

# Heißer Burgberglauf in Gehrden

Nur wenige laufen Strecke über sieben oder zehn Kilometer. Voll war es hingegen bei den Kinderrennen – und am Eisstand.

**Gehrden.** Bürgermeister Malte Losert (parteilos) ist großer Fan des Gehrden Burgberglaufes. 379 Renner waren bei der 19. Auflage dabei, trotzten den tropischen Temperaturen und der Sonne. Er übernahm das Reden, Ehren und Starten – nur mitlaufen wollte Gehrden Stadtoberrhaupt nicht. „Das ist ein tolles Event. Ich habe aber noch eine Folgeveranstaltung. Darum kann ich nicht laufen“, sagte er. Eine Erklärung und ein wenig auch Ausrede. „Meine Fitness reicht derzeit nicht aus, um hier mitzumachen“, gab Losert zu.

Das Ziel, seinem Garbsener Amtskollegen Claudio Provenzano nachzueifern, hat der einstige Sportstudent Losert aber. Provenzano verteilte unlängst beim Garbsener City-Lauf nicht nur Worte und Medaillen, er lief auch die Fünf-Kilometer-Strecke. „Ich habe ja noch ein paar Jahre Amtszeit, um fit genug zu werden“, sagte Losert mit einem verschmitzten Lächeln. „Außerdem ist die Strecke bei uns deutlich anspruchsvoller.“



**Zwei Drittel der Starter sind Kinder**

Losert hatte aber auch ohne Laufschuhe wichtige Aufgaben. Der

Burgberglauf war in diesem Jahr besonders bei den Kindern angesagt. Auf Picknickdecken hatten es sich viele Familien auf den begehrten Schattenplätzen einge-

richtet. Letzte Snacks wie Bananen, Gemüse und natürlich viele Getränke sowie ein Mini-Aufwärm-Programm waren die Vorbereitung. Losert mahnte noch an der Startlinie, Trinken und Fairness beim großen Gedrängel nicht zu vergessen.

Rund zwei Drittel der Starter beim Burgberglauf gingen in den Bambini-Rennen über 300 oder 700 Meter auf dem Sportplatz des Matthias-Claudius-Gymnasiums oder dem flachen 2,5-Kilometer-Wendekurs an den Start. Der Spaß stand im Vordergrund. Auch wenn mancher losief und hinfiel: Nach dem Aufstehen und Weiterlaufen kamen am Ende fast alle mit einem Lachen im Gesicht und dem Er-

folg, es geschafft zu haben, ins Ziel.

Nach dem Ausdauerrennen wartete für einige eine weitere Ausdaueraufgabe. Der Eisstand auf dem Platz war heiß begehrt. Eine lange Schlange bildete sich, um Schokolade, Mango oder Stracciatella mit oder ohne Streusel zu bekommen. „Ich habe eine halbe Stunde gebraucht. Aber es hat sich gelohnt“, sagte Marlen Koch, nachdem sie für sich und ihre Familie die Waffeln ergattert hatte.

Einer anderen wurde die lange Wartezeit fast zum Verhängnis. Anja Naser aus Springe bekam ihr Eis noch gerade rechtzeitig vor ihrem Start beim ersten Erwachsenenrennen auf der neuen 3,3-

**Startschuss gefallen: Die jungen Teilnehmer laufen los auf die 2,5-Kilometer-Strecke.**

FOTOS (3): MATTHIAS ABROMEIT

Strecke beim Burgberglauf. Jugend-Landesmeister Friedrich Heggemann (12:02) von der SG Breitenbeck-Holtensen musste sich mit Rang zwei begnügen.

**Rolf Nolte, 71-jähriger Läufer aus Wolfshagen im Harz**

Tribut mussten Veranstalter und auch Läufer jedoch bei den nächsten Rennen der Hitze zollen. Dort waren die Felder geschmolzen.

Nur jeweils rund 35 Teilnehmer nahmen die Zwei- und Drei-Runden-Rennen bei deutlich über 30 Grad und mit Steigungen in Angriff. Nur einer zeigte sich unbeeindruckt. „Wo sind hier Berge und Steigungen? Ich sehe keine“, sagte Rolf Nolte. Kein Wunder. Der 71-Jährige kam aus Wolfshagen im Harz und ist anderes gewohnt.

Im Zwei-Runden-Rennen mischte er als Ältester im Feld mit – und die Konkurrenz fast auf. Nach 36:58 Minuten kam er sogar als Sechster ins Ziel.

Kilometer-Runde. Gestärkt nahm sie diese bergige Runde mit frohem Gesicht in Angriff. Am Ende sprang sogar Rang sieben der Frauen-Wertung heraus.

Vorne sorgte die 14-jährige Carlotta Ebinger vom SV Gehrden für die größte Überraschung: Nur 14:50 Minuten brauchte sie und hängte Carmen Eickhoff (15:06) vom VSV Hohenbostel ab. Nur die Jubelpose im Ziel beherrschte W50-Seniorin Eickhoff noch besser.

**Nur jeweils 35 Starter bei Zwei- oder Drei-Runden-Strecke**

Bei den Männern setzte sich der Routinier aber noch gegen die Jugend durch. Nico Kretzschmar aus Peine hatte schon viele Rennen gewonnen – nun in 11:19 Minuten auch die 3,3-Kilometer-



**30 Minuten anstehen: Am Eisstand auf dem Sportplatz herrscht riesiger Andrang.**

„Wo sind hier Berge und Steigungen? Ich sehe keine.“

**Rolf Nolte**  
71-jähriger Läufer aus Wolfshagen im Harz



**Laufpass der Region 2026 Burgberg-Lauf Gehrden Start 10 Kilometer**

ANZEIGE

## Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre **MÜDIGKEIT?**

Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier, was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper. Vielen Betroffenen fehlt dadurch genau das, was für Leistungsfähigkeit und Energie im Alltag entscheidend ist: die ausreichende Zellenergie

### ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

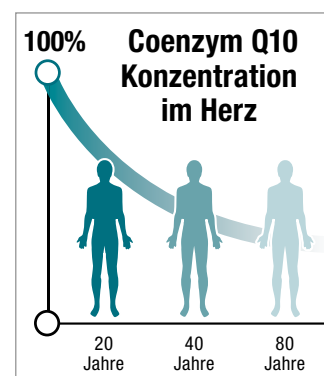
### ZUSÄTZLICHER ABBAU MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Das Problem: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um



rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen altersbedingten Rückgang. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen.

In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard.



Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in der Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich

versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird. Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

### DAS SAGT DIE PATIENTIN

„Seit ich neben meinen Cholesterinsenkern auch Coenzym Q10 nehme, hat sich mein Zustand deutlich verbessert. Die Muskelschmerzen, die mich so lange geplagt haben,

sind fast verschwunden, und ich fühle mich viel weniger erschöpft. Ich kann endlich wieder meinen Alltag bestreiten, ohne ständig müde zu sein.“

### DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT

Der Nutzen einer unterstützenden Coenzym-Q10 Einnahme während einer Statin-Therapie ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen etwa einen signifikanten Rückgang von Muskelschwäche und -ermüdung.<sup>1</sup>

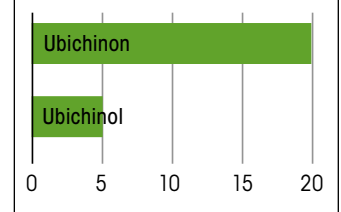
### GIBT ES UNTERSCHIEDE BEI COENZYM Q10?

Es gibt Coenzym Q10, das sogenannte Ubichinon, und es gibt Ubichinol – die reduzierte Form von Coenzym Q10.

### WICHTIG ZU WISSEN:

Ein Großteil aller klinischen Studien im Bereich kardiovaskuläre Erkrankungen wurde mit Ubichinon durchgeführt.<sup>2</sup> Daher gibt es für Ubichinon und die Wirkung auf die Herzgesundheit eine große wissenschaftliche Evidenz.

Anzahl der placebokontrollierten Studien zu kardiovaskulären Erkrankungen



**Tipp:** Die bestmögliche Aufnahme erzielt man, wenn Ubichinon zusätzlich in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

<sup>1</sup> Qu H et al. J Am Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835. <sup>2</sup> Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023  
<sup>2</sup> Fladerer J-P, Grollitsch S. Current Cardiology Reports 2023

## Ergänzung zu Statinen



Nahrungsergänzungsmittel

### Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellen Sie Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie:  
**PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**



**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.