

Fahrer und Beifahrer unter Alkohol

BURGHHAUN. Weder Fahrer noch Beifahrer eines rumänischen Kleintransporters hätten am Sonntagmorgen auf der A 7 ans Steuer gedurft. Das hat die Polizei bei einer Kontrolle der beiden nahe Burg-haun festgestellt.

Ihrem Bericht nach hatten Zeugen die Beamten der Autobahnpolizei gerufen, da der Kleinlaster „unrund“ fahre. Die Polizei hielt das Duo nahe dem Rastplatz Großenmoor an und stellte beim Fahrer, einem 34-jährigen, einen Alkoholgehalt von 2,81 Promille fest. Anzumerken war ihm das allerdings nicht, heißt es.

Spontan bot sich der Beifahrer an, den Wagen an den Zielort Kirchheim zu steuern. Ein – freiwilliger – Alkoholtest bei ihm ergab aber auch 1,85 Promille, sodass die Polizisten die beiden heimfuhren. (rai)

Jünger macht AFK-Vorstand komplett

KASSEL. Der Vorstand des Arbeitskreises der Wirtschaft für Kommunalfragen der Region (AFK) Kassel ist komplett. Auf der konstituierenden Vorstandssitzung wurde Martin A. Jünger vom Vorstand einstimmig zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

Zusammen mit Georg von Meibom, der bereits am 15. März als Nachfolger von Norbert Steiner zum Vorsitzenden gewählt wurde, vertritt er nun den Vorstand, teilt der AFK mit.



Martin A. Jünger, Vize-Vorsitzender des AFK

Jünger ist zusammen mit seinem Bruder, Carsten Jünger, Geschäftsführer der PAC Werbeagentur in Vellmar mit 28 Beschäftigten. Der 40-jährige ist verheiratet und hat drei Kinder. Der AFK der Region Kassel wurde 1961 gegründet und hat nach eigenen Angaben 70 Mitglieder mit zusammen mehr als 25 000 Beschäftigten aus Industrie, Handel, Handwerk, Dienstleistung und freien Berufen. (nh/mam) Foto: AFK/nh

Neuer Vorstand für den Naturheilverein

BAD HERSFELD. Der Naturheilverein Bad Hersfeld hat eine neue 1. Vorsitzende: Dagmar Waldeck ist nun mit einem Vorstandsteam von weiteren sechs Mitgliedern zuständig für die Auswahl von Angeboten und Vorträgen für das Jahresprogramm. Während eines solchen Vortragsabends wurde die bisherige langjährige Vorsitzende, Regina Schelberg, kürzlich verabschiedet. 25 Jahre lang engagierte sich die Heilpraktikerin im Verein, um die Möglichkeiten der Naturheilkunde immer wieder aktuell vorzustellen.

Immer mehr Menschen interessieren sich für naturheilkundliche Verfahren. Besondere Aufmerksamkeit sollte der Gesundheit bereits geschenkt werden, bevor sich eine Krankheit bemerkbar macht. Pflanzenheilkunde, Baummedizin, Körperbewusstsein, weitere alternative Verfahren und der respektvolle Umgang mit „unserer Heilerin, der Natur“, tragen hierzu bei, so schreibt Uta Heinz, 2. Vorsitzende. (red/ank)



Regelmäßiger Sport im Fitnessstudio ist für Hermann Feik, 66 Jahre, wichtig. Auf dem Bild trainiert er Brust und Trizeps.

Fotos: Christopher Hess

Stepper statt Rollator

Immer mehr Senioren im Kreis Hersfeld-Rotenburg gehen ins Fitnessstudio – Gesundheit im Vordergrund

Von Christopher Hess

HERSFELD-ROTEBURG. Die Zeiten, als das Fitnessstudio nur ein Ort für Muskelpakete und Hantelstemmer war, sind vorbei. Immer häufiger trainieren auch Senioren in den Studios und halten sich fit.

„Der Hype beim Trainieren dreht sich nicht mehr nur ums Muskeln aufpumpen, der Fokus liegt vielmehr auf der Gesundheit“, sagt Lena Hagedorn, Mitarbeiterin des Medi-Sport-Gym in Bad Hersfeld. Das Durchschnittsalter liegt hier mittlerweile bei 40 Jahren. Deutlich mehr Senioren als noch vor einigen Jahren kämen heute zum Trainieren. Auch die Denkweise habe sich geändert. „Lieber keinen

Bandscheibenvorfall haben, als 90-60-90“, sei das Motto. Viele Senioren würden über Reha-Sport den Weg ins Fitnessstudio finden und dann anfangen, dauerhaft an Geräten zu trainieren.

Beliebt bei den Trainierenden über 50: Fahrrad, Stepper und Kraftgeräte, die Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen trainieren. Wichtig dabei sei es, den Senioren unterstützend zur Seite zu stehen. „Betreuung ist sehr wichtig“, sagt Michaela Schadewald, Leiterin des Hersfelder Studios.

Rückenschmerzen ade

Ausdauer und Muskulatur, das trainiert auch Manfred Simon aus Bad Hersfeld. Der 77-Jährige geht dreimal in der

Woche ins Fitnessstudio. Rückenprobleme? Ade. Wegen diesen hat er vor rund 25 Jahren angefangen mit dem Sport – und will ihn nicht mehr missen. „Anfangs muss man seinen inneren Schweinehund überwinden, aber dann läuft es.“ Simon fühlt sich durch das regelmäßige Fitnessstraining im Alltag fitter, spürt mehr Lebensqualität als zuvor. „Ich kann das nur allen Älteren empfehlen“, sagt er.

Auch im Fitnessstudio AktivPlus in Rotenburg trainieren immer mehr Menschen über 50 – sogenannte „Best-Agers“. Studio-Leiter Alexander Spoer schätzt den Anteil auf ein Drittel. Für die Senioren stehe Herz-Kreislauf-Training und Bewegung im Vordergrund, „und alles, was mit Aufrichtung zu tun hat“ – das sind vor allem Rückenübungen. Denn eine schwache Rückenmuskulatur ist häufig die Ursache von Rückenbeschwerden.

Allgemein nehme das Bewusstsein zu, den eigenen Körper fit zu halten, beobachtet Thomas Bretting, Leiter der Brettings Bewegungswelt in Lisenhausen. Er betont die Motorik als wichtigen Aspekt im Training bei Senioren. Im Schnitt gehen diese zwei Mal in der Woche trainieren – für etwas mehr als eine Stunde. Den Anteil an „Best-Agers“ in seinem Studio schätzt Bretting auf 40 Prozent – erheblich mehr als noch vor einigen Jahren.



Halten sich im Trampolinkurs im Fitnessstudio in Bebra fit: Sabine Trott (links), Horst Schlüster-Bodenstein und Isabel Arlt.

Vielmehr als bei den jüngeren spielen die soziale Komponente eine Rolle. „Es geht auch darum, Leute zu treffen“, so Physiotherapeut Spoer.

Das ist auch für Achim Wendov aus Bebra ein wichtiger Punkt. Der 65-jährige geht dreimal in der Woche in den Fitnesspark in Bebra – und hat dort bereits Freundschaften geknüpft. Angefangen hat er im Rahmen einer Reha-Maßnahme. Dann packte ihn die Leidenschaft. „Mein Körper sagte mir, ich muss mehr tun – und das Training hat sofort Spaß gemacht“, sagt er mit hächelnder Stimme. Gerade hat er sein übliches Training hinter sich gebracht. Der Rentner fühlt sich sichtbar fit in seinem Körper. Fortschritte habe er sofort gespürt. „Ich hatte immer Rückenbeschwerden,

die sind komplett weg.“ Auch der Blutdruck habe sich deutlich gebessert.

Die soziale Komponente

Wendov macht hauptsächlich Kraftübungen, zum Aufwärmen geht's auf den Stepper. Sein Fitnesszustand habe sich stetig verbessert. Angefangen mit 95 Kilogramm an der Beinpresse, stemmt er mittlerweile 170. Auch die soziale Komponente will er nicht mehr missen. Immer wieder treffe er auf gleichgesinnte Senioren.

Im Studio, in der Wendov trainiert, beträgt das Durchschnittsalter mittlerweile 48 bis 50 Jahre, sagt Leiter Nejat Sunel. Weit über dem Schnitt vor einigen Jahren. Und bei all der positiven Resonanz könnte es weiter steigen.



Geht alle drei Tage ins Medi-Sport-Gym in Bad Hersfeld: Manfred Simon, 77 Jahre alt. Hier macht er eine Rückenübung.

„Christa's Worschtbude“ gestohlen

Imbisswagen stand in Ronshausen – Polizei sucht Zeugen

RONSHAUSEN/BEBRA. Ungewöhnlicher Diebstahl in Ronshausen: Unbekannte Täter haben einen ganzen Imbisswagen gestohlen. Das berichtet die Polizei.

Der ältere Wagen mit der Aufschrift „Christa's Worschtbude“ war, so die Beamten, an der Kasseler Straße in Ronshausen vor einem Haus abgestellt. Gestohlen

wurde er am Montag zwischen 19.30 und 21 Uhr. Der Imbisswagen stand auf einem Parkplatz auf Höhe der Hausnummer 120. Der Schaden beläuft sich auf rund 1500 Euro.

„Christa's Worschtbude“ wurde im vergangenen Jahr bekannt, als die Betreiberin des gleichnamigen Imbisses am Bebraer Kreisel mehrere Starköche für die Aufzeich-

nung der RTL2-Fernsehsendung „Die Kochprofis – Einsatz am Herd“ zu Gast hatte.

Die Polizei bittet um Hinweise unter 0 66 23/93 70. (rai/ses)