



## Kommentar

### Hilfe für den Körper



Maike Scholz über Signale  
des eigenen Körpers

Sport ist Mord – diesen Ausspruch kennt wohl jeder. Gerade im Sommer bei hitzigen Temperaturen ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Und der zeigt Grenzen auf. Heißt: Bei warmen Temperaturen sollten es Sportler ein wenig ruhiger angehen lassen, denn sonst droht schnell eine Überlastung.

Auf meinen eigenen Körper zu hören, habe ich schnell gelernt. Meine Lektion bekam ich in Indien. 35 Grad und eine hohe Luftfeuchtigkeit zwangen mich, meinen Körper zu beachten. In meinem gewohnten Tempo startete ich zum Lauf. Schnell merkte ich, dass etwas nicht stimmte. Atemnot trat ein. Meine Kehle war wie zugeschnürt. Hinzu kam Sonnenbrand.

Anderes Land, andere Temperatur: Das hatte ich zu Beginn meines Laufs ganz vergessen. Wie aus Deutschland gewohnt, war ich gejoggt, ohne an das neue Klima zu denken. Nach einigen Tagen Training hatte ich dann meinen Rhythmus gefunden. Die 35 Grad waren dann kein Hindernis mehr. Aber ich hatte gelernt, mein Umfeld zu beachten und Signale meines Körpers zu erkennen.

## Bislang kein Badeverbot in der Talsperre

### Untersuchungen werden fortgeführt

**Zeulenroda-Triebes.** Dem Gesundheitsamt des Landkreises Greiz liegen nunmehr die Ergebnisse der Untersuchungen von Wasserproben aus der Talsperre Zeulenroda vor.

Das Gesundheitsamt vermeldet, dass „bislang keine gesundheitsgefährdenden Stoffe nachgewiesen werden konnten“, es aber weitere Untersuchungen geben wird.

Sandra Kühn, Pressesprecherin des Thüringer Fernwasserverbandes weist darauf, dass Warnungen und Badeverbote unbedingt ernst genommen werden sollten. Vorsicht ist bei folgenden Indizien geboten, wenn die Farbe des Wassers eine hellgrüne, grüne, blaugrüne oder auch rötliche Färbung zeigt, milimetergroße flockige oder fädige Partikel im Wasser auftreten, pastenartige Anreicherungen in Buchten oder windstillen Bereichen des Sees grüne oder blaugrüne Partikel an Oberflächen, zum Beispiel auf der Haut oder an Textilien anhaften.

Die Belastung mit Blaualgen in der Talsperre Zeulenroda sei nicht unerwartet, sondern zu dieser Jahreszeit in nährstoffreichen Gewässern typisch, heißt es in der Pressemitteilung. „Die durch Gewitter und Starkregen besonders nährstoffreichen Zuflüsse der vergangenen Tage sorgten im oberflächennahen Bereich des Wasserkörpers für optimale Wachstumsbedingungen dieser Mikroorganismen.“ Die Pressesprecherin verweist zudem darauf, dass neben allergischen Reaktionen, wie Hautreizungen, die „Blaualgen“ Giftstoffe bilden.

Auch wenn die Situation bedauerlich für die Badegäste ist, die Trinkwasserversorgung ist nicht betroffen.

Bereits seit 1. September 2012 wird die Talsperre Zeulenroda nicht mehr als Trinkwassertalsperre genutzt, die Wasserschutzgebiete wurden aufgehoben und damit die touristische Nutzung ermöglicht. OTZ

# 150 Mal spendete Zeulenrodaer Blut

Bernhard Kühn sieht es als Notwendigkeit an, Kranken zu helfen. Sechs Mal im Jahr geht der Katholik zum Deutschen Roten Kreuz. Um mehr junge Leute dafür zu gewinnen, wünscht er sich mehr persönliche Einladungen.

Von Heidi Henze

**Zeulenroda-Triebes.** Wenn Bernhard Kühn das gesamte Blut, das er bisher gespendet hat, gesammelt hätte, dann kommt er auf eine Menge von rund 75 Liter.

Der katholische Pfarrer ist, wie die 149. Male vorher, auch dieses Mal wieder zur Blutspende des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in die Friedrich-Solte-Schule in Zeulenroda gegangen. Diesmal war es das 150. Mal und Christine Kittelmann vom DRK erwartete ihn schon ungeduldig, denn mit Blumen und eine Urkunde bedankte sie sich bei Bernhard Kühn.

„Es wäre eigentlich noch öfter“, sagt der 70-Jährige. Doch anfangs habe er gar nicht mitgezählt. Schließlich hat er dafür noch Geld genommen. Das war, als er Theologie in Erfurt studiert hat. „Als Student braucht man das Geld“, sagte der gebürtige Dresdener. So hat sich der angehende Pfarrer sein viereinhalbjähriges Theologie-Studium in Erfurt und später die ein- und einhalbjährige in Neuzelle/Guben nicht nur mit Nebenjobs, sondern eben auch mit der Blutspende finanziert. Als er dann als Kaplan nach Crimmitschau, danach nach Leipzig-Connewitz und Annaberg-Buchholz geschickt wurde, ging er sporadisch zum Spenden.

Vor 34 Jahren kam Kühn nach Zeulenroda und arbeitet seitdem nicht nur als Pfarrer in Zeulenroda, in Auma und weiteren Gemeinden, sondern auch als Gefangenenseelsorger in Gera. Ist ein Vierteljahr vergangen und die nächste Blutspende steht an, dann macht er auch unterwegs halt und spendet Blut, wo die Möglichkeit dazu ist. Dabei hat er sich nicht nur auf die reine Blutspende festgelegt, sondern spendet zudem Plasma für die Gewinnung von Thrombozyten.

Über Bernhard Kühns Blutwerte wurde sich stets lobend geäußert. Oft wurde er von Leuten

gefragt, wie er sich ernährt oder welchen Sport er treibt. „Da dachte ich mir, dass Gott sich wohl etwas dabei gedacht hat. Wenn er mir so gutes Blut schenkt, kann ich das nicht für mich alleine behalten“, sagt der 70-Jährige.

Nach jeder Blutspende, die er jedes Vierteljahr leistet, kommt ein roter Punkt für das nächste Mal in den Kalender. Wenn der Zeitpunkt dann naht, schaut der Pfarrer ins Internet und sucht sich den Ort aus, wo beim DRK zu der Zeit gerade Blutspenden stattfinden. „Ich bin viel unterwegs. Ich war ich schon in Triptis, Auma, Hohenleuben und anderen Städten zur Blutspende“, sagt der Katholik.

Für ihn sei nicht der Ort der Spende ausschlaggebend, sondern vielmehr, dass er Blut und Plasma abgeben kann.

„Wenn ich aber unter Termin- druck stehe, habe ich einen höheren Blutdruck.“ Das sei ihm einmal passiert, und er wurde von der Spende ausgeschlossen. Stattdessen wurde er zu einem Arzt verwiesen. Der habe ihm blutdrucksenkende Tabletten verschrieben und Kühn hatte schon Bedenken, dass es nun mit dem Blutspenden vorbei sei. „Eine gewisse Zeit hatte ich gewartet und mich dann erkundigt.“ Kühn erhielt die Antwort, dass er trotzdem weiterhin spenden kann. Seit dieser Zeit geht er wieder regelmäßig.

„Ich achte aber darauf, dass ich nicht unter Zeitdruck stehe.“ So hat er sich angewöhnt, den normalen Tagesablauf nicht zu verändern.

Angst vor der Blutspende hat Bernhard Kühn eigentlich nicht. „Nur darf ich nicht zuschauen, wenn die Mitarbeiter die Nadel einstechen. Davor habe ich richtige Angst“, sagt der heute 70-Jährige, der auch weiterhin alle Vierteljahre zum Blutspenden gehen will. „Es gibt so viele kranke Leute, die für eine Operation Blut benötigen.“ Er sieht es als selbstverständlich an, dass er vor allem den jungen Leuten



Zu seiner 150. Blutspende begrüßt Christine Kittelmann vom DRK den Zeulenrodaer Pfarrer Bernhard Kühn in der Friedrich-Solte-Schule. Der Katholik will auch weiterhin regelmäßig zu den Blutspenden gehen.  
Foto: Ursula Häber

von seinen Spenden erzählt. „Ich finde die Informationen über die Blutspenden sind zu un-

konkret. Natürlich bekommen wir alle die Werbung, aber die müsste konkreter, persönlicher

sein“, sagt Kühn. Er ist der Meinung, dass junge Leute verstärkt angesprochen werden sollten.

## Rote Teppiche locken in die Stadt

Rund 60 Geschäfte bei Aktion „Zeulenroda bei Nacht erleben!“ dabei

**Zeulenroda-Triebes.** „Wir wollen die Leute auf die Straße locken und das nicht nur bei Tageslicht, sondern auch in der Nacht“, sagt der erste Vorsitzende der Interessengemeinschaft „Zeulenroda erleben!“ Klaus-Peter Gruhner und erklärt gleichzeitig das Ziel der Aktion „Zeulenroda bei Nacht erleben!“ am 22. August.

Die Aktion bildet – zusammen mit einem Konzert in der Zeulenrodaer Dreieinigkeitskirche

– die Eröffnung des Stadtfestes.

Bereits zum dritten Mal findet „Zeulenroda bei Nacht erleben!“ rund um den Markt statt. Mit dabei sind „rund 60 Händler, die sich über das Event darstellen wollen“.

Jedes einzelne Geschäft bietet Aktionen an, zusammen bilden sie einen Höhepunkt des Zeulenrodaer Stadtfestes. Modenschau, Gewinnspiel und Feuershow: Die Händler wollen begeistern. Roter Teppiche sowie

Fackeln signalisieren den Besuchern, welche Geschäfte an der Zeulenrodaer Nacht teilnehmen.

In den Geschäften selbst wartet eine weitere Aktion auf die Kunden: Kleine Nummern sind versteckt, die es von den Besuchern zu suchen gilt. Pro gefundene Zahl gibt es einen Stempel in einem Flyer. 30 000 dieser Flyer gehen in den Umlauf. Fleißige Sammler werden mit Gutscheinen belohnt. OTZ/msc

## Große Tomate auf Balkon gewachsen

Züchterin nennt die Frucht „Fritz-Gesicht“

**Zeulenroda-Triebes.** Gut ein Meter groß ist die Buschtomate auf dem Balkon von Anett Kolbe im Otto-Grotewohl-Ring in Zeulenroda-Triebes.

In luftiger Höhe in der sechsten Etage wuchs die Pflanze, die die Zeulenrodaer im Mai gepflanzt hat, jeden Tag ein Stück mehr. Mittlerweile streichelt die Zeulenrodaerin täglich die Pflanze und spricht mit ihr. Zudem bekommt die Buschtomate eine tägliche Wassergabe von gut 1,5 Liter.

Fünf Tomaten mit einem Gewicht um die 70 Gramm konnte die junge Frau mit dem grünen Daumen schon ernten. „Fritz-Gesicht“, so hat Anett Kolbe die Tomate mit dem lachenden Mund getauft, ist die schwerste Frucht am Strauch. Anett Kolbe hat zum ersten Mal den Versuch gestartet, Tomaten auf ihrem Balkon anzupflanzen. Ein weiterer Versuch im nächsten Jahr ist nicht ausgeschlossen. OTZ/Heidi Henze



„Fritz-Gesicht“ ist im Grotewohl-Ring in Zeulenroda gewachsen.  
Foto: Anett Kolbe

## Auf Tuchführung mit Insekten

Naturführung  
am Freitag

**Weißendorf.** Unter Spannern, Schwärmern oder Spinnern versteht man eigentlich etwas anderes als das, was den Besuchern der Tour-Natur am 8. August, geboten werden soll. Auf der reaktivierten Mülldeponie Weißendorf an der Straße zum Bio-Seehotel Zeulenroda beginnt nämlich ab 20.30 Uhr eine eher ungewöhnliche Naturführung. Zu Beginn wird Andreas Martius von der Unteren Naturschutzbehörde des Landratsamtes Greiz über die Sanierung der ehemaligen Deponie und deren aktuellen Bedeutung für den Naturschutz aufklären.

Mit Einsetzen der Dämmerung geht es um die Welt der Nachtinsekten – vor allem um Schmetterlinge – welche nur wenige Experten genauer kennen. Einer, der sich auskennt, ist Biologe Uwe Fischer, der an diesem Abend eine Nachtfaltererfassung durchführen möchte. Dazu lockt er die nachtaktiven Insekten mit Hilfe einer Speziallampe und einem weißen Tuch. Damit kann der Biologe dann neben Käfern, Köcherfliegen und Eintagsfliegen auch die Nachtfalter, also Motten, aufspüren. Doch das werden nicht die einzigen Insekten sein, die Teilnehmer der Tour-Natur kennenlernen werden. Bärenspinner, Schwärmer, Spanner und Eulenfalter werden zu den Hauptakteuren des Abends zählen.

Treffpunkt für die Führung ist am Freitag 20.30 Uhr am Eingangstor. Parkmöglichkeiten sind im Umfeld vorhanden. Teilnehmer sollten eine Taschenlampe mitbringen. Sollte es regnen, wird die Tour auf den 15. August verschoben. OTZ/msc

## Bei Hitze alles ein bisschen ruhiger angehen

Sportwissenschaftler Frank Horenburg aus Greiz empfiehlt, auf den Körper zu hören. Salbei-Tee wirkt wärmeregulierend.

Von Maike Scholz

**Greiz.** Jeder Sportler reagiert bei Hitze und körperlicher Anstrengung anders. Manche vertragen die sommerlichen Temperaturen besser, andere wiederum weniger. Generell gilt: Sport ist bei Hitze anstrengender. Sportwissenschaftler Frank Horenburg vom Kreissportbund Greiz gibt Tipps.

Aktivitäten, die man gerne macht, sollte man weiter betreiben, rät Horenburg. „Dabei sollte man aber auf den Körper hören“, ergänzt er jedoch. Signale für eine Überlastung können Sternchen sehen, dann ist es bereits ein Zeichen für eine Dehydrierung.“

Wer gerne läuft oder joggt,

sollte in den Morgen- oder Abendstunden trainieren. „Da ist es noch nicht so warm und

man überhitzt nicht“, erklärt der Diplom-Sportwissenschaftler. Außerdem empfiehlt Frank

Horenburg immer viel zu trinken: „Zwei bis drei Liter am Tag sind wichtig.“ Wasser, Schorlen

oder auch Tee seien optimal. „Salbei-Tee wirkt zudem wärmeregulierend“, ist sein Tipp.

Die Trainingsstätte könne man an Hitzetagen auch ins Schwimmbad verlagern, etwa zum Wasserlauf, zur Aqua Fitness oder auch nur zum reinen Vergnügen und Abkühlen: „Falls man schwimmt, dann aber am besten mit der richtigen Technik, damit der Körper nicht zu stark belastet wird“, sagt Frank Horenburg.

Wichtig für Sportler ist schließlich der Schutz vor der Sonne. „Jeder Sportler sollte darauf achten, dass er sich mit Sonnenschutz eincremt“, erklärt der Sportwissenschaftler. So habe die Sonne viel weniger Angriffsfläche. Generell gelte sowieso: „Alles einfach ein bisschen ruhiger angehen.“ ► KOMMENTAR



Sport ist bei Hitze anstrengender. Sportler sollten es langsam angehen lassen – zum Beispiel bei einer Wanderung um die Talsperre Zeulenroda.  
Foto: Archiv