

## SZ-Laufteam

## Ein guter Laufstil lässt sich hüpfend erlernen

LINDAU - Das Training hat begonnen: Die angehenden Marathonläufer vom Team der Schwäbischen Zeitung haben sich zum ersten gemeinsamen Training getroffen. Im Lindauer Stadion lernten sie von den Lauftrainern Eva Reiser und Harald Baumgärtner, wie wichtig der richtige Laufstil ist.

Von unserer Redakteurin  
Sandra Pohl

Laufen ist mega-in: Davon kann sich jeder überzeugen, der am Wochenende in Wald, Wiese und Flur unterwegs ist. Während die einen elegant und leichtfüßig durch die Landschaft traben, quälen sich die anderen ungeschickt über den Asphalt. Viele wissen gar nicht, wie wichtig der richtige Laufstil ist. Denn wer mit der falschen Technik läuft, verschwendet viel Energie oder kann sogar Probleme mit den Gelenken bekommen.

Damit das dem Marathonteam der Schwäbischen Zeitung nicht passiert, hat deren Betreuer Markus Weber regelmäßige Übungseinheiten mit Harald Baumgärtner und Eva Reiser auf den Trainingsplan gesetzt. Die beiden Lindauer bieten für alle, die es nicht ins Zei-



Hüpfen, hopsen, grätschen: Die angehenden Marathonis verbessern mit Koordinationsübungen ihren Laufstil.

lungsteam geschafft haben, ein Lauftraining an. Donnerstags legen die drei Laufprofis ihre Gruppen zusammen und schleifen im Lindauer Stadion am Laufstil der Laufgruppe. Dann sieht man eine bunte Schar barfuß über die grüne Wiese hopsen, seitwärts springen, sprinten und dribbeln.

Dass mit diesen Übungen der Laufstil optimiert und die Koordinationsfähigkeit verbessert wird, ist im ersten Moment kaum zu glauben. Von Bewegungsfluss keine Spur – die Teilnehmer

schwanken wie angeheitert über die Wiese und Harald Baumgärtner gibt Anweisungen. „Lauf ein Stück auf den Fußaußenkanten, dann auf den Innenkanten.“ Das paradoxe: Die als störend empfundenen Übungen führen rasch zu einer Optimierung der gesamten Koordination – die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit werden spürbar besser.

„Wenn Ihr regelmäßig Übungen aus dem Lauf-ABC macht, werdet ihr neben einer besseren Koordination auch

bald Euer Tempo steigern können“, verspricht Baumgärtner. Einmal pro Woche sei ideal. „Sucht Euch am besten einen Sportplatz bei Euch in der Nähe, dann könnt Ihr die Übungen bedenkenlos auch barfuß machen.“

## Arme spielen wichtige Rolle

Ein weiterer Punkt: Die Armarbeit. Wie wichtig die für angehende Marathonläufer ist, war für viele ebenfalls überraschend. „Mit der Armbewegung

nehmen wir maßgeblich Einfluss auf die Bewegung unserer Beine“, verrät Eva Reiser und erklärt, wie die richtige Armhaltung aussehen sollte: Die Ellenbogen sollten möglichst eng und im rechten Winkel gehalten werden. Setzt sich der Läufer in Bewegung, schwingen die Arme in dieser Haltung diagonal zur Beinbewegung nach vorne und hinten.

Vor allem die Schultern sind bei der richtigen Armtechnik in Bewegung. Fühlt sich im ersten Moment komisch an, sorgt aber augenblicklich für eine bessere Haltung. Damit die Läufer zu Hause auch fleißig üben, teilt Harald Baumgärtner kleine Stöckchen aus. Sie sollen während des Laufs in die Armbeuge gesteckt werden und helfen, die richtige Armhaltung einzunehmen. Nun heißt es üben, üben, denn Reiser und Baumgärtner drohen an: „Ob das gut klappt, überprüfen wir am Donnerstag mit einer Videoaufzeichnung.“

## Laufübungen

Die Übungen macht man am wirkungsvollsten auf Rasen. Um die Füße zusätzlich zu stabilisieren, empfiehlt es sich barfuß zu laufen:

◆ Einlaufen: 10 bis 15 Minuten locker eintraben

◆ Dehnen und auflockern: Die körperliche Reaktion und Wahrnehmung weckt man durch ein Aktivierungsprogramm der Fußsohlen mit Belastung des Innen- und Außenrandes der Fußsohle, oder durch Fersenbeziehungsweise Ballenlauf.

◆ Anfersen: Aus dem Trablauf oder dem Lauf den Fuß bis an den Po hochziehen. Die Hüfte ist dabei betont gestreckt. (sap)

## Mountainbike

## Eisenbarth siegt souverän

LINDAU (rvl) - Beim ersten Lauf des Allgäu-Cups in Nesselwang hat Pirmin Eisenbarth (RV Lindau Team Pitwalk) in der Klasse U15 seinen ersten Sieg eingefahren.

Bei herrlichem Wetter musste die Klasse U15 den 1,8 Kilometer langen Rundkurs insgesamt achtmal umfahren. Darin enthalten waren mehrere giftige Steigungen, die den Fahrern aufgrund der warmen Witterung zu schaffen machten. Pirmin Eisenbarth, der erst sein zweites Rennen bestritt, ließ es zunächst locker angehen, kam aber dennoch als Führer aus der ersten Runde. Mit zunehmender Renndauer setzte er sich sukzessive von seinem lästigsten Verfolger Richard Munschau (Lindenberg) ab und steuerte einem nie gefährdeten Solosieg entgegen.

Die Jugendklasse starteten Max Arnold, Alexander Stadler und Alexander Cavallo für den RVL. Am Ende der ersten Runde kamen Arnold und Cavallo hinter dem späteren Sieger Wächter (SV Hindelang) auf den Rängen zwei und drei durchs Ziel, während Stadler schon etwas Rückstand aufwies. Eine Runde später hatte Arnold Pech: An zweiter Stelle liegend wurde er wegen eines Kettenrisses aus dem Rennen gerissen. Cavallo verlor gegenüber dem Sieger nur etwa eine halbe Runde und wurde als Siebter gewertet. Nicht ganz so gut erging es Stadler: Er erwischte nicht den besten Tag und kam über Rang zehn nicht hinaus.

Matthias Reichart (RV Lindau) kam nach einer noch nicht vollständig auskurierten Erkrankung in der Juniorenklasse hinter Vinzenz Bader vom TSV Oberammergau als Zweiter ins Ziel.



## Roman



## 19. Folge

Die Geissler-Bäuerin platzte herein und zerrte ein kleines Fass über die Schwelle. Am Saum ihres Kleids klebten Schnee und Eis. „Meine Schwester ist aus Leutkirch heimgekommen. Ihr Bauer war ein Geizhals, ein Lump, drum hat sie gekündigt und dies mitgenommen.“

Sie zog den Deckel ab und der Sepp steckte seinen Kopf hinein. „Gurken!“

„Greift zu!“, rief die Geissler-Bäuerin.

Die Mama lachte und nahm eine Schale. „Kommt später zur Vesper zu uns herüber.“ Sie biss in eine

Gurke. „Ihr seid's alle eingeladen!“

Die Geissler-Bäuerin lachte und entblöbte einen braunen Zahn. Ich nahm den zweiten Karpfen aus, legte beide in die Kasserolle, walkte den Teig für die Kuchen, schob den ersten in den Ofen. Der Vater kam und mit ihm der Oswald und der Bahle-Bauer. Er drückte auf den neuen Lichtschalter und die Stube war taghell. Er sang ein Schnaderhüpfel und der Oswald jodelte, der Sepp stürmte um sie herum. Die Frida stellte einen Strauß Schneeglöckchen in die Vase im Herrgottswinkel und sprach ein Gebet. Der Bahle-Bauer hängte seine nassen Socken zum Trocknen auf die Ofenstange und zog ein Kartenspiel aus der Tasche seiner Jacke, der Oswald schenkte Most ein. „Heut-Abend machen wir Musik, alle Viehweider kommen, von allen Höfen.“

Die Monik kicherte. „Das wird eine richtige Kapelle geben!“

Ihre Wangen leuchteten und sie strich ihr Haar zurück.

Zur Vesper stellte die Mutter die Pflanze mit den Bratkartoffeln und

eine Schüssel mit Pilzen auf den Tisch. Der Vater holte Most und Sprudel. Die Oma und die Tante Kreszentia, die Geissler-Bäuerin und ihre Familie, der Oswald, die Frida, die Monik, der Sepp und ich drängten uns auf Bänken und Stühlen und langten mit Gabeln und bloßen Fingern zu. Bis das neue Bauernjahr begann, würden wir essen, spielen, tanzen, schwätzen. Wir würden Verwandte und Nachbarn besuchen, feiern und kaum schlafen. Wir würden morgens und abends das Vieh versorgen und am Sonntag in die Kirche gehen und die restliche Zeit faul sein wie ein Hund in der Sommerstube.

„Prosit!“, rief der Vater und hob seinen Becher.

1936  
Es war dunkel, als ich aufstand, ein zweites Paar Socken anzog, die blaue Trainingshose und ein Kleid, meine Schürze umband, ein Kopftuch. Leise lief ich die Stiege hinunter. In der Stube hörte ich die Mutter einheizen.

Draußen fegte kalter Wind über die Wiesen. Unter dem Baum am

Wegrand lagen Zweige, Reisig, das der Sturm in der Nacht heruntergebrochen hatte. Irgendwo klapperte ein Fensterladen. Ein Hund bellte wütend. Eine Ratte kroch aus dem hohen Gras. Ich ging in den Stall und der Hund trotzte hinterher. Seit die Viehweid Strom bekommen hatte, war es in der Früh hell im Stall. Die Rosa scharrte mit ihrer Vorderklaue, die Leni blinzelte und sah mich neugierig an, aus ihrem Maul hing ein Halm. Die Emma war im Sommer gestorben, fünfzehn Jahre alt. Ich nahm einen Eimer und einen Melkschemel und hockte mich unter die Berta.

Auf dem Weg zur Käserei traf ich die Pauline vom Bahle-Hof. Wir luden ihre Kanne auf meinen Schlitten und zogen ihn gemeinsam. Und weil sie keine Handschuhe hatte, gab ich ihr einen von meinen. Im Wald knackten die Äste unter der Schneelast. Der Bach war zugefroren, Elstern schrien. Die kalte Luft brannte in unseren Lungen. Im März lag oft Schnee, doch in diesem Jahr dauerte der Winter besonders lang, schon Anfang Oktober hatte es zu frieren und zu schneien begonnen, früh wie

nie zuvor. „Ich bin froh um meine Hosen.“ Ich schaute zur Pauline.

Die Spitzen ihrer Wimpern waren weiß und gefroren. „In der Schule mussten wir sie immer ausziehen.“

„Ja, aber auf dem Schulweg war ich froh drum.“

Sie nickte. Raben hüpfen durch die Zweige über unseren Köpfen, Schnee rieselte herunter.

„Was machst du, wenn im Sommer deine Schwester aus der Schule kommt?“, fragte ich.

„Der Papa sagt, ich soll ins Tagwerk gehen. Oder als Magd zu Verwandten.“

„Zu Verwandten ist nicht gut. Die behandeln dich wie ihr Eigentum und daheim darfst nichts sagen, wenn sie schlecht zu dir sind, sonst denken die Eltern, du bist narrisch.“

„Das hat meine Tante auch gesagt.“  
Im Dorf blitzte der Glockenturm über den verschneiten Häusern. Die Schlittenkufen knirschten im Schnee, und wo Eis lag, rutschten sie, und die Pauline zog und ich schob den Schlitten den Hügel hi-

nauf. Oben angekommen, war's mir warm.

„Grüß Gott, Mädle.“ Der Käser stellte eine Kanne Käswasser vor die Tür. „Wollt's ihr Käswasser mitnehmen? Ist von gestern, ist übrig geblieben.“

„Gern, die Mama wird sich freuen.“ Die Pauline zog den Handschuh aus und rieb sich die Hände. „Sie wird's der Sau geben, aber vielleicht gibt sie mir was ab. Die Molke macht die Haut schön weich.“

Der Käser lachte und half uns, die Milchkanne abzuladen. „So junge Mädle müssen sich doch darum noch keine Sorgen machen.“

Der Unterseng wog die Milch. Draußen unter kahlen Bäumen pousierte der Knecht vom Geislinger-Hof mit der Magd vom Reutlinger-Hof, Spatzen hüpfen durch den Schnee, auf der Suche nach Käskrümel. Der Käser trug die Milchmengen in die Kontobücher ein. Im Nebenraum lagen drei riesige goldgelbe Emmentaler in einem Regal. „Die Mama hätte gern ein bisschen Käs“, sagte ich. Der Käser klappte das Kontobuch wieder auf. (Fortsetzung folgt)

SONDERVERÖFFENTLICHUNG ■ Dienstag, 12. Mai 2009

## TOP-ADRESSEN für Ihre Gesundheit

Wir im Süden.  
EXTRA

## Bürostühle

Tritschler Bürostühle, Büromöbel  
Mengen, Med.-techn. Beratung und  
Test kostenlos. ☎ (0 75 72) 82 11

## Fitness

BALANCE. Fitness Clubs  
7 mal am Bodensee  
www.balance-fit.de

## Fußchirurgie

FUSSSCHIRURGIE BEWEGT

**Dr. med. Martin Teschner**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Schwerpunkt orthopädische Fußtherapie

Gartenstraße 18 Tel.: 07 51/28 29  
88212 Ravensburg Fax: 07 51/28 28

www.dr-teschner.de

## Gesundheit/Wellness

Ein neues Lebensgefühl  
durch Bewegung nach den fünf  
Elementen mit allen Sinnen.  
Ursula Vogler  
WellnessMentalCoach (DGMT)  
88213 RV-Alberskirch  
Info ☎ 07 55 5 92 74 60  
www.vogler-mentalcoaching.de

Firma Spieß GbR Aulendorf  
Schadstoffe im Wasser vermeiden  
Wasserfiltersysteme f. Haushalte  
unverb. Beratung ☎ (0 75 25) 26 07

Huflattich hilft bei Husten  
Bewährtes Heilmittel aus der Klostermedizin

Vor allem bei trockenem Husten ist Huflattich eine geschätzte Heilpflanze. „Dass der Huflattich schon seit sehr langer Zeit als Hustenmittel verwendet wird, zeigt bereits der lateinische Name, der heute noch in der Botanik gilt“, sagt Johannes Gottfried Mayer von der Forschungsgruppe Klostermedizin der Universität Würzburg. So seien die lateinischen Wörter „tussis“ (Husten) und „ago“ (ich vertreibe) zu der wissenschaftlichen Bezeichnung Tussilago verbunden worden: Das bedeutet etwa „Hustenvertreiber“.

In der Therapie werden nur die Blätter eingesetzt – als Tee, als Tinktur oder frisch gepresster Pflanzensaft. Sie haben einen Anteil an Schleimstoffen von bis zu zehn Prozent. Daneben spielen laut Mayer auch Gerbstoffe mit einem Anteil von etwa fünf Prozent und Flavonoide eine Rolle. „Die Schleimstoffe überziehen die Schleimhäute mit einer Schicht, die Reizungen mildert und so den Hustenreiz senken kann“, erklärt

der Mediziner. Sie regen außerdem das Flimmerepithel an, das mit seinen vielen Härchen Schleim aus den Atemwegen abtransportiert. So habe sich der Huflattich auch bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut als hilfreich erwiesen. „Auch auf gereizte Schleimhäute des Magen- und Darmtraktes dürfte Huflattich eine positive Wirkung haben“, sagt Mayer. Eine antibakterielle Wirkung werde der Pflanze ebenfalls bescheinigt.

Nicht eingenommen werden dürfen Huflattichblätter während der Schwangerschaft und Stillzeit. Die Anwendungsdauer sollte auf vier Wochen beschränkt bleiben, da die Blätter geringe Mengen von Pyrrolizidin-Alkaloiden enthalten können – diese Giftstoffe lagern sich in der Leber an und gelten als krebserregend. Durch eine neue Züchtung in Wien und Bonn dürfte dieses Problem laut Mayer jedoch bald behoben sein. (dpa)

(Internet: www.klostermedizin.de)

## Heilpraktiker

Probleme mit Darm, Haut  
Amalgam, Allergien und Pilzen?  
Iris- u. Dunkelfeld-Diagnostik,  
Bioresonanz- u. ColonHydroTherapie.  
www.geist-und-natur.de  
www.geist-und-gesundheit.de  
seit 20 Jahren in Bad Saulgau  
HP O. Schultze-Friese ☎ (0 75 81) 28 61

Walter Vogt, Heilpraktiker  
88048 FN, Ailingen-Alpenblickweg 8  
☎ (075 41) 51344, www.hp-vogt.de  
Augendiagn., Homöopathie, Akupunktur,  
Allergietestung, Bioinformationstherapie

## Hörgeräte/Hörakustik

Schmid Hör' Akustik  
88400 Biberach, Schranenstr. 12  
☎ (0 73 51) 82 73 97  
88339 Bad Waldsee, Hochstatt 5  
☎ (0 75 24) 91 22 78  
88348 Bad Saulgau, Bachstr. 11  
☎ (0 75 81) 52 84 74

## Mentaltraining/Hypnose

Gesundheitspraxis Habermann  
Rauchentwöhnung, Flugangst überwinden,  
Gewichtsreduktion, Hypnose/  
Mentaltraining, Kinesiologie  
☎ (0 75 29) 84 99 89  
mh@gesundheitspraxis-habermann.de

## Gesundheit durch Ihre TOP-ADRESSE!

Hier stehen Sie jeden 2. Dienstag im Monat richtig!  
Schwäbische Zeitung Tel. 07561/80-734  
Rudolf-Roth-Straße 18 Fax 07561/80-553  
88299 Leutkirch I.egersdoerfer@schwaebische-zeitung.de  
www.szon.de