

*Sie haben innerhalb kurzer Zeit 22 Kilo abgenommen und sind jetzt rank und schlank. Können Sie anderen Menschen mit Gewichtsproblemen einen Tipp geben?*

**Recha** Ich kann nur wärmstens empfehlen, mal unseren Lauftreff zu besuchen. Ich habe 100 Kilo auf die Waage gebracht und war an einem Punkt angelangt, an dem aus gesundheitlichen Gründen etwas passieren musste. Nach einem Gespräch mit Herbert Mäteling habe ich es mit dem Laufen probiert und war sofort Feuer und Flamme.

*Sie machen einen sehr zufriedenen Eindruck – liegt's auch am Laufen?*

**Recha** Mit Sicherheit. Laufen macht glücklich. Da werden so viele Endorphine ausgestoßen, wie Sie sich gar nicht vorstellen können.

*Haben Sie ihren ersten Marathon schon hinter sich?*

**Recha** Ja. Der 7. Mai 2006 ist für mich ein ganz besonderes Datum. Da habe ich in Düsseldorf erstmals in meinem Leben die 42,195 Kilometer bewältigt.

*Wie oft trainieren Sie in der Woche?*

**Recha** Ich bin zwar beruflich stark eingespannt und viel unterwegs. Aber dennoch lege ich wöchentlich zwischen 50 und 80 Kilometer zurück.

*Wann ist Ihr nächster Start?*

**Recha** Ende August beim Volkslauf in Hamminkeln.

→ INTERVIEW

## „Laufen macht glücklich“



Ein Bild aus längst vergangenen Tagen:  
**Jürgen Recha.**

FOTO: PRIVAT

**HALDERN** „Komm, zieh' noch einmal, Kristoffer!“ Jürgen Recha, Organisator des Volkslaufs „Rund ums Reeser Meer“, sprang begeistert auf, als sein siebenjähriger Filius im Finish des Bambini-Laufs den zweiten Platz erreichte. Der 39-Jährige, der gestern mit seinem Team vom Lauftreff Haldern für einen reibungslosen Ablauf der Großveranstaltung sorgte, ist erst seit kurzer Zeit Langstreckler. RP-Redakteur Volker Himmelberg sprach mit dem Halderner, der vor einem Jahr erstmals in seinem Leben über 5000 Meter an den Start gegangen war und seitdem 22 Kilogramm abgespeckt hat.

*Vor einem Jahr erstmals gestartet, jetzt schon Organisator von „Rund ums Reeser Meer“. Wie ist es zum steilen Verlauf der Läufer-Karriere gekommen?*

**Recha** Ich habe dem Lauftreff Haldern viel zu verdanken. Und Herbert Mäteling, der die Veranstaltung ins Leben gerufen hat, muss sich mit so vielen organisatorischen Dingen beschäftigen, dass ich die Aufgabe gerne übernommen habe.