren zutrifft.

Fritz' Credo: Die Mitglieder des Laufteams werden allmählich an die körperlichen Belastungen gewöhnt. Ihr technischer Begleiter bei den Laufeinheiten ist die Pulsuhr. Die Herzfrequenz bestimmt, wie stark sich jeder belasten darf.

STADTGESPRÄCH

Priesterjubililar Erlemann: Mit Humor im Münster

(gam) Das Deckblatt der Einladung sticht heraus. Nicht ein getragener Text mit Goldprägung und der schönen, runden Zahl 50 ist da zu sehen. Nein, ein buntes Bild von **Mathilde Cremer** schmückt die Einladung in leuchtenden Farben: Kommunionkinder, ein krankes Kind im Bett, eine fröhliche Familie, das Münster und die Hauptpfarrkirche, die nun Citykirche heißt, Menschen aus dem Anna-Schiller-Haus, vom Volksverein und vom Bruno-Lielieveld-Treff. Eine bunte Gemeinschaft hat sich da versammelt, und mittendrin steht der Jubilar mit weißen Haaren und ausgebreiteten, offenen Armen: **Edmund („Eddie“) Erlemann**. Vor 50 Jahren wurde der jetzt 75-jährige zum Priester geweiht. Das hat die Gemeinde von St. Mariae Himmelfahrt nun im Münster gefeiert. Und alle sind gekommen. Bis zum letzten Platz war das Münster gefüllt, der Münsterchor sang und zahlreiche Kinder der Gemeinde kamen und erzählten von ihren Erinnerungen an Erlebnisse mit dem Jubilar bei Taufen, in Kindergarten und Schule. „Ich habe bei meiner Taufe meinen Schnuller ins Taufbecken geworfen“, erzählt ein Junge. Das darauf folgende Gelächter war nicht das einzige während

des Festgottesdienstes. Schon **Albert Damblon**, langjähriger Weggefährte Erlemanns und Bruder im Geiste, hielt eine launige Laudatio auf den Jubilar. Dabei machte er auf die spezielle Zeitrechnung in der Gemeinde aufmerksam, die Erlemann 33 Jahre als Priester geführt hatte. „Es gibt eine Zeit vor Eddie und eine danach“, sagt Damblon. Das goldene Jubiläum markiere das siebte Jahr „nach Eddie“. Den vielen Weggefährten, darunter auch Erlemanns „Enkel“ Regionaldekan **Ulrich Clancett** und das Unternehmerpaar **Dres. Annalies und Erwin Müller**, gab Damblon im Münster Einblicke in seine Gedanken zur Laudatio. „Papst und Bischöfe in die Zange nehmen wollte der Schreiber nicht. Das kann der Jubilar besser“, beschied der Redner Eddie Erlemann und bekam dafür großen Applaus. Die Jubiläumsfeier für Erlemann spiegelte dessen Wesen wider: Humor und Ernsthaftigkeit gehen bei diesem katholischen Seelsorger eine Allianz ein. Es wurde viel gelacht, und unvorhergesehene Pausen im Ablauf wurden gelassen auszufüllen. Es geht eben nicht alles ganz glatt im Leben. Auch nicht bei Eddie Erlemanns Jubiläum.



Vor 50 Jahre zum Priester geweiht worden ist Probst **Edmund Erlemann**. Das Jubiläum wurde gestern in der Citykirche gefeiert. RP-FOTO: ISABELLA RAUPOLO

Kollegen würdigen HNO-Chef

(chen) Am zweiten Januar 1992 trat Prof. Dr. **Michael Vollrath** seinen Dienst im Maria-Hilf-Krankenhaus an. 18 Jahre später beendet der Chefarzt der Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie nun im Alter von 65 Jahren seine berufliche Karriere. Ehemalige Oberärzte und Assistenten, die er ausgebildet hat, sowie Kollegen aus der weiteren Umgebung verabschiedeten sich von dem herausragenden

HNO-Spezialisten aus Mönchengladbach. „Meine Amtszeit verging schneller als gedacht und vor allem viel schneller als empfunden“, zog Vollrath eine positive Bilanz. Im Rahmen eines **Abschiedssymposiums** im Haus Erholung würdigten die eingeladenen Gäste ihren Gastgeber. Prof. Dr. **Eckart Klemm**, Chefarzt der HNO-Klinik am Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt, nannte Vollrath einen „lieben und sehr ge-

achteten Kollegen“ und setzte hinzu: „Ich weiß es genau, du wirst wieder bei uns operieren.“ Denn das tat Vollrath nicht nur einmal. Voller Anerkennung verwies er auf die Dehydratationstherapie (Entwässerung bei speziellen Hörsturzpatienten), die deutschlandweit nach dem „Vollrath-Schema“ durchgeführt werde. Prof. Dr. **Christian Sittel**, Direktor der HNO-Klinik Stuttgart, nannte Vollrath in seinem Vortrag über die Operation des verengten kindlichen Atemwegs einen „Pionier auf diesem Gebiet“. Er habe die cricotracheale Resektion, eine besondere Kehlkopfoperation, in Deutschland erst eingeführt. Prof. Dr. **Roland Laszig**, Direktor der Uniklinik für HNO in Freiburg, berichtete von einem ertaubten Jungen aus Chile, den er von Freiburg aus in die Hände des „Spezialisten“ übergeben hatte. Er versicherte: „Das Kind wurde in Mönchengladbach operiert. Es geht ihm gut.“ Am ersten April übergibt Vollrath sein Amt an Prof. Dr. **Jochen Windfuhr**.



Prof. Dr. **Michael Vollrath** (Mitte) im Kreise von Freunden und Kollegen beim **Abschiedssymposium** im Haus Erholung. RP-FOTO: DETLEF ILGNER

NEU in der Stadt-Parfümerie Pieper!

Natürliche Essenzen und belebende Mineralien verbinden sich zu einem einzigartigen Körperduft.

ARÔME BLUE
DIE BELEBENDE KRAFT AUS MINERALIEN

LANCÔME
PARIS

Stadt-Parfümerie **Pieper**
SCHÖNHEIT IST UNSERE LEIDENSCHAFT!

Seit 1931 in Familienbesitz.
NEU ... AB SOFORT IST UNSER SHOP ONLINE! www.parfuermerie-pieper.de

Ausgezeichnet mit dem Deutschen Handelspreis 2009

Über 110 mal in NRW und Niedersachsen ...

- Ahaus • Ahlen • Arnsberg • Arnsberg-Neheim • Beckum • Bocholt • Bochum • Bochum-Wattenscheid • Borken • Bottrop • Castrop-Rauxel • Coesfeld • Datteln • Dinslaken • Dorsten • Dortmund • Dülmen • Duisburg • Emmerich • Emsdetten • Essen • Geldern • Gelsenkirchen • Gelsenkirchen-Buer • Gevelsberg • Gladbeck • Greven • Gütersloh • Hagen • Haltern • Hamm • Hattingen • Herdecke • Herne • Herten • Ibbenbüren • Iserlohn • Kamen • Kamp-Lintfort • Kempen • Kirchhellen • Krefeld • Lingen • Lippstadt • Lüdenscheid • Lüdinghausen • Lünen • Marl • Marl-Hüls • Menden • Moers • Mönchengladbach • Münster • Mülheim • Nordhorn • Oberhausen-CentrO • Osnabrück • Recklinghausen • Remscheid • Schermbeck • Schwelm • Soest • Solingen • Sundern • Unna • Velbert • Viersen • Waltrop • Wanne-Eickel • Warendorf • Werl • Wesel • Willich • Witten • Wuppertal