

Arnd Bader

Früher bin ich jeden Tag mindestens 10.000 m gelaufen, um Wettkämpfe zu gewinnen und immer schneller zu werden. Heute laufe ich täglich 10 km und mehr, um möglichst lange körperlich wie geistig fit zu bleiben. Laufen im Speziellen und Ausdauersport im Allgemeinen sind für mich die Basis, der Schlüssel, um gesund alt zu werden und dabei der Demenz nicht nur einen Haken zu schlagen, sondern dauerhaft davonzulaufen.