

Leserbrief

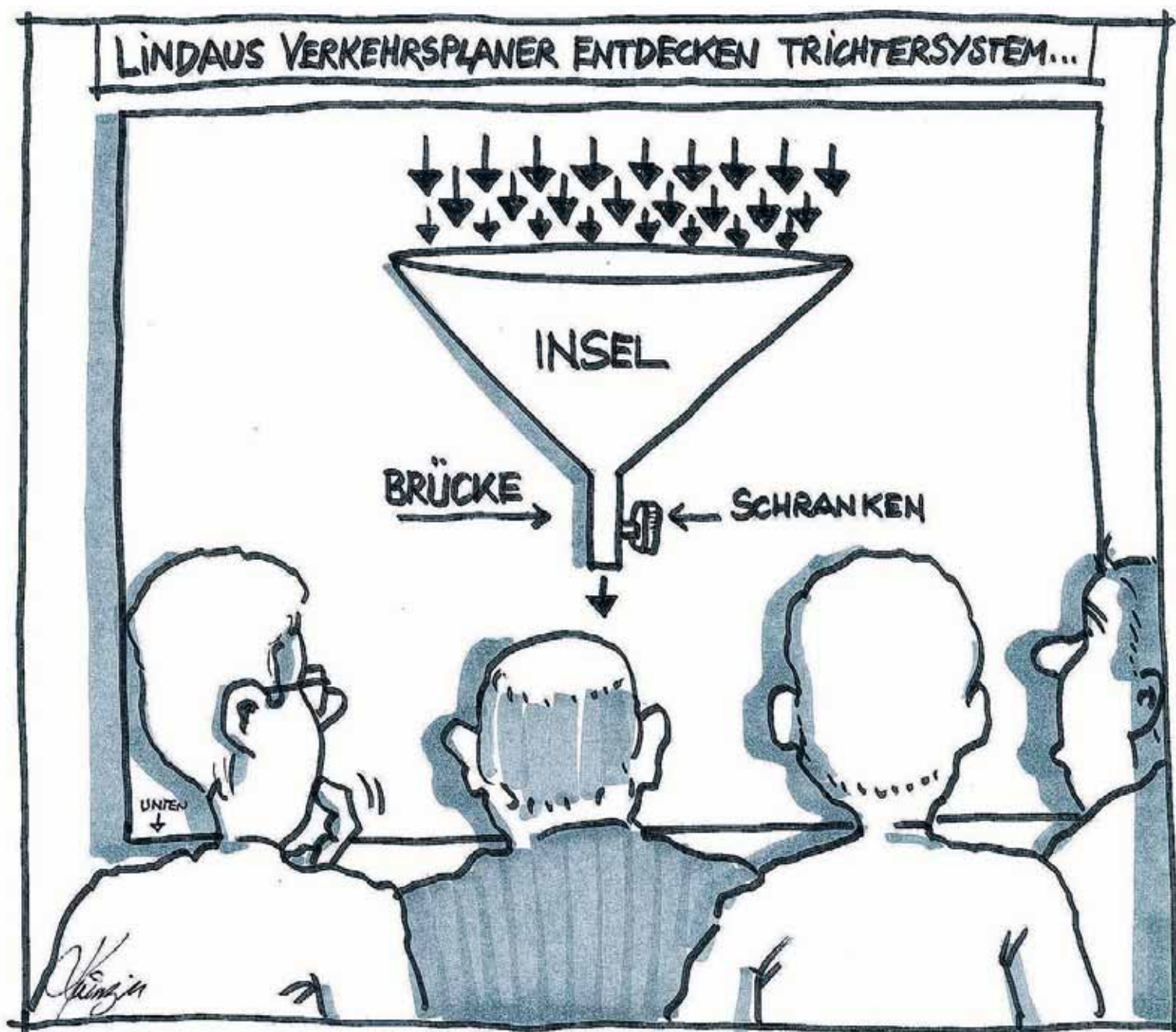
Liebe Leserinnen, liebe Leser,
wir freuen uns über Ihre Briefe. Bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass sich die Redaktion bei langen Zuschriften Kürzungen vorbehält. Leserzuschriften stellen keine redaktionellen Beiträge dar. Anonyme Zuschriften veröffentlichen wir nicht. Vermerken Sie deshalb immer Ihren vollen Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer. Am besten setzen Sie die Leserbriefe elektronisch ab und zwar an die E-Mail-Adresse: redaktion@lindauer-zeitung.de. Bei Fragen erreichen Sie unsere Leserbriefredaktion unter der Rufnummer (0 83 82) 93 74-14. Ihre Redaktion

Noch ist nichts versemelt

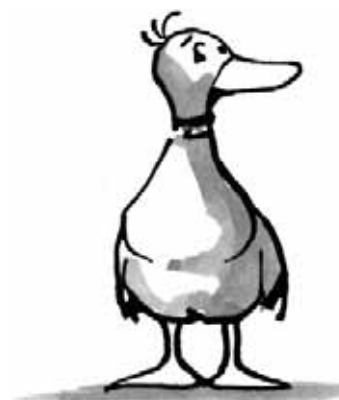
Zum Kommentar „Die Geister, die man ruft“ 12. August:

„... könnte es ruckzuck zum Verkehrskollaps jeden Abend kommen. Denn würde der Bahnhof nach Reutin verlegt, nähme der Individualverkehr auf die Insel noch zu.“ Dies ist meines Erachtens absoluter Unsinn, denn der Quell- und Zielverkehr durch einen Reutiner Bahnhof entlastet die Zufahrt zur Insel. Die Bahnreisenden werden großteils in Reutin ein- und um- sowie aussteigen. Wenn dort ein Parkhaus entsteht, in Verbindung mit neuem ZUP, einer Bahnverbindung von Reutin zur Insel, dann wird der Verkehr entflechtet. Katastrophal wird es dann in Reutin, wenn dort nicht schon heute ein vernünftiges Verkehrsgesamtkonzept entwickelt wird. Den kompletten Verkehr über den Berliner Platz zu führen ist ein Schildbürgerstreich und bedarf einer sofortigen Überarbeitung. Noch ist nichts versemelt. Ulrich Jöckel, Lindau

Karikatur



Linda schnattert



Ich will ja nicht reinreden, aber...

Mich gibt es nun ja schon ziemlich lange. Ich bin sozusagen eine alteingesessene Ente. Ich kenne den See, ich kenne Lindau und ich kenne die Menschen. Letztere beobachten ich gern, vom Wasser aus. Die Menschen haben dieses Ding. Es scheint ihnen sehr wichtig zu sein. Sobald es piepst, klingelt oder dudelt wirken sie wie aufgeschreckte Hühner. Meist wühlen sie dann in ihren übergroßen Taschen – minutenlang. Ich glaube, es ist nicht gut, wenn sie es nicht finden. Ich möchte den Menschen ja nicht reinreden. Aber eine Frau brachte mich auf folgende Idee. Sie hatte das Klingelding in dem Ausschnitt ihres roten Sommerkleides deponiert. Als es klingelte, hatte sie es gleich parat. Und danach, schwupps war es auch schon wieder darin verschwunden. Eine Tasche brachte sie auch nicht zu tragen. Wenn man mich fragt, eine elegante Lösung.

Wolfgang Schäuble diskutiert mit Experten in Lindau

LINDAU (Lz) - Bei der vierten Lindauer Tagung der Wirtschaftspräsidenten vom 23. bis 27. August in Lindau kommen Ökonomen aus über 60 Ländern zu einem generationsübergreifenden Dialog über kulturelle und fachliche Unterschiede hinweg zusammen. Unter ihnen auch der deutsche Finanzminister Wolfgang Schäuble, der bei der Abschlussdiskussion einen Vortrag halten wird. Die Debatten werden die Zukunft der Ökonomie als Wissenschaftsdisziplin und als Bezugssystem für die Entscheidungen von Politikern und anderen Fachleuten beleuchten. Eine Reihe von Vorträgen von Wirtschaftspräsidenten und drei Podiumsdiskussionen werden dazu stattfinden.

Dabei soll unter anderem geklärt werden, in welche Richtung sich die Wirtschaft entwickelt und welchen Beitrag die Wirtschaft in der praktischen Politikgestaltung leisten kann. Reinhard Selten spricht über die Idee der „begrenzten Rationalität“, eine Theorie menschlicher Entscheidungsfindung, die nicht auf der Fähigkeit des Entscheidungsträgers gründet, konsistente Wahrscheinlichkeits- und Nützlichkeitsurteile zu fällen.

Wie Krisen vermieden werden können

Der Vortrag über „Verhaltensökonomik“ von Professor George Akerlof schlägt ebenso eine neue Richtung in der wirtschaftswissenschaftlichen Forschung vor. Das Abschlussplenum der Tagung in Lindau wird sich auf die Finanzkrise konzentrieren – einschließlich einer Diskussion zur Rolle von Wissenschaftlern, Politikern, Regulierungsbehörden und uns allen bei der zukünftigen Vermeidung solcher Krisen. Zu den Referenten zählt auch Finanzminister Wolfgang Schäuble.

Professor Joseph Stiglitz wird sich in seinem Vortrag mit dem Versagen der Kontrollsysteme beschäftigen. „Während die Welt noch im Taumel der Finanzkrise begriffen ist und weitverbreitete wirtschaftliche Unsicherheit bestehen bleibt, ist das Bedürfnis nach einer neuen Form ökonomischen Denkens drängender denn je. Die anstehende Lindauer Tagung bietet eine optimale Gelegenheit, um die Diskussion hierüber voranzutreiben“, sagte Stiglitz.

Überfordert: Wenn beim Läufer nichts mehr läuft

Ignorieren Sportler erste Warnzeichen ihres Körpers, befinden sie sich bald im Übertraining

Von Miriam Heidecker

LINDAU - Laufraining hat grundsätzlich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Das ist unbestritten. Doch ist der Ehrgeiz zu groß, kann sich der positive Trainingseffekt schnell ins Gegenteil verkehren. Der Körper wehrt sich gegen die Überforderung. Der Experte spricht dann von Übertraining – zu viel Training. Die Folgen reichen von orthopädischen Problemen bis hin zu einem Burn-out-ähnlichen Zustand.

Ursachen und Symptome eines Übertrainings sind vielschichtig. „Das kann ein zu hoher Umfang oder eine zu hohe Intensität sein“, sagt Sportexperte Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg. Schmerzen in Knochen und Sehnen sind meist die Folgen. Knie- oder Achillessehnenbeschwerden können chronisch werden. Doch auch Symptome aus dem Bereich der Inneren Medizin können die Folge eines Übertrainings sein.

Schlafstörungen, schnelle Gewichts- oder abnahme, leichte Reizbarkeit, innere Unruhe, schlechte Erholungsfähigkeit, eine labile Grundstimmung. „Das kommt einem Burn-out gleich“, sagt Markus Weber. Der Sportexperte betreut auch die Laufgruppe der Schwäbischen Zeitung.



Seit Mai bereiten sich die Läufer auf den Dreiländer-Marathon im Oktober vor.

Zu großer Ehrgeiz ist ein Risiko

„Je höher der Ehrgeiz ist, desto höher ist die Gefahr eines Übertrainings“, sagt Weber. Viele Freizeitläufer würden eine Gratwanderung machen. Sie würden von Anfang an zu schnell laufen und dann auch noch die Umfänge steigern. Nach Webers Schätzung hat die Hälfte der Läufer schon einmal zu viel trainiert. Deshalb verordnet Weber seinen Athleten alle vier Wochen eine so genannte Rekompensationswoche. In dieser Woche wird die Belastung deutlich reduziert, Umfang und Intensität nehmen ab.

Eine gute Möglichkeit, eine Überforderung schnell zu erkennen, ist das Pulsverhalten. „Jeder Sportler sollte

sein Ruhepulsniveau kennen“, sagt Weber. Er empfiehlt seinen Athleten, morgens noch vor dem Aufstehen im Liegen den Ruhepuls zu messen. Weicht der Puls während der Trainingsphase von dem normalen Wert ab, kann das auf ein beginnendes Übertraining hindeuten.

Wird eine Überforderung rasch erkannt, reicht es, kurzzeitig kürzer zu treten. Befindet sich ein Läufer allerdings schon länger im Bereich eines Übertrainings, kann es laut Weber bis zu einem Dreivierteljahr dauern, bis sich der Körper wieder erholt hat. Wichtig ist auch, das Training auf die Belastung im Beruf abzustimmen. „Je härter der Job, desto lockerer sollte der Sport sein“, sagt Weber. Deshalb gilt: Im Training lieber mal einen Gang runter schalten und Warnzeichen des Körpers nicht ignorieren.

www.schwaebische.de/dreilaendermarathon

Der Startschuss zum Dreiländer-Marathon fällt am Sonntag, 2. Oktober, um 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. Neben dem Marathon stehen Halbmarathon, Viertelmarathon, Walking- und Staffeltwettbewerb auf dem Programm.

www.sparkasse-marathon.at

CSU will Radwege angehen

Kritik an der Lindauer Straßenverkehrsbehörde

LINDAU (Lz) - Die Stadtratsfraktion der CSU will noch im Spätherbst über das Radwegesystem der Stadt in einer Gesprächsrunde mit Verwaltung, Polizei, Stadtratsfraktionen und Vertretern der Agenda 21 reden. Dies hat sie bei Oberbürgermeisterin Petra Seidl beantragt.

„Nahezu fünf Monate hat sich die Lindauer Straßenverkehrsbehörde Zeit gelassen, einen Antrag und mehrere Anfragen der CSU vom Februar hinsichtlich des Lindauer Radwegesetzes zu beantworten. Das Antwortschreiben ist für die CSU inhaltlich in keiner Weise zufriedenstellend, da die meisten Anregungen als undurchführbar abgelehnt werden, ohne gleichzeitig Alternativen anzubieten“, kritisiert die CSU. Zu oft berufe sich die Behörde auf

höchst seichte und wenig aussagekräftige Beiträge und Ausführungen des Bauamtes (Straßenbau) Kempton oder der Polizei. Auch habe sie es für nicht notwendig erachtet, eine Gesprächsrunde oder einen Ortstermin dazu innerhalb der vergangenen fünf Monate einzuberufen.

Sicherheit geht vor

Der CSU gehe es in erster Linie um den Schutz der schwächeren Radfahrer (Jugendliche und Ältere) die in sehr vielen Fällen auf Gehwegen mit „Radfahrer frei“ geführt werden könnten, wenn Radfahrstreifen nicht möglich sind. „Erfreulich ist, dass auf Anregung der CSU einige über ein Jahr fehlende Beschilderungen und Markierungen angebracht wurden“, heißt es seitens der CSU.

ANZEIGE

0% eff. Jahreszins

JETZT ZUGREIFEN!

11x OPEL MERIVA AB 17.990,-

OPEL MERIVA EDITION
1.4 ecoFLEX, 88 kW (120 PS), CD-Radio, Metallic, Klimaanlage, ESP, el. Fensterheber, verschiebbare Rücksitze, Funk-ZV, höhere Sitzposition, gute Übersicht u.v.m.
Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts/außerorts/kombiniert/CO₂-Emission, kombiniert in g/km: 8,0/5,0/6,1/143.

111,-
Oder monatlich schon ab €

DREHER DIE AUTOWELT
Autohaus Dreher GmbH
www.autohaus-dreher.de

Wangen im Allgäu
Zuppelstraße 14-16
Tel.: 07522/7957-0
Lindau
Bregenzer Straße 43-45
Tel.: 08382/9625-0

Ravensburg-Weststadt
Zuppingerstraße 9
Tel.: 0751/36251-0
Lindenberg
Berliner Straße 6
Tel.: 08381/92707-0



Hat immer ein Auge auf seine Läufer: Markus Weber (links) betreut Hermann Kienle von der Biberacher Laufgruppe beim Laktatstest.

FOTO: MIRIAM HEIDECKER