

Leserbriefe

„Lage am Berufsschulzentrum bietet sich an“

Zur Berichterstattung über die Zukunft des Escherstags in der SZ:

Es wurden viele teils ernst zu nehmende, teils amüsante Äußerungen zu diesem erhaltenswerten Steg abgegeben. Als Bürger des Mittleren Schussentals erlaube ich mir, den mit dem Steg befassten Stellen einen aus meiner Sicht gangbaren und sinnvollen Vorschlag zu unterbreiten.

Täglich überqueren eine Vielzahl von Schülern des Gewerblichen Berufsschulzentrums die B 30 alt zum Einkaufsbereich „Real und Syrlin“ hin und zurück unter Missachtung des vierspurigen Verkehrs. Dies beschwört tägliche gefährliche Begegnungssituationen. Gerade am Berufsschulzentrum mit seinen vielseitigsten Ausbildungsmöglichkeiten würde sich so ein technisches Denkmal zur Erinnerung an frühere Leistungsfähigkeit unserer Altvorderen und als Sicherheit für die heutige Nachfolgegeneration anbieten. Darüber hinaus könnte sich der Nachwuchs verschiedener Gewerbe im Rahmen seiner Möglichkeiten bei der Renovation einbringen.
Dieter Pflöghar, Weingarten

„Die Busfahrgäste werden bestraft“

Zum Artikel „Senioren äußern Kritik an Ravensburger Busumleitung“ (SZ vom 14. Januar):

Schon vor Jahren gab es das Thema, keine Busse über den Marienplatz. Wer hilft Gehbehinderten am Samstag/Markttag, die Tasche/den Korb an die weit entfernte Bushaltestelle zu tragen? Gibt es da kostenlose Helfer?

Behördengänge, Arztbesuche usw. müssen auch von älteren Leuten gemacht werden. Zweimal die gleiche Strecke, die so weit weg ist. Wer so etwas vorschlägt, denkt nicht ans Älterwerden oder Behindertsein.
Irma Contalla, Ravensburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
wir freuen uns über Ihre Leserbriefe. Diese sollten nicht länger als 60 Zeilen (34 Anschläge pro Zeile) sein. Wir behalten uns Kürzungen vor. Vermerken Sie immer Ihre Anschrift und Telefonnummer. Anonyme Briefe veröffentlichen wir nicht.
Richten Sie Ihre Leserbriefe zu lokalen Themen bitte an redaktion.ravensburg@schwaebische.de Ihre Redaktion

RAVENSBURG - Gesundheit und Bewegung im Alter sind in aller Munde, entsprechende Angebote für Menschen ab dem 60. Lebensjahr gibt es zuhauf. Wäre da nicht der berühmte „innere Schweinehund“. Der hält viele davon ab, sich selbst aktiv um die eigene körperliche Fitness zu kümmern. Hier möchten das Diagnostikzentrum Scheidegg, der Ravensburger Gesundheitsdienstleister „Radius“ und die „Schwäbische Zeitung“ in einer konzertierten Aktion ansetzen und haben dazu das Gemeinschaftsprojekt „Fit bis 100“ ins Leben gerufen. Ab sofort können sich SZ-Leser aus der Generation 60 plus fürs Mitmachen bewerben. Sechs von ihnen werden ausgewählt und kommen in den kostenlosen Genuss eines hochpreisigen Teilnahmepakets (Teilnahmebedingungen siehe Kasten „Mitmachen bei „Fit bis 100“ - jetzt bewerben“).

Wieder leistungsfähiger im Alltag sein und im fortgeschrittenen Alter so nebenbei einige überflüssige Pfunde verlieren? Eine neue Sportart erlernen oder die für längere Zeit ausgeübte sportliche Betätigung altersgerecht weiterführen? Sich neue (sportliche) Ziele setzen oder gar an einem sportlichen Wettbewerb teilnehmen, auf den man sich - gemeinsam oder in der Gruppe - entsprechend vorbereiten möchte? Wer sich ernsthaft mit dem Gedanken trägt, jenseits der 60 ein bewussteres Leben zu führen, kommt um das Thema „Fitness und Bewegung“ wohl kaum herum.

Doch wie, womit, wie oft und mit welchem Ziel anfangen? Markus Weber kennt diese und ähnliche Fragen aus der Berufspraxis zur Genüge. Der Leiter des Diagnostikzentrums Scheidegg macht Mut, für die eigene körperliche Fitness im Alter etwas zu tun. Dabei setzt Weber auf den Faktor „Kontinuität“. Regelmäßiges, am besten drei- bis fünfstündiges, aktives Bewegen und Trainieren in der Woche sei notwendig, um den Körper in Schwung zu halten, ohne ihn dabei überzustrapazieren. Der bloße Sonntagsspaziergang bei Wind und Wetter, so der Diplom-Sportlehrer aus Kempten, sei für den Anfang zwar nicht schlecht. „Wenn man jedoch einigermaßen fit ist, dann reicht das Spazierengehen eigentlich

Wie man sich auch im fortgeschrittenen Alter in Schwung hält – SZ verlost sechs Plätze für „Fit bis 100“

Von Peter Schlefsky



Fitness im Alter kann erlernt werden. Wie, das erfahren die SZ-Leser in einer neuen Serie.

FOTO: DPA

nicht aus. Man darf sich und seinem Körper durchaus mehr zutrauen“, betont Markus Weber. Nun gibt es Zeitgenossen, die den natürlichen Rückgang der Muskulatur im fortgeschrittenen Lebensalter als Grund dafür angeben, sich generell Bewe-

gungsangeboten zu verschließen und sich auf den Standpunkt zurückziehen, dass man da doch gar nichts machen könne.

Martin Lachenmayer, Geschäftsführer beim Gesundheitsdienstleister Radius in Ravensburg, lässt eine

solche Ansicht nicht gelten: „Das ist kein griffiges Argument.“ Natürlich, so Lachenmayer, würde die Muskelmasse, für sich betrachtet, zurückgehen, je länger man lebe. Doch hätten Studien verdeutlicht, dass sich - entsprechende und regelmäßig ausge-

fürte Bewegung vorausgesetzt - die körperlichen Abbauprozesse verlangsamen und man motorische und andere Fähigkeiten behalten teils sogar wieder zurückgewinnen. „Außerdem zeigt sich, dass diejenigen, die in Bewegung bleiben, ein besseres Lebensgefühl verspüren“, ergänzt Martin Lachenmayer.

Will man aktiv an der Verbesserung seiner eigenen Bewegungs- und Leistungsfähigkeit arbeiten, sollten nach den Worten von Markus Weber einige Dinge beachtet werden. Dazu gehört, in einem ersten Schritt, den eigenen Stand der körperlichen Fitness herauszufinden. Hierfür helfen die Ermittlung der Werte über ein Blutprofil, der Lungenfunktionstest, die Körperfettmessung, das Belastungs-EKG sowie die Blutdruckmessung und Stoffwechselanalyse. Wichtig in diesem Zusammenhang: Es gibt Krankenkassen, die im Rahmen von Präventionsmaßnahmen derartige sportdiagnostische Untersuchungen durch Zuschüsse fördern.

In einem zweiten Schritt gilt es, individuelle Ziele festzulegen und, unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus der Leistungsdiagnose, einen persönlich abgestimmten Vorbereitungsplan zu erstellen. Nur auf Ausdauertraining zu setzen, davon rät Weber dringend ab. Vielmehr müssen gymnastische Übungen fester Bestandteil jeder Trainingseinheit sein, um Einseitigkeiten und hieraus bedingten gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Nachdem eine gewisse Zeit verstrichen ist, lohnt sich nochmals ein leistungsdiagnostischer Test, um diesen mit den zum Ausgangspunkt festgestellten Werten zu vergleichen und gegebenenfalls Korrekturen an Inhalt und/oder Intensität des individuellen Trainingsprogramms vorzunehmen. Aller spätestens jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um das gesteckte Ziel - etwa die Teilnahme an einem Halb- oder Viertelmarathon oder die anvisierte Bergtour - mit der nötigen Konsequenz anzugehen und letztendlich zu meistern.



pflichtend sind die Teilnahme an zwei großen sportmedizinischen Leistungsdiagnostiktests zu Beginn (Februar) und Ende (Juli) des Projekts sowie am Hüttenseminar (11./12. März 2020). Interessenten können sich, unter Angabe von Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, einem Porträtbild (Passbildgröße) und einem kurzen Motivations schreiben einschließlich der persönlichen Zielerwartung schriftlich bewerben: Schwäbische Zeitung, Lokalredaktion Ravensburg, „Fit bis 100“, Karlstraße 16, 88212 Ravensburg; E-Mail (Betreffzeile „Fit bis 100“): gewinnenrv@schwaebische.de Teilnahmeschluss: Samstag, 1. Februar (Datum Poststempel) sowie Sonntag, 2. Februar, 24.00 Uhr (E-Mail-Eingang). Weitere Hinweise zum Datenschutz bei Schwäbisch Media finden sich online unter www.schwaebische.de/datenschutzhinweis

Mitmachen bei „Fit bis 100“ - jetzt bewerben

In Kooperation mit dem Diagnostikzentrum Scheidegg und dem Gesundheitsdienstleister „Radius“ in Ravensburg verlost die „Schwäbische Zeitung“ sechs Plätze für die Teilnahme am Gemeinschaftsprojekt „Fit bis 100“ im Gesamtwert von mehr als 6000 Euro. Das Programm umfasst die nachfolgenden Punkte:

- eine sportmedizinische Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik mit Rumpfkraftanalyse zur Erfassung der Gesundheit und des aktuellen Fitnesszustands (Ausdauer und Kraft)
- persönlich abgestimmte (individuelle) Trainingspläne für den Zeitraum Februar bis Juli 2020
- Teilnahme an einem Hüttenseminar auf der Madrisa-Alm (Montafon) zur Besprechung von Testergebnissen und Trainingsplänen.
- Wöchentliche gemeinsame Bewegungseinheiten im Ausdauer-

sowie Kraftbereich für eine stabile Körpermitte, im Wechsel mit Yogaübungen zur Entspannung und Verbesserung der Beweglichkeit

- für jeden Teilnehmer drei Saunabesuche im Radius Ravensburg
 - Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik am Ende des Projekts, um die Erfolge bei Gesundheit und Fitness zu erfassen und zu objektivieren.
- Die Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass über die im Zusammenhang mit dem Projekt „Fit bis 100“ stattfindenden Aktivitäten in der „Schwäbischen Zeitung“ in Wort und Bild berichtet wird. Weitere Voraussetzungen fürs Mitmachen bei „Fit bis 100“: Mindestalter 60 Jahre, Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Trainingseinheiten (drei- bis viermal pro Monat, jeweils dienstags, zumeist ab 10.30 Uhr in Ravensburg oder nach Vereinbarung). Ver-

Von Woche zu Woche

Komplimente mitten im Stau

Von Frank Hautumm

Das mit den gut gemeinten Komplimenten kann ganz schön danebengehen. Wie sagte doch ein kluger Mann: Komplimente zu machen ähnelt Topfschlagen auf einem Minenfeld. Ein schönes Beispiel dazu: Sagt sie: „Ich fühle mich heute dick und alt. Ich glaube, ich brauch ein Kompliment von dir.“ Sagt er: „Okay. Du hast eine sehr gute Beobachtungsgabe.“ Rund um den internationalen Tag der Komplimente passen wir also ganz besonders auf, dass wir mit unseren ehrlich gemeinten Schmeicheleien nicht ins Fettnäpfchen treten.

Kompliment allen zunächst, die in dieser Woche stoisch die Staus in Ravensburg, Weingarten und drum herum ertragen haben. Ja, Brückensanierungen ohne Vollsperrungen funktionieren nun mal nicht. Insofern kann man dem Regierungspräsidium gar keinen Vorwurf machen, dass es jetzt die Buckelpiste im Ravensburger Norden angeht. Aber das Schussental ist zuletzt ganz schön gebeutelt worden. Dauerbaustellen rund um die B 30 Süd, eine geschlossene Marienplatzgarage, deutlich längere Fahrzeiten mit der Bahn wegen der Elektrifizierungsarbeiten... Kompliment in diesem Zusammenhang auch an all jene friedfertigen Pendler-Gemüter, die nicht dem Aktivisten an den Kragen gegangen sind, der kürzlich in Gaisbeuren die Fußgängerampel im Minutentakt gedrückt hat, um einen Rush-Hour-Stau bis zurück in die Bad Waldseer Innenstadt zu provo-



zieren und damit für die Ortsumgehung zu protestieren.

Unser Lob gilt diese Woche ferner den Ravensburg Towerstars, die den Dummbeutel von der „BI-Crew“ in der zweiten Eishockeyliga endlich die Rote Karte gezeigt haben. Wer als „Fan“ die Anhänger des Gegners so lange reizt, bis diese austicken und bei Krawallen Familien mit Kindern auf der Tribüne gefährden, hat in der Eishalle nichts zu suchen. Kompliment in diesem Zusammenhang auch an die Polizei, die das Gewaltpotenzial des Spiels gegen Landshut frühzeitig richtig eingeschätzt hatte und deshalb die Lage schnell in den Griff bekam. Damit hat das neue Polizeipräsidium in Ravensburg gleich einmal eine gute Visitenkarte abgegeben.

Wir bewundern auch Alex (Alexander) Müller aus dem Kreis Rheingau-Taunus, der sich traut, in Ravensburg als Bundestagskandidat seinen Hut in den Ring zu werfen - und das auch noch mit einem FDP-Parteibuch für die CDU. Bei näherem Hinschauen zeigt sich allerdings, dass es wohl doch eher der besser bekannte Axel Müller aus Weingarten war, der in dieser Woche angekündigt hat, sich nächstes Jahr wieder zur Wahl zu stellen. Der fatale Buchstabenreher in der Freitagausgabe geht voll auf Kosten der Redaktion. Dafür erwarten wir natürlich keine Komplimente, nur etwas Nachsicht.

Ein schönes Wochenende. Und, ach ja: Unsere Leser sind einfach großartig!

ANZEIGE

Lehrer und Schüler gesucht!

Projekt „Vorfahrt für sicheres Fahren – Jugend übernimmt Verantwortung“

1. März - 31. Mai 2020

Das Projekt:
„Vorfahrt für sicheres Fahren – Jugend übernimmt Verantwortung“ transportiert das wichtige Thema Verkehrssicherheit in den Unterricht. Jede Klasse führt eine Recherche zum Thema Verkehrssicherheit durch und verfasst eine Themenseite, die in der Schwäbischen Zeitung veröffentlicht wird. Die besten Seiten werden im Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur prämiert. Für einen medienkundlichen Unterricht erhält jeder Lehrer und Schüler im Projektzeitraum kostenlos die Schwäbische Zeitung.

Die Teilnehmer:
Das Projekt richtet sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulformen ab der 8. Jahrgangsstufe. Es wird bundesweit mit 12 Tageszeitungen durchgeführt. Aus dem Verbreitungsgebiet der Schwäbischen Zeitung können bis zu vier Klassen bzw. Kurse teilnehmen. Die ausgewählten Projektlehrer werden in einem Einführungsseminar am 27./28. Februar 2020 in Berlin auf die Projektarbeit vorbereitet. (Die Fahrt- und Übernachtungskosten werden übernommen.) Zusätzlich erhalten sie praxisorientierte Unterrichtsmaterialien.

Die Bewerbung:
Interessiert? Dann bewerben Sie sich mit folgenden Angaben:

- › Name, Anschrift, Telefon und Fax der Schule
- › Ihre Unterrichtsfächer (evtl. Kooperation mit Kollegen)
- › die Klasse/der Kurs
- › die Schüleranzahl
- › Ihre E-Mail-Adresse

Bis zum **31. Januar 2020** bei:
IZOP-Institut, z.H. Frau Dr. Silke Dreger,
Heidchenberg 11, 52076 Aachen
oder dreger@izop.de.
Weitere Informationen unter:
Telefon: 02408-5889-28 oder dreger@izop.de