

Pressebericht Spenden-Halbmarathon zu Gunsten der „Deutschen Zöliakie Gesellschaft“

Am Sonntag den 3.9.2017 war es endlich soweit, der große Tag des Spendenlaufs und meines ersten Halbmarathons stand vor der Türe. Doch zunächst etwas zur Vorgeschichte. Ich heiße Birgit Becker, bin 29 Jahre alt (falls der Bericht nach dem 25.9 erscheint bin ich 30 Jahre alt). Hauptberuflich arbeite ich als Lehrerin für die Fächer Sport & Ernährungslehre und nebenberuflich als Sport- und Ernährungsberaterin. Lange Jahre war ich gesundheitlich beeinträchtigt und wusste nie woher dieses kommt, bis ich 2010 die Diagnose Zöliakie gestellt bekommen habe. Zwar hatte ich kurz zuvor, während meines Studiums, von dieser Krankheit gehört jedoch schien diese sehr fern zu sein. Durch die Zöliakie fing ich an meinen Körper besser zu verstehen und habe meine Ernährung komplett umgestellt. Ich habe meine Glutenunverträglichkeit nie als Hindernis gesehen, sondern immer als Chance mich neu zu „definieren“ und als Herausforderung. Es war schon immer mein Bestreben anderen Betroffenen die Angst vor der Diagnose zu nehmen und Mut zu machen. Als Sport- und Ernährungsberaterin habe ich bereits Koch- und Backkurse für Zöliakiebetreffende gegeben und auch in meinem Hauptberuf, Lehrerin, versuche ich den Schülern möglichst viel Wissen diesbezüglich mitzugeben. Sehr freudig habe ich so den Aufruf der „Deutschen Zöliakie Gesellschaft“ zum Spendenlauf gelesen. Eins war klar, dort muss ich mitmachen. Als Aufklärungsarbeit und zur finanziellen Unterstützung des „Welt Zöliakie-Tages“, denn dafür wurde zum Spendenlauf aufgerufen. Schon immer bin ich gerne gelaufen, doch war meine Vorliebe auf kurzen Distanzen. Mir war es wichtig eine Herausforderung für mich selbst daraus zu machen und so stand mein Entschluss einen Halbmarathon zu laufen. Um mich optimal auf meinen ersten Halbmarathon vorzubereiten ließ ich mich als Lauftrainerin ausbilden. Natürlich war es mir ein Anliegen viele Spenden zusammen zu bekommen und freute mich über große Unterstützung durch meine Kursteilnehmer und meine Familie. Als Dankeschön für die Unterstützung gab es selbstgemachte „Leckereien“. Die ganze positive Unterstützung hat mir geholfen mich neben meinem ganzheitlichen körperlichen Training auch mental auf den Halbmarathon vorzubereiten. Der entscheidende Tag rückte immer näher und die Aufregung wurde immer größer. Am 3.9.17 startete ich voller Adrenalin meinen ersten Spenden-Halbmarathon in Koblenz und freute mich am Ende über die Zielzeit von 1:45. Meine Muskeln erinnerten mich auch noch ein paar Tage danach an dieses tolle Erlebnis. Doch wie heißt es so schön und sage ich meinen Kursteilnehmern: „Der Schmerz vergeht und der Stolz bleibt.“ Es ist toll mein persönliches neues Ziel mit dem Halbmarathon geschafft und gleichzeitig Spenden für die „Deutsche Zöliakie Gesellschaft“ erlaufen zu haben. Nähere Informationen hierzu gibt es auch auf meiner Homepage: www.sport-und-ernaehrungsberatung-bb.de. Über einen Besuch auf meiner Facebook oder Instagram-Seite würde ich mich sehr freuen.

Birgit Becker