

# Gesunder Geist nur in gesundem Körper



*Deutsche Kulturbilder der Berliner Morgenpost November 1929 – diese „Postkarte“ ist eine Quittung der Berliner Morgenpost „über 60 Pfennig für die 52. Woche vom 22.12. bis 28.12.1929“.*

„Nach einem Jahrtausend stetiger Fortentwicklung hat heute die Kultur unserer Zeit das ganze deutsche Volk erfaßt. (...) Der Sport ist notwendig gesellig. Die Gesellschaft bildende Kraft des Sports entspricht dem zur Massenhaftigkeit drängenden Zuge unserer Zeit. (...) Der allgemeine Hochstand der Volksbildung wird davor schützen, daß eine ungesunde Überbewertung des rein körperlichen die geistigen Leistungen herabdrückt. In harmonischem Verein müssen beide gedeihen, entsprechend dem alten Römerwort: gesunder Geist nur in gesundem Körper.“

Leider haben sich der Verfasser dieser niedlichen Zeilen im Jahr 1929 schrecklich geirrt. Von „stetiger Fortentwicklung“ der deutschen Kultur weit und breit keine Spur, auch nicht vom einem „allgemeine Hochstand der Volksbildung“.

---

**Kein optimales Laufwetter**



---

**Immer schön locker bleiben**

NOV 30, 2012 9:15 AM

SPORT

Running



DURATION

1:25:04



DISTANCE

6.81 miles



AVG. SPEED

4.80mph



AVG. PACE

12:29min/mile



CALORIES

934kcal



HYDRATION

9fl oz

Immer noch unter 85 Kilogramm und die Kurzstrecke mal locker durchgelaufen bei miesem Wetter.

---

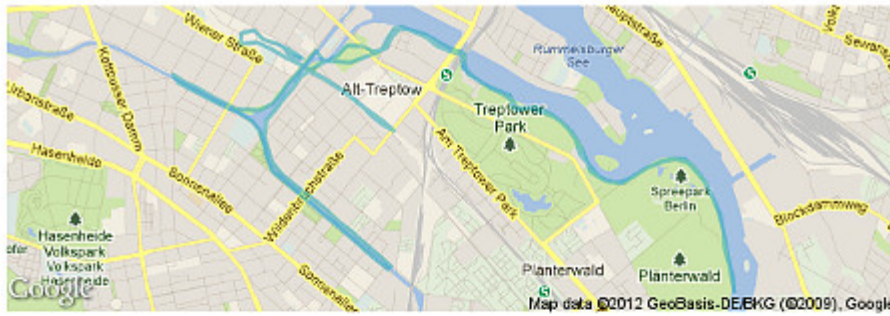
**Ziel erreicht**



Nur zur sozialen Kontrolle: Heute bin ich nur rund 12 Kilometer gelaufen, nach einer einwöchigen Pause (schmerzhafte Wunde). Aber mein wahres Ziel habe ich erreicht: Ich habe jetzt mein Idealgewicht von 84 Kilo (bei 1,84 Größe). Am [24.08.](#) wog ich noch 100. Das waren rund 100 Tage, um gehörig abzuspecken. Jetzt peile ich natürlich den Halbmarathon an.

---

**Burks proudly presents 20,47**



NOV 14, 2012 2:10 PM

SPORT

Running



DURATION

2:50:17



DISTANCE

12.72 miles



AVG. SPEED

4.48 mph



AVG. PACE

13:23 min/mile



CALORIES

1692 kcal



HYDRATION

16 fl oz

Mit den Kilometern ist es wie mit den Kennenlernen von Frauen: Man sollte nichts überstürzen, und wenn man es plant, dann klappt es meistens nicht. Ich wollte heute nur relaxed meine zweieinhalb Stunden ablaufen, aber dann habe ich plötzlich die 20-Kilometer-Marke geknackt.

~~Vielleicht lag es auch daran, das sich die bildschöne junge Dame, die hier schon lobend und bildlich erwähnt wurde, zum Wochenende angekündigt hat. Das beflügelt einen alten Mann natürlich.~~

---

**18,6**

**NOV 10, 2012 11:26 AM**

SPORT

Running



DURATION

2:34:50



DISTANCE

11.59 miles



AVG. SPEED

4.49 mph



AVG. PACE

13:21 min/mile



CALORIES

1543 kcal



HYDRATION

15 fl oz

---

**Minus Dreizehn**



Soziale Kontrolle, revisited: Noch zwei Kilogramm, und ich habe angeblich mein Idealgewicht erreicht. Heute habe ich aber die 20 Kilometer wieder verpasst, nach 130 Minuten musste ich aufgeben.

---

**Knapp verpasst**

OCT 26, 2012 11:53 AM

SPORT

Running



DURATION

2:30:14



DISTANCE

12.24miles



AVG. SPEED

4.89mph



AVG. PACE

12:16min/mile



CALORIES

1690kcal



HYDRATION

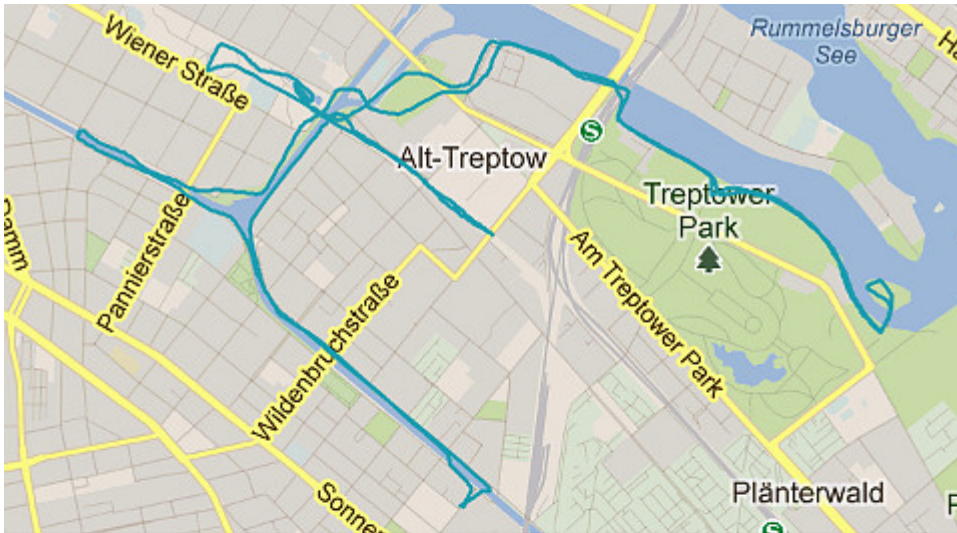
16fl oz

Man sollte meinen, dreihundertzehn Meter seien einfach zu laufen, um die 20 Kilometer zu schaffen, aber heute war ich an meiner Grenze – ich hätte keinen Zentimeter mehr geschafft.

---

## Knapp unter achtzehn





OCT 23, 2012 1:34 PM

SPORT  
Running



DURATION  
2:19:04



DISTANCE  
11.06 miles



AVG. SPEED  
4.77 mph



AVG. PACE  
12:34 min/mile



CALORIES  
1512 kcal

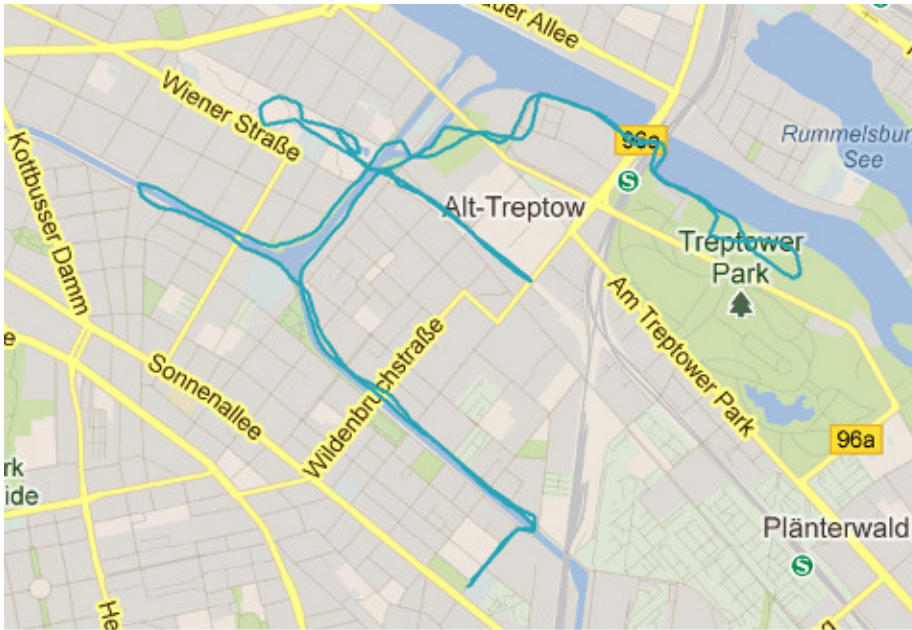


HYDRATION  
20 fl oz

Nein, hier geht es *nicht* um Sex mit Minderjährigen, ihr eilig herbeisurfenden schmallippigen Jugendschutz- und anderen Internet-Blockwarte!

---

**Nur zur sozialen Kontrolle**



OCT 17, 2012 11:21 AM

SPORT

Running



DURATION  
2:05:44



DISTANCE  
10.11 miles



AVG. SPEED  
4.82 mph



AVG. PACE  
12:26 min/mile



CALORIES  
1388 kcal

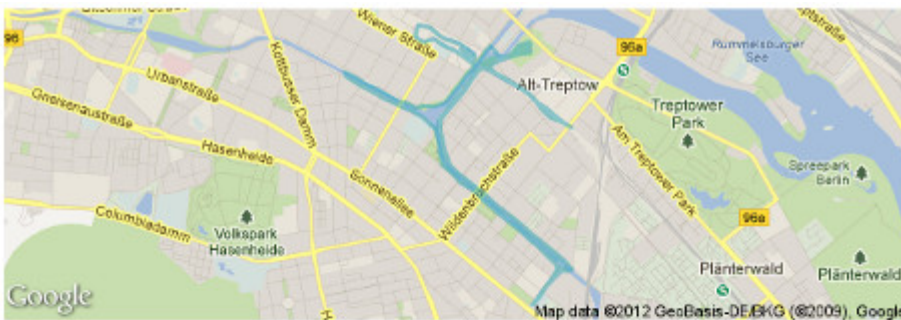


HYDRATION  
16 fl oz



Ich habe die Tour jetzt über den Treptower Park ausgedehnt, damit ich keinen Streckenabschnitt doppelt laufen muss. Puh, bis zum Halbmarathon ist es noch ein weiter Weg. By the way: siebenundachtzig Kilogramm.

## Zwölf Kilogramm in 73 Tagen



OCT 13, 2012 12:38 PM

SPORT  
Running



DURATION  
2:13:53



DISTANCE  
10.59 miles



AVG. SPEED  
4.75 mph



AVG. PACE  
12:38 min/mile



CALORIES  
1444 kcal



HYDRATION  
14 fl oz



Am [24.08.12](#) beschwerte ich mich darüber, dass meine Waage eine dreistellige Zahl anzeigte, die aber vermutlich meinem übergewichtigen Smartphone geschuldet war. Heute zeigte die Waage vorn eine Acht.

17 Kilometer: Ich war noch nicht völlig platt, aber meine Füße wurden doch sehr schwer. Zwei Drittel meines Plans, von 100 auf mein Idealgewicht 85 Kilo zu kommen, habe ich also geschafft.

---

## Knapp fünfzehn

OCT 11, 2012 10:40 AM

SPORT

Running



DURATION

1:53:35



DISTANCE

9.30 miles



AVG. SPEED

4.91 mph



AVG. PACE

12:12 min/mile



CALORIES

1286 kcal



HYDRATION

12 fl oz

---

**Vorwärts zum Halbmarathon!**

OCT 8, 2012 10:56 AM

SPORT

Running



DURATION

1:48:04



DISTANCE

8.72 miles



AVG. SPEED

4.84 mph



AVG. PACE

12:23 min/mile



CALORIES

1199 kcal



HYDRATION

11 fl oz

Hier fragte neulich jemand, ob ich noch auf Diät sei.

[Brüllmodus on] Ja, ich bin! [Brüllmodus off] Falls ich meine Strecke zwei Mal umrundete, lief ich Halbmarathon. Nun denn! Der Anfang ist gemacht.

---

## Versackt und verkickert und verjoggt

Gestern bin ich bei dem Versuch, die zwei Stunden zu laufen, kläglich gescheitert und musste schon nach 70 Minuten aufgeben. Man sollte eben am Abend vorher nicht erst um drei ins Bett gehen, weil man in der [Kneipe des Vertrauens](#) versackt ist. Außerdem habe ich mit einer reizenden jungen Dame eine Weile gekickert (ich war mindestens doppelt so alt wie sie, habe es aber nicht zugegeben), die auch schon mal Sport studiert hatte, also des schnellen Gebrauchs von Armen und

Beinen nicht unerfahren war. Ich habe trotzdem gewonnen...  
(Nein, das da oben war nicht ich, aber es geschah in derselben  
Kneipe.)


---

# Nur zur Kontrolle der Leserschaft



SEP 28, 2012 12:58 PM

SPORT  
Running

 DURATION  
1:27:30

 DISTANCE  
6.80 miles

 AVG. SPEED  
4.66 mph

 AVG. PACE  
12:52 min/mile

 CALORIES  
920 kcal

 HYDRATION  
23 fl oz



# Mehr Sauerstoff in Neukölln

← Running  
9/23/12f🗑️

**LAPS** **SUMMARY** **COMMENTS**




SEP 23, 2012 10:03 AM

SPORT  
Running

 DURATION  
1:47:06

 DISTANCE  
7.98 miles

 AVG. SPEED  
4.47 mph

 AVG. PACE  
13:24 min/mile

 CALORIES  
1062 kcal

 HYDRATION  
10 fl oz

Was ich nicht verstehe: Beim ersten Mal vor vier Wochen war ich schon nach zwanzig Minuten total platt und außer Puste. Jetzt laufe ich 90 Minuten locker durch, obwohl ich immer noch langsam bin. Wie macht der Körper das bzw. was macht er? Am

Lungenvolumen kann es ja nicht liegen, ich hatte schon immer ziemlich viel davon. An Muskeln auch nicht, die braucht man doch nicht zum Laufen? Jedenfalls fühle ich mich nicht muskulöser, nur leichter.

Ich frage mich also, was [Fitness](#) ist. „Der Ursprung des modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport liegt in der zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden.“. Har har. Das ist zweifellos richtig, erklärt aber nichts.

Was genau [Kondition](#) ist und wie der Körper sie herstellt, bleibt auch bei Wikipedia unklar. „Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit“. Ach was.

Also [Leistungsvermögen](#)?

*Im Ausdauersport ist die Leistungsfähigkeit speziell abhängig von den internen Faktoren Lungenventilation, Diffusionskapazität der Lunge, Herzminutenvolumen, Sauerstofftransportkapazität des Blutes, periphere Sauerstoffverwertung und Muskelfaserzusammensetzung sowie den externen Faktoren Belastungsmodus, Größe der eingesetzten Muskelmasse, Körperposition, Sauerstoffpartialdruck und Klima.*

Ach. Also hat sich meine Lungenventilation erhöht? Oder das Blut kann mehr Sauerstoff produzieren? Und das in Berlin-Neukölln? Körperposition? Da denke ich aber eher an Sex. Laufen und Sex sind beide sehr stark mental bedingt, sagt man. Bruhahaha. Muss ich mal ausprobieren.

---

# Burks gefällt das

Running  
9/21/12

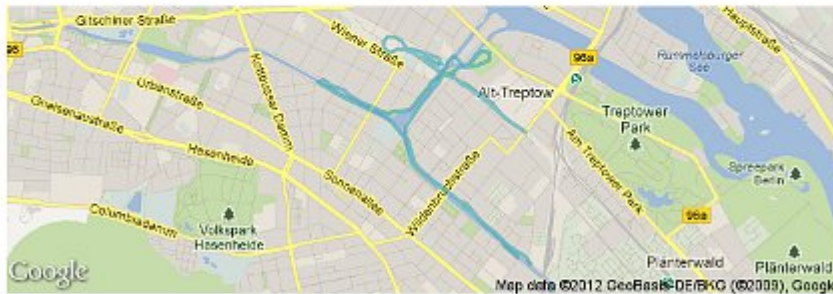
f



LAPS

SUMMARY

COMMENTS



SEP 21, 2012 11:39 AM

SPORT

Running



DURATION

1:30:10



DISTANCE

6.82 miles



AVG. SPEED

4.54 mph



AVG. PACE

13:13 min/mile



CALORIES

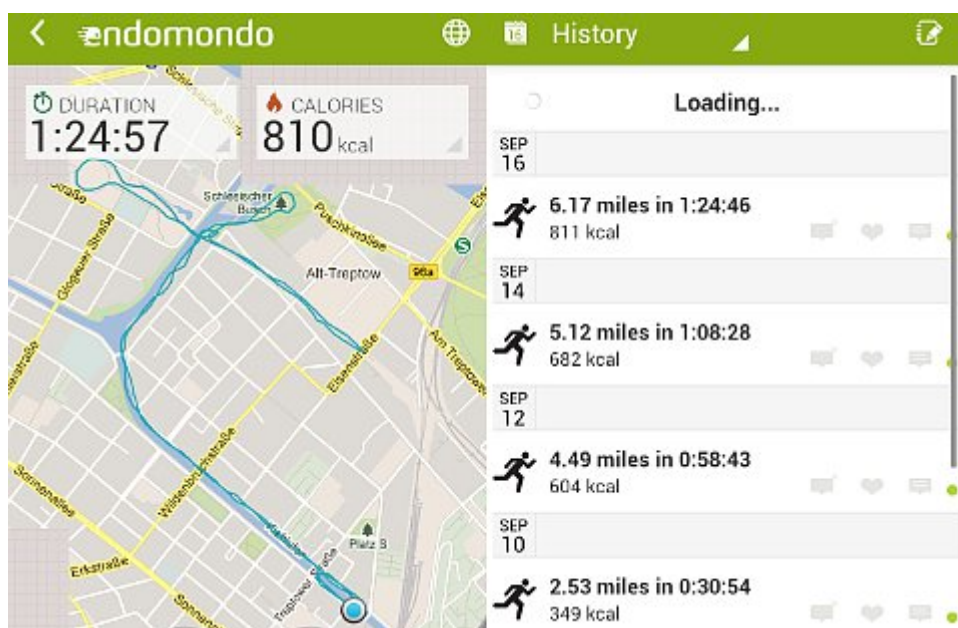
912 kcal



HYDRATION

16 fl oz

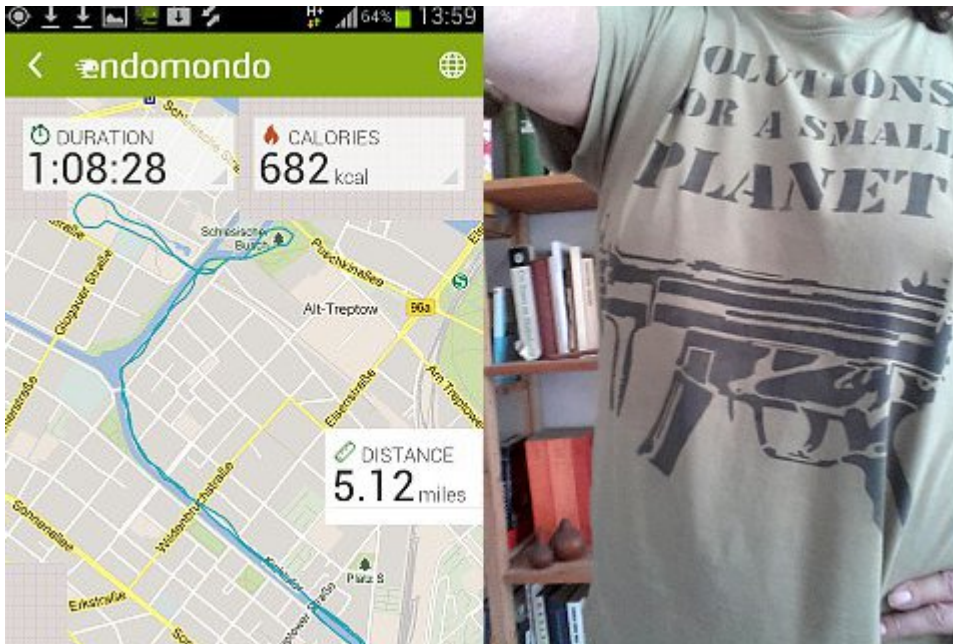
# Laufstyle



Der Tipp der des Joggens kundigen Leserschaft war Gold wert (bzw. Atemluft). Wer langsam läuft, kann länger. Aber am Sonntag Morgen bei optimalem Laufwetter macht es auch Spaß. Ich kann ja schon fast den Angriff auf die zehn Kilometer wagen. Mal sehen, was die Waage gleich sagt.

---

## Angriff auf die Stunde gelingen



Na also. Erschwerend: ich bin zu einer suboptimalen Zeit gelaufen. Erleichternd: Es war wieder optimales Laufwetter. Als meine Füße dann doch schwer wurden, blies mir ein sanfter kühler Wind ins Gesicht. Die Strecke ist ausbaufähig, aber zunächst gesetzt. Ich werde jetzt in Angriff nehmen, ein paar Kurven im Görlitzer Park mehr zu laufen.

Vielleicht sollte ich doch ein anderes Shirt nehmen – die Leute starren mich immer an, als sei ich eine Reinkarnation von Breivik. Oder ich sollte ein Smiley aufnähen. Oder lächeln. Das kann ich aber nicht, wenn ich laufe.

---

## Es geht voran, Update



**endomondo**

**DURATION**  
0:58:43

**CALORIES**  
604 kcal

**DISTANCE**  
4.49 miles