



„Sie werden sehen, wie befreiend das ist“

Seniorenport Mit 81 Jahren einen Halbmarathon laufen oder mit 72 auf der vollen Distanz in New York starten: Experte Markus Weber sagt, wie so etwas geht. Doch er warnt auch: Nichts übertreiben

VON MICHAEL MUNKLER

Kempten Mal nachgerechnet? Vor genau 44 Tagen war Neujahr. Viele Menschen haben in der Silvesternacht viele gute Vorsätze gefasst. Ganz oben auf der Wünsche-Hitliste: Mehr bewegen, gesünder ernähren, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören. Jetzt also ist es Zeit für eine erste Zwischenbilanz und eine schonungslose Analyse: Was ist aus den guten Vorsätzen geworden?

„Regelmäßig sollte man sich bewegen“, rät Diplom-Sportlehrer Markus Weber in einem Vortrag im Medizinischen Versorgungszentrum in Kempten. Das Publikum ist fast ausschließlich über 60 Jahre alt, darunter viele Paare, die mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen wollen – oder das schon länger machen. So wie Walter Kirchmann. Der 83-Jährige hat vergangenes Jahr mehr als fünf Laufwettkämpfe absolviert, vor zwei Jahren lief er einen Halbmarathon (21 Kilometer) in zweieinhalb Stunden und auch für heuer hat er sich schon wieder Wettkämpfe vorgenommen. „Etwa drei Mal die Woche laufe ich“, berichtet der rüstige Senior.



Markus Weber

Das entspricht in etwa dem, was Sportexperte Weber empfiehlt: Zwei bis vier mal die Woche solle man trainieren, mindestens jeweils 30 Minuten lang. „Was Sie machen ist egal, die Sportart soll ihnen Spaß machen und zu ihnen passen.“ Ob laufen, radeln, schwimmen oder walken: Hauptsache man bleibe in Bewegung. Weber zitiert Professorin Ursula Lehr von der Universität Heidelberg: „Das Wissen um die günstigen Auswirkungen sportli-

cher Aktivitäten ist auch bei der älteren Bevölkerung weit verbreitet, doch leider wird nicht danach gehandelt.“ Weber, Leiter des sportmedizinischen Diagnostikzentrums in Scheidegg (Kreis Lindau), weiß warum: Er kommt auf den inneren Schweinehund zu sprechen, der selbst die Willigsten auf der Couch zu halten versucht – statt sich zu bewegen.

Marlies Prim aus Immenstadt ist der Star des Abends und den oft zitierten inneren Schweinehund kennt sie nicht: „Ich laufe bei Wind und Wetter“, schildert die Frau, die gut und gerne zehn Jahre jünger ausschaut, als sie ist. 2004 hatte sie an einem Laufprojekt unserer Zeitung mitgemacht, ein Jahr später ihren ersten Marathon absolviert und ist seitdem bereits 16 Mal auf der Langdistanz unterwegs gewesen. Zuletzt vergangenen Herbst in New York. Dort hatte sie Pech, stolperte über eine Bodenwelle und verdrehte sich das Knie. Trotzdem hielt sie durch: „Ich wollte ins Ziel, egal wie.“ Nach einer Behandlung trainierte sie wieder und hat ein Ziel vor Augen: „2021 will ich wieder in New York starten, dann bin ich 75.“

Doch es geht nicht in erster Linie um Spitzenleistungen, sondern um die Qualität des Trainings und den individuellen Zuschnitt. Deshalb sei es so wichtig, im Rahmen einer sportdiagnostischen Untersuchung den Ist-Zustand zu analysieren, findet Weber. Einige gesetzliche Kassen zahlen ihren Versicherten einen Zuschuss zu sportdiagnostischen Untersuchungen. Ganz generell empfiehlt der Diplom-Sportlehrer längere Belastungen mit relativ niedrigem Puls. Dadurch werde beispielsweise der Fettstoffwechsel angeregt. Dadurch purzeln die Pfunde, was von vielen Sporttreibenden ja gewünscht ist. Aber es geht nicht nur um Ausdauer: „Zum Ausgleich ist auch Gymnastik wichtig“, erläutert der Diplom-Sportlehrer.

Laut Weber haben Studien gezeigt, dass aktive Senioren statistisch gesehen wesentlich weniger Gefahr laufen, ein Pflegefall zu werden. Und außerdem sei Sport eines der besten Mittel gegen schlechte Laune oder depressive Verstimmungen. Dafür sorgt eine durch die Bewegung angekurbelte Produktion der „Glückshormone“ Serotonin und Endorphin. Richtig betrieben, kann der Sport dann bis ins hohe Alter zum Vergnügen werden. „Sie werden sehen, wie befreiend das ist“, sagt Weber. Er legt während des Vortrags mehrere Gymnastikpausen zur Lockerung ein, das Publikum macht gerne mit.



Walter Kirchmann vor zwei Jahren bei seiner Vorbereitung für den Halbmarathon. Damals war er 81 Jahre alt. Die 21 Kilometer legte er dann in zweieinhalb Stunden zurück.

Foto: Schöttl/Holde/Becker/dpa/Prim



So bleibt die Beweglichkeit erhalten: Gymnastik und turnerische Übungen sind wichtig – als Ausgleich bei Ausdauersportarten.



Welche Sportart es ist, spielt kaum eine Rolle: Hauptsache Bewegung.

Sportmedizinische Diagnostik zu gewinnen

Untersuchung Große und kleine Variante

Kempten In Zusammenarbeit mit dem Diagnostikzentrum Scheidegg verlor unsere Zeitung eine große sportmedizinische Diagnostik im Wert von 250 Euro und drei kleine (nur Belastungstest) im Wert von je 140 Euro.

„Nach dem Test weiß der Proband, was er zu tun hat, um gesünder, schlanker und fitter zu werden“, verspricht Markus Weber, Chef des Diagnostikzentrums. Die Erfahrung habe gezeigt, „dass die Leute nach der Diagnostik motiviert zur Sache gehen“. Analysiert wird der Gesundheitszustand und fast immer wird bei Folgeuntersuchungen deutlich, dass sich durch regelmäßigen Ausdauersport beispielsweise die Blutwerte verbessern.

» Wer eine sportmedizinische Diagnostik gewinnen will, meldet sich unter: gewinnen@azv.de

Sieben Schritte

- Setze Dir klare Ziele.
- Suche die richtige Sportart aus, die zu Dir passt.
- Mache zwischendurch regelmäßig auch Gymnastik.
- Finde das richtige Tempo und übertreibe es nicht.
- Lasse Deinen Gesundheitszustand überprüfen, z.B. durch eine sportdiagnostische Untersuchung.
- Trainiere regelmäßig, dabei kann auch eine Gruppe motivieren.
- Zeitlich längere Trainingseinheiten sind besser als kurze und heftige.

Autofahrer wenden verbotenerweise auf der B12

Biessenhofen Eine Reihe von Autofahrern hat gestern Mittag auf der B12 bei Biessenhofen (Ostallgäu) gewendet, obwohl dies auf Kraftfahrstraßen strikt verboten ist. In diesem Zusammenhang kam es auch zu einem Auffahrunfall mit drei Verletzten. Zwischen den Anschlussstellen Biessenhofen und Kaufbeuren war es wegen einer Wanderbaustelle mit Ampelschaltung zu Staus gekommen. Einigen Pkw- und Lkw-Fahrern dauerte das Warten wohl zu lange, weshalb sie wendeten. Ein Autofahrer teilte daraufhin der Polizei die „chaotische Verkehrssituation“ mit. Mehrere Polizeistreifen rückten aus und erwischten auch einige Autofahrer beim Wenden. „Diese Situationen sind überaus gefährlich“, sagt dazu ein Polizeisprecher, weil es dabei immer wieder zu schlimmen Unfällen komme. Wer auf einer Kraftfahrstraße wendet, muss mindestens 200 Euro Bußgeld zahlen, erhält ein Fahrverbot von einem Monat und zwei Punkte in der Verkehrssünderkartei Flensburg. (az)

A7-Abfahrt bei Füssen ab Ende März gesperrt

Füssen Auf Vollsperrungen und Verkehrsbehinderungen müssen sich Autofahrer demnächst an der A7-Abfahrt bei Füssen einstellen. Dort wird eine Ampelanlage errichtet. Vom 25. März bis 12. April kann der Verkehr bei Füssen weder auf die Autobahn auf- noch von ihr abfahren. Eine Umleitung über Ziegelwies wird eingerichtet. Schon seit Längerem wird die Ampel an der A7-Abfahrt gefordert. Denn wer von Norden kommend die Autobahn bei Füssen verlässt, steht im Sommer oft im Stau. Bislang wurden die Gesamtkosten mit einer halben Million Euro beziffert. Den Löwenanteil schultert der Bund. (az)

Blickpunkte

MEMMINGEN

„Schwaben weissblau“ am Freitag im Fernsehen

Zum 16. Mal hat der Bayerische Rundfunk in der Memminger Stadthalle die Prunksitzung „Schwaben weiss-blau, hurra und helau“ aufgezeichnet. Ausgestrahlt wird das Faschingstreiben am Freitag, 15. Februar, um 20.15 Uhr im BR-Fernsehen. Erstmals gibt es dabei auch eine akustische Bildbeschreibung für Sehbehinderte. Mit dabei sind unter anderem der Kabarettist Heinrich del Core, die Königlich privilegierte Waschhausvereinigung und die Showtanzgruppe der Hollaria Augsburg. Traditionell schwäbisch-alemannisch wird es mit Guggamusik der Lumpenkapelle Aitrach. Außerdem müssen die zahlreich vertretenen Politiker beweisen, dass sie Spaß verstehen, wenn ihnen der närrische Spiegel vorgehalten wird. (az)

OSTERSTADT

Therme: Nachbarn besorgt über Höhe des Neubaus

Nachbarn befürchten, durch den Neubau der Osterstodt-Therme den Bergblick zu verlieren. 22,3 Millionen soll das Bad kosten, das voraussichtlich im Jahr 2023 eröffnet wird. Ihres Sorgen hatten die Anlieger im Zuge einer Bürgerbeteiligung geäußert. Die Gemeinde stellt gerade einen Bebauungsplan für das Areal auf. Parallel läuft ein Architektenwettbewerb. (mig)



Marlies Prim: Mit 72 Jahren finishte die Immenstädterin vergangenen Herbst den New-York-Marathon.

Es bleibt dabei: Keine Abschuss-Genehmigung für Wolf

Tierwelt Die Regierung von Schwaben lehnt einen entsprechenden Antrag ab. Befürworter fordern schnelleres Handeln

Oberallgäu Mehrere Tiere hat ein Wolf im Sommer im Oberallgäu gerissen, ein Artgenosse hat im Ostallgäu ein Kalb und eine Mutterkuh getötet. Bereits im September haben der Oberallgäuer Landrat Anton Klotz, der Bauernverband, der Alp- und Landwirtschaft sowie die Tourismusbranche. „In einer dicht besiedelten Kulturlandschaft hat der Wolf keinen Lebensraum“, appellieren Landrat Klotz und die anderen Beteiligten im September 2018 an die Höhere Naturschutzbehörde bei der Regierung von Schwaben. Diese muss den Abschuss von Wölfen genehmigen. Eine Reaktion ließ auf sich warten. Jetzt bestätigt

die schwäbische Regierung die bisherige Haltung der Landesbehörden: „Eine Entnahme von Wölfen zur Abwendung erheblicher wirtschaftlicher Schäden kann nicht generell genehmigt werden.“ Jeder einzelne Fall werde geprüft. Und was den Wolf betreffe, der im Oberallgäu Kälber gerissen hat: Das Tier sei nach August 2018 in dem Gebiet nicht mehr nachgewiesen worden. Eine Abschussgenehmigung stehe „derzeit nicht im Raum“.



Im Sommer haben Wölfe für Unruhe gesorgt. Foto: Patrick Pleul/dpa

Pressesprecher Karl-Heinz Meyer (Regierung von Schwaben) weist in diesem Zusammenhang auf den „Bayerischen Aktionsplan Wolf“ hin, den die Staatsregierung erarbeitet. Dort wird beispielsweise festgelegt, wie Tiere geschützt werden und was passiert, wenn ein Wolf trotzdem zu ihnen durchkommt. Es geht auch um die Frage, wo es nicht möglich ist, eine Herde zu schützen. Dies könnte beispielsweise auf Alpengebiete zutreffen. Dort soll der Abschuss von Wölfen auch ohne vorherige Schutzmaßnahmen möglich sein. Zum Beispiel, wenn ein Tier gerissen oder verletzt wurde und eine Wiederholungsgefahr besteht. „Hoffentlich hat die Diskutiererei dann ein Ende“, sagt Alfred Enderle (Wertach), Vorsitzender des schwä-

bischen Bauernverbandes. Der Wolfsplan gehe zwar in die richtige Richtung, fügt er hinzu. Enderle befürchtet aber, dass die Entscheidung für oder gegen einen Abschuss nach wie vor bei der Regierung gefällt wird, was mitunter lange dauern könne. Er hielte es für sinnvoller, wenn die Entscheidung vor Ort, also im jeweiligen Landratsamt, fiel. Darauf habe er den neuen bayerischen Umweltminister Thorsten Glauber (Freie Wähler) hingewiesen. Der wollte wissen, ob die Landrate die Idee unterstützen. Die Allgäuer, sagt Enderle, seien sich einig. Eine Zusage von Glauber gab es aber nicht. Dabei dränge die Zeit, sagt Enderle. „Bald ist der Schnee weg und ich gehe davon aus, dass mindestens ein Wolf noch da ist.“ (sht)