Buchvorstellung
Dr. Eckart von Hirschhausen
MENSCH, ERDE! Wir könnten es so schön haben

MENSCH, LÄUFER! Wir haben es kapiert, könnte man sagen. Oder doch nicht?
Für den Sportler im Allgemeinen und für den Läufer im Besonderen ist das Buch und sind die Gedanken von Dr. Eckart von Hirschhausen eigentlich Pflichtlektüre. Sie finden darin vieles, was sie selbst schon umsetzen. Aber auch bei ihnen ist noch längst nicht alles auf eine andere Zukunft ein/umgestellt. Auf den ersten Blick sind wir Läufer klimafreundliche Wesen. Wir brauchen weder stromfressende Trainingsgeräte noch eine besondere technische Ausrüstung.
Menschen, die sich gerne draußen bewegen, leben überwiegend bewusster und nachhaltiger. Deshalb habe ich mir als „Lebensläufer“, der selbst Jahrzehnte in Turnschuhen verbracht hat und Tausende seiner Spezies kennt, gezielt die sportlichen Passagen des Buches herausgepickt.

Der Fußabdruck unserer Vorfahren ist weg
Läufer vergangener Jahrzehnte waren weitaus sparsamer und nachhaltiger. So etwa wie der Vater von Dr. Eckart von Hirschhausen, der 1935 aus der Not geboren Sparsamkeit und Bedürfnislosigkeit in die Wiege gelegt bekam – und sein einziges Paar Turnschuhe der Marke Adidas Rekord in blau noch heute benutzt. Natürlich sind die Zeiten von heute andere. Anno 2021 suggeriert man den Sportlern ein „das musst du haben“ und eine ständige Verbesserung der Ware. Gelogen, behaupte ich, denn noch am Ende der 90er Jahre hielten die Laufschuhe schon mal 2000 und mehr Kilometer aus. Das ist heute nicht mehr gefragt und damit beginnt die Verschwendung vielfältiger Ressourcen. Heute taugt ein Laufschuh nach 1000 Kilometer Laufleistung nur noch zur Gartenarbeit. Ansonsten findet sich der Benutzer mehr beim Orthopäden als auf der Laufstrecke. Des Weiteren sehe ich den modernen Jogger, der schon bei einem 10-km-Lauf von etwa einer Stunde mit allerlei Accessoires ausgerüstet ist, als wäre er auf einer tagelangen Expedition unterwegs. Brauchen wir das?

Leben ist Bewegung
Ein klares Jein, meint dazu der Autor mit der Feststellung: „wir werden immer dicker, weil wir uns weniger bewegen und verballern jede Menge Kerosin und Benzin, weil wir uns mehr bewegen“. Als Mediziner weiß er natürlich um den Wert der Bewegung, stellt aber fest: „Sitzen ist zu einem Volkssport geworden, Bewegung noch kein Medikament, obwohl es das wirkungsvollste gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout wäre“. Beweglichkeit aber beginnt im Kopf, ebenso wie der Hang zur Unbequemlichkeit. Und wenn schon Bewegung, dann bitte die bequemste Art. Ein Fahrrad aus Carbon und natürlich ein E-Bike, die Garage per Knopfdruck öffnen und immer wieder wegen der Eile den Aufzug statt der Treppe benutzen. Irgendwie absurd, aber „in“: mit dem Auto ins Fitnessstudio und dann aufs Laufband. Statt vor der Haustüre bei jedem Wetter einen Lauf/Walk in der Natur zu erleben.

Die Politik muss mehr für Gesundheit und Klimaschutz leisten
Gerade in den Städten könnte hierzulande viel mehr für eine Volksgesundheit und den Klimaschutz getan werden. In Dänemark (Kopenhagen 35 € pro Einwohner/Jahr), Norwegen (Oslo 70 €) und den

Niederlanden (Utrecht 132 €) werden weitaus mehr für Fahrradwege ausgegeben als bei uns in Berlin (5 €), Hamburg (3 €) oder München (2,30 €).

An meine Kinder und Enkel
Ihr habt trotz oder gerade wegen des „Fortschritts“ voraussichtlich eine niedrigere Lebenserwartung als eure Eltern. 80 Prozent erreichen nicht das empfohlene Maß an Bewegung. Bitte fordert sie immer wieder ein, bei euch selbst und bei euren Kindern.

Fazit
Das Buch ist kein Endergebnis von gerade begonnenen Wachrüttlern und Ansätzen. Ob der Klimawandel gelingt, hängt von jedem ab. Denn nur auf einer gesunden Erde kann es gesunde Menschen geben. Dr. Eckart von Hirschhausen wagt einen Traum ins Jahr 2050, in dem er als dann als zweiundachtzig Jähriger glücklicher als heute ist. Warum? Weil er auf die Jahre von 2021 bis 2050 zurückblickt, die eine Wende einläuteten und vieles zu einem besseren veränderten. MENSCH, LÄUFER! Die Challenge 2021 lautet: wen bewegst Du?

Dr. Eckart von Hirschhausen
Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben
528 Seiten
ISBN 978-3-423-28276-5
Verlag: dtv
24,00 Euro

30.07.2021 Erwin Fladerer, Bayerische Laufzeitung

Pressestimme

MENSCH, LÄUFER! Du hast es kapiert, oder doch noch nicht? Sportler auf dem Weg zur Challenge 2021: wen bewegst Du?

30.07.2021 Bayerische Laufzeitung

Auf den ersten Blick sind wir Läufer klimafreundliche Wesen. Wir brauchen weder stromfressende Trainingsgeräte noch eine besondere technische Ausrüstung.

Augen auf bei der Eventwahl

Starten wir unsere Trainingsrunde vor der eigenen Haustür, so ist dies besonders umweltfreundlich. Verbinden wir Arbeitsweg und Lauftraining, sparen wir gleich doppelt – Zeit und CO2-Bonuspunkte für einen Flug zu einem Marathonevent am anderen Ende der Welt sammeln wir dadurch jedoch nicht. In Sachen Klima können wir keinen Vorsprung mehr erlaufen. Was jetzt zählt, ist dranbleiben! Bereits mit einer Fernreise pro Jahr haben wir keine Chance mehr, die Grenze von klimaverträglichen 2,3 Tonnen CO2/Jahr einzuhalten. Suchen Sie deshalb nach Alternativen: Wer das Flair internationaler Stadtmarathons liebt, findet auch in Europa großartige Ziele, die bequem per Bahn erreichbar sind. Ganz nebenbei sind die Beine vielleicht sogar schneller, wenn sie nicht über mehrere Stunden in engen Flugzeugreihen verstaut werden. Und mit gutem Gewissen läuft es sich ohnehin viel befreiter.

1. **Plastikmüllschleuder Marathon**

Apropos Großveranstaltungen. Ausgerechnet der Laufsport, der sonst ohne viel Equipment und große Eingriffe in Natur und Laufstrecke auskommt, wird bei Wettkämpfen zur Plastikmüllschleuder. In regelmäßigen Abständen werden Sportler am Streckenrand mit Getränken versorgt. Das Problem: Wasser und Energydrinks werden in kleinen Plastikbechern gereicht, die nach wenigen Schlucken auf der Straße landen. Während sich Athleten über den kurzen Durstlöscher freuen, entsteht im

nächsten Moment ein immenses Müllproblem.
Zugegeben: Materialalternativen für die Becher, wie Metall oder Glas, sind denkbar unpraktisch, allein das Verletzungsrisiko zu hoch. Veranstalter suchen nach anderen Lösungen und finden sie derzeit z. B. in der Idee von essbaren Wasserkugeln. Doch was steckt dahinter? Anstatt in Plastikflaschen produziert ein englisches Startup Wasser in kleinen Kugeln, deren Membran aus essbaren Seealgen hergestellt wird. Zum Einsatz kamen die nachhaltigen Trinkbomben bereits beim London-Marathon im letzten Jahr. Dort konnten die Läufer mit einem großen Happen ihr Wasser während des Weiterlaufens problemlos verspeisen und das Müllproblem zu reduzieren. Viele Trailveranstalter schreiben vor, einen eigenen Becher mitzuführen.

2. Bücken für die Umwelt

Ein Trend, der sich bereits weltweiter Bekanntheit erfreut, ist das Plogging. Der nachhaltige Laufsport kombiniert Joggen mit Müllsammeln und geht auf den schwedischen Umweltaktivisten Erik Ahlström zurück. Gestört von dem Müll auf den Straßen Stockholms organisierte er vor rund vier Jahren erstmals Laufgruppen, die – mit Handschuhen und Säcken ausgestattet – joggend die Stadt sauberer machen sollten. Mittlerweile gibt es überall auf der Welt Plogging-Gruppen, die ihre Erfolge auf den sozialen Medien teilen. Ganz nebenbei hat der Joggingtrend nicht nur einen nachhaltigen und sozialen Charakter, sondern sorgt außerdem für Abwechslung im Trainingsalltag. Das ständige Bücken stärkt Rücken-, Bein und Po-Muskulatur, die vollen Mülltüten beanspruchen die Arme und durch die Pausen beim Sammeln wird die Laufeinheit zu einem intensiven Ganzkörper-Intervalltraining. Auch in deutschen Städten gibt es bereits Plogging-Events. Vielleicht sogar in Ihrer Nähe?