

## Mein Tipp fürs Wochenende

Von Dirk Augustin



### Es ist jede Menge geboten

Tag der offenen Tür im Landratsamt, im Tierheim und bei verschiedenen Feuerwehren, dazu die Erinnerung an 40 Jahre Wäsenkrieg – es ist wirklich viel geboten an diesem Wochenende in Lindau. Aber ich bekomme Besuch von meiner Mutter aus dem hohen Norden. Und die hat noch nie einen Viehscheid erlebt. Deshalb werden wir am Samstag nach Immenstadt fahren, um zu erleben, wie die Kühe von den Alpen auf den Scheidplatz getrieben werden. Nach einer Stärkung im Festzelt werden wir dort wandern. Und auch am Sonntag wollen wir das laut Vorhersagen ideale Wanderswetter nutzen. Also nichts für ungut, wenn ich diesmal nicht in Lindau unterwegs bin.

## Grüne gründen Grüne Jugend

KREIS LINDAU (Iz) - Wegen des regen Zuwachses von an Grüner Politik interessierten Jugendlichen in der Region hat der Kreisverband der Grünen in Lindau beschlossen, einen Kreisverband der Grünen Jugend zu gründen. Die Gründungs- und Mitgliederversammlung der „Grünen Jugend – Lindau/Westallgäu“ findet am Sonntag, 22. September, ab 19 Uhr im Paul-Bäck-Haus in Heimenkirch statt.

Zu Gast werden unter anderem der Vizepräsident des Bayerischen Landtags Thomas Gehring, der erste Bürgermeister der Marktgemeinde Heimenkirch Markus Reichart sowie Vertreter der Grünen Jugend Bayern und der Grünen Jugend Schwaben sein. Der Abend wird musikalisch von der Hip-Hop-Gruppe Studio 83 begleitet. Alle Interessierten sind willkommen.

## Kurz berichtet

### Die Linke tritt sich zur Mitgliederversammlung

KREIS LINDAU (Iz) - Der Kreisverband Allgäu von Die Linke lädt alle Mitglieder zu einer Versammlung am Samstag, 21. September, um 13 Uhr in den Meckatzer Bräu-Engel, Prälat-Götz-Straße 17, nach Kempten ein. Bei der Versammlung soll nach der vollzogenen Fusion mit dem Kreisverband Kaufbeuren/Ostallgäu der Kreisvorstand neu bestimmt werden, heißt es in einer Vorschau. Außerdem sei es an der Zeit, die Weichen für die Kommunalwahlen 2020 im Allgäu zu stellen, schreibt die Partei weiter.

### Los Fastidios und Ghostbustardz rocken im Club

LINDAU (Iz) - Die Band Los Fastidios kommt am Samstag, 21. September, ab 21 Uhr (Einlass 20 Uhr) mit ihrem neuem Album „Joy, Joy, Joy“ in den Club Vaudeville. Die italienische Streetpunkband bietet Musik im Stil des antifaschistischen Oi- und Streetpunks. Unterstützt werden die Musiker von den Ghostbustardz. Die vier Jungs aus Wetzlar in Hessen machen Musik, die irgendwo zwischen Oil, Punkrock und Rock&Roll steht, heißt es in der Vorschau. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 16 Euro, an der Abendkasse etwas mehr.

### Kneipp-Verein wandert nach Feierabend

LINDAU (Iz) - Der Kneipp-Verein Lindau lädt für Montag, 23. September, zu einer kleinen Feierabendwanderung ein. Es geht für die Teilnehmer auf ein Teilstück des Oberreitnauer Streuobstwegs. Die Wegstrecke dauert etwa eineinhalb Stunden. Treffpunkt ist um 16.35 Uhr am ZUP Linie 2, oder um 16.55 Uhr an der Stadtbushaltestelle Eggatsweiler. Weitere Informationen gibt es bei T. Arnold unter Telefon 08382 / 911 37 99.



## Ein Wankel-Bau am anderen Bodenseeufer

RORSCHACH (Iz) - Nachdem Felix Wankel die Auseinandersetzung um seinen geplanten Erweiterungsbauprojekt in Lindau-Zech verloren hatte – der eine Teil des „Wäsen-Kriegs“ – hat er ein Gebäude am anderen Bodenseeufer in St. Gallen, an der Gemeindegrenze zu Rorschach in der Schweiz,

bauen lassen. Ob aus Trotz über die Niederlage, ist unbekannt, aber er ließ sich im architektonischen Stil seiner TES in Lindau-Zech dann dieses Gebäude errichten und richtete dort für wenige Jahre sein Wankel-Museum ein. Heute ist darin nicht nur der RO-80-Club der Schweiz be-

heimatet, sondern auch eine Technologie-Entwicklungsfirma. Das Auto auf dem Foto direkt vor dem Gebäude ist noch eine original RO-80-Limousine mit Wankels Rotationskolbenmotor, welche ihn in den 1960er-Jahren so prominent machte.

Foto: Charly Schweizer

# Stadt plant neue Skateanlage in Reutin

Bauausschuss beschließt einstimmig den Neubau eines Skate- und Bewegungsparks an der Auenstraße

Von Dirk Augustin

LINDAU - Bis zum kommenden Sommer will die Stadt Lindau eine neue Skateanlage auf einem der Bolzplätze beim Kreisverkehr Roseneck bauen. Das hat der Bauausschuss am Dienstag einstimmig beschlossen.

Den meisten Räten wäre es am liebsten, wenn die Skater auf der Hinteren Insel bleiben könnten. Doch dort ist kein Platz für einen Skater- und Bewegungspark, der mindestens 1500 Quadratmeter Fläche benötigt. Räte und Verwaltung sehen lediglich eine kleine Chance, die Skater auf dem bisherigen Bahngrundstück zwischen Thierschstraße und Gleisen unterzubringen. Doch die Gespräche mit der Bahn gestalten sich schwierig, außerdem steht die Fläche wohl erst in ein-

paar Jahren zur Verfügung.

Doch die Skater brauchen bald etwas Neues. Zwar berichtet Jürgen Widmer, Pressesprecher der Stadt, auf Anfrage, dass die Skater nun doch voraussichtlich bis Ende März auf der Hinteren Insel bleiben können. Zunächst hieß es, sie müssten ihre Anlage noch im September räumen.

Später bekommen sie zwar Platz auf der Gartenschau, die Stadt sollte ihnen aber spätestens im kommenden Sommer wieder eine Anlage zur Verfügung stellen. Deshalb sind die Skater aus dem Verein Lindau Move um Oliver Bender froh, dass die Räte ihrem Vorschlag gefolgt sind, einen Skater- und Bewegungspark an der Auenstraße einzurichten.

Bisher gibt es dort zwei Bolzplätze. Zwar waren sich OB und Räte

durchaus nicht einig, ob dort bisher oft Fußballer sind oder nicht, letztlich sahen aber alle Stadträte ein, dass dieser Platz wohl der einzige ist, auf dem Lindau einigermaßen sicher innerhalb von gut einem halben Jahr eine Skateanlage errichten kann.

### Sitzen und Grillen

Mit dem Landratsamt hat die Verwaltung das Vorhaben bereits besprochen, wie Christine Hutner vom Bauamt im Ausschuss berichtete: Dort gibt es zumindest keine grundsätzlichen Bedenken. Allerdings fordert die Behörde einen Zaun zum Schutz des benachbarten Heuried, für den Bau ist ökologischer Ausgleich nötig. Prüfen muss die Stadt außerdem, wie sie die Geräte auf dem Gelände mit hohem Grundwas-

serspiegel aufstellen kann. Den Lärmschutz kann die Behörde erst klären, wenn feststeht, welche Geräte dort stehen sollen.

Die Stadt will einen Bolzplatz schließen, um Platz für die Skater zu schaffen. Dazu soll es Sitzgelegenheiten und eine Grillstelle geben, um den Platz zu einem Treffpunkt für junge Lindauer aus allen Stadtteilen zu machen. Ziel ist aber auch eine Art Stadteiltreff. Denn davon gibt es in Reutin bekanntlich viel zu wenige.

Die Jugendbeauftragte Jasmin Sommerweiß (JA) warb für dieses Projekt, zumal der Ort nicht nur mit dem Fahrrad, sondern auch mit dem Stadtbus sehr gut erreichbar sei. Auf ihren Antrag hin sprachen sich OB und Räte zudem dafür aus, dass Lindau 70 Prozent der Kosten tragen

soll. Die Entscheidung darüber trifft aber der Finanzausschuss. Angelika Rundel (SPD) forderte die Verwaltung zudem auf, alle Fördermöglichkeiten zu prüfen. Thomas Hummler (CSU) forderte eine schnelle Planung und Umsetzung, damit die Skater nicht lange auf ihr Hobby verzichten müssen. Genau das aber wäre wohl die Folge, wenn Lindau die Skater dauerhaft auf der Insel behalten würde. Das sahen auch Oliver Eschbaumer (BU), Jürgen Müller (LI), Uli Kaiser (BL) und Martin Ruppflin (FB) ein, die eigentlich den Bürgerpark für den besseren Standort hielten, der nach der Gartenschau auf der Hinteren Insel entsteht. Wenn die Anlage dort überhaupt möglich ist, dann aber sicher nicht vor 2022. Und das ist für die Skater viel zu spät.

## Interview

# Essen hat Emotionen und muss Freude machen

Zur Marathon-Vorbereitung gehört nicht nur das Lauftraining

LINDAU - Morgen spontan einen Marathon laufen? Besser nicht. Die Vorbereitung für so einen Lauf beginnen schon Monate vorher. Neben dem Sport gehört zu einem ausgewogenen Training eine gute Ernährung. Martin Rinderer ist Physiotherapeut und Ernährungsberater im Olympiazentrum Vorarlberg in Dornbirn. Mit einer Lindauer Laufgruppe, die gemeinsam für den Drei-Länder-Marathon trainiert, hat er sich über diesen Trainingsaspekt unterhalten und Tipps gegeben. Im Gespräch mit Carina Müller erklärt er, worauf Läuferinnen und Läufer bei der Wettkampfvorbereitung achten sollten.

### Was ist der größte Fehler in puncto Ernährung, den man vor einem Marathon machen kann?

Die größte Herausforderung für alle Läufer ist die Flüssigkeitsmenge. Viele gehen schon mit einer zu geringen Flüssigkeitsmenge ins Rennen. Das zweite ist die Nahrungsmenge. Nervöse Läufer mit empfindlichem Magen essen oft zu wenig und die anderen stopfen bei der abendlichen Pastaparty viel zu viel auf einmal hinein. In beiden Fällen können Verdauungsprobleme die Folge sein.

### Wieso ist die optimale Ernährung vor einem Rennen so schwer?

Wissenschaftlich wäre es relativ einfach, wäre da nicht der persönliche Geschmack und der Stress. Deshalb wird es in der Umsetzung sehr individuell. Viele haben das Gefühl „Viel hilft viel“. Beim Training ist es oft ähnlich: Statt smart, schlau oder strukturiert zu trainieren, trainiert man oft zu viel. Beim Essen ist es das

Gleiche. Statt das Richtige zu essen, esse ich lieber genug – ganz klassisch bei der „Pasta-Party“ am Vorabend reinschaufeln, was geht. Bei der Nährstoffaufnahme sind unserem Körper aber einfache Grenzen gesetzt. Manche Läufer essen aufgrund ihrer Nervosität nicht genug, um ausreichend Nährstoffe aufzunehmen. Dann fehlt Energie für den Lauf.

### Was macht man kurz vor dem Marathon?

Entscheidend ist ein guter Energiehaushalt und mit ausreichend Flüssigkeit ins Rennen zu starten. Ein kleiner Snack und ein paar Schlücke Flüssigkeit können da hilfreich sein. Das Schwierige ist, aus physiologischer Sicht gibt es nicht den einen richtigen Weg. Die wenigsten Teilnehmer lassen sich für die Wissenschaft während eines Wettkampfs testen, dadurch ist es schwierig, aussagekräftige Informationen zu ermitteln. Dazu kommt: Geschmack und Verträglichkeit sind sehr individuell. Der Geschmack eines Gels, das mir schmeckt, kann einem anderen überhaupt nicht passen. Dann können Verdauungsprobleme oder Übelkeit die Folge sein, auch wenn es für beide aus physiologischer Sicht sinnvoll wäre. Die Flüssigkeitsmenge ist dabei abhängig von dem, wie viel ich schwitze, also wie intensiv beziehungsweise lange ich belaste und wie die Außentemperaturen sind. Das ist etwas, das individuell sehr unterschiedlich ist und was man beim Training herausfinden muss. Wichtig ist auch, auf den Elektrolyt-Konsum zu achten, dabei geht es primär um Natrium. Wir konsumieren meist bei ho-



Martin Rinderer FOTO: CAMÜ

hem Schweißverlust viel zu wenig Natrium, weil Salz als Hauptquelle für Natrium einen schlechten Ruf hat.

### Also wie schaut es konkret am Wettkampftag aus?

Die letzte Hauptmahlzeit sollte circa drei Stunden vor dem Rennen beendet sein. Nicht erst dann beginnen – das ist ein großer Unterschied. In den letzten drei Stunden kann man sich noch bei Bedarf mit kleinen Snacks bei Laune halten. Aber auch darauf achten, dass ich genug trinke und aus-

reichend Elektrolyte zu mir nehme.

### Wie fülle ich die Energie-Speicher während des Rennens auf?

Man muss darauf achten, dass man nicht zu spät anfängt, Energie zuzuführen. Bei einem Halbmarathon ist das weniger ein Problem, bei einem Marathon, der über drei Stunden und mehr geht, aber schon. Viele haben das Gefühl, es reiche aus, die ersten zwei Stunden nur zu trinken und dann zum Ende erst neue Energie zu sich zu nehmen. Sinnvoller wäre es, früher und mit kleineren Mengen zu beginnen. Das ist besser verträglich, und so kann ich mehr Energie bekommen.

### Wie steht es um Nahrungsergänzungsmitteln, auf die immer mehr Sportler setzen? Ist das ein Thema?

Grundsätzlich ja und nein. Hier gilt, individuell kann der Einsatz von solchen Produkten sinnvoll oder auch notwendig sein. Das hängt vom Alltag, den Zielen und den Bedürfnissen ab. Das Wichtigste ist die Qualität. Also die Frage, wie kann ich mich möglichst qualitativ, sprich ohne industrielle Zusatzstoffe, hochwertig und nährstoffreich ernähren? Dieses Prinzip gilt für Lebensmittel und vor allem auch für Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpulver, Trainingsgetränke oder beispielsweise Fischöle. Wenn dieser Qualitätsanspruch gegeben ist, ist es durchaus sinnvoll im individuellen Fall unterstützende Produkte zu nehmen. Bis zu einem hohen Prozentsatz kann man aber sehr viel über eine hochwertige Ernährung abdecken.

Wenn Sie von hohen Qualitätsan-

### sprüchen sprechen, was bedeutet das?

Ich denke, eine Faustregel dafür ist: Wer die Lebensmittel möglichst von persönlichen, vertrauensvollen Quellen kauft, bekommt im Normalfall eine umso höhere Qualität. Wir können sehr viel, sei es frisches Obst und Gemüse oder auch Fleisch und Milchprodukte, regional direkt vom Anbieter bekommen. Oft auch in größeren Mengen, die man selber daheim aufbewahren kann, zum Beispiel in der Gefriertruhe. Dadurch kann man sich sehr viel erleichtern und sogar auch Geld sparen.

### Zuletzt: Was ist ein Leitspruch, von dem man sich bei der Ernährung leiten lassen kann?

Das Wichtigste ist: Essen hat Emotionen, sprich es muss Freude machen, muss Spaß machen. Essen darf nicht aus Verboten und strikten Leitlinien bestehen. Aber es hat auch Wirkung. Ich muss mir bewusst sein, dass das, was ich esse, wenn es gesund ist, sich zu mehr Gesundheit und mehr Leistung addiert. Und das, was weniger gesund ist, sich auch negativ auswirkt. Also wenn ich zwei Äpfel gegessen habe bin ich nicht sofort gesünder, aber einmal Fastfood macht mich auch nicht kränker.

Martin Rinderer beantwortet auch Fragen per E-Mail an [rinderer@vital.li](mailto:rinderer@vital.li)

Am 25. September schließt die Online-Anmeldung zu den Läufen am 5. und 6. Oktober unter [www.sparkasse-3-laender-marathon.at/de/anmeldung](http://www.sparkasse-3-laender-marathon.at/de/anmeldung)