

Walken rund um Westerholz

Mit dem richtigen Druck zu sportlichen Höchstleistungen

bk. „Ein Lauf – ob gejoggt oder gewalkt – bedeutet für Muskulatur und Gelenke immer eine enorme Belastung“, erklärt Ulrike Böhling, Venenfachberaterin der Sonnen-Apotheke. „Neben dem passenden Schuhwerk können auch die richtigen Strümpfe dabei helfen, diese Belastung abzumildern und die anschließenden Regenerationszeiten kurz zu halten.“ Um diese Einschätzung zu beweisen, nutzte Ulrike Böhling einen besonderen Weg: In Kooperation mit dem bekanntesten Hersteller medizinischer Erzeugnisse BELSANA suchte sie zehn Sportlerinnen und stattete sie mit speziellen Sportstrümpfen aus.

Diese speziellen Sportstützstrümpfe bieten Sportlern gleich mehrere Vorteile: Ihr Material – eine Mischung aus hochwertigen Funktionsfasern mit Xtradry Klimagarnen – transportiert Feuchtigkeit besonders gut und trocknet schnell.

Die anatomische Form sowie der faltenfreie Sitz durch die hohe Stützkraft verhindern Druckstellen und Abschürfungen der Haut. Die spezielle Plüschsohle mit Zehen-, Rist- und Fersempolsterung dämpft jeden Schritt und schont damit die Gelenke. Eingearbeitete Luft-

kanäle sorgen für eine optimale Belüftung des Fußes.

Der eigentliche Effekt, hervorgerufen durch die hohe Stützkraft und den anatomischen Druckverlauf, zeigt sich sowohl während des Laufs durch die gesteigerte Leistungsfähigkeit der Muskeln, als auch während der Regenerationsphase nach dem Lauf: Durch die Unterstützung des Blutrückflusses zum Herzen nimmt die Erholungszeit der Beinmuskeln spürbar ab. So sind die Sportler schneller wieder fit.

„Alle empfanden die Sportstrümpfe und ihre Stützkraft beim Laufen als sehr angenehm. Direkt nach dem Walken hatten einige außerdem den Eindruck, dass die Beine weniger schwer waren als sonst.“

Die Teilnehmer an der Testläufer-Aktion waren: Meike Wimmer, die Leiterin der Gymnastikgruppe, Christa Behrens, Erika Wichern, Anja Bammann, Helga Wimmer, Irmgard Wolters, Annemarie Behrens, Rita Rathjen und Regina Wolters.

Wie schon beim letzten Lauf wurde wieder Geld gesammelt, das dem Kinderhospiz Löwenherz in Syke zu Gute kommen wird.



Der TUS Westerholz machte die Spendensumme für den guten Zweck noch runder, in-

dem er die gesammelten Spenden verdoppelte.



Bahnhofstraße 4 • Scheeßel
Telefon: 0 42 63 / 12 14 • Telefax: 32 80
www.son-apo.de

Juni 2012

Seniorenkreis im Harmshaus

SCHEESEL • Der Seniorenkreis Scheeßel trifft sich am Montag, 25. Juni, um 15 Uhr im Harmshaus, Große Straße Straße 14-16. Gäste an diesem Nachmittag sind die „Beeke-Löwen“, die das Kinderhospiz Löwenherz vorstellen.

Seniorenkreis

Scheeßel. Am morgigen Montag, 25. Juni, trifft sich der Seniorenkreis der Scheeßeler Kirchengemeinde zu einem gemütlichen Nachmittag im Harmshaus. Ab 15 Uhr sind Mitglieder der Beekelöwen, eines Unterstützerkreises des Kinderhospizes Löwenherz, zu Gast. Sie berichten von der Arbeit der Syker Einrichtung für schwerkranke Kinder und deren Angehörige.