

Interview

Spaß an der Bewegung: „Gemeinsam in der Natur etwas zu erleben, ist ein Trend“

AOK-Bezirksdirektion und Schwäbische Zeitung starten wieder Aktion „Fit in den Frühling“

BIBERACH/REGION - An Aschermittwoch ist alles vorbei? Von wegen: Ab Aschermittwoch geht wieder die Post ab, die Schwäbische Zeitung startet zusammen mit der AOK-Bezirksdirektion Ulm-Biberach zum fünften Mal die Aktion „Fit in den Frühling“. Wie werde ich meine Winterpfunde los? Wie schaffe ich es, mich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren? Mit der Aktion „Fit in den Frühling“ soll es den SZ-Lesern leichter fallen, im Frühjahr aus den Startlöchern zu kommen. SZ-Redakteur Christian Klose hat mit Ralf Eickmann, Leiter der Gesundheitsförderung der AOK Ulm-Biberach, über die gemeinsame Aktion 2013 gesprochen.

SZ: Herr Eickmann, was zeichnet die diesjährige Aktion „Fit in den Frühling“ aus?

Eickmann: Über allem steht wie in den Vorjahren wieder unser Anspruch, Wissen durch Spaß und Erleben zu vermitteln. Und in diesem Jahr haben wir insgesamt 25 Angebote, so viele wie noch nie. Das ist toll.

Ist der Spaßfaktor bei den Angeboten das Erfolgsrezept?

Absolut. Bei unseren Angeboten und Kursen können die Leute etwas Neues ohne Druck und längerfristige Verpflichtung einfach mal ganz entspannt ausprobieren. Deshalb haben wir die Kurse wie Nordic Walking oder Zumba bewusst als Schnupperkurse angelegt. Da kann man dann vier Mal hingehen und schauen, ob einem das Ganze zusagt. Wir wissen, dass Kurse gleich mit zehn Einheiten für viele eine gewisse Hemmschwelle darstellen, sich überhaupt anzumelden. Kein



Hochwertiges kommt an – auch bei der gesunden Ernährung: Ralf Eickmann von der AOK freut sich auf „Fit in den Frühling“ 2013. SZ-FOTO: WW

Druck, dafür Spaß. Das ist das Motto.

Im fünften Jahr bieten AOK und SZ nun schon ein Programm im Frühjahr an. Was sind Ihre Erfahrungen bis dato?

Im fünften Jahr ist das schon eine feste, gewachsene Aktion, die Resonanz unserer Versicherten, wir bekommen da ein direktes Feedback, auch über die gute Berichterstattung in der Schwäbischen Zeitung. Insgesamt begeistert uns die Aktion sehr.

Hat sich durch „Fit in den Frühling“ bei den Leuten schon was bewegt?

Auf jeden Fall, auch dies erhalten wir als Rückmeldung. Ziel der Aktion bleibt in erster Linie, dass Leute hier Anreize haben, um bewusster und gesünder zu leben – wie gesagt, jedoch ohne Druck und mit Spaß, denn nur so bin ich bereit, dazulernen und mein Leben etwas zu ändern. Wir hoffen durch die Aktion, dass die Teilnehmer hinterher sagen: „Das mache ich jetzt öfter mal.“ Und das haben wir in den fünf Jahren schon bei einigen geschafft.

Spüren Sie bei den Menschen grundsätzlich eine höhere Bereitschaft, etwas für ihre Gesundheit zu tun?

Ja. Bei uns nimmt das Interesse für Gesundheitsangebote stetig zu. Die Leute kommen bewusst und direkt auf uns zu und fragen nach dem Kursheft. Außerdem sind sie offen für neue Dinge im Bewegungsbereich wie Flexibar, aber auch für asiatische Entspannungsangebote wie Qigong. Aber auch die Kurse für Aquafitness sind bei uns der Renner. Viele fragen auch, ob sie im Verein oder im Fitnessstudio von uns unterstützt werden können. Wir haben ja viele Vereine und Studios auf Qualitätskriterien geprüft und bieten mit diesen Kooperationen an. Auch dieses Interesse zeigt uns, dass die Leute gesünder leben wollen.

Kommt Ihnen da auch die gemeinsame Aktion mit der Schwäbischen Zeitung zugute?

Ganz klar. Durch die Kooperation mit der SZ kriegen wir Leute dazu, neue Trends wie Geocaching oder Klettern im Kletterwald auszuprobieren. Generell merken wir: Wir erhalten extrem positive Rückmeldungen von Familien mit Kindern für Angebote, die sich rund um das Thema „gemeinsam raus in die Natur“ drehen. Auch das ist ein Trend, der uns sehr freut. Denn oft hört und liest man nur von Kindern, die vor dem Computer oder der Glotzhocken. Wir spüren da, dass sich etwas bewegt. Für uns ist die gemein-

same Aktion eine schöne Plattform, neue Leute zu erreichen und für Bewegung oder gesunde Ernährung zu begeistern. Und da ist die Zeit vor Ostern einfach eine sehr praktische. Und wir schätzen an der Aktion auch, neue Partner wie den Kletterwald zu finden.

Wie wichtig sind die Medien aus Ihrer Sicht für die Aufklärung im Gesundheitswesen?

Logischerweise sehr wichtig, das ist ja mit ein Grund für den Erfolg für „Fit in den Frühling“. Durch die SZ kommen wir mit bestimmten Themen besser in Kontakt. Deshalb haben wir natürlich ein klares Interesse, dies gemeinsam mit der SZ zu machen, um ein Bewusstsein für die Gesundheit bei den vielen Lesern zu schaffen. Ein Beispiel: Adipositas im Kindesalter, also Fettleibigkeit, ist leider immer noch eine Zeitbombe, wenn wir hier nichts tun. Durch unsere gemeinsame Aktion und unsere Angebote erreichen wir auch jüngere Menschen, beispielsweise mit dem Kurs „Fresches Gemüse für Schleckermäulchen für Acht- bis Zwölfjährige“.

Wie schätzen Sie den Trend im Gesundheitsbewusstsein grundsätzlich ein?

Wir beobachten ganz klar: Hochwertiges kommt an, das gilt nicht nur für Angebote, sondern auch für Fitnessgeräte. Wer sich heute einen Ergometer oder ein Ruderggerät für den eigenen Keller kauft, achtet auf Qualität. Das sieht man zum Beispiel auch am Markt mit der Elektromobilität: Wer sich heute ein E-Bike kauft, achtet in der Regel darauf, dass es ein gescheites ist. Dies gilt auch für Senioren. Die waren noch nie so interessiert wie heute an solchen Themen. Und die waren noch nie so fit wie heute. Das ist einfach Klasse.

AOK Ulm-Biberach

Die AOK-Bezirksdirektion Ulm-Biberach hat in der Region 225 650 Versicherte und 165 000 Mitglieder (Stand Februar), das sind 44,2 Prozent aller Versicherten in der Bezirksdirektion. Im Raum Biberach liegt die Quote sogar bei rund 47 Prozent.

„Wünsche mir einen Papst, der überraschende Dinge tut“

Das erhoffen sich Frauenbund und evangelische Christen

BIBERACH (gem) - Nach der Rücktrittsankündigung von Papst Benedikt XVI. beginnt die Diskussion um seinen Nachfolger und welche Hoffnungen mit dem neuen Papst verbunden sind. Nachdem in der gestrigen Ausgabe vor allem katholische Priester zu Wort kamen, hat die SZ eine Vertreterin des Katholischen Frauenbunds sowie Angehörige anderer Konfessionen nach ihren Erwartungen gefragt.

Sie habe durchaus Respekt und Verständnis für den Schritt von Benedikt XVI., sich aus dem Papstamt zurückzuziehen, sagt Karin Walter, Diplom-Theologin und Bezirksvorsitzende des Katholischen Deutschen Frauenbunds (KDFB). „Erwartet hätte ich das von ihm aber nicht.“ Umso mehr richtet sie jetzt den Blick nach vorne. „Meine Hoffnung wäre, dass wir einen Johannes XXIV. bekommen, der überraschende Dinge tut.“ Dazu zählt sie die Einführung des Diakonats der Frau oder Veränderungen beim Zölibat. „Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass es auch positiv überraschende Weiterentwicklungen in der Kirche gibt“, sagt sie. Aus welchem Erdteil der neue Papst kommt und wie alt er ist, hält Karin Walter für nicht so ausschlaggebend. „Es sollte jemand sein, der die Kirche voranbringt.“

Vor der Entscheidung des Papstes habe er „hohen Respekt“, sagt der evangelische Dekan Hellger Koepff.

Für die Zukunft mit einem neuen Papst wünsche er sich – auch für seine katholischen Kollegen – „dass die Freiheit des Evangeliums etwas mehr spürbar wird“. Er hoffe auf eine klare Positionierung zur Ökumene und dass die katholische Kirche offener und menschlicher werde. Er wünsche sich, dass die Kirchen der Reformation anerkannt werden. „Damit endlich klar ist, dass wir Kirche sind. So wie es in den ökumenischen Beziehungen in Biberach selbstverständlich ist“, sagt Koepff.

Dem schließt sich der evangelische Stadtpfarrer Ulrich Heinzelmann an. Er hoffe in der Ökumene auf mehr Gelassenheit im Sinne von gegenseitiger Gastfreundschaft, „so wie wir das in Biberach vorzuleben versuchen“. Auf evangelischer Seite habe es da in den vergangenen Jahren doch sehr große Enttäuschungen gegeben.

So hat dies auch der Biberacher Baubürgermeister Christian Kuhlmann empfunden, der der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde in Biberach angehört und für diese in der hiesigen Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen (ACK) sitzt. Er wünsche sich vom neuen Papst ein klares Bekenntnis, dass die katholische Kirche nicht die einzige christliche Kirche ist. „Wir haben alle eine gemeinsame Grundlage und unterscheiden uns nur in Nuancen“, so Kuhlmann.

Leserbrief

B-30-Aufstieg bringt wenig Entlastung

Zur Berichterstattung über den Lärmaktionsplan der Stadt Biberach:

Die Lärmkartierung des Biberacher Straßennetzes ist eine sinnvolle Sache. Mit ihr bekommt man zu sehen, wo die Menschen unter Verkehrslärm leiden. Die Kartierung zeigt aber auch, dass die übermäßige Förderung des Straßenverkehrs in den letzten 50 Jahren ein Fehler war. Es kann so nicht weitergehen. Es gibt viele Beispiele dafür, wie vergeblich versucht wurde, durch neue Straßen der Automassen Herr zu werden.

Der B-30-Aufstieg bei Mettenberg würde ein weiteres Beispiel werden. Ein amtliches Gutachten mit Verkehrsprognose bis zum Jahr 2020 rechnet vor, dass an der Ulmer und der Memminger Straße, am Bismarckring usw. auf keinen Fall weniger Autos fahren werden als heute. Mit oder ohne Aufstieg zur B 30 werden es mehr sein als heute!

Der Aufstieg, so die Gutachtenzahlen, bringt nur wenig Entlastung für

das Stadtgebiet Biberach. Der Baubürgermeister hat recht zu sagen, bei den Bürgern würden zu hohe Erwartungen geweckt. Die Stadtverwaltung verspricht aber trotzdem wesentliche Entlastung der Lärmschwerpunkte durch den Aufstieg. Sie will vor allem die Attraktivität des Wirtschaftsstandorts Biberach steigern und stellt deshalb diese neue Straße als Lösung des Lärmproblems hin.

Wer in der Forderung der Grünen nach einer anderen Mobilität lediglich einen liebenswerten (also naiven?) Appell sieht, irrt sich. Natürlich richtet sich kaum einer nach Appellen. Ein entschlossenes politisches Umsteuern in der Verkehrspolitik ist nötig zum Schutz von Mensch, Umwelt und Weltklima. Was sofort angegangen werden kann, ist Lärmschutz für Anwohner. Den muss die Gemeinderatsmehrheit fordern, nicht den Aufstieg.

Joachim Zeller, Andreas Kremer
Bürgerinitiative Mettenberg für Mensch, Umwelt und Natur

Serie
Fit in den Frühling

In Kooperation mit
AOK
Volksbank Biberach

SZ bereitet Läufer auf Marathon durch drei Länder vor

45 Frauen und Männer können in drei Gruppen in Friedrichshafen, Biberach und Lindau professionell trainieren

Von Sandra Philipp

LINDAU/BIBERACH - Zugegeben, wenn der Wind bei Minusgraden um die Häuser pfeift, kostet regelmäßiges Lauftraining eine ordentliche Portion Überwindung. Manch einem mag es helfen, ein großes Ziel vor Augen zu haben. Beispielsweise die Teilnahme am Dreiländermarathon am 6. Oktober. Schließlich ist es nie zu früh, mit dem Training zu beginnen.

Weil Laufen in der Gruppe viel mehr Spaß macht, bereitet die Schwäbische Zeitung dieses Jahr wieder Läufer auf den Marathon vor. Mit den Veranstaltern des Dreiländermarathons zwischen Lindau, Bregenz und St. Margarethen sowie Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg und den Trainern der Laufdimension Bodensee bietet die SZ heuer wieder drei Laufgruppen an: In Lindau, in Biberach und in Friedrichshafen werden



45 SZ-Leser sind am 6. Oktober im Lindauer Hafen dabei, wenn der Startschuss für den Dreiländermarathon fällt. FOTO: OLIVER LERCH

die Partner jeweils 15 Läufer auf den Lauf ihres Lebens vorbereiten.

Weil sich nicht jeder der Marathondistanz von 42,195 Kilometern gewachsen fühlt, mischt die SZ die Gruppen in diesem Jahr bunt durch. Sei es die Teilnahme am Marathon, dem Halbmarathon oder der Staffelläufe sind im SZ-Laufteam willkommen. Bei der Staffelläufe teilen sich vier Läufer die Strecke: Der erste Läufer absolviert zehn Kilometer, der zweite sieben, der dritte neun und der Zielläufer 16 Kilometer.

Während sich Marathonis und Halbmarathonis eigenständig fürs Laufteam bewerben können, sollten Staffelläufer bereits bei der Bewerbung ihre Teamkollegen benennen. Harald Baumgärtner von der Laufdi-

mension leitet die Laufteams. Mit seinem Team von der Laufdimension Bodensee „füttert“ er die Läufer bei monatlichen Treffen in den drei Städten mit Infos zum Thema Ernährung, Lauftheorie oder Umgang mit dem Pulsmesser. Eine Videoanalyse zum Laufstil gehört ebenso dazu wie Laufschule, Kräftigungs- oder Beweglichkeitsübungen.

Gemeinsame Laufeinheiten stehen auch auf dem Plan. Doch ehe das Training startet, bietet Markus Weber allen Läufern im März eine Laufdiagnostik im Diagnostikzentrum in Scheidegg oder in Friedrichshafen an. Darauf abgestimmt gibt es Trainingspläne, die es zu Hause umzusetzen gilt. Das Paket, zu dem natürlich auch die Anmeldung für den

Dreiländermarathon am 6. Oktober gehört, bieten SZ und Partner für 195 Euro an, Inhaber der SZ-Abokarte zahlen nur 175 Euro. Mitmachen kann jeder, der Zeit hat, vier bis fünfmal die Woche nach einem speziellen Trainingsplan zu laufen.

Bewerbung mit Foto schicken

Bewerber sollten in einer E-Mail Name, Adresse und Telefonnummer nennen sowie die bisherige sportliche Betätigung beschreiben (Einheiten pro Woche, Dauer der Einheit). Falls jemand bereits einen Wettkampf gelaufen ist, ist die Streckenlänge ebenso interessant wie die erreichte Zeit und welches Ziel sich der Teilnehmer für den Dreiländermarathon steckt. Wichtig sind noch mögliche Medikamente, ein Foto, eine kurze Begründung, warum Sie laufen wollen und ob Sie in der Laufgruppe in Lindau, Biberach oder Friedrichshafen mitmachen wollen.

Interessenten sollten sich bis Sonntag, 17. Februar, unter folgender E-Mail-Adresse bewerben:
laufteam@lindauer-zeitung.de
 Der Startschuss für den Dreiländermarathon erfolgt am Sonntag, 6. Oktober, 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. Alle Infos gibt es im Internet unter der Adresse:
www.sparkasse-marathon.at

Das Laufteam
MARATHON
im Dreiländermarathon am Bodensee

ANZEIGE

S. 2-3 Glas, Porzellan Heimtextilien
S. 4-5 Lampen Teppiche
S. 6-9 Kleinföbel Speisen
S. 10-15 Wohnen Schlafen
S. 16 Babyzimmer

MÖBEL BORST
Jetzt kommen und sparen!
ÖFFNUNGSZEITEN
Montag-Freitag: 9-20 Uhr
Samstag: 9-18 Uhr
durchgehend geöffnet

...immer ehrlich, gut und GÜNSTIG!

Diesen Prospekt finden Sie heute in **INFO Der Südfinder**

Neue Internetseite besuchen und Preisvorteile sichern!

NEU!