



## Männer rasten auf Wache aus: Vier Polizisten verletzt

**Füssen** Vier verletzte Beamte: Das ist die Bilanz nach einem Einsatz der Füssener Polizei in der Nacht auf Sonntag. Die Beamten waren zuvor zu einer Diskothek gerufen worden, wo drei Besucher auf dem dortigen WC Drogen konsumierten. Um den genauen Sachverhalt zu klären, brachten die Polizisten die Männer auf die Wache. Hierbei leisteten zwei von ihnen erheblichen Widerstand. Dabei erlitten vier Beamte Schürfwunden. Einer der Polizisten musste sogar genäht werden und befindet sich seither im Krankenhaus. Auch die beiden Beschuldigten verletzten sich leicht. (az)

## Blickpunkte

### KAUFBEUREN

#### Unfall: 86-Jährige wird durch Bus geschleudert

Bei einem Unfall in Kaufbeuren wurde eine 86-jährige Frau am Samstagmittag schwer verletzt. Sie saß in einem Linienbus, dem eine Autofahrerin nach Polizeiangaben die Vorfahrt genommen hat. Um einen Zusammenstoß zu vermeiden, musste der Busfahrer eine Vollbremsung machen. Dadurch wurde die 86-Jährige durch den Bus geschleudert. (az)

### OY-MITTELBERG

#### Unbekannter schießt mit Pfeil auf Karpfen

Mit einem Pfeil aus einer Armbrust hat ein bislang unbekannter Täter auf einen Karpfen geschossen. Der Fisch, der in einem Teich in Oy-Mittelberg (Kreis Oberallgäu) schwamm, wurde verletzt. Die Polizei bittet um Hinweise auf den Täter unter der Telefonnummer 0831/9909-0. (az)

### OBERSTDORF

#### Frau (92) fährt mit Auto in Nachbarn Garten

Mit ihrem Auto ist eine 92-jährige Frau in Oberstdorf im Garten des Nachbarn gelandet. Nach Polizeiangaben wollte sie mit ihrem Sohn den neuen Wagen testen. Der 56-jährige Mann saß ebenfalls im Auto, um seiner Mutter das Fahren mit einem Automatik-Wagen zu erklären. Die Frau verwechselte jedoch das Gaspedal mit der Bremse. Die 92-Jährige fuhr mit Vollgas durch eine Hecke in den Vorgarten des Nachbarn. Sowohl am Auto als auch im Garten entstand „erheblicher Sachschaden“. Eine genaue Summe hat die Polizei nicht genannt. (az)



Trainer Tolga Altan vom Fitnesspark Fetzer und Pfund in Kempten erklärt den „Aktiven Senioren“ Irmgard Wismar, Cornelia Maier, Manfred Fetzer und Eberhard Wolf (von links), worauf sie bei den Geräten achten müssen. Foto: Martina Diemand

## Ziel erreicht: Mit dem Fahrrad ans Meer

**Projekt Alle „Aktiven Senioren“** haben seit dem Frühjahr Fortschritte gemacht. Warum vor allem im Alter neben der Ausdauer auch Muskulatur und Beweglichkeit trainiert werden sollten

VON MICHAEL MUNKLER

**Kempten** Sie sind zwischen 62 und 79 Jahre alt und haben ein gemeinsames Ziel: fit werden und möglichst lange gesund bleiben. Die sechs Teilnehmer des Projekts „Aktive Senioren“ sind „alle gut in die Gänge gekommen“. Das attestiert ihnen Diplom-Sportlehrer Markus Weber vom sportmedizinischen Diagnostikzentrum in Scheidegg (Kreis Lindau). Mit diesem Zentrum veranstaltet unsere Zeitung das Senioren-Projekt. Marlene Hanne (65) aus Obergünzburg hat ihr Hauptziel schon erreicht: Mit dem Fahrrad ist sie an die Nordsee geradelt und hat dort ihre Tochter besucht.



Marlene Hanne

Jeder Projektteilnehmer hatte sich im Frühjahr ein ganz persönliches Ziel gesetzt. Eberhard Wolf (62) aus dem Oberallgäuer Burgberg beispielsweise will sein Lauftraining investieren. Der 70 Jahre alte Manfred Fetzer aus Sonthofen

möchte wieder öfters auf Skier und aufs Fahrrad. Und der 70-jährige Pier Weidt (Hopfen am See bei Füssen) hat sich vorgenommen, auch mit 80 Jahren noch auf die Berge steigen zu können.

Drei Männer, drei Frauen, sechs Ziele: Im Spätherbst wird Chefcoach Markus Weber testen, inwiefern sich der Fitness-Zustand der Projektteilnehmer durch das regelmäßige Training und gemeinsame Aktivitäten verbessert hat. Weber ist optimistisch, dass bei allen Teilnehmern ein positives Fazit gezogen wird. Grob gesagt gliederte sich das Programm in drei Teile: So erhielt jeder Teilnehmer nach einer intensiven sportdiagnostischen Untersuchung einen persönlichen Trainingsplan. Ausdauer-Einheiten beim Laufen, Walken oder Fahrradfahren waren genauso dabei wie gemeinsame Aktivitäten: beispielsweise das Kennenlernen von Qi Gong, Tai Chi oder Shiatsu bei Helmut Bräuer in der Körperschule Allgäu in Kempten. Regelmäßig trainiert wurde außerdem im Fitnesspark von Fetzer und Pfund in Kempten.

Zum Interview treffen wir dort Robert Pfund, 60, Physiotherapeut.

Gleich zu Beginn des Gesprächs formuliert er seine Grundüberzeugung: „Bewegung ist ein Medikament, das entsprechend dosiert sein muss.“ Kraft, Bewegung und Ausdauer müssten im Einklang trainiert werden. Genauso wichtig seien vor allem für Ältere Ruhetage zur Regeneration.

Diplom-Sportlehrer Markus Weber weiß aus Erfahrung: Manche – vor allem auch ältere Menschen – fangen irgendwann mit dem Radeln oder Laufen an, überreiben es vielleicht. Sie trainierten dann häufig nur die Ausdauer. Die Kräftigung der Muskulatur – beispielsweise des Rückens – aber werde vernachlässigt. Eine der möglichen Folgen: Es kann zu Beschwerden kommen. „Sie können dann nicht mehr weitermachen und das ist doch schade“, sagt Weber.

Physiotherapeut Pfund ist generell davon überzeugt, dass die Menschen in den Industrieländern – egal ob jung oder alt – sich zu wenig be-



Robert Pfund

wegen. In der Nachkriegszeit, zielt er eine Untersuchung, seien die Menschen – statistisch gesehen – acht Kilometer am Tag gegangen. Und heute? Sind es gerade noch 800 Meter.

#### Ohne Nebenwirkungen

Bewegungsexperte Pfund erinnert aber ebenfalls daran, dass älter werdende Menschen den natürlichen Rückgang der Muskulatur ausgleichen müssten: etwa durch Krafttraining und Bewegung zum Muskelaufbau. Der Physiotherapeut ist überzeugt: „Aufgrund der körperlichen Inaktivität haben wir in Deutschland viele chronisch Kranke.“ Dabei reiche das weite Spektrum von Stoffwechselstörungen bis hin zu psychischen Erkrankungen. Pfund lässt im Gespräch den Begriff der „Todesspirale Inaktivität“ fallen. Die zielgerichtete Bewegung sei „Basis für jede Medikation nahezu aller Erkrankungen“. Auch gegen Depressionen sei Bewegung ein probates Mittel. Und garantiert ohne Nebenwirkungen. Im Gegenteil: „Körperliche Aktivität produziert chemische Stoffe, die bewirken, dass der Körper gesund wird.“

## Tödliches Unglück: Bergsteiger stürzt im Lechtal ab

**Lechtal** Beim Abstieg vom Großen Krottenkopf zurück nach Holzgau im Tiroler Lechtal ist ein Bergsteiger aus dem Landkreis Weilheim-Schongau tödlich verunglückt. Der 25-Jährige war nach Polizeiangaben mit einem Freund in Richtung Krottenkopfscharte unterwegs, als er ausrutschte und etwa 200 Meter über steiles, felsiges Gelände abstürzte. Der Mann erlitt dabei tödliche Verletzungen. Sein Begleiter informierte noch einen vorbeikommenden Wanderer, der schließlich einen Notruf absetzte. Für den 25-jährigen Mann kam allerdings jede Hilfe zu spät – seine Leiche wurde mit einem Polizeihubschrauber ins Tal gebracht. (az)

## Unmut über laute Züge im Ostallgäu

**Ostallgäu** Die Bayerische Regiobahn steht im Landkreis Ostallgäu in der Kritik. Grund dafür ist der laute Signalton der Züge. Zunächst hatten sich Gemeinderäte von Seeg darüber beschwert. Nun legt Herta Mayr nach. Sie ist die Betreiberin des Campingplatzes am Hopfensee. „Etlche Gäste“, darunter auch Stammgäste, beschwerten sich über den lauten Ton, sagt sie. Pro Stunde gebe es zweimal fünf Signale, einmal pro Fahrtrichtung. Bevor die Bayerische Regiobahn die Strecke nach Füssen im Jahr 2018 übernommen hatte, sei der Signalton deutlich leiser gewesen. Aus Sicht der Betreiber ist der Ton unerlässlich. An „technisch nicht gesicherten Bahnübergängen“ seien die Triebfahrzeugführer angehalten, drei Sekunden lang die Pfeife zu betätigen. (az)

## Blickpunkte

### WALTENHOFEN

#### Betrunkener Geisterfahrer auf der B 19 unterwegs

Mehrere Anrufer haben sich am frühen Sonntagmorgen bei der Polizei gemeldet und von einem Falschfahrer auf der B 19 berichtet: Der Geisterfahrer sei mit seinem Transporter auf der falschen Seite in Richtung Kempten unterwegs. Eine Streife hat den Mann kurz vor der Anschlussstelle Waltenhofen gestoppt. Der 27-jährige Oberallgäuer hatte mehr als zwei Promille Alkohol im Blut. Er gab an, ihm sei nicht aufgefallen, dass er auf der falschen Seite fuhr. Die Polizei hat den Führerschein des Mannes sichergestellt. Zeugen, die durch den Falschfahrer gefährdet wurden, sollten sich bei der Polizei unter 0831/9909-2050 melden. (az)

### KAUFBEUREN

#### Bündnis stellt sich gegen rechte Hetze

Bürger aus Kaufbeuren wollen ein Aktionsbündnis gründen, um sich gegen rechte Hetze zu engagieren. „Aufkleber mit Symbolen aus dem gesamten rechten Spektrum gehören für viele Kaufbeurer mittlerweile zum Alltag“, sagt die Initiatorin Chissi Myrtsidou-Jung. Zudem hätten schon während des Streits um den Kaufbeurer Moschee-Bau zahlreiche Mitglieder des Stadtrats Hass- und Drohhaltungen erhalten. Das überparteiliche Netzwerk möchte nun für Aktionen gegen Rechts werben, die es bereits gibt, und die Bürger auf die Problematik aufmerksam machen. Denkbar wäre eine große Demonstration, sagt Chissi Myrtsidou-Jung. (jes)

## Tierskandal: Neue Details kommen ans Licht

**Verstöße** Landwirt musste in Vergangenheit zwei Mal ein Bußgeld zahlen. Grüne kritisieren: Zu geringe Strafen

**Bad Grönenbach/München** Neue Details zum Unterallgäuer Tierskandal sind jetzt an die Öffentlichkeit gelangt: In einer Antwort von Verbraucherschutzminister Thorsten Glauber (Freie Wähler) auf eine Anfrage der Landtagsgrünen heißt es beispielsweise, dass gegen einen der Landwirte zwei Mal wegen Verstößen ein Bußgeld verhängt und ein Strafverfahren gegen Zahlung von 2000 Euro eingestellt worden sei. So bemängelten die Behörden beispielsweise, dass Kühen, die wegen einer Krankheit nicht zur Futterstelle konnten, kein Futter und Wasser gebracht wurde.

Bei der Anfrage der Grünen ging es um den Bad Grönenbacher Milchvieh-Betrieb, der als erster wegen Tierschutz-Verstößen ins

Licht der Öffentlichkeit gerückt war. Inzwischen laufen Ermittlungen gegen zwei weitere Betriebe. Die Memminger Staatsanwaltschaft hat insgesamt 15 Beschuldigte im Visier, darunter sind drei Hoftierärzte (wir berichteten).

Die Missstände in dem Betrieb, um den sich nun die Grünen-Anfrage drehte, waren im Juli durch heimlich aufgenommene Videos des Vereins Soko Tierschutz an die Öffentlichkeit gelangt. Damals hieß es beim Unterallgäuer Veterinäramt, dass der Betrieb in den vergangenen fünf Jahren 34 Mal kontrolliert worden sei und man „tierschutzrechtliche Verstöße im geringen bis mittleren Maße“ festgestellt habe.

Aus dem Schreiben von Glauber an die Grünen geht unter anderem



Im Unterallgäuer Tierskandal hat sich das Verbraucherschutzministerium jetzt zu Verstößen in einem der betroffenen Betriebe geäußert. Foto: Ralf Lienert

hervor, dass beispielsweise im April ein lahmes Jungrind entdeckt worden sei, das zwar von den Artgenossen getrennt, aber nicht weiter behandelt wurde. Außerdem stießen die Kontrolleure auf einen kranken Bullen, den ebenfalls kein Tierarzt betreut hat.

Im Bericht des Ministeriums ist aufgeführt, dass der Bad Grönenbacher Betrieb zwei Mal ein Bußgeld wegen Verstößen bezahlen musste. Dabei handelte es sich um 178,50 und 1106 Euro. Im Hinblick auf die Verstöße seien dies viel zu geringe Summen, kritisieren die Grünen. Außerdem wurde laut Ministerium ein Strafverfahren wegen des Transports eines gehunfähigen Rindes gegen eine Zahlung von 2000 Euro eingestellt. (dpa/hku)