

FITNESS UND MEHR



Südfinder-Kolumne

Warum mehr Bewegung nicht ausreicht ...

Neue Fitnessserie - Experte gibt Tipps - Inaktivität führt zu Leistungsabfall

Kaum ein Thema hat in den vergangenen Jahren einen höheren gesellschaftlichen Stellenwert erreicht als Fitness. Und das zu Recht. Deshalb hat sich der Südfinder entschieden, zusammen mit dem Fitnessexperten Wolfgang Bahne eine Serie mit Wissenswerten und Tipps zu starten. Der erste Teil dreht sich um die Frage warum mehr Bewegung nicht ausreicht und das Alter keine Ausrede mehr für schlechte Kondition ist.

VON WOLFGANG BAHNE

REGION - „Sie müssen sich mehr bewegen“, lautet der ärztliche Hinweis mittlerweile nicht nur bei in die Jahre gekommenen Patienten. Übergewicht bei Kindern, Fehlhaltungen bei Pubertierenden und Rückenschmerzen, kaum dass man im Beruf angekommen ist, sind Themen, mit denen sich der Hausarzt immer mehr konfrontiert sieht. All das sind Anzeichen einer schlechten körperlichen Verfassung, die ihre Ursache in einem immer bewegungsärmeren Leben hat.

Bewegung sollte wieder in den Alltag integriert werden, je mehr desto besser. Ergänzt werden muss es jedoch durch eine sehr effiziente und zielorientierte Form der Bewegung,

diese heißt: Training!

Training ist ein systematischer Prozess mit dem Ziel der Leistungssteigerung. Die Leistungsfähigkeit ab Ende 20 reduziert sich jedes Jahr um 1 Prozent. Um diesen Prozess zu verlangsamen, muss man sich zu steigern versuchen. Alter allein ist also keine Ursache für eine sinkende Leistungsfähigkeit, es ist die Inaktivität und das fehlende Training, das uns schwächt. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Wirbelsäule, der Gelenke und der Knochen sind nur selten Folgen von Erkrankungen, sondern eine Folge fehlender Belastung und oft falscher Ernährung.

Die körperliche Belastung muss in regelmäßigen, kurzen Abständen wiederholt werden, um den Anpassungsprozess auch dauerhaft zu etablieren. Nach einer gewissen Zeit müssen die Belastungen auch variiert werden, um Gewöhnungseffekte zu verhindern. Benötigt wird ein ganz individueller Trainingsplan.

Es wird deutlich, dass es hier fachlicher Kompetenz bedarf, die uns anleitet. Es bedarf auch geeigneter Geräte, um den Trainingsprozess kontrolliert sicher zu stellen: Fahrräder, Laufbänder oder Cross-Trainer zur Verbesserung der Herz-

Kreislauf Funktionen, isolierte und komplexere Kraftgeräte zur Verbesserung der muskulären Kraft und Gymnastikmatten und kleinere Hilfsmittel zur Verbesserung von Flexibilität und Koordination. Deshalb lautet der vlt. wichtigste Tipp: Der

erste Weg sollte zu einem kompetenten Trainer führen, der uns auf dem Weg zu mehr Gesundheit und einem stärkeren und attraktiveren Körper führt. Tun müssen wir das aber selber. Wer dazu nicht bereit ist, hat sich schon aufgegeben.



Ein kompetenter Trainer muss her. Das sagt Südfinder-Fitness-Experte Wolfgang Bahne.

Fotos: privat/cb

INFO Unser Fitness-Experte

Wolfgang Bahne hat Sportwissenschaften, Psychologie und Betriebswirtschaft studiert. Er ist ehemaliger Bundes- und Landestrainer des deutschen Hochsprungnachwuchses und Athletenberater am Olympia-

stützpunkt Westfalen. Derzeit arbeitet er als Leiter der Expansion von Actic Fitness und schreibt Artikel in Fachmagazinen der Fitnessbranche. Als Referent auf internationalen Kongressen wird er häufig gebucht.

Bio-Rind soll auf mehr Teller

Buchmann's Bio-Rind kommt - Vermarktung ist schwierig

Nach „Buchmann's Land-schwein“ wollte es der Fleischer- und Metzgereibetrieb aus Grünkraut nochmal wissen und hat „Buchmann's Bio-Rind“ auf den Markt gebracht. Der Trend hin zu regionalen Bioprodukten wächst laut Landwirten, Köchen und Vertrieb nach wie vor stark.

VON STEFANIE REBHAN

REGION - Eine neue Kooperation zwischen der Firma Buchmann und Bio-Landhöfen in der Region Oberschwaben-Allgäu heißt „Buchmann's Bio-Rind“. Für Geschäftsführer Ralf Buchmann ist vor allem eines klar: „Regionalität und der Trend zu Bio hält an“.

Bislang gebe es im Schussental nur sehr wenig Angebot an Bio-Fleisch, da sich die Vermarktung noch schwierig gestaltet. Bislang würden sie großräumig über den Naturkostfachhandel vermarktet,

oder sie gehen an den Lebensmittel-Einzelhandel. Hinzu kommt, dass die Bio-Verbände jeweils eigene Vertriebskanäle unterhalten. „Eine Struktur, die die Waren in der Region verteilt, muss erst aufgebaut werden“, sagt etwa Projektleiter Manfred Walser.

Bislang werden bei Buchmann vier Tiere pro Woche vermarktet, Ralf Buchmanns Ziel ist das Doppelte. Noch mehr Landwirte, Metzger und Logistiker sowie Gasthöfe müssten Projekte wie dieses unterstützen, so Buchmann: „Die Zeit ist reif, Geld ist da, Bio ist beliebt.“

Das bestätigt auch Landwirt Hans Peter Maier aus Leutkirch. Er sagt: „Wir verzeichnen zweistellig wachsende Absatzzahlen von Bioprodukten.“ Er ist ein Lieferant von Buchmann und arbeitet mit absolutem „Herzblut“.

Auch Andreas Humburg vom Bio-Landgasthof Adler in Vogt spricht von einer Herzensangelegenheit, wenn er über Bioprodukte spricht: „Ja, ich glaube, dass Bio zukunftsweisend ist“. Die Kundschaft habe sich verändert. Als er vor sechs Jahren komplett auf Bio umgestiegen ist, seien rund 80 Prozent seiner Kunden ferngeblieben. „Jetzt sind locker 50 Prozent wieder zurückgekehrt“,

sagt Koch Andreas Humburg.

Die langfristigen Ziele aller Projektteilnehmer sind eine

stärkere Zusammenarbeit zwischen den biologischen Anbauverbänden, bessere regionale Schlachtmöglichkeiten für Biofleisch, mehr Verkaufsstellen für Biofleisch an private Haushalte, mehr Biofleisch in Großküchen und Kantinen sowie mehr Kälberaufzucht mit Ammenkühen.

„Die Zeit ist reif, das Geld ist da“



Josef und Manuel (Bild) Baumann aus Friedlach erzeugen Bio-Fleisch.

Foto: Thomas Kapitel



Ralf Buchmann kostet mit Wonne ein Bio-Rind im Bio-Gasthof Adler.

Foto: reb

GARTEN UND ZOO



BESUCHEN SIE UNS AUF DER

AQUA-FISCH

09. – 11. MÄRZ IN FRIEDRICHSHAFEN



Unser Team freut sich auf Ihren Besuch am Messestand B5-600

DEHNER GARTEN-CENTER
Lindauer Str. 100 • 88046 Friedrichshafen
Telefon 0 75 41/28 99 60

Bleicherstr. 53 • 88212 Ravensburg
Telefon 07 51/3 63 60 50



dehner.de

Die Decke als Gestaltungselement

Ihre neue Zimmerdecke an einem Tag montiert

Deckenschau in Isny und Unteruhldingen, Samstag, 10. März 2018, 11-16 Uhr und Sonntag, 11. März 2018, 11-16 Uhr

Möchten Sie demnächst Ihre Zimmerdecke neu gestalten, weil Sie Risse oder Flecken aufweist, zu dunkel ist, oder weil Sie nicht mehr zur Einrichtung passt?

Dann sind PLAMECO-Decken für Sie genau das richtige. Dieses System bietet eine neuartige Decke, die es auf Wunsch mit integrierter Beleuchtung gibt. Sie verleiht jedem Raum eine völlig neue Ausstrahlung. Die Decke kann innerhalb eines Tages montiert werden, ohne dass der Raum

ausgeräumt werden muss. Eine PLAMECO-Decke besteht aus einem hochwertigen Gewebe und ist in ca. 100 Farben und Varianten mit oder ohne Verzierungen erhältlich. Passend zu jedem Wohnstil, ob klassisch oder supermodern, für jeden Geschmack gibt es die passende Decke. Stimmungsvolle Akzentsetzung setzt eine nach Ihren Wünschen installierte Beleuchtung. Die Decke im Bad- und Küchenbereich eingesetzt, ist sehr pflegeleicht und hygie-



nisch. Alle Leistungen gibt es komplett aus einer Hand. Isolde und Dieter Fröhlich laden Sie dieses Wochenende am Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr zu einem Besuch in ihren Ausstellungsräumen in Isny und Uhldingen ein.





Einladung zur **DECKENSCHAU**

Samstag, 10. März
Sonntag, 11. März
11:00 - 16:00 Uhr

Beratung vor Ort?
Dann gleich anrufen!
07777/9395678
www.froehlich-spanndecken.de

NEUE (T)RAUMDECKE an nur einem Tag!

FRÖHLICH-PLAMECO Zimmerdecken • Bergstraße 88, 88690 Unteruhldingen • Bergtorstraße 20, 88316 Isny

Außerhalb der ges. Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

schwäbische **KLEINANZEIGEN**
schwäbische.de/kleinanzeigen

schwäbische.de/tickets