

Caritas unterstützt Alleinerziehende

LINDAU (dik) - Gut ein halbes Jahr nach Abschluss der Weihnachts-spendenaktion der Schwäbischen Zeitung / Lindauer Zeitung für die Caritas zieht Harald Thomas eine erfreuliche Bilanz. Der Caritas-Chef berichtet, dass LZ-Leser mehr als 2000 Euro gespendet haben. Mit dem Geld unterstützt die Caritas vor allem Alleinerziehende im Landkreis.

Das Ergebnis sei besser als im Vorjahr, dankt Thomas im Gespräch mit der LZ den Spendern. Im Mittelpunkt der Aktion standen Familien, denen es finanziell nicht gut geht. Dabei denkt Thomas in Lindau vor allem an alleinerziehende Mütter und Väter. Deshalb fördert er aus den Spendengeldern vor allem die Alleinerziehendengruppe, die Renate Schmid ins Leben gerufen hat.

Bekanntlich treffen sich die Mitglieder einmal im Monat. Die Caritas sorgt für eine Betreuung der Kinder, damit die Mütter und Väter sich einigermaßen unbeschwert austauschen können. Immerhin etwa 15 Alleinerziehende treffen sich inzwischen regelmäßig, die Gruppe stehe weiteren Interessierten offen.

Die Spendengelder haben der Gruppe auch einen Ausflug nach

Augsburg ermöglicht, bei dem die Kinder in der Augsburger Puppenkiste waren, während die Eltern eine Stadtführung genossen. Am Ende hätten alle von dem Tag geschwärmt. „Alleinerziehende machen sowas nicht mal geschwind“, weiß Thomas.

Außerdem habe das Spendengeld gereicht, um in sieben Fällen Familien in Einzelfällen mit etwas Geld helfen zu können. Über die Fälle kann Thomas aus Datenschutzgründen nichts Näheres sagen, aber er dankt im Namen der Empfänger: „Für uns ist das eine große Hilfe.“

Kurz berichtet

St. Urban und Silvester lädt zum Pfarrfest

LINDAU-UNTERREITNAU (Iz) - An Mariä Himmelfahrt am Samstag, 15. August, wird nach dem Gottesdienst das Pfarrfest von St. Urban und Silvester im Hof der alten Schule in Unterreitnau gefeiert. Start ist um 11.30 Uhr. Es gibt Essen und Trinken, Spiel und Spaß sowie einen Flohmarkt, dessen Erlös für die Kirchenrenovierung verwendet wird. Wer einen Salat oder Kuchen beitragen, beim Vorbereiten, Bedienen oder Aufräumen helfen oder für musikalische Begleitung sorgen kann, wird gebeten, sich beim Pfarramt zu melden. Auch Flohmarktgegenstände werden dort entgegen- genommen.

Blick ins Fotoalbum



Luitpoldkaserne mit Pfahlbauten

Der heutige Blick ins Fotoalbum zeigt eine leider undatierte Ansicht der Luitpoldkaserne und von davor liegenden Pfahlbauten im Wasser.

FOTO: SAMMLUNG WINFRIED SCHLEGEL

„Das Training macht so viel Spaß wie noch nie“

Andrea Buck wird am 4. Oktober einen Halbmarathon laufen

Von Susi Donner

LINDAU - Viele Hobbyläufer träumen davon, einmal einen Marathon zu laufen. Die Lindauer Zeitung bietet in Kooperation mit den Veranstaltern des Dreiländer-Marathons zwischen Lindau, Bregenz und St. Margrethen sowie Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg einer Läuferin und einem Läufer ihre Hilfe bei der Erfüllung ihres Traumes an. Andrea Buck hat sich dafür beworben und gewonnen.

Andrea Buck läuft Langstrecken seit sie 17 ist. Als sie Mutter ihrer heute 18-jährigen Tochter wurde, legte eine ausgiebige Kinderpause ein. 2007 sei sie „der Liebe wegen“ von Landsberg nach Lindau gezogen. Dort habe sie sich „das Essen schmeckt hier so supergut“ gute zwölf Kilogramm angefüllt, und deswegen vor fünf Jahren erneut mit dem Laufen begonnen. Die Kilos sind wieder weg. 2014 hat sie beim Dreiländer-Marathon einen Viertelmarathon absolviert und sich vorgenommen, sich an die ganze Strecke zu wagen. Da kam ihr die Ausschreibung der Lindauer Zeitung sehr gelegen. „Ich habe große Lust darauf, professionell unterstützt zu trainieren, und freue mich sehr, dass ich das Paket gewonnen habe“.

Mit fünf km/h geht es los

Heute ist Andrea Buck laut Trainingsplan in ihrer zweiten Trainingswoche. Und hellauf begeistert. „Die Betreuung durch Markus Weber ist eine unglaubliche Motivation. Das Training macht so viel Spaß wie noch nie. Ich wäre doch nie auf die Idee gekommen, mit so niedrigem



Andrea Buck hält strahlend alle für sie vorgesehenen Geschwindigkeitsstufen durch und erhält dafür die Note „Gut“ von ihrem Coach Markus Weber.

FOTO: SUSI DONNER

Puls zu laufen.“ Vor ihrem ersten Termin im Diagnostikzentrum Scheidegg sei sie nach dem Laufen immer total ausgepowert gewesen. „Jetzt komme ich total entspannt zu Hause an, fühle mich gut und freue mich schon wieder aufs nächste Laufen“, erklärt sie.

Bei diesem ersten Termin steht sie zuerst Markus Weber, ihrem Coach für die kommenden Wochen, Rede und Antwort. Wie viele Kilometer pro Woche läuft sie? In welcher Intensität? Wie sieht es mit dem Stretching aus? Und natürlich werden auch eventuelle Beschwerden abgefragt. Dann steht die Leistungs- und Stoffwechsellaboranalyse an, anhand derer später der Trainingsplan berechnet wird. Das bedeutet, dass unter anderem sowohl ein Ruhe- als auch

ein Belastungs-EKG geschrieben wird, das von einem Internisten ausgewertet wird, während Markus Weber sich um den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel der zukünftigen

Marathon-Läuferin kümmert. Auf dem Laufband geht es mit fünf Stundenkilometern los, angeschlossen ans EKG. Die 41-Jährige lächelt entspannt. In Stufen steigert sich die Geschwindigkeit und Buck soll anhand der BORG-Skala sagen, wie angestrengt sie sich fühlt. Hat sie anfangs „überhaupt nicht“ versichert, geht ihr subjektives Empfinden über in „anstrengend“ bis „extrem anstrengend“ bei 12,5 Stundenkilometern. Nach jeweils drei Minuten ist Pause und Weber entnimmt ihr aus dem linken Ohrflüppchen einen Blutstropfen für die Laktatbestimmung. Und auch wenn ihre Atmung mühsamer wird, sie hält strahlend alle für sie vorgesehenen Geschwindigkeitsstufen durch und erhält dafür die Note „Gut“ von Weber; denn eine Frau in ihrem Alter sollte mindestens locker 9,5 Stundenkilometer laufen können.

Nach den Messungen erklärt er der Läuferin, dass zwar deutlich zu sehen sei, dass sie eine ordentliche Grundlagenausdauer habe, aber: „Zu wenig für einen Marathon, der schon

Anfang Oktober stattfindet.“ Er empfiehlt ihr, sich für dieses Jahr auf einen Halbmarathon vorzubereiten, der sei beschwerdefrei machbar, und den Marathon im kommenden Jahr anzugehen. „Ich sehe überhaupt kein Problem für den Marathon – nur, du brauchst eine längere Vorbereitungszeit. Du musst deine Grundlagenausdauer kontinuierlich aufbauen.“

Erst mal halb statt ganz

Dass Andrea Buck sich nahezu kohlenhydratfrei ernährt, sei für dieses Training perfekt. Der erste Trainingsplan den sie bekommt, beinhaltet dreimal pro Woche ein Lauftraining, bei dem sie Pulsspitzen vermeiden soll, und dazu Kräftigungsübungen. Außerdem kann sie beim wöchentlichen Training der Laufdimension Bodensee im Stadion in Lindau mitlaufen. Andrea Buck ist nicht enttäuscht, weil es in diesem Jahr noch kein Marathon wird. „Das Laufen macht mir mehr Spaß denn je. Und darauf kommt es doch schließlich an.“

Was sagt eigentlich die Laktatmessung?

Entscheidend für das Training sei, an welchem Punkt die Muskulatur aufhört, Fett zu verbrennen und in den Kohlenhydratstoffwechsel geht, informiert Markus Weber. Wenn bei einer Ausdauerbelastung der über die Atmung aufgenommene Sauerstoff nicht ausreicht, um den im Muskel benötigten Energiebedarf zu decken, entsteht das saure Stoffwechselprodukt Laktat.

Es ist der beste Indikator für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Über die Blutlaktatkonzentration bei körperlicher Belastung kann man auf die individuelle Stoffwechselsituation schließen. Das ist wichtig, weil für aerobe Trainingsbelastung (Muskulatur hat ausreichend Sauerstoff) mit dem Ziel, Kalorien in Form von Fetten zu verbrennen, individuelle Laktatkonzentrationen ein-

zuhalten sind. Dadurch werden Fettstoffwechsel verbessert, Blutdruck gesenkt und Stress gemindert. Zwei- bis dreimal pro Woche trainieren reicht, um in Verbindung mit einer Ernährungsstrategie seine Ziele zu erreichen. „Einen Marathon aus der kalten Hose heraus zu laufen, vielleicht nach einem großen Spruch am Stammtisch, kann ich nicht empfehlen“, so Weber. (sd)

ANZEIGE



Ich packe meinen Koffer und nehme mit: meine Heimat.

Mit dem reisetauglichen Digital Premium-Abo für PC, Tablet und Smartphone.

+ Samsung Galaxy Tab 4 ab 59€*



Testen Sie das E-Paper, die Live-App und Schwäbische.de Plus für nur 99 Cent im ersten Monat.

Zeitungsabonnenten lesen dann für 4,90€ monatlich weiter, Digitalabonnenten ohne Zeitungsbezug für 1,99€.

Wenn Sie Digital Premium für 24 Monate buchen, erhalten Sie ein Samsung Galaxy Tab 4 ab 59€. Nach 24 Monaten gehört das Gerät Ihnen!

Jetzt bestellen:
schwäbische.de/premium
Tel. 0751 2955-5333
Mo -Fr 7-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr



* Nur in Verbindung mit einer Digital Premium-Mindestlaufzeit von 24 Monaten.