



„Positiv denken hilft gesund zu bleiben!“

Maria Liebeck ist Präventologin und Lauftherapeutin in Salzkotten (NRW). Die ausgebildete Intensiv- und Anästhesie-Fachkrankenschwester entdeckte in jungen Jahren das Laufen für sich. Während ihrer Familienzeit bildete sie sich zur Lauftherapeutin und Gesundheitsmanagerin weiter. Mit dem Fernstudium zur Präventologin, das sie 2014 abschloss, vervollständigte sie ihr ganzheitliches Wissen über Gesundheit und Prävention.

„Bei mir war das Glas schon immer halb voll“ - so beschreibt die Lauftherapeutin Maria Liebeck ihre grundlegende Eigenschaft. Und sie ist überzeugt: „Positiv denken erhält gesund!“ Interesse am Thema Gesundheit führte sie zunächst in die Ausbildung zur Intensiv- und Anästhesie-Fachkrankenschwester. Nach einigen Berufsjahren und mit der Geburt ihres zweiten Kindes - ein drittes kommt später noch dazu - gab sie dann den Job auf. „Der Schichtdienst vertrug sich schlecht mit dem Familienleben und die Betreuungsmöglichkeiten waren zu der Zeit noch schlecht“, erklärt Maria Liebeck. Als junge Mutter entdeckt sie das Laufen für sich, das sie seither privat wie beruflich begleitet. Außerdem ist sie in dieser Zeit ehrenamtlich politisch engagiert.

Später absolviert die Ostwestfälin eine Fortbildung zur Lauftherapeutin am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe und fängt anschließend an, Laufkurse anzubieten. „Der Unterschied zum Lauftraining, das beispielsweise von Sportvereinen angeboten wird, besteht darin, dass ich sehr viel mehr die gesundheitlichen Aspekte des Laufens berücksichtige“, sagt Maria Liebeck. Richtig und individuell durchgeführt sei es ideal zum Stressabbau und beuge Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die Laufzeit wird bei ihr nur sehr allmählich gesteigert. Um auf 30 Minuten Laufzeit zu kommen, dauere es meist zehn bis zwölf Wochen,

erklärt die Präventologin.

An der Universität Bielefeld schließt sie später noch ein Fernstudium zur Gesundheitsmanagerin an, das sie aber nicht restlos überzeugt: „Sehr viel Theorie, recht wenig praktisches Wissen“, resümiert sie. Dann erfährt sie bei einem Vortrag der Ärztin und Präventologin Dr. Petra Wenzel vom Fernstudium des Berufsverbandes. „Das war genau das, wonach ich gesucht habe“, sagt die Lauftherapeutin, „praktisch, handfest und sofort für Gruppen einsetzbar!“ Mit Wissen über psychosoziale Aspekte und Ernährung fühlt sie sich außerdem noch „besser unterfüttert“ für das, was sie ihren Kursteilnehmern weitergibt. Neben Lauf- und Nordic Walking-Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene macht Maria Liebeck Gesundheitstage in Unternehmen und wird regelmäßig für die Begleitung von Firmen-Laufgruppen engagiert. Zur Zeit erwirbt sie beim Berufsverband der Präventologen noch die Zusatzqualifikation zur Trainerin für das „Gesundheit und Lebenskompetenz-Training“ (GLK) und möchte dies demnächst auch selber anbieten. Auch wenn bei der erfahrenen Lauftherapeutin der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund steht, hat sie dennoch „manchen Couch Potatoe zum Marathoni gemacht“, wie sie schmunzelnd berichtet.

Klar, dass Laufen in ihrer Freizeit ganz oben steht, neben Spaziergängen mit dem Hund und dem Kochen - seit einem mehrwöchigen Indienaufenthalt vor einigen Jahren auch öfter mal indisch.

www.lauftherapie-salzkotten.de