

### Karten gewinnen für Extremsportler Thomas Huber

Saarbrücken. Impuls 2011 – Von den Besten profitieren“ – so ist eine zehnteilige Vortragsreihe der Saarbrücker Zeitung überschrieben. Am 13. April ist der Extremsportler Thomas Huber von 19.30 bis 21.15 Uhr in der Saarbrücker Congresshalle zu Gast. „Im Vakuum der Zeit – Der Moment als Höhepunkt des Lebens“ ist das Thema seines Vortrags überschrieben. Die Zeit ist die einzig konstante Veränderung in unserem Leben; wertvoll, Sekunde um Sekunde, von der Geburt bis zum Tod. Sie schreitet unaufhaltsam voran. Doch gibt es Momente, in denen sie scheinbar stehen bleibt. Jeder Mensch erlebt diese Phase individuell. Der Geist bildet eine Einheit mit dem Körper. In diesem Vakuum der Zeit erlebt man eine Freiheit und Freude, die alle Grenzen sprengt. Mit Leidenschaft und dem Glauben an sich selbst, hat Thomas Huber nie aufgegeben, den Weg nach oben fortzusetzen ... nur für diesen kurzen Moment – im Vakuum der Zeit – zu leben. Weitere Infos unter Telefon (07 00) 83 26 78 83 oder per E-Mail an [info@unternehmen-erfolg.de](mailto:info@unternehmen-erfolg.de)

Die Saarbrücker Zeitung verlost zwei Karten für die Veranstaltung. Zusätzlich erhält der Gewinner eine Wissensbox im Wert von 249 Euro. Diese enthält sechs CDs sowie zwei CD-ROMs mit jeder Menge Hintergrundinformationen zur Wissensvermittlung zuhause. **red**

◆ **Wenn Sie gewinnen möchten**, müssen Sie bis Montag, 4. April, 24 Uhr, die Hotline (013 79) 3 71 13 89 anrufen. Mit etwas Glück werden Sie als Gewinner ausgelost. Viel Glück!

Im Internet: [www.unternehmen-erfolg.de](http://www.unternehmen-erfolg.de)



Diese Wissensbox gibt es zu gewinnen. Foto: Ver

# „Laufen macht schlank und schlau“

Experte Andreas Butz begeistert 170 Zuhörer bei SZ-Aktion Futaris

**Fast 4000 Kilometer im Jahr rennt Andreas Butz zu Fuß und wirbt fürs Laufen als das „billigste Heilmittel der Welt“. In der Reihe „Futaris ... einfach besser leben“ stellte er in Völklingen seine Philosophie vor.**

Von SZ-Mitarbeiter Udo Lorenz

**Völklingen.** Laufen ist „in“, denn es macht – wissenschaftlich bewiesen – schlank, schlau und schläfrig. Das demonstrierte eindrucksvoll der renommierte Laufexperte und Buchautor Andreas Butz bei der SZ-Aktion „Futaris... einfach besser leben“. Mehr als 170 Frauen und Männer kamen kürzlich ins moderne Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken, um dort seinen ebenso unterhaltsamen wie anregenden Vortrag „Laufen statt Diät“ zu hören.

Offener Hemdkragen, Bluejeans und Laufschuhe: Butz zeigt auf der Video-Leinwand das Bild des langbärtigen Inders Fauja Singh, der als über 90-Jähriger den Alters-Weltrekord im Marathon auf fünf Stunden und 40 Minuten für die über 42 Kilometer gelaufen hat. „Das schaffen Sie auch, denn Sie müssen sie schlagen“, motiviert er seine Zuhörer. Butz selbst war mal Banker und Chef eines börsennotierten Neue-Markt-Unternehmens, ehe er nach einem Burn-out und einer Auszeit sein Hobby Laufen zum neuen Beruf machte. „Meine Frau schenkte mir mal eine Waage zu Weihnachten – so bin ich zum Laufen gekommen...“

Jetzt reist der 45-Jährige, der fast 4000 Kilometer im Jahr zu Fuß rennt, als Firmencoach umher und wirbt fürs Laufen als das „billigste Heilmittel der

Welt“. In Laufcamps hat er gerade erst einen 62-jährigen Mann aus der Eifel für den New York-Marathon vorbereitet und ihm zu einer Bestzeit von drei Stunden 13 Minuten verholfen. Mit dabei auch eine von ihm gecoachte 65-jährige Münchnerin, die zwar sechseinhalb Stunden für den Marathon brauchte, aber ihr Körpergewicht mit Laufen in nur einem Jahr von 110 auf 70 Kilo reduzierte.

„Je schneller Sie laufen, desto mehr Fett verbrennen Sie“, sagt Butz und widerlegt alle, die da meinen Laufen ohne Ball sei blöd: „Läufer sind schlauer und kreativer als andere, weil ihr Gehirn die zehnfache Menge Sauerstoff aufnimmt“. Neun von zehn Top-Managern in Deutschland laufen und treiben regelmäßig Sport.

„Laufen ist das billigste Heilmittel der Welt.“

Laufexperte Andreas Butz

Tipp von Butz: Mindestens dreimal die Woche jeweils 40 Minuten laufen und danach zwei Stunden lang nichts essen und nichts trinken, außer Wasser. „Damit beschleunigen Sie noch Ihre Erfolge auf der Waage.“ Trainingspläne könnten bei abwechselnd sechs Minuten Laufen und vier Minuten Gehen in der ersten Woche beginnen und zielen darauf ab, schon nach zwei Monaten auch eine Stunde durchlaufen zu können.

Ein „Schweinehund – ich besiege Dich – Plan“ ist nach Meinung von Butz am Anfang das Wichtigste. „Lebensstil schlägt Gene“, verkündet er: Wer laufe und sich viel bewege, nicht rauche, wenig Alkohol trinke, das Gewicht reduziere und sich gesund ernähre, verlängere deutlich sein Leben. „Wer vier Wochen lang täglich etwas gemacht hat, hört in der Regel nie wieder damit auf“, sagt er: „Und ich kenne keine Sucht, die so unschädlich ist wie das Laufen“.



Laufexperte Andreas Butz gab seinen Zuhörern in Völklingen wertvolle Tipps. Foto: Iris Maurer

Zum Abschluss seines Vortrags kommen die Zuhörer der SZ-Aktion Futaris noch in den Genuss eines leckeren themenbezogenen Buffets mit viel natürlichen Lebensmitteln wie Vollkornnudeln, bunten Gemüsen, Obst und Salat.

Die Rezepte dazu stammen aus dem Buch „Vitale Läuferküche“, das Andreas Butz zusammen mit seiner Frau Gisela geschrieben hat.

Im Internet: [www.andreasbutz.com](http://www.andreasbutz.com)

#### AUF EINEN BLICK

Die SZ-Reihe Futaris wird fortgesetzt am 14. April um 19 Uhr mit einem Vortrag des prominenten Zukunftswissenschaftlers Professor Horst Opaschowski. Er spricht über „Vom Wohlstand zum Wohlergehen – Wie die nächste Generation leben wird“. Karten für 59 Euro (einschließlich Themenbuffet) gibt es per Telefon unter (0 91 89) 4 12 12 42, per E-Mail: [info@personissima.de](mailto:info@personissima.de), Fax: (0 61 23) 63 06 99, per Post: Personissima, taunusstraße 55, 65343 Eltville und im Internet unter [www.sz-einkaufswelt.de](http://www.sz-einkaufswelt.de)

### Soroptimistinnen spenden 15 000 Euro



15 000 Euro waren der Erlös der diesjährigen Spendenaktion des Serviceclub Soroptimist Merzig-Saarlouis. 3000 Adventskalender zum Stückpreis von fünf Euro wurden verkauft. Mit diesem Geld werden der Kinderhospizdienst Saar (13 500 Euro) und die Aktion „Hilf-Mit!“ Saarbrücker Zeitung e. V. (1500 Euro) unterstützt. Soroptimist ist eine internationale Serviceorganisation berufstätiger Frauen mit rund 90 000 Mitgliedern. Unser Foto zeigt bei der Scheckübergabe (von links): Aloisius Tritz (SZ-Aktion „Hilf-Mit!“), Beate Leonhard-Kaul (Kinderhospizdienst Saar), Angelika Hieberich-Peter und Dr. med. Sigrid Bitsch (beide Club Soroptimist) sowie Paul Herrlein (St. Jakobus-Hospiz Saarbrücken). **red**/Foto: Becker&Bredel

### Hunderüde Mexx sucht noch immer ein neues Zuhause

Saarbrücken. Die SZ-Beilage „Zuhause gesucht“ fand große Resonanz und führte viele Tierfreunde in die Tierheime. Leider hat sich für den hübschen Rüden Mexx (Foto) bisher noch keine Aussicht auf ein Zuhause gefunden. Mexx ist ein sehr cleverer Hund, der beschäftigt werden will. Er braucht ein sehr konsequentes und hundeerfahrenes Zuhause ohne Kinder, in dem ein bis zwei erwachsene Personen leben sollten. Der Besuch einer Hundeschule wäre von Vorteil. Er kann auch mal gestreichelt werden, gehört jedoch nicht zur Kategorie Schmuseshund. **red**



◆ **Wer die Beilage** noch nicht gesehen hat: Sie liegt kostenlos in den Pressezentren der SZ, bei den Fressnapf-Filialen und der Toyota Autowelt. Weitere Auslagenstellen und Infos finden Sie im Internet unter [www.saarbruecker-zeitung.de/zuhause](http://www.saarbruecker-zeitung.de/zuhause).

Im Internet: [www.saarbruecker-zeitung.de/speisplan](http://www.saarbruecker-zeitung.de/speisplan)

### Saarland Versicherungen feiern 60. Geburtstag mit Oldie-Nacht

Saarbrücken. Die Saarland Versicherungen feiern 60. Geburtstag und bieten aus diesem Grund in Zusammenarbeit mit der Saarbrücker Zeitung und dem Saarländischen Rundfunk ein Highlight der besonderen Art. Am 25. Juni steigt ab 19 Uhr – passend zum 60. Geburtstag – eine Oldie-Nacht in der Saarbrücker Saalrathhalle.

Mit dabei sind so klangvolle Namen wie Ted Herold, The Equals, The Lords, Marmalade und Pussycat. Im Vorprogramm spielen The Roll-Abouts und Take Five.

Moderiert wird das Ganze von den Moderatoren des legendären Beat-Clubs und Musikladens,

Uschi Nerke und Manfred Sexauer. Einlass ist bereits ab 17.30 Uhr. Mitmachen lohnt sich übrigens auch für alle Besucher. Die besten Outfits im Stil der 60er und 70er Jahre werden prämiert. **red**

◆ **Karten** für die Veranstaltung gibt es im Internet unter [www.sz-kartenververkauf.de](http://www.sz-kartenververkauf.de) sowie telefonisch unter der Nummer (0681) 5025522 montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr und samtags von 8 bis 13 Uhr. Außerdem auch bei Ihrer SZ vor Ort.



Diese Bands feiern mit (im Uhrzeigersinn): Marmalade, Pussycat, The Lords und The Equals. Fotos: Veranstalter

### NACHRICHTEN

#### SAARBRÜCKEN

### Wochen-Gewinner der 50-Euro-Verlosung

Jeweils 50 Euro aus unserem Jubiläums-Gewinnspiel haben in dieser Woche gewonnen Harald Parnitzke aus Saarbrücken, Horst Ersfeld aus Saarlouis, Helene Holzhäuser aus Völklingen sowie Jürgen Enke aus Riegelsberg. Melanie Buntrock aus Nalbach hat eine Digitalkamera Casio EX H15 gewonnen. **red**

#### SAARBRÜCKEN

### Rabattierter Ticketpreis für SZ-Card-Inhaber

Bei der Saarbrücker Zeitung erhalten Kunden ihre Veranstaltungstickets ganz bequem in der SZ-Geschäftsstelle vor Ort. Außerdem per Telefon oder rund um die Uhr auf der Internetseite der Saarbrücker Zeitung. Im Angebot sind Karten für Sportevents, Kulturhöhepunkte und Konzerte aus der Region. Für SZ-Card-Inhaber gibt es – je nach Veranstaltung – 5 bis 20 Prozent Rabatt. Dieser Rabatt gilt ausschließlich bei Direktkauf über die SZ und nicht bei anderen Vorverkaufsstellen. **red**

◆ **Tickets** erhalten Sie in allen Geschäftsstellen der Saarbrücker Zeitung, telefonisch montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr sowie samstags von 8 bis 13 Uhr unter Telefon (06 81) 5 02 55 22 sowie rund um die Uhr im Internet unter [www.sz-kartenververkauf.de](http://www.sz-kartenververkauf.de)

#### SAARBRÜCKEN

### Alle SZ-Aktionen auch im Internet

Mehr zu all diesen und weiteren Aktionen der Saarbrücker Zeitung finden Sie natürlich auch im Internet. Einfach die Adresse unten eingeben. **red**

Im Internet: [www.saarbruecker-zeitung.de/sz-aktionen](http://www.saarbruecker-zeitung.de/sz-aktionen)

#### SAARBRÜCKEN

### So spenden Sie an die SZ-Aktion „Hilf-Mit!“

Wer über „Hilf-Mit!“ der Saarbrücker Zeitung hilfsbedürftige und unverschuldet in Not geratene Mitmenschen im Saarland unterstützen will, kann auf folgende Konten spenden:

◆ **Hilf-Mit!**  
SZ-Aktion

Kontonummer 67 bei der Sparkasse Saarbrücken (BLZ: 590 501 01). Kontonummer 584 002 bei der Bank 1 Saar (BLZ 591 900 00). Kontonummer 0 666 222 bei der Deutschen Bank (BLZ 590 700 70). Einzahlungen sind bei allen Pressezentren der Saarbrücker Zeitung möglich. **red**

#### SAARBRÜCKEN

### Vorschläge machen für „Saarlands Beste“

Mit der Aktion „Saarlands Beste“ sucht die SZ Menschen und Vereine, die Besonderes leisten. Es winken tolle Preise, für den Verein des Jahres sogar 10 000 Euro. Machen Sie Vorschläge! Kandidaten können Mitmenschen sein, die anderen geholfen haben, Ehrenamtler oder auch Außenseiter, die durchstarten. **red**

◆ **Ihre Vorschläge** schicken Sie per Post an die Saarbrücker Zeitung, Stichwort „Saarlands Beste“, 66103 Saarbrücken.

Produktion dieser Seite: Aloisius Tritz Jörg Heinze (CMS)

### Mittagessen bei Ihrer Saarbrücker Zeitung

Die SZ-Kantine bietet abwechslungsreiche Gerichte – auch zum Mitnehmen

Saarbrücken. Sie suchen eine Abwechslung für Ihre Mittagspause? Das Casino im Pressehaus der Saarbrücker Zeitung bietet Ihnen täglich frische Gerichte. Neben wechselnden Tagesgerichten stehen zudem ein großes Salatbuffet, eine Tagessuppe, frische

Snacks sowie verschiedene Desserts zur Verfügung.

Sie haben keine Zeit für ausgiebige Pausen oder einfach nur keine Lust zu kochen? Der Take-Away Service ermöglicht es Ihnen, die Gerichte auch mitzunehmen und außerhalb der Kantine

zu genießen. **red**

◆ **Öffnungszeiten:** 8.15 bis 10 Uhr und 11 bis 14.45 Uhr, Essensausgabe 11.45 bis 13.15 Uhr.

Im Internet: [www.saarbruecker-zeitung.de/speisplan](http://www.saarbruecker-zeitung.de/speisplan)