



Molkerei
Hof-Milch stellt
sich neu auf
Allgäu-Rundschau

Tennis
Neue Aufgabe für
Coach Kindlmann
Allgäu-Sport



MITTWOCH, 19. AUGUST 2020 NR. 190

www.allgaeuer-zeitung.de

„Bewegung ist ein Multi-Medikament“

Seniorenprojekt Diplom-Sportlehrer Markus Weber hat das Programm „Fit bis 100“ entwickelt. Er verrät im Interview, worum es dabei geht

Allgäu Diplom-Sportlehrer Markus Weber (48) vom Diagnostikzentrum im Westallgäuer Scheidegg ist sich ganz sicher: Wer sich auch im Alter noch regelmäßig bewegt, der lebt gesünder. Und er hat vor allem mehr Lebensqualität. Jetzt hat er das Projekt „Fit bis 100“ ins Leben gerufen. Zum Thema erscheint ein Buch, das derzeit im Druck ist. Im Gespräch mit unserer Zeitung verrät Weber, warum es in dem Band geht, das er als Motivationsbuch für Senioren bezeichnet, die sich am „Fit bis 100“-Programm beteiligen.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, dieses Buch zu schreiben?

Weber: Man hört viele Senioren sagen, dass es in ihrem Alter zu spät ist, etwas an ihrer Gesundheit und Fitness zu verbessern. Wir hatten vergangenes Jahr zusammen mit der Allgäuer Zeitung das Projekt „Aktive Senioren“. Es hat eindeutig gezeigt, dass es nie zu spät ist, sich um seine Gesundheit sowie seine körperliche und geistige Fitness zu kümmern. Ein gutes Beispiel aus diesem Projekt ist Marlene Hanne, die im Alter von 68 Jahren ihre Fitness sogar verdoppelt hat. In einem anderen Projekt hat der 92-jährige Alois Thoma mitgemacht. Sogar bei ihm konnten wir durch gezielte Bewegung eine Verbesserung seiner Fitness erreichen. Beide Projekte haben so ergreifende Geschichten geschrieben, die mich veranlassen haben, diese zu veröffentlichen. Ziel meines Buches ist es, inaktive Senioren zu motivieren, in Bewegung zu kommen.

Bewegung sehen Sie also als das entscheidende Mittel an, sozusagen die beste Medizin?

Weber: Richtig. Natürlich gehören

zu einer gesunden Lebensweise auch die Ernährung, guter Schlaf und eine positive Lebenseinstellung. Ein gezieltes, auf die aktuelle Situation angepasstes Bewegungsprogramm ist aber ein wichtiger Faktor, wie mobil man im Alter ist. Oft entscheidet die Aktivität darüber, ob man – wie es der leitende Kardiologe des Berlin-Marathons formulierte – „fit in die Urne“ kommt. Bewegung ist ein Multi-Medikament: Wenn die Pharmaindustrie so ein hochwirksames und umfassendes sowie nebenwirkungsarmes Medikament hätte, gäbe es eine weltweite Marketing-Kampagne.

Aber es ist doch eben so, dass sich häufig der innere Schweinehund durchsetzt...

Weber: Natürlich ist es bequemer, auf der Couch zu sitzen und für seine Zipperlein Medikamente einzunehmen. Dann muss man aber auch mit den Nebenwirkungen leben. Ein Bewegungsprogramm aber nur auf die Behandlung von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes etc. zu reduzieren, wäre zu wenig. Körperliche Aktivität erweitert den Horizont, es macht glücklich, fördert soziale Kontakte und gibt vielen älter werdenden Menschen einen zusätzlichen Sinn im Leben.

Welche Rolle spielt ein Team, eine Gruppe oder ein Verein?

Weber: Gerade beim Einstieg in ein Bewegungsprogramm kann eine Gruppe hilfreich sein. Denn hier tut sich der innere Schweinehund schwerer, wenn die Gruppenmitglieder einen mitreißen. Es gibt auch viele, die im Alter zunehmend vereinsamen. Hier gibt es kaum eine

bessere Möglichkeit als das Medium Sport, Kontakte zu pflegen und ein soziales Netzwerk aufzubauen. Gemeinsame Erlebnisse bei Wanderungen, Radausflügen oder auch Spilsportarten fördern das Wir-Gefühl und schweißen zusammen.

Was machen Sport und Bewegung mit uns mental?

Weber: Rein physiologisch gesehen produziert der aktive Mensch ein wahres Feuerwerk an Hormonen. Endorphine und Serotonin machen uns glücklich. Das Belohnungshormon Dopamin wird ausgeschüttet. Gefäßschädigende Stresshormone wie Adrenalin und Kortison werden abgebaut, vorausgesetzt man bewegt sich richtig, stresst sich also nicht durch übertriebenen Sport. Wenn man sich dann noch im Freien und bei Tageslicht bewegt, verbessert das den Schlaf, weil das Hormon Melatonin einreguliert wird. Mit Hochdruck wird gerade am Einfluss des Sports auf Alzheimer und Demenz geforscht. Zahlreiche Studienergebnisse zeigen hier deutliche Effekte auf die Hirnleistung.

Besteht nicht bei Senioren die Gefahr, es mit dem Sport zu übertreiben?

Weber: Absolut. Ein 60-jähriger Körper verzeiht nicht mehr so viele Trainingsfehler wie ein 20-jähriger. Vor allem Anfänger und Wiedereinsteiger sollten sich zuerst gründlich medizinisch durchchecken lassen, idealerweise mit Stoffwechsel- und Leistungsdiagnose.

„Fit bis 100“ – ist das nicht etwas übertrieben?

Weber: Natürlich ist das etwas plakatig. Wir haben aber maßgeblichen Einfluss darauf, welche Lebensqualität wir im Alter haben. Wenn wir gesund essen, ausreichend und das Richtige trinken, uns maßvoll bewegen und erholsam schlafen, so ist die Wahrscheinlichkeit bei Weitem höher, gesund zu altern und die Chance auf „fit bis 100“ zu erhöhen. Um das zu erreichen, haben wir ein einjähriges professionell begleitetes Programm entwickelt, in welchem die Teilnehmer ein Rezept für ein gesundes und langes Leben bekommen. Dabei können wir keinem versprechen, „Fit bis 100“ zu werden, aber wir erhöhen mit Sicherheit die Chancen. Unser Programm wird wissenschaftlich von der Pädagogischen Hochschule Weingarten begleitet. 2021 folgt dann die Neuaufgabe des Buches mit den wissenschaftlichen Ergebnissen.



Der 92-jährige Alois Thoma wird von Markus Weber durchgecheckt. Der Senior aus Baienfurt bei Ravensburg hat seine Fitness durch gezieltes Training gesteigert.

Foto: Kirsten Lichtinger

Interview: Michael Munkler



Nur Tempo 60 oder 80 darf im Bereich der Baustelle gefahren werden. Die Polizei sagt: „Es kann immer zu Kontrollen kommen.“

Foto: Matthias Becker

A 980: Geduld ist gefragt

Straßenbau Zweiter Sommer mit Dauerbaustelle

Waltenhofen/Durach Noch etwas Geduld üben müssen sich Autofahrer auf der A 980 südlich von Kempten zwischen dem Dreieck Allgäu und Waltenhofen. Denn auf diesem 4,5 Kilometer langen Abschnitt werden unter anderem fünf Brücken saniert.

Vergangenen Sommer war in diesem Bereich ebenfalls gearbeitet worden, heuer hatte die zweite Bauphase Mitte April begonnen. 2019 wurde hauptsächlich am Mittelstreifen gearbeitet, heuer geht es um Fahrbahn- und Brückenränder.

Die Brücken, die jetzt saniert werden, stammen nach Angaben von Sebastian Kunkel von der Autobahndirektion Südbayern in Kemp-

ten aus den 70er Jahren. Solche Brückensanierungen seien nach so vielen Jahrzehnten ganz normal, erläuterte Leo Weiß, stellvertretender Chef der Autobahndirektion. Dem manchmal zu hörenden Eindruck mancher Autofahrer, an dieser Baustelle gehe nichts voran, tritt er energisch entgegen. Einerseits werde manchmal unter den Brücken gearbeitet – und damit für die Autofahrer nicht sichtbar. Zwangsläufige Pausen gebe es aber auch, wenn beispielsweise Beton oder andere Baustoffe aushärten müssten.

Die Kosten des Gesamtprojekts beziffert Kunkel auf drei Millionen Euro. Ende November sollen die Bauarbeiten beendet sein. (mun)

Wie sinnvoll ist das neue „Gassigesetz“?

Die Einschätzung einer Tierschützerin

Kempten/Kaltental Hunde müssen mindestens zweimal am Tag und insgesamt eine Stunde Auslauf außerhalb eines Zwingers bekommen: Das und noch weitere Veränderungen sollen mit dem neuen „Gassigesetz“ in Kraft treten, das Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner (CDU) jetzt angekündigt hat. »Panorama

Melanie Köberle vom Tierschutzverein Kempten geht dies nicht weit genug. „Zweimal am Tag, insgesamt eine Stunde Auslauf, das sollte selbstverständlich sein“, sagt sie. Ihrer Ansicht nach wäre es ideal, den Hund dreimal täglich spazieren zu führen – allein schon, damit dieser sein Geschäft erledigen kann. Schwierig findet Köberle die Formulierung, dass der Auslauf „im Freien“ stattfinden soll – denn dies kann ihrer Ansicht nach auch ein Garten sein: „Und auch da gibt es ja große Unterschiede.“ Köberle ist die Formulierung zu vage.

„Nicht den ganzen Tag allein“

Die Verordnung sieht außerdem vor, dass der Hund mehrmals täglich Umgang mit der Person hat, die das Tier hält oder betreut. Heißt konkret: Zur Arbeit gehen und den Hund acht Stunden allein lassen, geht nicht mehr. Köberle befürwortet das: „Hunde sollten nicht den ganzen Tag allein sein.“ Dass in Corona-Zeiten mehr Menschen im Home-Office arbeiten, ist Köberles Ansicht nach daher in Sachen Tierschutz eine gute Entwicklung.

Wer kontrolliert, ob die Vorgaben eingehalten werden? Laut dem Landwirtschaftsministerium sollen das die Behörden vor Ort regeln. Wie gut das funktioniert, weiß Melanie Köberle nicht: „Aber durch das Gesetz haben die Verantwortlichen jetzt eine Handhabe.“ (lekü)

Vier Promille: Mann darf nicht ins Flugzeug

Memmingerberg Mit fast vier Promille Alkohol im Blut ist ein Mann zum Allgäu Airport gekommen. Deshalb wurde ihm nach Polizeiangaben der Flug in die irische Hauptstadt Dublin verweigert. Die alarmierten Polizisten beleidigte der volltrunkene, verhinderte Fluggast. Der 37-jährige wurde schließlich in Gewahrsam genommen und verbrachte die Nacht in der Ausnüchterungszelle der Memminger Polizei. Einen Wert von vier Promille können nur sehr alkoholgewöhnte Menschen erreichen und überleben. Bereits Werte ab zweieinhalb Promille gelten als potenziell tödlich. (az)

Feueralarm: Airport-Terminal wird geräumt

Memmingerberg Ein 32-jähriger Mann hat im Allgäu Airport einen Feueralarm ausgelöst. Das hatte zur Folge, dass das gesamte Terminal geräumt werden musste. Nach etwa zehn Minuten wurde der Betrieb wieder aufgenommen. Den Flugverkehr hat der Vorfall nach Polizeiangaben nicht beeinträchtigt. Die Aufnahmen einer Kamera wurden ausgewertet, dies führte zu dem Tatverdächtigen. Er hatte den Feueralarm grundlos ausgelöst. Der mutmaßliche Täter bekommt eine Anzeige. (az)

Mann soll Tochter seiner Freundin missbraucht haben

Prozess Staatsanwältin: Als der Unterallgäuer sich das erste Mal an dem Mädchen verging, schlief dessen Mutter daneben

VON DAVID SPECHT

Memmingen Als der Missbrauch angefangen haben soll, lag das Mädchen gemeinsam mit seiner Mutter und deren Lebensgefährten auf einer großen Matratze. Nach Auffassung der Memminger Staatsanwaltschaft berührte der Mann die damals zwölfjährige mehrere Minuten im Genitalbereich. Ihre Mutter habe davon wegen ihres festen Schlafs nichts mitbekommen.

Laut Staatsanwaltschaft war dies der Anfang einer Serie von Übergriffen. Über drei Jahre habe der Mann die Tochter seiner Lebensgefährtin insgesamt fast 100 Mal mis-

braucht. Am Memminger Landgericht begann nun der Prozess gegen den 62-jährigen Unterallgäuer.

Laut der Staatsanwältin zog die damalige Lebensgefährtin des Angeklagten im Jahr 2016 mit ihrer zwölfjährigen Tochter und einem jüngeren Sohn zu dem Mann in eine Unterallgäuer Gemeinde. Wenige Monate später sei es dort zum ersten Übergriff gekommen. Da der Mann damals bei einem Sicherheitsdienst vor allem nachts arbeitete, war er tagsüber regelmäßig allein mit dem Mädchen daheim. Erneut wenige Monate später soll der Mann das erste Mal Geschlechtsverkehr mit dem Mädchen gehabt haben. Er

setzte die Tochter der Lebensgefährtin – für die er laut Staatsanwaltschaft eine Vaterfigur war – unter Druck, indem er sie abweisend behandelte, nicht mit ihr redete und drohte, sie aus dem Haus zu werfen, falls sie ihrer Mutter von den Vorfällen erzählen werde. Zu körperlicher Gewalt sei es nicht gekommen.

2017 zogen der Mann, seine Lebensgefährtin und die beiden Kinder dann in ein Haus in einer anderen Unterallgäuer Gemeinde. Dort gingen die Übergriffe weiter. Mehrmals rief der Mann die Tochter seiner Lebensgefährtin zudem von unterwegs an und sagte ihr, sie solle schon einmal duschen, damit sie für

ihn bereit sei. So auch an einem Tag im Dezember 2019. Da hatte sich die mittlerweile 15-Jährige jedoch zuerst ihrem Freund und danach ihrer Mutter anvertraut. Wenige Tage später wurde der Mann festgenommen und sitzt seitdem in Untersuchungshaft.

Vor Gericht erzählte der Mann unter Tränen, dass sein Vater gestorben sei, als er elf Jahre alt war. Seine Mutter habe ihn und seine beiden Geschwister alleine großziehen müssen. Er selbst war dreimal verheiratet. Zu dreien seiner Kindern habe er keinen Kontakt mehr. Anders als zu seinem Sohn (21) und seiner Tochter (17) aus dritter Ehe. Das Verhältnis

zu diesen beschrieb der Angeklagte als „sehr eng“.

Der Verteidiger des Mannes brachte beim Prozessauftakt eine Verständigung ins Spiel: Sein Mandant sei bereit, ein Geständnis abzugeben, um dem Mädchen eine Aussage vor Gericht zu ersparen. Der Verteidiger sprach dabei von weniger Fällen, als von der Staatsanwaltschaft aufgeführt. Der Vorsitzende Richter Jürgen Brinkmann stellte dafür eine Haftstrafe zwischen acht Jahren sowie acht Jahren und neun Monaten in Aussicht. Diesem Vorschlag stimmten alle Beteiligten zu. Der Prozess am Memminger Landgericht wird fortgesetzt.