



LANDKREIS CHAM
www.chamer-zeitung.de

Steinwurf ins Justizgebäude

Wer hat etwas beobachtet? Ein bislang unbekannter Täter hat zwischen Freitag, 20. Dezember, 13 Uhr, und Montag, 23. Dezember, 6.30 Uhr, durch zwei gezielte Steinwürfe eine Fensterscheibe an einem Justizgebäude am Kirchplatz in Cham beschädigt. Die Polizei Cham geht aufgrund der Größe des Fensters nicht von einem versuchten Einbruch, sondern von einer Sachbeschädigung aus. Zeugen, die Hinweise auf den Täter geben können, sollen sich mit der Polizeiinspektion Cham unter Telefon 09971/8545-0 in Verbindung setzen.

Landkreissplitter

Rodinger Strickoma fertigt mehr als Socken

Erika Wenig aus Roding nennt sich selbst Rodinger Strickoma. Denn Stricken ist ihr großes Hobby. Sie fertigt dabei viel mehr als nur warme Strümpfe und Mützen. Auch Pullover und Westen in verschiedenen Farben und Mustern nimmt sie sich vor. Sie strickt das ganze Jahr über. Anregungen holt sie sich aus der Fachliteratur, die sie nach ihren Erfahrungen und Bedürfnissen abändert. ▶ Seite 23

Reh bricht am Drachensee in Eis ein

Zur Rettung eines bei Furth im Wald ins Eis des Drachensees eingebrochenen Rehs sind am Donnerstag mehrere Feuerwehren ausgerückt. Mit einem Boot konnte die Daberger Wehr das Tier aus dem Wasser holen, welches von Spaziergängern gesichtet worden war. Leider kam für die Geiß trotz der umgehenden Alarmierung jede Hilfe zu spät. ▶ Seite 26

Zwei Unfälle auf der Bundesstraße 22

Vier leicht beziehungsweise mittelschwer Verletzte und zweimal Totalschaden: Das ist die Bilanz eines Unfalls, der sich am Montagabend auf der 22 bei Schönthäl ereignet hat. Ebenfalls vier Verletzte gab es bei einem weiteren Unfall am ersten Weihnachtsfeiertag auf der B22 bei Rötz. Auch hier entstand an den beiden beteiligten Fahrzeugen Totalschaden. ▶ Seite 30

Heute in REGION AKTUELL

- **Furth im Wald**
Stille Nacht: In der Pfarrkirche feiern die Gläubigen die Heilige Nacht ▶ Seite 24
- **Waldmünchen**
Frieden, Liebe und Hoffnung: Das schenkt Gott den Menschen mit Christi Geburt ▶ Seite 27
- **Bad Kötzing**
Der Bürgermeister gibt im Interview Einblick in kommende Projekte ▶ Seite 41



Regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist gesund.

Foto: Adobe Stock

Laufend gesund bleiben

Ein Allgemein- und ein Nervenarzt erklären, warum es so wichtig ist, sich zu bewegen

Von Dominik Altmann

Cham. Sport ist gesund. Klingt nach Binsenweisheit, ist aber gerade in der Gegenwart von entscheidender Bedeutung. „Sitzen ist das neue Rauchen“, kommt da vielerorts als Schlagwort zur Sprache. Nicht zuletzt die Krankenkassen haben hier Potenzial erkannt und lassen sich Prävention in Form von Sportprogrammen gutes Geld kosten.

Ganz davon abgesehen, dass sich die örtlichen Kassen durchaus Ersparnisse von gesunden Kunden erhoffen, ist es für das eigene Wohlbefinden ebenso entscheidend. Hausarzt Dr. Michael Igl betont: „Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgelegt, noch aus unserer Evolution heraus als Jäger und Sammler.“ Nur sitzen und die Vernachlässigung von Muskeln tun dem Körper nicht gut.

„Sport verbrennt Kalorien und erhält die Muskulatur.“ Fettgewebe dagegen solle dem Mediziner zufolge verhindert und reduziert werden. „Während die Muskulatur Kalorien verbrennt, unseren Körper im Gleichgewicht hält und für die richtige und ausgewogene Belastung unserer Gelenke sorgt, ist das Fettgewebe hormonaktiv und erzeugt Disbalancen, was unseren Körper und seine Gelenke unangemessen belastet und damit zum Verschleiß führt.“

Sport geht in jedem Alter

Übergewicht und Fettgewebe gelten ihm als Ursache für die Volkskrankheiten Alterszucker, Herzinfarkt und Schlaganfall. „Gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft mit übermäßigem Angebot an hochkalorischer Nahrung ist es umso schwieriger und wichtig, ein normales Gewicht zu halten und damit den genannten Wohlstandskrankheiten entgegenzuwirken.“

Wer was machen will, könne das laut Dr. Igl jederzeit. Für Sport sei man nie zu jung und nie zu alt. Einzige Einschränkung ist: Die sportliche Betätigung und Intensität müsse an die Belastbarkeit des Körpers angepasst werden. So fördern Kontaktsportarten, wie Fußball, zwar Ausdauer und stärken die Muskulatur, bergen aber ein hohes Verletzungsrisiko. Dieses lasse sich mit Ausdauersportarten, wie Walking, Jogging oder Schwimmen, umgehen. „Gesundheitsfördernd ist eine Kombination aus Ausdauersport und Kraftsport.“ Wer Probleme mit Gelenken oder ein höheres Körpergewicht hat, dem empfiehlt Igl gelenkschonende Sportarten, wie



In der Furth Realschule eröffnete die AOK im Februar die Nachhaltigkeitsarena. Unter anderem war dort Bewegung ein Thema, die dem Körper guttue, so die Botschaft.

Foto: Thomas Linsmeier

Schwimmen oder Fahrradfahren. „Wer sich alleine nicht zum Sport motivieren kann, sollte sich einen Mannschaftssport suchen, um aus der Gruppendynamik Motivation zu beziehen.“

Dr. Igl betont, dass ein langsamer Beginn wichtig sei, und für die richtige Ausrüstung sollte man sich in einem Sportfachgeschäft beraten lassen. „Fitnessstudios oder Sportvereine haben geschulte Trainer, die eine Überlastung verhindern und gleichzeitig aber auch den Spaß am Sport vermitteln können.“ Aller Anfang ist schwer, aber gerade dann sollten sich Einsteiger nicht entmutigen lassen und das Erfolgsgefühl

genießen, wenn ein neues Ziel erreicht wurde.

Was die Häufigkeit von Sport angeht, gebe es unterschiedliche Ansichten. Wer aber Schmerzen bemerkt oder wenn der Körper mit der Intensität an seine Grenzen kommt, der sollte die Sportart überdenken. „Generell muss man sagen, jeder Schritt zählt.“ Daher findet Dr. Igl, sollte Bewegung auch Eingang in den Alltag finden. So ist Treppen steigen gesünder als die Nutzung eines Lifts.

Kurze Strecken lassen sich zu Fuß meistern, und weil es neben dem Arbeitsleben schwierig ist, täglich Sport zu treiben, hält er zumindest

drei- bis viermal pro Woche eine 30-minütige körperliche Betätigung für sinnvoll, denn: Die körperliche Fitness schwindet rapide und der Körper altert übermäßig. Es drohen Gelenks- und metabolische Erkrankungen, wie Alterszucker oder Fettleber. Hinzu komme: „Wer körperlich nicht belastbar ist, ist auch weniger stressresistent.“

So wussten eben schon die alten Römer: „Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“ In diese Kerbe schlägt dann auch Nervenarzt Dr. Volker Fischer. Der Leiter der medbo-MVZ-Filialpraxis in Roding weiß: Sport trainiert das Gehirn. Ab einer gewissen Intensität entstehen Eiweiße, die bestehende Neuronen vor dem Absterben schützen und bei Regeneration und Wachstum unterstützen. Obendrein fördern sie sogar die Entstehung neuer grauer Zellen und Synapsen. „Das ist wie Dünger für den Denkapparat“, produziert werden diese einfach mit Bewegung.

Laufen gegen Depression

Zugleich wirken sie vorbeugend im Kampf gegen Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz. „Wer sich ausreichend bewegt, senkt sein Erkrankungsrisiko um bis zu 30 Prozent“, betont Fischer. Hinzu komme seine stimmungsaufhellende Wirkung. Gegen Depressionen sei milderer Sport eines der wirksamsten Mittel. „Das liegt an den Neurotransmittern, die freigesetzt werden“, sagt der 65-Jährige. Die ausgeschütteten Glückshormone wirken sich positiv aufs Gehirn aus.

Zu guter Letzt hilft Sport aber auch, den Alltagsstress abzuschütteln. Am Ende eines langen Büro- oder Lerntags lassen sich mit Bewegung verstopfte Synapsen wieder befreien. Grund: „Beim Sport wird der präfrontale Kortex vom motorischen Zentrum abgelöst.“ Ein anderes Gehirnareal ist also am Zug, das andere kann sich entspannen.

Ähnlich wie schon Allgemeinmediziner Dr. Igl äußert sich der Nervenarzt: „Jede Bewegung hilft“, sagt Dr. Volker Fischer. Treppen statt Aufzug, ein kurzer Spaziergang statt gleich auf die Couch, beim Telefonieren ein paar Schritte hin und herlaufen. Wobei sich die positiven Effekte auf das Gehirn ab einer Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute einstellen, zitiert der Nervenarzt wissenschaftliche Studien: „Dazu muss man sich aber nicht verausgaben, schnelles Gehen oder langsames Joggen reichen dafür oft schon.“ Ideal sei ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.

Läuft's?

Deutschland, so scheint es, weiß nicht so recht, wie es das Thema Sport anpacken soll. Einerseits moniert die Gesellschaft den damit einhergehenden Leistungsdruck für Schüler, wenn sich die bei den Bundesjugendspielen messen sollen. Andererseits ist die Enttäuschung groß, wenn Medaillen wie bei den Olympischen Spielen in Paris zur Mangelware werden. Fernab dessen gilt Sport aber in unserer vom Sitzen geprägten Gesellschaft als gesünder, notwendiger Ausgleich. Die Serie „Läuft's?“ soll das Thema von mehreren Seiten beleuchten.

Schließlich hat es auch Ministerpräsident Markus Söder für sich entdeckt: Grundschüler will er künftig zu einer halben Stunde Bewegung täglich verpflichten. Das soll den Trend zum Übergewicht beim Nachwuchs stoppen. Es ist



Teil des neuen landespolitischen Konzepts der CSU. Und der Parteichef stellt sich gegen die Abschaffung der Bundesjugendspiele. Das gilt vielen als Unsinn, denn gerade auch mit Sport würden Kinder auf die Fordernisse der Leistungsgesellschaft vorbereitet. -nik