



QUELLE: POLIZEI
ANNOGRAPHIK STB

Larisch steht fest: Die Dunkelziffer sei wohl enorm hoch, weil die meisten Aggressionsdelikte auf den Straßen angezeigt werden.

Unfallforscher Siegfried Brockmann hat sich im Auftrag des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft mit den Folgen aggressiven Verhaltens im Straßenverkehr beschäftigt. Demnach führen deutliche Tempoüberschreitungen, riskantes Überholen, Schneiden und zu dichtes Auffahren zu einem Drittel aller tödlichen Autoun-

gressiv“ bezeichnet, aber immerhin auch 39 Prozent der befragten Frauen. Polizist Larisch hat so etwas wie den typischen Drängler vor Augen: Häufig seien das Leute, die geschäftlich viel unterwegs sind. Meist fahren sie nach seinen Worten Autos aus dem Premiumsegment. Das liegt auch auf der Hand, denn mit einem Kleinwagen lässt es sich nicht gut drängeln. Frauen fahren laut Statistik häufiger PS-schwache Fahrzeuge. Generell kennt die Polizei zwei Risikogruppen im Straßenverkehr:

zeichnungen, die beispielsweise zu dichtes Auffahren dokumentieren. Doch die Verwarnungsgelder seien in Deutschland zu niedrig, würden Autofahrer zu wenig abschrecken.

Solange zu dichtes Auffahren lediglich eine Ordnungswidrigkeit ist, drohen Geldbußen, Punkte in Flensburg und eventuell ein Fahrverbot. Begeht man durch seine Fahrweise eine Straftat („strafbare Nötigung“), drohen auch Führerscheinentzug, Geld- oder sogar Freiheitsstrafen.

Die Glückshormone mobilisieren

Senioren sport will Lesern helfen, fit zu werden. Experten sind mit dabei

(Etwas) abspecken, die e verbessern und endlich leistungsfähig sein: Wer will? Für Menschen in der Hälfte des Lebens startet Aktion „Aktive Senioren“ sportmedizinischen Diagnostrum Scheidegg (Kreis Partner: Sechs Leser un- ung erhalten die Möglich- r Anleitung von Experten gestecktes Ziel zu errei- spielsweise eine nachweis- besserung ihres Gesund- nds oder eine besondere

sportliche Aktivität wie einen Zehn-Kilometer-Lauf. „Das Programm beginnt mit einer großen Leistungsdiagnostik“, schildert Diplom-Sportlehrer Markus Weber vom Diagnostikzentrum. Da bekomme dann jeder gleich seinen individuellen Trainingsplan für sein ganz persönliches Ziel. „Zudem üben wir die Umsetzung der Testergebnisse anhand der Pulsmessung, damit die Teilnehmer ein Gefühl für die richtige Belastungsintensität bekommen“, erläutert Weber. Mit viel Bewegung geht es dann durch den

Sommer: Wanderungen, E-Bike-Touren, Nordic Walking oder auch Kräftigungseinheiten stehen auf dem Programm.

Im Laufe des Projekts sollen die Teilnehmer dann auch immer mehr Eigenverantwortung übernehmen und sich selbst „organisieren“. Dazu gehört es, beispielsweise eine Bewegungseinheit für alle auf die Beine zu stellen. „Da helfe ich natürlich im Hintergrund mit“, sagt Diplom-Sportlehrer Weber. Das gesamte Leistungspaket der Aktion habe einen Wert von je über 1000

Euro. Gar nicht mit Geld bezahlbar sei freilich noch ein ganz anderer Effekt: Durch die Bewegung werden die Glückshormone Serotonin und Endorphin angekurbelt. Das sind die besten Mittel gegen schlechte Laune oder depressive Verstimmungen. „Ich bin wahnsinnig gespannt, wer sich bewirbt und was in der Gruppe abläuft“, sagt der Diplom-Sportlehrer. Im Oktober soll dann anhand von objektiven Tests und Daten überprüft werden, wie sich Fitness und Gesundheit der Teilnehmer verbessert haben. (mm)

OAS
MARKISE
PERGOLA
GARAGENTOR

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung!

Ich bewerbe mich für die Aktion „Aktive S

Name: _____ Mein Ziel ist es, ...

Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Alter: _____

Ich bin damit einverstanden, dass über die Aktivitäten der Aktion „Aktive Senioren“ in Wort und Bild in der Allgäuer Zeitung mit den Heimatausgaben berichtet wird.

Coupon einsenden an:
Allgäuer Zeitung
Rundschau Redaktion
Heisinger Straße 14
87437 Kempten
oder: Fitness@azv.de

