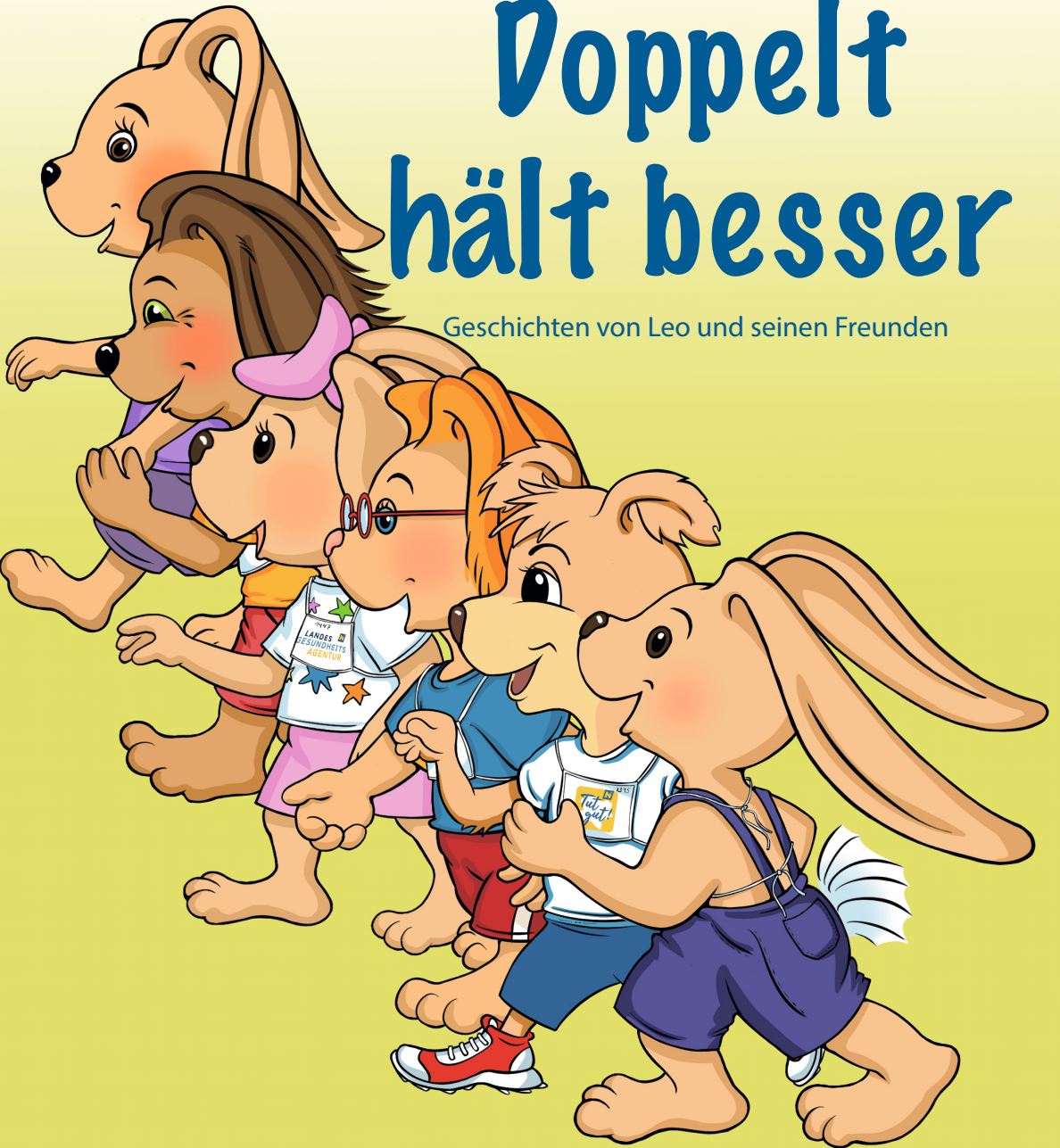


# Doppelt hält besser

Geschichten von Leo und seinen Freunden





**Impressum:**

Sonderausgabe der NÖ Landesgesundheitsagentur

Illustration: Reinhold Prandl, reinprand.at

Textgestaltung von Paul Sieberer

Medieninhaber & Verlagsort: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten

Hersteller- & Herstellungsort: Riedeldruck GmbH, 2214 Auersthal

[www.landesgesundheitsagentur.at](http://www.landesgesundheitsagentur.at)



## **Inhalt:**

### **Der doppelte Geburtstag**

Fito Fit und Leo

Seite 5

### **Schnell hilft doppelt**

Fito Fit & Leo im Klinikum

Seite 13

### **Doppelt gehoppelt**

Fito Fit, Lisa und Lukas

Seite 21

### **Die doppelte Linda**

Fito Fit und Linda

Seite 29

### **Doppelt hält besser**

Fito Fit und Lea

Seite 36

### **Doppelt, dreifach und noch mehr**

Fito Fit und alle

Seite 44



# „Der doppelte Geburtstag“

## Fito Fit und Leo

An seinem Geburtstag will Fito Fit etwas Besonderes erleben. „Heute ist ein guter Tag, um einen neuen Rekord aufzustellen“, denkt er sich und zieht seine Lafschuhe an.

Die Sonne scheint, so wie man es sich an Geburtstagen wünscht, Vögel zwitschern und die Luft riecht fantastisch nach frischem Gras.

Fito Fits Laufstrecke beginnt am Eingang zum Park. Danach geht es weiter an den drei Sträuchern vorbei zur Wegkreuzung bei der alten Linde. Hier biegt er links ab bis zum Spielplatz, um den er herumlaufen muss, und dann geht es dieselbe Strecke wieder zurück.

„Ich habe ein gutes Gefühl, ich werde heute meine Rekordzeit verbessern“, hört man Fito leise sagen. So motiviert er sich bis der Sekundenzeiger seiner Armbanduhr auf Zwölf steht, und dann ...

„Achtung, fertig, los!“

Schon auf den ersten Metern läuft Fito Fit sehr schnell. Flink läuft er an den Sträuchern vorbei und biegt auch schon bei der Linde nach links zum Spielplatz.

Doch der schaut heute ganz anders aus! Mit großen Tüchern zugehängt, als würde jemand etwas verstecken wollen.

Fito Fit traut seinen Augen nicht und bleibt stehen: „Was ist denn heute am Spielplatz los?“

Vorsichtig nähert er sich einem bunten Tuch. „Ich möchte gerne wissen, warum der Spielplatz verhüllt ist!“, meint Fito Fit. Mutig zieht er es zur Seite, und in diesem Augenblick ertönt ein Lied:

„Zum Geburtstag viel Glück, zum Geburtstag viel Glück, zum Geburtstag, lieber Leo, zum Geburtstag viel Glück!“ Es sind einige fröhliche Hasen, die hier mit Begeisterung singen.

Alle sind überrascht: Fito Fit, weil er damit nicht gerechnet hat, und die Hasen, weil sie ihr Lied eigentlich für Leo singen wollten. Aber wo ist Leo?

„Hallo, ich bin Fito Fit! Für welchen Leo singt ihr denn?“, will er wissen. Eine Häsin namens Lea erklärt: „Leo, der Hase, er ist mein Bruder. Er hat heute Geburtstag. Wir wollen ihn überraschen!“





Fito Fit kommt aus dem Staunen nicht heraus:  
„Ich habe heute auch Geburtstag!“ Was für ein Zufall!  
Nun lachen alle.

Im nächsten Augenblick biegt Leo selbst um die Ecke. Auch er ist überrascht, denn jetzt wird wieder gesungen:

„Zum Geburtstag, lieber Leo, zum Geburtstag viel Glück!“ - „Schau mal, Leo, wir haben Kuchen und Kakao mitgenommen!“, ruft die Häsin Linda.

„Und es gibt auch kleine Geschenke für dich!“, verrät Lea. Leo freut sich riesig und umarmt seine Freunde.

Alle setzen sich rund um den gemütlichen Holztisch. Leo nimmt neben Fito Fit Platz:  
„Lisa hat mir verraten, dass auch du heute Geburtstag hast. Alles Gute für dich!“, beginnt Leo das Gespräch mit seinem Geburtstagszwilling.

„Vielen Dank! Ich wünsch dir auch das Beste!“, meint Fito Fit und schüttelt Leo dabei die Hand. Dieser fragt nach: „Magst du mir mehr von Dir erzählen?“

Fito Fit antwortet darauf sehr gerne: „Ich liebe es mit anderen über alles, was uns gesund hält, zu sprechen, und ich bin immer dabei, wenn wir unserem Körper etwas Gutes tun! Was machst du so, Leo?“

Doch plötzlich: „Au! Hilfe! Au!“

Alle erschrecken. Lukas wollte oben am Klettergerüst ein Erinnerungsfoto machen. Jetzt liegt er aber am Boden und hält sich sein Bein.

„Was sollen wir tun?“ - „Lukas, keine Angst! Wir helfen Dir!“, alle rufen durcheinander. Leo verständigt die Rettung und beruhigt: „Ich werde mit Lukas ins Klinikum fahren. Dort sehen wir, was passiert ist, und was wir machen können!“

Fito Fit staunt nicht schlecht. Leo scheint alles unter Kontrolle zu haben. „Magst du mich ins Klinikum begleiten? Dann erfährst du, was ich so mache!“ fragt er ihn. Fito Fit findet das sehr spannend:

„Gerne, und wenn ich etwas helfen kann, sag es mir!“

Was die beiden erleben, und warum sich Leo im Klinikum so gut auskennt? Bleib dran, blättere weiter und du erfährst es!





**Tut**  
Tut  
gut!

# „Schnell hilft doppelt“

## Fito Fit & Leo im Klinikum

Fito Fit ist aufgeregt. Immerhin ist es seine erste Fahrt in einem Rettungsauto.

Lukas, der sich verletzt hat, liegt auf der Trage. Leo und Fito Fit sind bei ihm. Der Rettungsfahrer lenkt den Wagen vorsichtig, damit Lukas keine weiteren Schmerzen bekommt.

„Leo, warum kennst du dich so gut aus?“, will Fito Fit wissen. „Ich bin Arzt und arbeite im Klinikum“, antwortet der schlaue Hase, während er Lukas Hand hält. „Was wird mit mir geschehen?“, will dieser wissen.

„Du brauchst keine Angst zu haben“, antwortet Leo, „Zuerst werden wir ein Röntgenbild anfertigen, um sehen zu können, was passiert ist. Danach entscheiden wir weiter.“

Schon biegt das Rettungsauto in die Einfahrt zum Klinikum. Fito Fit ist fast so aufgeregt wie Lukas. Die Rettungsleute bringen den verletzten Hasen in die Unfallabteilung.

„Darf ich mitkommen?“, fragt Fito Fit neugierig.  
„Ja, du gehörst zu uns. Außerdem möchte ich dir zeigen, was wir hier für Lukas tun können“.

Die drei befinden sich nun im Warteraum vor dem Röntgenzimmer. Leo beruhigt Lukas: „Wenn wir Glück haben, ist es eine Prellung und du bist bald wieder auf den Beinen!“

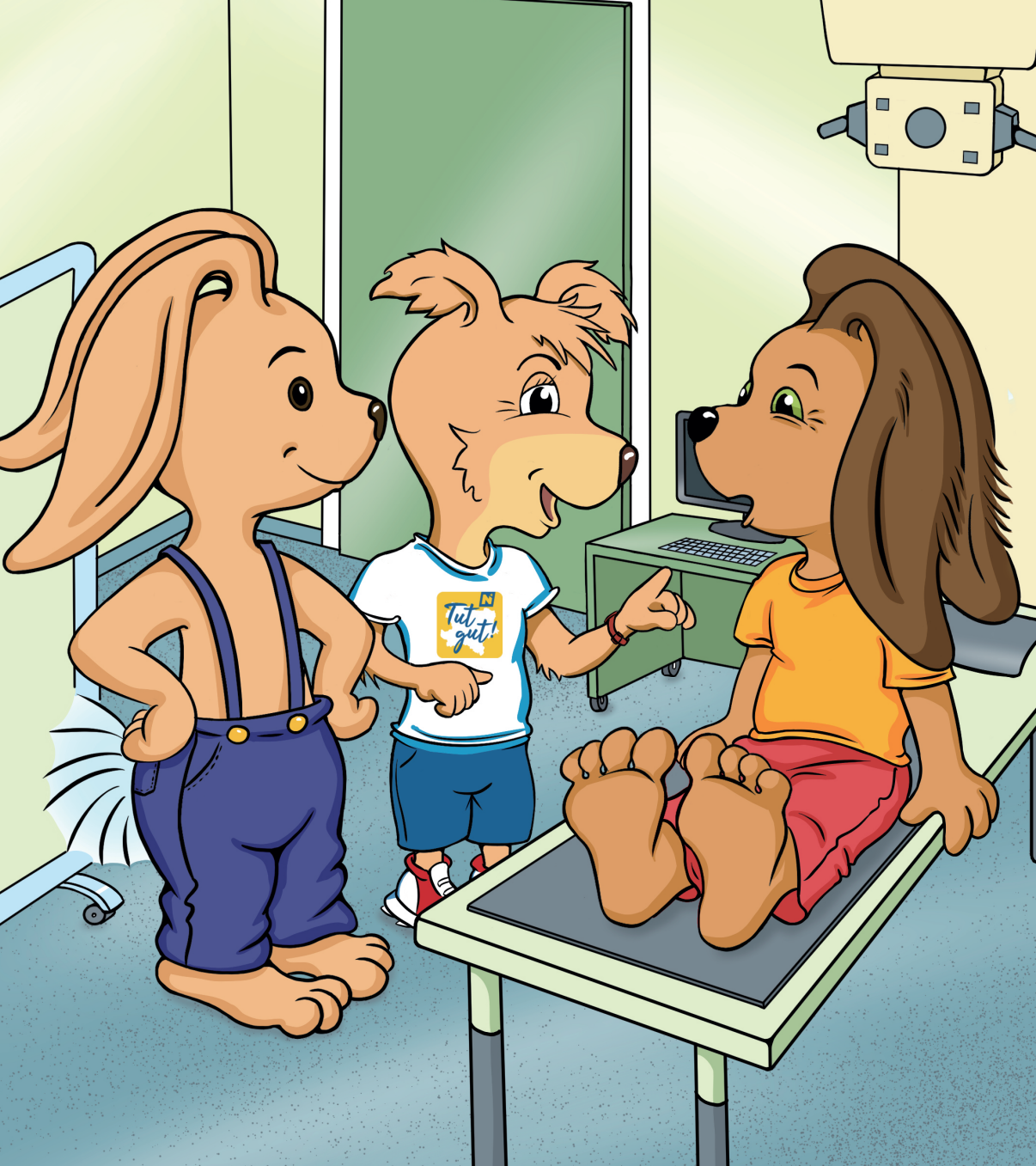
Eine Tür öffnet sich und Lukas wird aufgerufen. Leo und Fito Fit begleiten ihn hinein, stellen sich aber hinter eine Wand, die vor den Röntgenstrahlen schützt. Fito Fit staunt: „Hier funktioniert alles wie am Schnürchen!“ Der Röntgenapparat rattert ein wenig, man hört ein leises Surren, und schon sind die Bilder geschossen.

„Ja, das Klinikum ist da, um allen, die Hilfe beim Gesundwerden brauchen, bestmöglich zu unterstützen. Es braucht eine Menge ausgezeichnete Leute, die sich mit den modernen medizinischen Geräten gut auskennen!“

Fito Fit denkt nach und meint: „Das alles kostet vermutlich viel Geld“.

Leo gibt ihm recht: „Stimmt, billiger ist es, gesund zu bleiben!“





Jetzt funkelt es in Fito Fits Augen: „Deshalb liebe ich es, selbst etwas für meine Gesundheit zu tun. Gesund bleiben ist das Beste!“

Mittlerweile warten Fito Fit, Leo und vor allem Lukas gespannt auf die fertigen Röntgenbilder. Verständlich, dass Lukas traurig ist: „Ich wollte doch auch gesund bleiben, aber ich hatte Pech.“ Fito Fit will Lukas trösten: „Du wirst sicher bald wieder herumlaufen können. Und wir alle können daraus lernen.“

Lukas macht große Augen: „Lernen? Was denn?“ – „Wenn wir auf Leitern, Gerüsten oder Mauern klettern, um Fotos zu machen, passiert es schnell, dass wir unser Gleichgewicht verlieren! Du wirst das sicher nicht mehr tun, und wir, die wir dabei waren, werden diesen Fehler auch nicht machen.“

Leo möchte Lukas ein wenig aufmuntern: „Wo man raufklettert, kann man auch runterfallen. Vor allem, wenn man von hoch oben ein Bild von einer doppelten Geburtstagfeier schießen möchte!“ Jetzt lachen alle drei.

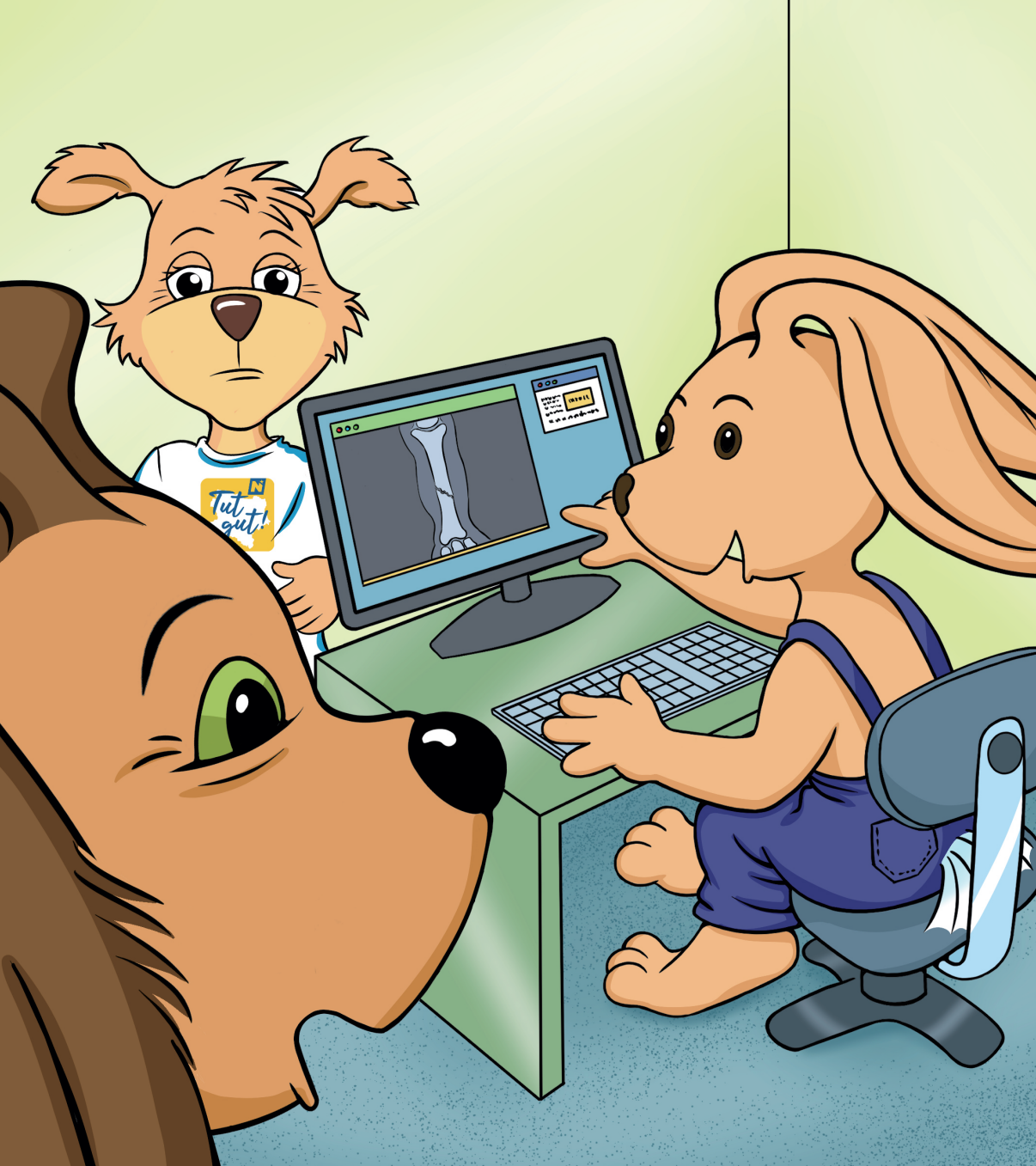
„Die Röntgenbilder sind fertig, Herr Doktor Leo!“  
Jetzt wird es spannend. Leo sieht sich die  
Röntgenaufnahmen auf einem Bildschirm an.  
„Und?“ fragt Lukas. „Sag schon, was siehst du?“, will  
auch Fito Fit wissen.

Leo atmet ein und seufzt schließlich: „Leider muss  
ich sagen, dass dein Bein gebrochen ist. Aber es ist ein  
einfacher Bruch, sodass wir dein Bein nur eingipsen  
müssen.“

Lukas braucht ein paar Sekunden, um seine Gedanken  
zu ordnen. „Das heißt, ich bekomme einen Gips und  
nach ein paar Wochen ist alles wieder gut?“ – „So kann  
man das sagen. Wir werden die Heilung kontrollieren,  
aber ich denke, dass du bald wieder auf den Beinen  
bist. Schließlich brauchen wir dich hier im Klinikum.“

Fito Fit weiß nicht, was Leo damit meint und  
erkundigt sich: „Was bedeutet das? Arbeitest du auch  
hier im Klinikum?“, fragt er Lukas.

Möchtest du wissen, was Lukas darauf antwortet, und  
was Lisa damit zu tun hat? Bleib dran, blättere weiter  
und du erfährst es!





# „Doppelt gehoppelt“

## Fito Fit, Lisa und Lukas

Fito Fit und Leo sind erleichtert, denn in wenigen Wochen wird Lukas Bein wieder in Ordnung sein.

Eine Glastür öffnet sich, und Lisa trifft auf die anderen: „Hallo, ihr beiden! Wo ist Lukas? Ist sein Bein gebrochen?“, fragt sie besorgt.

Leo antwortet: „Ja, er bekommt soeben einen Gips. Es ist aber kein komplizierter Bruch. Alles wird gut. Du wirst ihn jedoch hier im Klinikum nicht pflegen können, denn er darf heute noch nach Hause!“

Fito Fit will das genau wissen: „Lisa, was meint Leo? Bist du Pflegerin im Klinikum?“ - „So ist es, und Lukas ist es auch. Natürlich nur, wenn er selbst gesund ist“, schmunzelt die Häsin.

Lukas, der in diesem Moment mit einem frischen Gips aus dem Gipsraum herausgeführt wird, bemerkt Lisa und meint:

„Leider wirst du jetzt ein paar Wochen ohne mich auskommen müssen.“

Versprich mir bitte, dass du alle Patientinnen und Patienten lieb von mir grüßen lässt!“ -

„Darauf kannst du dich verlassen. Wichtig ist, dass du schnell wieder auf deine Beine kommst“, beruhigt ihn Lisa und gibt ihm zum Abschied noch eine freundschaftliche Umarmung.

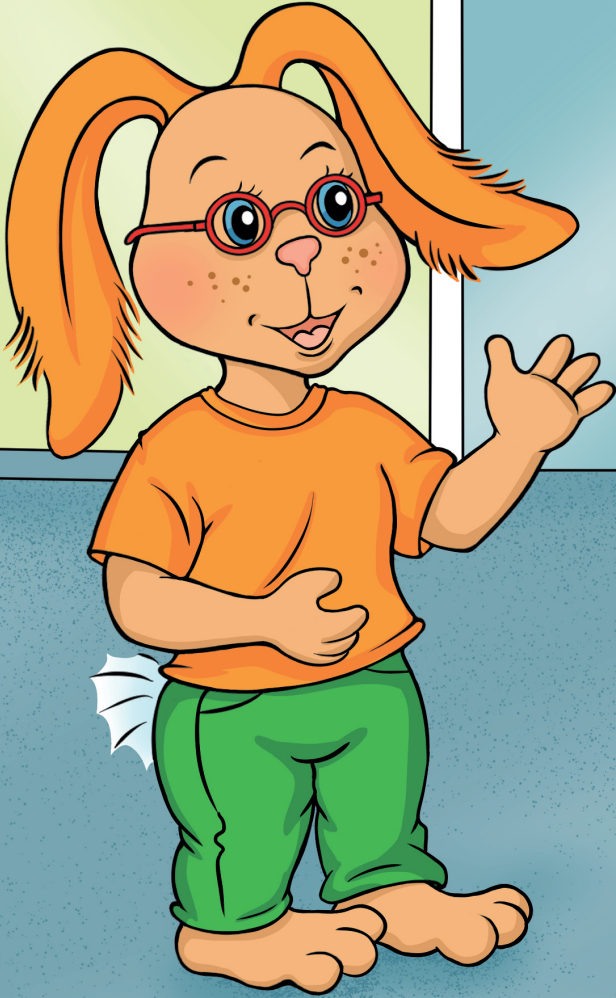
Leo hat sich bereit erklärt, Lukas nach Hause zu fahren, und Lisa lädt Fito Fit ein: „Hast du Lust mit mir zu kommen? Wenn Du möchtest, kann ich dir vieles zeigen!“.

Diese Chance lässt er sich nicht entgehen und fragt gleich nach: „In welche Abteilung gehen wir?“ Lisa weist auf ein Schild im 3. Stock hin: „Hier, schau! Ich arbeite in der Chirurgie. Hier werden viele Operationen durchgeführt.

Lukas und ich sind hier Pflegerin und Pfleger. Wir lieben unseren Beruf. Kannst du das verstehen? Fito Fit überlegt nicht lange: „Was für eine Frage? Es gibt nichts Schöneres, als sich für die Gesundheit einzusetzen!“

„Was ist eigentlich dein Job, Fito Fit?“, erkundigt sich Lisa bei ihrem neuen Freund. „Ich helfe den Menschen gesund zu bleiben.“

CHIRURGIE





Lisa ist begeistert: „Das ist ja großartig und auch so wichtig!“

Fito Fit fühlt sich geschmeichelt: „Danke, Lisa!“  
Die Pflegerin hat sich ihr Arbeitsgewand angezogen und will nun Genaueres wissen: „Wie sieht deine Hilfe aus? Was machst du für die Menschen?“

Fito Fit überlegt und antwortet: „Ich will alle für gesundes Essen und Trinken begeistern. Ich möchte zeigen, wie gut es tut, wenn man sich regelmäßig bewegt, und ich möchte, dass es allen gut geht. Ich zeige auch gerne, wie schön es ist, sich zu entspannen.“

Die beiden machen sich nun auf den Weg in ein Zimmer, in dem sie einen netten, älteren Patienten antreffen. „Darf ich euch bekanntmachen? Das hier ist Herr Blume, und das ist Fito Fit!“

Der freundliche Patient nickt, lächelt und lobt gleich mal Lisa für ihre Arbeit: „Sie ist die beste Pflegerin im besten Klinikum! Was will ich mehr! Es geht mir auch schon viel besser!“

Lisa bedankt sich: „Sehr nett, Herr Blume! Bald werden wir sie wieder in ihr Pflege- und Betreuungszentrum zurückbringen können!“

Während Lisa Herrn Blumes Medizin vorbereitet, erzählt dieser Fito Fit von Linda, die im Pflege- und Betreuungszentrum als Pflegerin arbeitet: „Sie ist genauso nett wie Lisa. Linda ist mir sehr vertraut. Ich kenne sie schon einige Jahre, und sie kennt mich und meine Familie, zum Beispiel Leo und Lea, meine beiden Enkelkinder!“

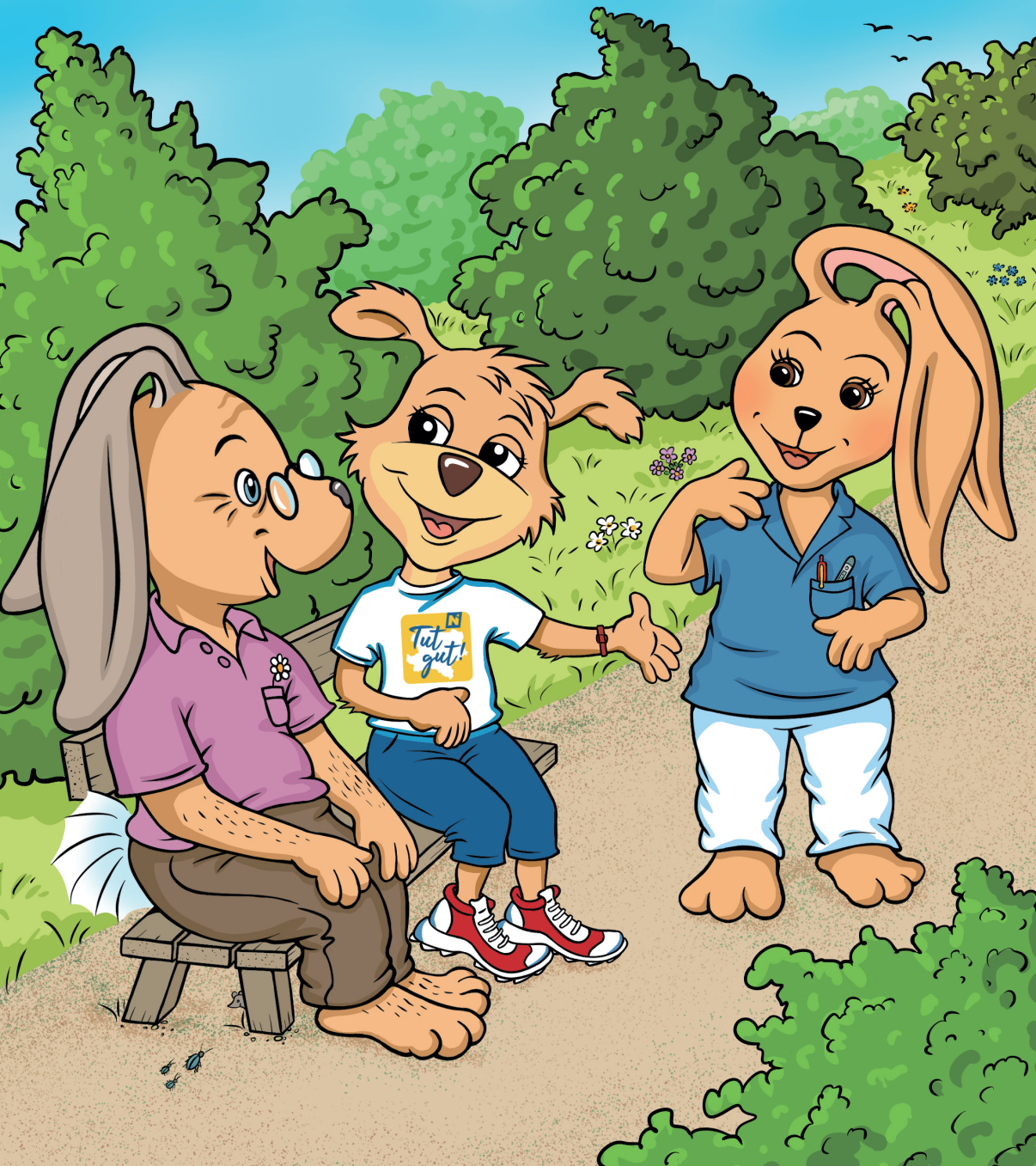
Fito Fit muss jetzt nachfragen: „Lisa, hilf mir bitte weiter. Ich höre da ‚Linda, Leo und Lea‘? Waren die denn nicht alle bei der Geburtstagsparty dabei? Und Herr Blume, Dr. Leo ist ihr Enkelsohn?“

„Na sicher!“, antwortet dieser stolz. Nun lachen alle. Fito Fit lernt die Hasen immer besser kennen.

Herr Blume meint: „Ich würde mich freuen, wenn du mich in meinem Pflege- und Betreuungszentrum besuchen würdest. Dann zeig ich dir mein gemütliches Zimmer, unsere Gemeinschaftsräume und den wunderschönen Garten. Schön wäre das, und Linda würde sich auch freuen!“

Möchtest du wissen, ob Fito Fit Herrn Blume und Linda besucht? Bleib dran, blättere weiter und du erfährst es!





# „Die doppelte Linda“

## Fito Fit und Linda

Herr Blume sitzt im Garten des Pflege- und Betreuungszentrums und genießt eine warme Nachmittagsstunde auf seiner Lieblingsbank.

Da klopf ihm jemand auf die Schulter: „Herr Blume, ich dachte mir schon, dass sie hier draußen die Sonne genießen.“ Fito Fit möchte Herrn Blume mit seinem Besuch eine Freude bereiten. Er setzt sich neben ihn auf die Bank. Herr Blume ist tatsächlich überrascht und meint: „Sie haben mich also nicht vergessen. Das freut mich sehr!“ – „Die Freude ist ganz meinerseits“, erwidert Fito Fit, „Seit wann wohnen sie hier, Herr Blume?“

In diesem Augenblick stößt Linda zu den beiden. Fito Fits Frage hat sie gehört und antwortet darauf: „Herr Blume ist schon seit drei Jahren bei uns.“ Und dieser erklärt gleich weiter: „Bei mir zu Hause gibt es niemanden, der so gut auf mich aufpassen kann wie Frau Linda es tut! Und deshalb bin ich hier und gehe

ich auch nicht mehr weg!“ Linda lacht und meint: „Das will ich auch hoffen!“

Fito Fit findet die beiden fröhlichen Hasen sehr sympathisch: „Lachen ist die beste Medizin, die es gibt, um nicht krank zu werden!“ Herr Blume weiß noch etwas Besseres: „Linda ist die allerbeste Medizin! Sie bringt mich jeden Tag mindestens dreimal zum Lachen!“

„Darf ich euch auf ein Glas Lavendelsaft mit Zitrone einladen?“, fragt Linda die beiden Herren. Das lassen sich Fito Fit und Herr Blume nicht zweimal sagen.

Im gemütlichen Aufenthaltsraum kümmert sich Linda um die Getränke: „Gleich werden euch die Erfrischungsgetränke serviert. Ich muss kurz in mein Büro, um alles Notwendige für den Arzt, der morgen Dienst hat, vorzubereiten. Wir sehen uns!“

„Sie ist wirklich eine Perle!“, schwärmt Herr Blume. „Was sie alles macht! Es ist unglaublich!“, bestätigt Fito Fit.

Während Fito Fit und Herr Blume den ersten Schluck genießen, fährt doch tatsächlich Linda mit einem leeren Rollstuhl an den beiden vorbei und winkt:





„Ich muss Frau Strauch aus ihrem Zimmer holen. Sie muss in den Therapieraum. Danach gehe ich ins Büro!“

Fito Fit staunt und meint: „Sie ist so fleißig.“ – „Und bei all der vielen Arbeit bleibt sie auch noch freundlich!“, fügt Herr Blume noch hinzu.

Im nächsten Moment bleibt ein netter Herr mit einer Gitarre in der Hand am Tisch der beiden stehen: „Grüß Gott, Herr Blume! Haben sie Frau Linda gesehen? Ich muss mit ihr die nächste Singstunde besprechen!“ Herr Blume weiß Bescheid und antwortet: „Sie bringt Frau Strauch zur Therapie und arbeitet danach in ihrem Büro!“

Fito Fit kommt aus dem Staunen nicht heraus: „Wer war das denn?“ – „Herr Robert ist ehrenamtlicher Helfer im Haus. Er ist ein hervorragender Gitarrist. Er begleitet uns, wenn wir unsere Lieder singen! Möchtest du noch mehr von unserem Haus sehen? Wenn du Lust hast, zeige ich dir alles. Lass uns doch vor dem Haus beginnen!“ Fito Fit lässt sich die Führung natürlich nicht entgehen. Vor dem Haus treffen sie auf einen Rettungswagen, der soeben eine neue Mitbewohnerin bringt.

Natürlich ist Linda dabei, um die Neue zu begrüßen und sie in ihr Zimmer zu begleiten.

„Schon wieder Linda! Unglaublich! Wo immer es etwas zu tun gibt, ist sie da. Es scheint so, als gäbe es sie zweimal“, staunt Fito Fit erneut. „Ja, die doppelte Linda!“, lacht Herr Blume, „Sie ist immer da. Sie ist wirklich die gute Seele des Hauses!“

Nach einem abwechslungsreichen Tag verabschiedet sich Fito Fit: „Schön war es! Ich komme sicher bald wieder ... und einen lieben Gruß an Frau Linda ... sollte sie heute noch mal vorbeihuschen!“ Fito Fit findet seine neuen Freunde großartig. Er interessiert sich immer mehr für alles, was es in der „Hasenwelt“ zu erleben gibt.

Möchtest du wissen, wie es mit Fito Fit und den Hasen weitergeht? Bleib dran, blättere weiter und du erfährst es!



# „Doppelt hält besser“

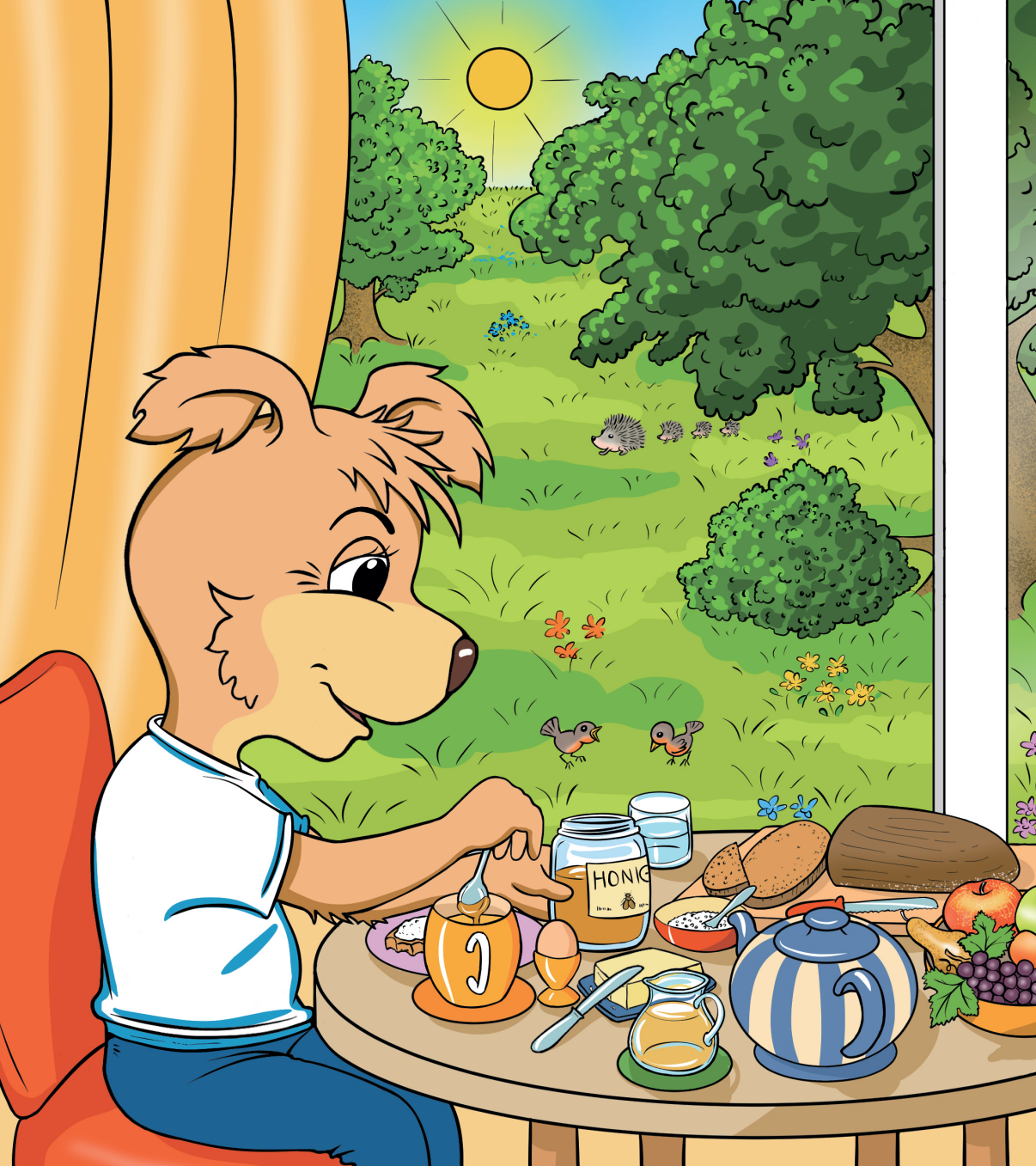
## Fito Fit und Lea

Fito Fit freut sich über sein freies Wochenende. Er nützt die Gelegenheit einmal richtig auszuschlafen. Das tut gut. Wenn aber die Sonne in sein Zimmer blinzelt, ist es Zeit aus dem Bett zu hüpfen. Fito Fit öffnet sein Fenster, um frische Luft in das Zimmer zu lassen und bereitet alles für ein kräftiges und gesundes Frühstück vor.

Auf dem gedeckten Tisch findet man frisches Brot, Fruchtetee, Butter, Honig, Eier, ein Glas frisches Wasser, Obst und vieles mehr.

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages!“, hört man Fito Fit sagen. Deshalb nimmt er sich auch Zeit diese Köstlichkeiten zu genießen.

Nun geht es endlich raus ins Freie. Fito Fit unternimmt einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur. Freilich trifft er da weitere Tiere, die ebenfalls gute Laune verbreiten.





Ein Vogel singt ein Liebeslied, eine Katze spielt mit einer Nusschale und ein Igel sucht seinen Weg durchs hohe Gras.

Scheinbar ist er aber nicht allein unterwegs, denn plötzlich hört er eine Stimme:

„Hallo! Fito Fit! Bist du es?“ Er bleibt stehen, dreht sich um und sieht eine junge Häsin, die er natürlich sofort erkennt: „Lea, was für eine Freude! Mit dir habe ich heute nicht gerechnet.“ – „Wieso nicht? Ich bin gerne an der frischen Luft!“, antwortet diese.

„Wie schön!“ ,meint Fito Fit und erzählt, „In letzter Zeit habe ich deine Familie und deine Freundinnen und Freunde getroffen und jetzt auch noch dich!“

Die beiden sind nun gemeinsam unterwegs und plaudern unentwegt. Fito Fit erzählt von seinen Erlebnissen mit Leo, mit Linda, mit Lisa und Lukas, und Lea hört ihm sehr genau zu. „Ich liebe es, dass ihr alle Berufe rund um die Gesundheit habt. Es begeistert mich, denn auch für mich ist Gesundsein etwas Wichtiges! Ich versuche Gesundes zu essen und zu trinken, ich mache viel Bewegung in der Natur.“

Die beiden sind mittlerweile am Fitnessparcour, der sich neben dem Fußballplatz befindet, angekommen. Fito Fit und Lea genießen es, die Geräte auszuprobieren.

Plötzlich aber hören die beiden ein „Autsch!“ und ein „liieh!“ und ein Jammern. Neben ihnen ist ein Junge von einer Turnstange gestürzt. Nun hält dieser sein Bein. Für Lea ist das ein klarer Fall: der Junge hat sich am Knie verletzt. Sie nimmt aus ihrem Erste-Hilfe-Päckchen, das sie am Gürtel immer bei sich hat, ein Pflaster heraus und bietet es dem Verletzten an: „Wenn Du möchtest, können wir deine kleine Wunde zuerst einmal verarzten!“ Der Junge nimmt das freundliche Angebot gerne an.

Fito Fit kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus: „Was seid ihr doch für wunderbare Hasen! Alle helfen, pflegen und tun Gutes jenen, die Hilfe brauchen!“

Der Junge bedankt sich bei Lea und verabschiedet sich. Lea freut sich, dass sie helfen konnte und wendet sich wieder Fito Fit zu: „Weißt du, was ich einmal werden möchte?“





Dieser überlegt nicht lange und antwortet: „Wie ich das sehe, wärst du eine perfekte Ärztin, so wie dein Bruder Leo, nicht wahr?“ –

„Stimmt!“, bestätigt Lea, „Genau das habe ich vor! Seit Leo Arzt ist und mir immer wieder von seinen Erlebnissen im Klinikum erzählt, wächst mein Wunsch, diesen Beruf ebenfalls auszuüben!“

Die beiden haben eine gemütliche Parkbank gefunden und ruhen sich aus. Fito Fit denkt nach und meint: „Ich stell mir eben vor, dass die Leute im Klinikum euch beide als Ärztin und Arzt kennen lernen dürfen. Wenn sie dann merken, dass ihr beide Schwester und Bruder seid, gefällt ihnen das sicher sehr.“

Leas Augen strahlen: „Leo und ich werden uns bemühen, dass alle wieder schnell gesund werden!“ Fito Fit lacht und meint: „Leo ist Arzt, Lea ist Ärztin - doppelt hält besser!“

Möchtest du wissen, was Fito Fit und die Hasenfreunde noch erleben? Bleib dran, blättere weiter und du erfährst es!

# **„Doppelt, dreifach und noch mehr“**

## **Fito Fit und alle**

Heute ist ein wichtiger Tag, auf den sich Fito Fit schon sehr lange gefreut hat. Wie in jedem Jahr findet auch heuer wieder die sehr beliebte Fitness-Veranstaltung statt. Sie trägt den Namen: „Alles läuft“. Und tatsächlich sind an diesem Tag fast alle auf den Beinen: Große und Kleine, Alte und Junge, schlanke Sportliche und auch solche mit etwas volleren Bäuchen.

Bei „Alles läuft“ geht es nicht um Siegerinnen und Sieger, es geht nicht um den ersten Platz, es geht um das miteinander Spaß haben, ums Dabeisein und Mitmachen! Das ist auch der Grund, warum „Alles läuft“ so beliebt ist.

Alles ist erlaubt. Wer möchte, kann laufen, andere benutzen ihre Nordic Walking Stecken und wiederum andere nützen die Strecke für einen zügigen gemeinsamen Spaziergang.



ALLES LÄUFT

1413  
LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

Tut gut!

1375  
Tut gut!

1433  
LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

1423  
LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR



START

14.37  
LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

15.10  
Luf' gut!

14.24  
LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR



Die Sonne macht heute fröhliche Gemüter, und der Wind zeigt sich von der angenehmsten Seite. Bei der Anmeldung bekommt Fito seine Startnummer. Dabei klopft ihm doch tatsächlich jemand von hinten auf die Schulter: „Hallo, Fito Fit! Ich habe gehofft, dass wir uns heute hier wiedersehen!“. Fito Fit dreht sich um und sieht seinen neuen Freund Lukas. „Lukas! Schön, dass Du da bist! Ist denn mit deinem Fuß wieder alles in Ordnung?“ Dieser bedankt sich fürs Nachfragen und fügt hinzu: „Leo ist ein hervorragender Arzt, und Lisa hat mich beim Gesundwerden vorbildlich unterstützt! Also, ich kann sagen: ich bin wieder auf den Beinen!“

„Huhu! Hallo! Lukas! Fito Fit!“ Alle drehen sich um, um zu sehen, wer hier ruft. Es ist Linda, die die beiden Freunde entdeckt hat. „Habt ihr schon eine Startnummer? Wo muss ich mich anmelden? Ich dachte, ich bin schon zu spät. Ach, was bin ich aber froh, dass ich euch hier treffe!“ Linda ist völlig außer Atem. Fito Fit und Lukas beruhigen ihre Freundin und unterstützen sie gerne bei der Anmeldung.

Nun machen sich die drei auf dem Weg zum Start. Fito Fit spürt allmählich wie seine Aufregung steigt: „Wie erkennen wir die Strecke?“

Lukas weiß Bescheid: „Es ist einfach, gelbe Fähnchen werden uns den Weg zeigen.“ Linda lacht: „Ich weiß schon, wie ich es mache. Ich laufe einfach hinter euch her. So kann ich das Ziel nicht verpassen!“

Vor der Startlinie haben sich schon viele versammelt. Die meisten wärmen sich auf, alle aber freuen sich schon, wenn es endlich losgeht.

„Schaut mal!“, ruft Fito Fit, „Sind das nicht Lisa, Lea und Leo?“ Und tatsächlich! Auch diese drei Freunde sind bereits startklar. „Wir dachten schon, ihr würdet verschlafen“, scherzt Lisa, und Leo lädt sie ein: „Kommt, stellt Euch doch zu uns, dann sind wir zusammen.“ – „O ja!“, freut sich Fito Fit und schon sind alle Freundinnen und Freunde vereint.

„Achtung!“, tönt es aus dem Lautsprecher, „Wir bitte nun alle an den Start! In wenigen Minuten geht es los!“

Lukas fühlt sich unsicher: „Ich werde wohl Letzter werden, denn ich will meinen Fuß noch nicht zu sehr belasten! Aber das macht nichts, denn ich weiß, dass es ums Mitmachen geht! Ihr wartet einfach im Ziel auf mich, ok?“ – Leo ist damit gar nicht einverstanden: „Nein, das tun wir nicht! Wir werden nicht auf dich warten.“





Wir werden mit dir laufen oder gehen, was immer dir auch möglich ist!“ Linda ist begeistert: „Genau, das machen wir!“ Die anderen applaudieren dieser großartigen Idee.

So kommt es, dass die sechs Freudinnen und Freunde gemeinsam den Weg bis ins Ziel finden. Das sorgt natürlich für große Aufmerksamkeit. Und das Zielfoto kann sich auch sehen lassen, findest du nicht auch?

Alle sind Siegerinnen und Sieger! Diejenigen, die vorsorglich auf ihre eigene Gesundheit achten und jene, die anderen helfen, schnell wieder gesund zu werden. Jene, die sich selbst, und jene, die andere pflegen. So soll es sein, findest du nicht auch?

Wir hoffen, dass du Freude daran hattest, die sechs Freunde kennenzulernen. Und vielleicht bist ja bald einer von ihnen?





**LANDES**   
**GESUNDHEITS**  
**AGENTUR**

*Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.*