

# Mit eisernem Willen durch die Nacht

Vier Teilnehmer aus Wolfsburg und Umgebung meistern den **Mammutmarsch**

VON RONIA HICHERI

**Wolfsburg.** Am Morgen des 13. September ging es los: Lothar und Heide Langer aus Wolfsburg, Cornelia Neugebauer aus Jerxheim und Jessica Kula aus Querenhorst stellten sich in München einer Herausforderung, die für alle Neuland war – 100 Kilometer in weniger als 24 Stunden. Für die vier war schon der Start von Anspannung geprägt, denn niemand konnte sicher sein, ob die Kräfte wirklich bis zum Ziel reichen würden. Die ersten Kilometer führten noch durch sonnige Straßen, und die Stimmung war gut, doch jeder spürte die bevorstehenden Anstrengungen bereits in den Beinen.

„Wir wussten nicht, ob wir es schaffen“, beschreibt Lothar Langer die Unsicherheit vor den ersten Kilometern. Die Nacht würde noch lang und herausfordernd werden, und die vier merkten schnell, dass die Distanz weit mehr von ihnen abverlangen würde, als sie sich vorgestellt hatten. Besonders die letz-

ten 20 Kilometer verlangten alles ab – jeder Schritt wurde zum kleinen Sieg über den eigenen Körper. Immer wieder mussten sie sich innerlich motivieren, die Füße schmerzten, und jeder Kilometer fühlte sich länger an als der vorherige.

Für Heide Langer war es ein Marsch über die eigene Grenze hinaus: „Noch einmal würde ich keine 100 Kilometer gehen. Aber die Medaille in der Hand zu halten, das war großartig.“ Schon nach wenigen Stunden spürte sie die ersten Blasen am Fuß, und der einsetzende Regen in den Nachtstunden erschwerte das Vorankommen erheblich. Doch das Quartett unterstützte sich gegenseitig, jeder motivierte die anderen, und gemeinsame Pausen stärkten den Zusammenhalt. Die Gespräche wurden seltener, jeder war mit seinen eigenen Gedanken und Schmerzen beschäftigt, aber das gegenseitige Anspornen trug sie weiter.

Auch Cornelia Neugebauer, die älteste im Team, war überrascht, dass sie es bis ins Ziel



Von links nach rechts: Cornelia „Conny“ Neugebauer, Jessica Kula, Heide „Heidi“ Langer und Lothar „Lotti“ Langer während des Mammutmarschs in München – das Foto entstand nach 30 Kilometern.

FOTO: PRIVAT

schaftte. „Eigentlich wollte ich bei 70 Kilometern aufhören. Aber als wir die Marke überschritten hatten, war Aufgeben keine Option mehr.“ Trotz falscher Schuhwahl und brennender Fußsohlen marschierte sie mit stoischer Disziplin weiter. Besonders die langen Isar-Uferstrecken in der Dunkelheit und der Regen machten jeden Schritt

zur Herausforderung. Aber das Quartett ließ sich nicht entmutigen – jeder Kilometer war ein kleines Erfolgserlebnis, das sie enger zusammenschweißte.

Die Stunden zwischen zwei und fünf Uhr morgens waren wohl die härtesten: Der Regen peitschte auf die Ponchos, die Stirnlampen beleuchteten nur kleine Abschnitte des Weges,

und die Müdigkeit setzte allen zu. „Die letzten Kilometer zogen sich wie Kaugummi“, erinnert sich Jessica Kula. Immer wieder mussten sie kleine Pausen einlegen, um die Füße zu schonen, doch das Ziel war immer in Sicht – zumindest in Gedanken. Die Stille der Nacht, nur unterbrochen vom Tropfen des Regens und dem eigenen Atem, machte die Erfahrung intensiv und gleichzeitig surreal.

Am Ende hatten die vier die 100 Kilometer tatsächlich geschafft – erschöpft, durchnässt, aber überglücklich. „Das war eine einmalige Erfahrung“, sagt Jessica Kula. Für die Gruppe war es nicht nur ein körperlicher Triumph, sondern auch ein Beweis für Zusammenhalt und Durchhaltevermögen. Die Medaillen, die sie erhielten, waren Symbol für eine Leistung, die sie so schnell nicht vergessen werden. Trotz Schmerzen, Regen und Müdigkeit überwog die Freude und das Glück, etwas gemeinsam geschafft zu haben, was sie vorher nicht für möglich gehalten hatten.

ANZEIGE

## Thema: Verstopfung „Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt

– zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich in meinem Job fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und das Trinken vergesse, macht mein Darm nicht mehr so mit“, erzählt Sarah Fritz (32)\*.

### Abführmittel? Keine Option mehr!

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwen-

det, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Allerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich vermeiden.“

### Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens wird die Darmtätigkeit angeregt, der Stuhl wird weicher und gleitfähiger und die Darmentleerung letztendlich erleichtert.

### Einfach einzunehmen

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und ganz natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung durch die vordosierten Sachets sehr einfach. Und dank des fruchtigen Geschmacks trinke ich es auch wirklich gerne. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

## Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

## Dr. Böhm® Darm aktiv

- 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt nach einem Tag<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

\*Name und Alter geändert