

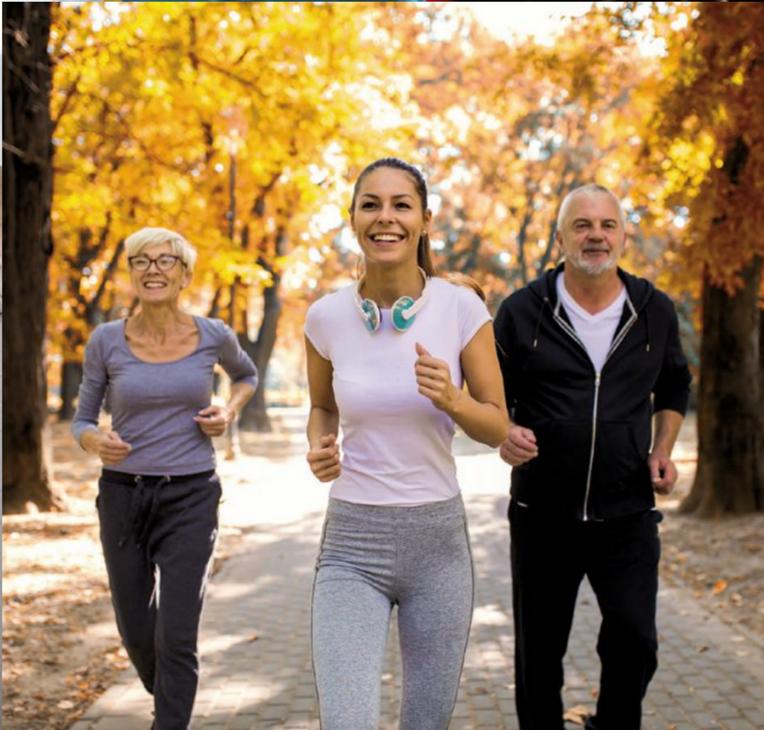
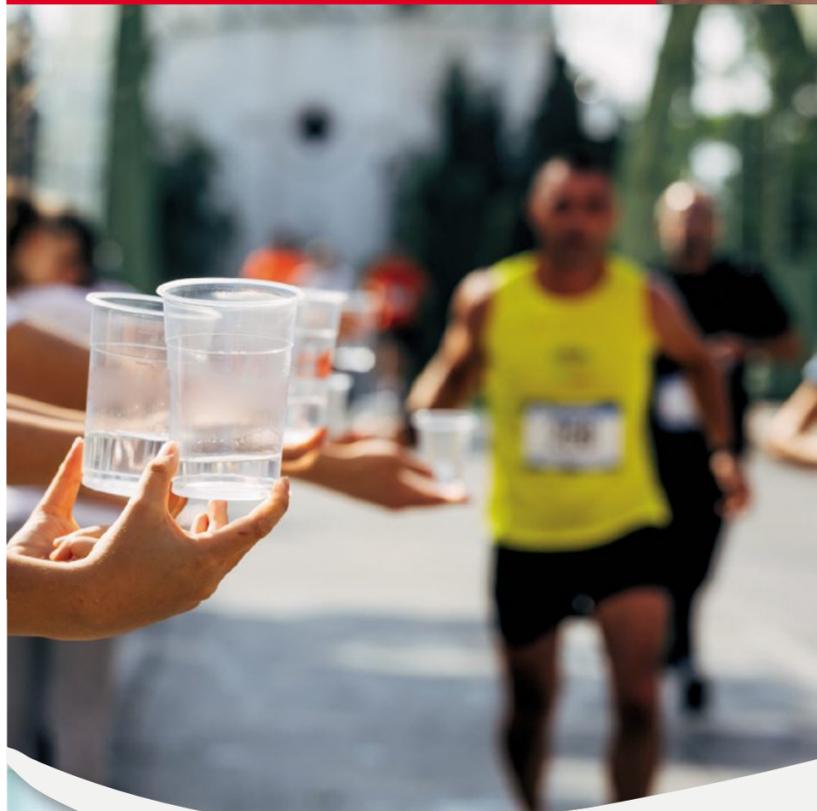
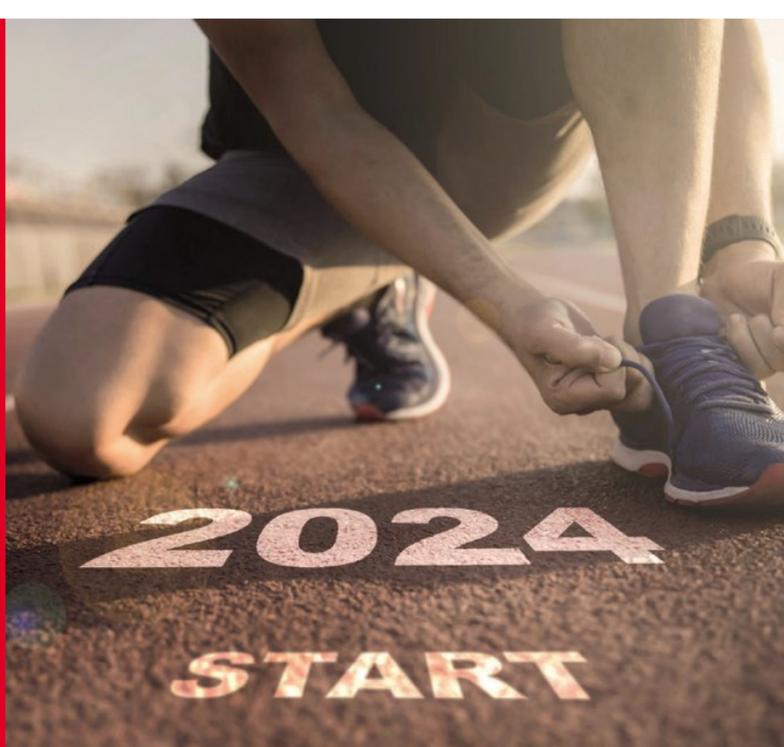
Cuxhavener Stadtparkassen Marathon

Veranstalter: EXECUTE SPORTS EVENTS

seit 2007

# 18. CUXHAVENER STADTPARKASSEN MARATHON

5. Mai 2024 · Cuxhaven  
Start und Ziel: Deichstraße



 **Helios**

**2. HELIOS SPORT- UND  
GESUNDHEITSMESSE**

5. Mai 2024 · Cuxhaven · Kaemmererplatz  
09:30 bis 16:00 Uhr



**Wir fördern was Sie lieben.  
Die SSK-Sportförderung!**

Foto: Schlüsselburg

**Ohne unser Engagement würde es  
manche Initiative und Veranstaltung  
nicht geben.**

**Wir sind einer der größten  
Sportförderer in unserer  
Region.**

**Weil's um mehr als Geld geht!**

**Cuxhavener  
Stadtsparkassen Marathon**

Sonntag, 5. Mai 2024

Anmelden unter:

[www.cuxhaven-marathon.de](http://www.cuxhaven-marathon.de)



[ssk-cuxhaven.de](http://ssk-cuxhaven.de)

 **Stadtsparkasse  
Cuxhaven**





Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Laufbegeisterte,

es ist mir eine große Freude, Sie alle hier in unserer schönen Stadt Cuxhaven begrüßen zu dürfen, um gemeinsam an diesem einzigartigen sportlichen Ereignis teilzunehmen.

Der Cuxhavener Stadtparkassen Marathon hat sich über die Jahre hinweg zu einem festen Bestandteil unseres kulturellen und sportlichen Lebens entwickelt und ist zu einer wunderbaren Tradition geworden, die Menschen aus nah und fern zusammenbringt.

Die Schönheit unserer Küstenlandschaft und die frische Meeresluft werden Ihnen während Ihres Laufs sicherlich Flügel verleihen, während Sie sich Ihren persönlichen Zielen und Herausforderungen stellen. Es ist inspirierend zu sehen, wie die Menschen hier zusammenkommen, um gemeinsam Sport zu treiben und sich gegenseitig zu motivieren.

Ich möchte allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern meinen größten Respekt und meine Bewunderung aussprechen. Ihre Ausdauer, Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Entschlossenheit sind ein Beispiel für uns alle. Möge dieser Marathon nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis voller Begeisterung und Freude für Sie sein.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch den Organisatoren, Sponsoren, freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie allen, die dazu beigetragen haben, diesen Marathon zu einem Erfolg zu machen. Ohne Ihr Engagement und Ihre Unterstützung wäre eine Veranstaltung dieser Größenordnung nicht möglich.

Ich wünsche Ihnen allen einen spannenden, erfolgreichen und vor allem verletzungsfreien Wettkampf. Mögen Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen und viele unvergessliche Momente auf Ihrer Laufstrecke erleben.

Mit sportlichen Grüßen

Uwe Santjer

Oberbürgermeister der Stadt Cuxhaven

# 18 Jahre Marathon-Tradition an der Nordseeküste: Der Cuxhavener Stadtparkassen Marathon

**D**er 1. Cuxhaven Marathon fand 2007 statt und war ein Geschenk der Stadtparkasse Cuxhaven zum 100. Geburtstag der Stadt Cuxhaven. Die Stadtparkasse hatte die Idee, den Bürgern etwas zu schenken, bei dem sie nicht nur zusehen, sondern sogar tatkräftig mitmachen konnten – eine Veranstaltung im Sinne der City-Marathons, die auf der ganzen Welt immer beliebter wurden. Jeder Bürger, aber auch jeder Gast von außerhalb war willkommen und konnte auf einer der schönsten Marathonstrecken der Welt seine Ausdauer unter Beweis stellen. Großen Wert legten die Veranstalter auf eine ganz besondere familiäre Atmosphäre und auf einen ebenso besonderen Streckenverlauf: an der Nordsee entlang in frischer Meeresluft. Gemeinsam mit der Bremerhavener Agentur Execute Sports Events plante und organisierte man den 1. Cuxhavener Stadtparkassen Marathon, der mit über 1.000 Teilnehmern ein voller Erfolg wurde. Deshalb entschloss sich die Stadtparkasse Cuxhaven aus dem einmaligen Event eine Tradition zu machen.



An der Nordsee entlang in frischer Meeresluft. Die Läufer des Cuxhaven Stadtparkassen Marathons lieben diese wunderschöne Strecke und die familiäre Atmosphäre. Bild: Executive

In diesem Jahr geht der inzwischen traditionsreiche Cuxhavener Stadtparkassen Marathon in seine 18. Auflage und es sieht ganz so aus, als dass die Teilnehmerzahl zur Rekordzahl wird.

## OHNE HELFER LÄUFT HIER NICHTS

Feuerwehr Cuxhaven, Stadtverwaltung, Polizei, DRK, Helfer der Vereine an den Versorgungsständen, Aufbauteam, Wettkampfbüro, Kleiderservice, Zeitmessung, Moderation und DJ – insgesamt sind es knapp 120 Helfer, die den Cuxhavener Stadtparkassen Marathon zum Erfolg werden lassen.

Ebenso wichtig aber sind die großzügigen Sponsoren und Förderer, die die Veranstaltung bereits seit der ersten Stunde begleiten.

## SERVICE AN DER STRECKE

Auf dem Cuxhaven Marathon werden gut 1,2 km Absperrgitter

eingesetzt, sowie 20 Mobiltoiletten und weitere stationäre Sanitärbereiche. Dazu Duschen, Umkleiden und Kleiderservice. Jedes Jahr werden gut 1.000 Liter alkoholfreies Bier, 1.000 Liter Wasser, Cola und elektrolytische Getränke sowie unzählige Bananen und Äpfel gereicht. Dazu den leckeren Butterkuchen von Itjen und Tiedemann. Also ein Rundumsorglospaket für alle Läufer/innen.

## FAMILIÄR UND WELTOFFEN

Die Menschen in Cuxhaven und auch viele Gäste lieben den Cuxhavener Stadtparkassen Marathon als familiäre und freundliche Kultveranstaltung. So kommen auch immer wieder Teilnehmer aus vielen anderen Ländern nach Cuxhaven.

Im Schnitt sind es 12-14 unterschiedliche Nationen die sich am Startpunkt versammeln.



Der Cuxhaven Marathon ist weltoffen und macht keine Unterschiede zwischen Religionen, Hautfarben oder Geschlechtern. In Cuxhaven sind alle willkommen, die Spaß am Laufen haben und die eine ganz

besondere Atmosphäre genießen wollen. Das Laufen verbindet, weil viele Menschen – gleich welchen Alters oder Geschlechts – zusammenkommen und sich gegenseitig helfen und anfeuern. (GA)



Auch Menschen mit Beeinträchtigung machen mit und ernten ganz besonderen Applaus.

**Wir wünschen allen  
Läufer\*Innen viel Erfolg!**



**Wohnstätten  
Cuxhaven eG**

Abendrothstr. 9a  
27474 Cuxhaven  
[www.wohnstaetten-cuxhaven.de](http://www.wohnstaetten-cuxhaven.de)  
Tel.: 04721 - 74 55-0



# Streckenverlauf an der Nordseeküste, Läufe, Startzeiten: Sonntag, 5. Mai 2024



## 10:00 UHR

> **Elbe-Ortopädie 500 m Kinderlauf (Jahrgang 2018 und jünger)**

**Start:** Deichstraße • Wende • Rohdestraße • Wende • Deichstraße (1 Runde)

## 10:10 UHR

> **Elbe-Ortopädie 1000 m Kinderlauf (Jahrgang 2012 - 2017)**

**Start:** Deichstraße • Wende • Rohdestraße • Wende • Deichstraße (2 Runden)

## 10:30 UHR

> **TAD Pharma 6 km Firmen- und Behördenlauf**  
 > **Daniela-Braun-Physio 6 km Einsteigerlauf**  
 > **LIDL 6 km Walking**

**START:** Deichstraße • Alter Deichweg • Schillerstraße • Catharinenstraße • Strichweg • Deichtrift • über den Deich in die Grimmershörnbucht • Grimmershörnbucht bis zur Mitte • über den Deich • Döser Seedeich unten • Deichtrift • Strichweg • Catharinenstraße • Schillerstraße • Alter Deichweg • Deichstraße • Rohdestraße • Wende • Rohdestraße • Deichstraße

## 10:30 UHR

> **Stadtparkassen-Marathon (4 Runden)**  
 > **3/4 Marathon der Cuxhavener Nachrichten und Niederelbe-Zeitung (3 Runden)**  
 > **Wohnstätten-Halbmarathon (2 Runden)**  
 > **Mabau 10 km Lauf (1 Runde)**

**START:** Deichstraße • Alter Deichweg • Schillerstraße • Catharinenstraße • Strichweg • Deichtrift • über den Deich in die Grimmershörnbucht • Grimmershörnbucht • Strandwanderweg bis zum Strandhaus Döse • über den Deich auf den Deichverteidigungsweg • Jonathan-Zennek-Weg • Wende (für Marathon, Halbmarathon, 3/4-Marathon) • vorbei an der Kugelbakehalle • Döser Seedeich unten • Deichtrift • Strichweg • Catharinenstraße • Schillerstraße • Alter Deichweg • Deichstraße • Rohdestraße • Wende für alle • Deichstraße

Die Startzeiten sind nur voraussichtliche Startzeiten und können sich eventuell noch ändern

**Nach dem Lauf - ist vor der Radtour!**

Rad&Tour Cuxhaven freut sich auf dich!  
[www.radundtour.de](http://www.radundtour.de)

# Der erste Marathonlauf war der Lauf des Pheidippides 490 v. Chr. von der Stadt Marathon nach Athen



In der Schlacht bei Marathon schlugen die Griechen die zahlenmäßig überlegene Perserarmee entscheidend. Bild: iStock

**D**er Marathonlauf hat seinen Ursprung in der Schlacht von Marathon 490 vor Christus. Im September griffen damals die Perser die Attika-Halbinsel an, um diesen Teil Griechenlands zusammen mit der Stadt Athen zu erobern. Sie landeten in der Nähe der Stadt Marathon. Doch in einer für die Griechen wegweisenden und strategisch geschickten Schlacht gelang es, die zahlenmäßig weit überlegenen Perser zu besiegen und damit zurückzuschlagen. Etliche Historiker sagen, dass der Sieg der Griechen auch für die Entwicklung der gesamten europäischen Kultur von entscheidender Bedeutung war.



## Pheidippides läuft knapp 40 Kilometer bis nach Athen

Um den Sieg im knapp 40 Kilometer entfernten Athen zu melden, wurde ein Bote geschickt: Pheidippides. Er rannte die Strecke in einem Stück und in voller Kampfausrüstung und verkündete in Athen: ‚Nenikékamen‘ („Jubelt: Wir haben gewonnen“). Dann brach er tot zusammen, so sagt die Legende. Kein Wunder: Pheidippides soll vor der Schlacht bereits knapp 250 Kilometer nach Sparta gelaufen sein, um von dort Hilfe für die drohende Schlacht zu erbitten.

## Erinnerungen an den 1. Marathonlauf 490 v. Chr.

Bei der Vorbereitung der ersten Olympischen Spiele 1896 in Athen, suchten die Veranstalter um Pierre de Coubertain nach

einem Wettbewerb, der eng mit der antiken Historie Griechenlands verknüpft ist.

Es war dann Coubertains Landsmann, der Franzose Michel Bréal, der zwei Jahre vor der Olympia-Premiere bei einem Treffen in Paris vorschlug, einen Langstreckenlauf zu organisieren, in Erinnerung an den Lauf des Boten nach der Schlacht von Marathon.

Damit war sowohl die Strecke als auch die Bezeichnung klar: Der Lauf führte von Marathon in die olympische Arena von Athen, das Panathinaikon-Stadion.

Dass es dann ein Grieche war, der dieses erste Rennen gewann,

erfüllte die Menschen mit großem Stolz. Spiridon Louis, der sich bis dahin sein Geld als Schafhirte verdiente, erreichte das Ziel nach 2:58:50 Stunden und wurde so zu einem wahren Volkshelden.

## Erstmals 42,195 Kilometer bei den Olympischen Spielen von 1908 in London

Die Distanz des Marathons betrug damals rund 40 Kilometer. Zum ersten Mal wurden 1908 in London genau 42,195 Kilometer gelaufen.

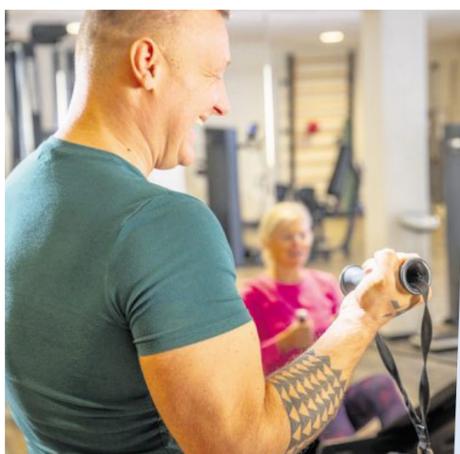
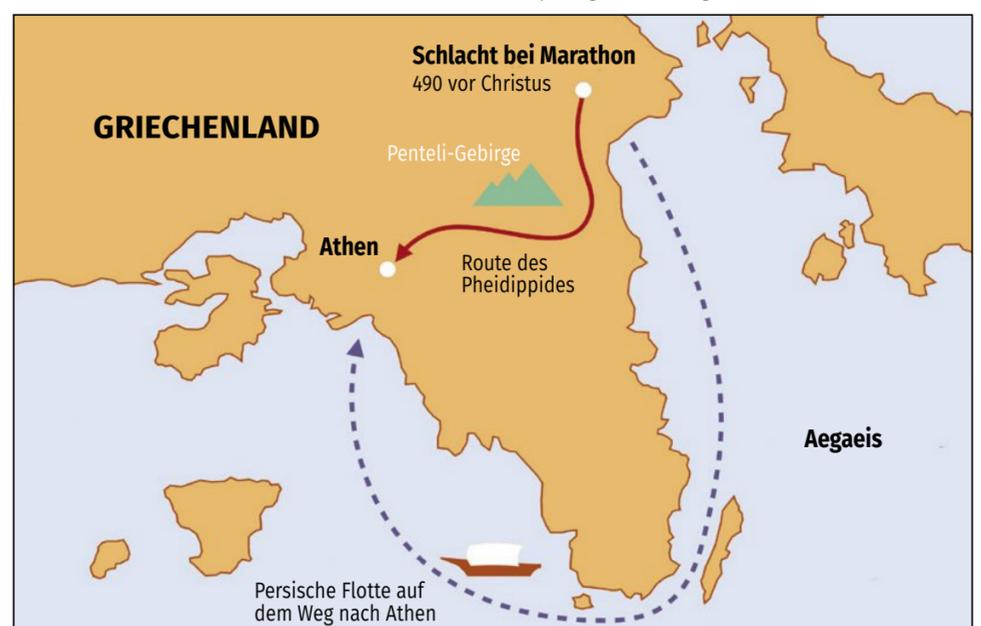
Diese krumme Distanz auf dem Weg vom Schloß Windsor ins Olympiastadion kam deswegen zustande, weil sich das Ziel vor der königlichen Loge befinden musste.

## Der Marathonlauf wird zur Königsdisziplin

in den 80er Jahren erlebte der Lauf über die klassische Distanz einen ersten internationalen Boom. Weltweit entstanden die sogenannten City-Marathonrennen mit riesigen Teilnehmerfeldern, die häufig außerordentlich hochklassig besetzt waren.

Laufen – ob Marathon, Lang-, Mittel- oder Kurzstrecke, ob langsam oder schnell – ist inzwischen zu einer der beliebtesten Sportarten geworden. Für jung und alt, für Amateure und Profis. Laufen ist gesund und obendrein ganz einfach: Man setzt einen Fuß vor den anderen und verbrennt dabei Kalorien. Laufen ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination und vor allem Entschlossenheit erfordert. (GA)

Der Lauf des Pheidippides von Marathon nach Athen ist der Ursprung des heutigen Marathons. Bild: AdobeStock



## AHOI! FITNESS

Sport, Wasserspaß & Erholung

Thalassozentrum ahoi!  
Wehrbergsweg 32  
27476 Cuxhaven  
Tel. 04721 404-500

ahoi-cuxhaven.de



## Interessantes und Kurioses

❁ Im „Guinness Buch der Rekorde“ stehen unzählige Marathonrekorde: Das beginnt beim Laufen verkleidet als Telefonzelle, als Elvis, als Gemüse, als Weihnachtsmann, im Bombenentschärfungsanzug, auf Krücken und reicht bis zum getragenen Fahrrad.

❁ Den schnellsten Marathon mit drei Bällen jonglierend lief Joe Salter 2013 in 5 Stunden und 51 Minuten – und übrigens: er lief dabei rückwärts!

❁ Der Belgier Stefaan Engels ist gleich 365 Marathons in einem Jahr gelaufen!

❁ Beim größten Marathon der Welt, dem „New York Marathon“ kommen etwa 50.000 Läufer ins Ziel. Beim „Vienna City Marathon“ hingegen nur etwa 6.000.

❁ Mathematiker haben errechnet, dass erst im Jahr 2032 ein Läufer den Marathon unter 2 Stunden schaffen wird!

❁ Spitzenläufer laufen den Marathon mit einem Tempo von etwa 3 min/km – was meinen Sie: wie lange können Sie da mithalten?

❁ Den Marathonrekord im Weltall hält übrigens Tim Peake mit 3 Stunden und 35 Minuten. Gut 400 Kilometer über der Erdoberfläche rannte der 44 Jahre alte Brite parallel zum Londoner Marathon auf einem speziellen Laufband. Mit der Aktion unterstützte Peake eine Organisation für benachteiligte Jugendliche.

❁ Es gibt weltweit 18 Menschen, die in ihrem Leben mehr als 1000 Marathons gelaufen sind.

❁ Im Jahre 1967 lief die erste Frau illegal einen Marathonlauf mit. Erst 1984 durften Frauen dann offiziell am olympischen Marathon teilnehmen.

❁ Durchschnittlich schlägt ein Herz während eines Marathonlaufs 30 bis 35.000 Mal.

❁ Die älteste Marathonläuferin der Welt ist 92 Jahre alt und schaffte eine Zeit von immerhin 7:24:36!

❁ Fauja Singh lief als ältester Mensch mit 100 Jahren einen Marathon!

❁ Je nach Körpergewicht verbraucht man für eine Marathonstrecke 2.000 bis 4.000 kcal.

❁ Risikosportart Marathon? Die Wahrscheinlichkeit, beim Marathon einen plötzlichen Herztod zu erleiden, liegt bei etwa 1 zu 110.000 – da gibt es deutlich gefährlichere Sportarten!

❁ Für einen Marathon braucht man cirka 30.000 bis 50.000 Schritte. Im Training vor dem Lauf ein Vielfaches davon.

❁ Die schnellsten Zeiten, die bisher von über 80-jährigen Marathonläuferinnen und Marathonläufern erzielt worden sind, liegen bei den Männern bei 3:15:54 und bei den Frauen bei 4:31:42.

## Was zum Lachen für Läufer

Zwei Zahnstocher laufen eine lange Trainingsstrecke. Unterwegs werden sie von einem Igel überholt. Sagt der eine: „Ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus verkehrt!“

Sagt die Maus zur Schnecke: „Du hast doch im vorigen Jahr am legendären Paris-Marathon teilgenommen!? Welchen Platz hast du gemacht?“ „Ehrlich gesagt, ich bin noch unterwegs...“

Treffen sich ein Walker und ein Läufer. Meint der Walker: „Und wie geht’s?“ Der Läufer: „Es läuft!“

Zwei halb verdurstete Läufer irren tagelang durch die Wüste. Fragt der eine den anderen: „Hast du gestern nicht erzählt, du hättest Wasser in den Beinen?“

„Ich hätte wirklich gerne beim Cuxhaven Marathon mitgemacht, aber man darf mit dem Auto ja nicht auf die Strecke...“

## Die Stimmen an der Strecke



Foto: Germanbeachtour

### Kristian Klement

Der gebürtige Cuxhavener, verheiratet und Vater dreier Kinder moderiert seit vielen Jahren verschiedene Veranstaltungen. So war er z.B. Hallensprecher in der Volleyballbundesliga beim Rekordmeister USC Münster.

Er ist eine gefragte Stimme mit Fachwissen und Wortwitz. Eine seiner Herzensangelegenheiten war die Flirt- und Singleparty in der Stadthalle Bremerhaven, wo er auch als

DJ für gute Laune sorgte. „Ich freue mich sehr auf den Sparkassen-Marathon und werde mein Bestes geben, um allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern von jung bis junggeblieben die Bühne zu geben, die sie sich verdienen!“ sagt Kristian, der hauptberuflich die Generalagentur der Gothaer in Cuxhaven leitet.



### Jannik Heinsohn

Durch seine Arbeit als PR-Manager & Moderator in „Janssens Tanzpalast“ arbeitet er regelmäßig mit Künstlern aus Show und Musik zusammen. Aber auch außerhalb der Disco-Szene ist Jannik sehr aktiv und gefragt. So moderiert er unter anderem die Elbstrand Festivals in Otterndorf und Krautsand mit Künstlern wie Mickie Krause, Kerstin Ott, Cascada und vielen weiteren berühmten Namen.

Wenn man Jannik an Land nicht antrifft, findet man ihn sicher auf den Schiffen von AIDA Cruises, denn dort ist er ebenfalls im Einsatz. Zuletzt sorgte Jannik mit dem Videoformat der Cuxhaven-Niederlebe Verlagsgesellschaft „Ein Tag mit Jannik“, für Schlagzeilen und gewann mit diesem sogar den Deutschen Agenturpreis.

## DJ H-Man – Marathon Music



DJ H-Man verbindet Professionalität mit aktuellen Musikrends auf regionalen Dancefloors.

Der empathische Experte für Soul/Funk/Disco/House-Events erschafft in jeder Location für jeden erdenklichen Anlass eine kompakte, positive Atmosphäre, die auch den letzten Tanzmuffel zu euphorischen Dance-moves hinreißt.

Mit DJ H-Man bekommt jede Veranstaltung die besten Vibes für gute Stimmung und ausgelassene Tanz-Euphorie.

*DJ H-Man likes to move it move it – and will move you 2!!!*

**Wir wünschen allen Teilnehmern  
und Besuchern viel Spaß!**



**Execute Sports Events  
Agentur für Event-  
und Sportförderung**

**Eiswerkestraße 8  
27572 Bremerhaven**

**info@execute-sports.de**

## Sportverletzungen – häufig unterschätzt! Wenn der Unfallchirurg gefragt ist.



**Rüdiger Soyez**  
Leitender Oberarzt Unfallchirurgie  
Facharzt für Chirurgie,  
Unfallchirurgie und Orthopädie

### Herr Soyez, Fußball gehört zu den beliebtesten Sommersportarten. Welche Körperpartien sind besonders verletzungsgefährdet?

„Fußball und andere Ballsportarten, bei denen es zu Körperkontakten mit dem Gegner kommt, bergen eine überdurchschnittlich hohe Verletzungsgefahr für das Kniegelenk.“

Anlass können äußere Einwirkungen wie Stürze oder Zusammenstöße sein, aber auch durch eine unphysiologische Gelenkbeanspruchung, z. B. eine Verdrehung des Knies bei gleichzeitig feststehendem Unterschenkel, oder durch abrupte Bewegungswechsel, etwa vom Sprint zum Stopp, kann es zu Verletzungen kommen.

Dabei reicht das Spektrum von Verstauchungen und Zerrungen bis hin zu schweren Meniskusverletzungen, Kreuzbandrissen, ausgeprägten Schäden am Gelenkknorpel oder Frakturen der angrenzenden Knochen – Verletzungen, die auf keinen Fall bagatellisiert werden sollten.

Schmerzt das Knie bei Belastung, erscheint es instabil oder kann man nicht mehr auftreten, sollte möglichst umgehend der Unfallchirurg oder Orthopäde aufgesucht werden.

### Stichwort »Bänderriss« am Kniegelenk. Muss immer operiert werden?

„Entscheidend ist, welche Bänder betroffen sind und ob Begleitverletzungen vorliegen. Beispielsweise behandeln wir einen Innenbandriss am Knie im Allgemeinen konservativ: Der Patient trägt vier bis sechs Wochen eine Schiene, wodurch das Knie bei Beugung und Streckung stabilisiert wird. Anders verhält es sich bei einem Kreuzbandriss: Hier greift eine konservative Therapie oft zu kurz, um eine dauerhafte Stabilität des Knies zu gewährleisten. Deshalb befürworten wir vor allem bei jüngeren, sportlich aktiven Patienten meist die operative Versorgung des Kreuzbandrisses.“

### Bei Kontaktsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball wird auch das Sprunggelenk stark belastet. Wie wird z. B. ein Außenbandriss am Sprunggelenk behandelt?

„In der Regel genügt es, das betroffene Sprunggelenk für etwa sechs Wochen durchgängig, mithilfe einer Orthese, zu stabilisieren; in den meisten Fällen empfiehlt zusätzlich der Einsatz von Unterarmgehstützen. Ebenso tragen etwa Magnetfeld-, Elektro- oder Ultraschalltherapie und eine

kontrollierte Frühmobilisation durch den Physiotherapeuten zur rascheren Genesung bei. Wichtig ist, dass die Bandverletzung vollständig ausheilt – nur so können eine verbleibende Umknickneigung bzw. eine Instabilität des Sprunggelenks und damit auch eine Arthrose vermieden werden.“

### Wie kann man einer Sprunggelenksverletzung vorbeugen?

„Vor allem bei den Risikosportarten ist es wichtig, richtiges Schuhwerk zu tragen. Sinnvoll sind Schuhe die für die jeweilige Sportart optimiert wurden mit einer Form, die über den Knöchel hinausreicht und so das Sprunggelenk z. B. vor einer Umknickverletzung schützen; einen ähnlichen Effekt haben prophylaktisch angelegte Stützverbände. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass das Schuhwerk in einem regelmäßigen Abstand getauscht werden, bei Joggingschuhen ist dies nach rund 800-1000 Kilometer und nach Materialversagen aufgrund des Alters, empfohlen.“

Eines muss man allerdings beachten: Eine äußere Stabilisierung durch Spezialschuhe oder Stützverbände ist niemals so wirkungsvoll wie eine gut trainierte Muskulatur. Deshalb ist z. B. ein gezieltes

*Dass sportliche Betätigung Spaß macht und wichtig ist, um gesund zu bleiben, ist unbestritten. Die Kehrseite des Sportvergnügens: Pro Jahr verletzt sich jeder fünfte Deutsche beim Sport so schwer, dass er ärztlich behandelt werden muss. Oft wird erst einmal abgewartet, bevor der Unfallchirurg oder der Orthopäde konsultiert wird. Allerdings: Je früher die Therapie einsetzt, desto besser sind die Aussichten auf einen raschen, unkomplizierten Heilungsprozess. Dies verdeutlicht der Experte Rüdiger Soyez, leitender Oberarzt der Abteilung, im folgenden Interview.*

Bewegungstraining, vor allem der Wadenmuskulatur, meist die beste Prophylaxe.

Griff, ein neuer Schläger bzw. eine zu harte Bespannung oder zu harte Bälle.

**„ Neben Sportverletzungen bei Kontaktsportarten klagen oft auch Tennisspieler über Schmerzen im Ellenbogen. Herr Soyez, was könnte das auf sich haben? „**

**„ Was raten Sie zur Vorbeugung? „**

Das stimmt; meist lautet die Diagnose dann „Tennisarm“. Von diesem Krankheitsbild kann jedoch letztlich jeder betroffen sein, der mit seiner Hand bei gebeugtem Ellbogen mit Kraft einseitige Bewegungsabläufe ausführt, etwa bei länger andauerndem Schraubendreher, Tackern, Hämmern oder Wändestreichen. Oder auch infolge einer falschen Armhaltung während der Arbeit am Computer. Viele Patient:innen haben niemals in ihrem Leben Tennis gespielt, leiden aber dennoch unter den typischen Beschwerden eines Tennisarms.

Wer anfällig ist, sollte sich überlegen, während des Spiels eine spezielle Armbandage, eine Epikondylitisspange, zu tragen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen stärkt man die Armmuskulatur – geeignete Übungen kann man sich von einem Physiotherapeuten zeigen lassen. Speziell für Tennisspieler ist außerdem ein ausreichendes Warm-up wichtig, bei dem der Arm, der den Schläger hält, mit gezielten Übungen auf die bevorstehende Beanspruchung vorbereitet wird.

**„ Ein Tennisarm entsteht also durch Überlastung? „**

**„ Herr Soyez, Sie sind ebenfalls Taucharzt – Neben Kontakt- und Ballsportarten wollen wir noch kurz in die Unterwasserwelt eintauchen. Was ist das Besondere am Tauchsport und warum sollte Tauchtauglichkeitsuntersuchung vollzogen werden? „**

Genau. Deshalb trifft es Hobby-sportler besonders oft. Viele von ihnen nutzen vor allem den Sommer, um zu spielen – und dies oft nur am Wochenende. Ohne große Vorbereitung werden dann an einem einzigen Tag drei Stunden und länger Tennis gespielt. Die plötzliche Anstrengung überfordert die untrainierte Muskulatur jedoch – mit der Folge, dass am Abend der Arm schmerzt.

Tauchen ist eine schöne Sportart und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Da das Tauchen unter physikalischen Bedingungen stattfindet, die mit anderen Sportarten nicht vergleichbar sind, können sich Vorerkrankungen und körperliche Besonderheiten ganz anders auswirken als über Wasser und eher zu lebensbedrohlichen Situationen führen, als das an Land der Fall wäre.

Speziell im Tennissport kommen aber noch andere begünstigende Faktoren hinzu, z. B. eine ungünstige Schlagtechnik, etwa eine falsche Belastung des Arms beim Aufschlag, aber auch ein falscher

Um Tauchunfälle aus medizinischen Gründen zu vermeiden, werden daher regelmäßige ärztliche Kontrollen von Tauchverbänden, Tauchbasen und Tauchschulen zwingend vorgeschrieben.



Helios – Ihr lokaler Gesundheitspartner für Cuxhaven und umzu. Bilder: Helios

## News & Facts über Helios

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit insgesamt rund 126.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die **Helios Gruppe** in Deutschland sowie **Quirónsalud** in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 24 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2022 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 11,7 Milliarden Euro.

von rund 7,0 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 18,9 Millionen Patient:innen behandelt, davon 17,8 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 47.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 4,4 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, rund 240 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 21 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 76.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 44 Kliniken und 37 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.800 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2022 einen Umsatz von 250 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.



Menschen für Menschen – Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Bilder: Helios

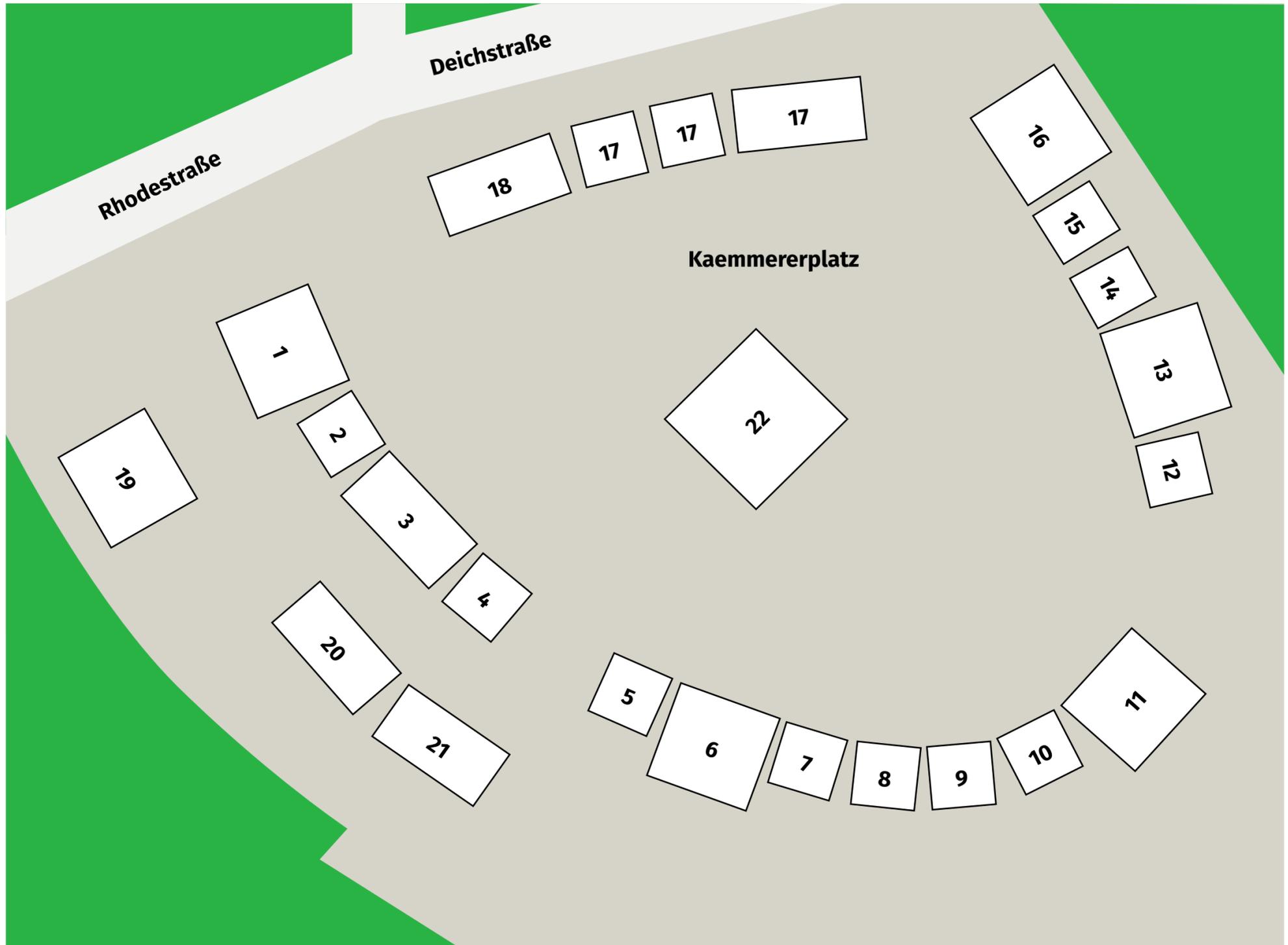


**OUTFIT**  
SPORT & SPA

WORKOUT.  
WELLNESS.  
WOHLFÜHLEN

JETZT  
MITGLIED  
WERDEN!

OUTFIT-CUXHAVEN.DE @ f



Platz	Unternehmen/Verein	Messethema - Dienstleistung/Produkt
1	HELIOS Gesundheitsklinik	Sport-Medizin, Gesundheitssport, Mini-Check (Blutdruck, Blutzucker)
2	ANKE RENNEBECK JENTSCHURA	Vorstellung Jentschura – Säure-Basen-Produkte
3	OUTFIT CUXHAVEN	Fitness und Wellness
4	DO TERRA	Wohlbefinden durch ätherische Öle
5	BEMER ILKA TERHAAR	Vorstellung der physikalischen Gefäßtherapie
6	DER BRILLENLADEN	Sehtest-Aktion, Augenoptik-Produkte für Sport und Gesundheit
7	STEFAN EICHSTELLER	Balance für Körper, Geist und Seele
8	MADLYN GLASS	Ganzheitliche Gesundheit: Ernährungsberatung
9	NORTHSTARS e.v.	Sport für jedermann: Vorstellung des American Football
10	STEP BY STEP – Kursstudio Cuxhaven	Kindertanz, Hip Hop, Bewegungstanz für Kinder und Jugendliche
11	RAD & TOUR	Fahrradliebe seit 1993

Platz	Unternehmen/Verein	Messethema - Dienstleistung/Produkt
12	LEWETEX	Das individuelle Matratzensystem für perfekten Schlaf
13	RINGANA	Frischekosmetik von RINGANA – Natur, Nachhaltigkeit und Wirksamkeit
14	KNEIPP-Verein Cuxhaven e. V.	Kursangebote für Wasser, Bewegung, Lebensrhythmus
15	JOHANNITER Unfallhilfe e.V. Ortsverband Cuxhaven	Wir kümmern uns um Menschen. Machen Sie mit und lernen die Johanniter und ihre Angebote kennen.
16	TAD Pharma	Medizinprodukte, Generika-Arzneien, Vorstellung AZUBI-Berufe
17	ELBE ORTHOPÄDIE	Orthopädietechnik, Reha-Technik, Sanitätsprodukte
18	PHYSIO IM ZENTRUM	Physiotherapie, Training mit flexx
19	KNAX CLUB Stadtparkasse Cuxhaven	Der Spar Club für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Aktiv mit Spiel und Spaß
20	Getränke / Firma Bernd Carstens	
21	Imbiss / Firma Bernd Carstens	
22	Siegerehrungen	

## Diesjähriger Sponsor vom 6 km Lauf

**daniel braun**

Ambulante und Stationäre Physiotherapie  
in der Helios Klinik Cuxhaven

Altenwalder Chaussee 10-12 • 27474 Cuxhaven  
Tel. (04721) 782190 • www.braun-physio.info



### IMPRESSUM:

**Herausgeber und Verlag:** Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Kaemmererplatz 2 · 27472 Cuxhaven

**Geschäftsleitung:** Ralf Drossner

**Leitung Vermarktung:** Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

**Anzeigenverkauf:** Chiara Böwing, Tel.: 04721-585365, cboewing@cuxonline.de  
Tim Badorrek, tbadorrek@cuxonline.de

**Redaktion, Gestaltung, Satz:** Godehard Ahrens

**Fotos:** AdobeStock, Executive

**Druck:** Druckzentrum Nordsee · Am Grollhamm 4 · 27574 Bremerhaven

**Auflage:** 12.225 Exemplare · 2024 Alle Rechte beim Verlag

# Laufen macht glücklich und vertreibt die schlechte Laune! Hier 7 gute Gründe, über die Sie nachdenken sollten...

**L**aufen in freier Natur, am Meer entlang oder in einer Sporthalle ist ein Megatrend, der schon lange Zeit anhält. Für die Läufer und Läuferinnen gibt es sieben gute Gründe, warum dieser Sport die Stimmung hebt. Und zwar nachhaltig!

## Grund 1: Laufen entspannt

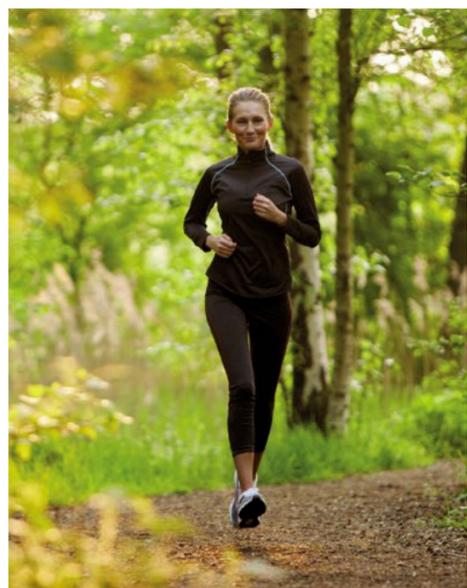
Mit jedem Schritt, den man beim Laufen vor den anderen setzt, entspannt sich der Geist. Sportpsychologen erklären, warum das so ist: „Laufen hilft zum Beispiel dabei, Stress abzubauen. Das passiert, weil beim Laufen Hormone ausgeschüttet werden. Fünf Mal eine geschlagene Minute die Seele aus dem Leib rennen und man bekommt mit Sicherheit viele Formen von Aggression aus Körper und Verstand.“

## Grund 2: Laufen hilft gegen depressive Stimmungen

Negative Stimmungen kennt wohl jeder. Alles ist mühsam und lästig, das Einschlafen fällt schwer, die Gedanken kommen nicht zur Ruhe und auch der vermaledeite Wecker klingelt gefühlt jeden Morgen um ein paar Minuten früher. Dieses Phänomen kennen auch Sportpsychologen: Beim Laufen aber kann man lernen, seine negativen Gedanken zu kontrollieren. So lassen sich bewusst negative Emotionen abbauen.

## Grund 3: Laufen bringt neue Ideen

Bei körperlicher Anstrengung entspannt sich der Geist und vieles wird ausgeblendet. Das schafft Platz für neue Ideen, es entsteht eine Balance zwischen Psyche und Physis, die Psyche wird entlastet und kann sich bestens erholen.



## Grund 4: Laufen macht schlank

Das Motto heißt, jogge den Kilos einfach davon. Wie kann das funktionieren? Beim Laufen schüttet der Körper das Hormon Serotonin aus. Dieses Hormon hemmt den Appetit.

Sportpsychologen sagen dazu: „Wir lernen mit regelmäßiger Bewegung, unser Hunger- und Sättigungsgefühl wieder besser einzuschätzen. Wer abnehmen will, darf nach dem Laufen natürlich nicht ständig eine Currywurst mit Pommes essen. Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung fürs schlank sein und vor allem fürs schlank bleiben.“

## Grund 5: Laufen hält jung

Bewegungs- und Trainingswissenschaftler an der Humboldt-Universität in Berlin sagen: „Laufen hat den Vorteil, dass man sein eigenes Körpergewicht tragen muss. So werden viele große Muskelgruppen genutzt“. Die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ist enorm.

## Grund 6: Laufen hält gesund

Laufen in der Halle stärkt die Muskulatur. Laufen im Freien stärkt zusätzlich das Immunsystem, denn der Körper muss sich an die Witterung draußen angleichen. Das verschafft dem Immunsystem Herausforderungen, an die es sich anpasst – das beste Training für die weißen Blutkörperchen.

## Grund 7: Laufen macht erfolgreich

„Schwitzen für den Erfolg: In Laufschuhen Karriere machen“ – so lautet der Titel des Buchs von Autor und Laufexperte Andreas Butz. Er meint, „Erfolgreich wirst du durch selbst erlebte Erfolge“. Allein die Tatsache, dass man mit dem Laufen anfängt, lässt sich als ersten Erfolg verbuchen. Die zweite Erfolgsstufe kommt, wenn man vier Wochen am Ball geblieben ist. Ab diesem Zeitpunkt sind viele Menschen schon süchtig nach Bewegung. „Der Morgenlauf ist der

erste Sieg des Tages. Eben diese kleinen und großen Erfolge nimmt man dann mit in seinen Alltag“.

**Vor dem Training kommt die Info** Sportmediziner und Trainer raten dazu, sich vor dem ersten Lauftraining von Sportschuh-Profis beraten zu lassen. Der Schuh muss gut sitzen, dem individuellen Laufstil entgegenkommen und auch die Belastungen aushalten, die angestrebt werden. Dann steht einem neuen fitteren und gesünderen Ich nichts mehr im Weg. (Quelle: DAK)

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch

zu unseren gewohnten Öffnungszeiten in unserem **Service-Center Cuxhaven** (Mo., Di., Do. und Fr. 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr und Mi., 9.00 bis 14.00 Uhr) und **Service-Center Otterndorf** (8.30 Uhr bis 14.30 Uhr)

[shop.cnv-medien.de](http://shop.cnv-medien.de)

**Cuxhavener Nachrichten**  
cnv-medien.de

**Service-Center Cuxhaven**  
Kaemmererplatz 2  
27472 Cuxhaven  
Telefon 04721/585-0

**Niederelbe-Zeitung**  
cnv-medien.de

**Service-Center Otterndorf**  
Wallstr. 12  
21762 Otterndorf  
Telefon 04751/901-0

# *Dein sicherer Hafen bei Veränderung*

## Werde Teil unserer Pflege-Crew!

Willkommen an Bord bei Helios – deinem sicheren Hafen in Cuxhaven oder Nordenham! In wandelnden Zeiten erwartet dich hier ein Arbeitsplatz mit Perspektive. Unser Kurs ist zukunftsorientiert, und in unserer familiären Atmosphäre findest du das Gefühl, Teil einer starken Pflege-Crew zu sein. Setz die Segel für deine berufliche Reise mit Helios!

**Wir suchen Pflegefachkräfte. Bewirb dich jetzt!**  
QR-Code scannen und direkt alle Informationen erhalten!



**#EchtesLeben**

Weitere Informationen findest du auf  
unserer Webseite: [www.helios-karriere.de](http://www.helios-karriere.de)

**Viel Freude bei der  
2. Helios Sport- und  
Gesundheitsmesse.  
Wir wünschen allen  
Läufer:innen viel Erfolg.**

