

## Mühlstraße

## TWS modernisieren Gas- und Wassernetz

RAVENSBURG (sz) - Die Modernisierungsarbeiten der TWS Netz GmbH in der Mühlstraße in Ravensburg gehen zügig und planmäßig voran. Seit Beginn der Woche wurden die Sanierungsarbeiten an den Gas- und Wasserleitungen ab der Kreuzung Mühlstraße/Leonhardstraße bis zur Ecke Raueneggstraße/Mühlstraße wieder aufgenommen.

Dauern werden die Arbeiten voraussichtlich bis Ende September. Für den Durchgangsverkehr besteht in dieser Zeit eine Vollsperrung. Der Anliegerverkehr wird aufrechterhalten.

Die TWS Netz bittet alle Anwohner und Bürger um Verständnis und Geduld für die baustellenbedingten Behinderungen oder Parkplatzengpässe. „Wir erneuern die Netze, damit die Versorgungssicherheit weiterhin hoch bleibt“, erklärt Oskar Halter, Bereichsleiter Technik der TWS Netz GmbH.

Das Unternehmen nutzt die bevorstehenden Kanalsanierungsarbeiten der Stadt, um das Gas- und Wassernetz in der Mühlstraße vorzeitig zu modernisieren. „So ersparen wir den Anwohnern in ein paar Jahren wieder eine Baustelle“, sagt Halter. Voraussichtlich in 2011 wird in einem letzten Bauabschnitt die Leonhardstraße im Übergang zur Herrenstraße in einer grabenlosen Rohrverlegetechnik unterquert.

Mit den Tiefbau- und Rohrverlegearbeiten ist die Firma Lohr aus Ravensburg beauftragt. „Dadurch ist gewährleistet, dass die Arbeiten zügig und ohne Unterbrechung vorangehen“, informiert Oskar Halter. „Es ist uns wichtig, dass die Anwohner so kurz und so wenig wie möglich gestört werden.“

Im Zuge der Leitungsarbeiten tauscht das Unternehmen auch die Hausanschlüsse aus. „Diesen Service leisten wir kostenlos“, sagt der TWS-Bereichsleiter. „Wir bitten Anwohner und Hauseigentümer, unseren Monteuren Zugang zu den Kellerräumen zu gewähren und den Hausanschlussbereich außen wie innen frei zu halten.“ Oskar Halter rät allen Anwohnern, sich die Dienstaussweise der Monteure zeigen zu lassen, damit niemand ungewollt ins Haus kommt.

## Abfallannahmestelle

## Stadt spart mit Schneckenpresse

RAVENSBURG (sz) - Durch den Einsatz einer mobilen Schneckenpresse an der zentralen Abfallannahmestelle Mariatal spart die Stadt Ravensburg künftig jährlich etwa 20000 Euro. Für den auf öffentlichen Plätzen, Straßen, Wegen und Grünanlagen anfallenden Abfall wird nun ein wirtschaftliches zentrales Zwischenlager betrieben. Aus einer Idee des städtischen Betriebshofes zur Haushaltskonsolidierung heraus konnten dadurch neun dezentrale Containerstandorte im gesamten Stadtgebiet aufgegeben werden. Die dadurch wegfallenden Transport- und Mietkosten der Container und die wirtschaftlichere Entsorgungsmöglichkeit führen zu den hohen jährlichen Einsparungen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist die künftige Vermeidung von Gestank, Lärm und Ungeziefer an den bisherigen Containerstandorten, was für die anliegenden Bürger eine Erleichterung sein wird.

## Alb-Werkstatt

## Kinder lernen etwas über Steine und Schafe

RAVENSBURG (sz) - Im Rahmen des Ferienprogramms der Stadtbücherei Ravensburg gibt es am Dienstag, 31. August, von 15 bis 17 Uhr für Kinder von sechs bis zehn Jahren eine Alb-Werkstatt mit Angelika Jany unter dem Titel „Die Schwäbische Alb - zwischen Schafen und Steinen“. Auf spielerische und kreative Weise lernen die Kinder die Besonderheiten der Schwäbischen Alb kennen. Warum gibt es auf der Alb so viele Steine? Warum sind die Schafe für die Wacholderweiden so wichtig? Eine Albgeschichte gibt Anregungen für den kreativ-gestalterische Teil. Eine gemeinsame Präsentation für die Eltern schließt die Alb-Werkstatt ab. Karten für 3,50 Euro gibt es unter Telefon (0751) 82340.

## Fitness mittels Elektrostimulation



Muskelstimulation mit Strom statt klassisches Fitnessstraining: SZ-Redakteur Bernd Adler macht den Selbstversuch.

Fotos: Wynrich Zlomke

## Setzt mich unter Strom!

RAVENSBURG - Kann das wahr sein? Kein Quälen an den Hanteln, kein Hecheln auf dem Laufband, und dennoch eine Traumfigur? Das neue Ravensburger Fitness-Studio „Body Street“ verspricht es. Wie? Durch eine Muskelstimulation mit Strom. 20 Minuten im Monat sollen reichen. Ein Selbstversuch.

## Von unserem Redakteur Bernd Adler

Das Ergebnis ist niederschmetternd. Es ist Tag 2 nach dem Selbstversuch, und der Muskelkater, der den ganzen Körper mit Schmerzen überzieht, ist die reinste Hölle. Nein, man mag Zeit sparen, wenn man im „Body Street“ trainiert. Aber Sport, Sport ist das trotzdem. Wenn auch ein sehr ungewöhnlicher.

Ein „hocheffektives Ganzkörper-Krafttraining mittels elektrischer Muskelstimulation“ verspricht das „Body Street“-Fitnesskonzept. Rund 20 Mikro-Fitness-Studios betreibt das Franchiseunternehmen in Deutschland und Österreich, seit drei Wochen gibt es einen Ableger in der Ravensburger Gartenstraße. Dort soll er wahr werden, der Traum von der Top-Figur, ganz ohne stundenlanges Gerätetraining. 20 Minuten Stromstöße im Monat, und man kann das T-Shirt im Freibad wieder mit einem guten Gefühl ausziehen. Kann das funktionieren?

Offenbar kann es das. Personal-Fitnesstrainer bejubeln den Strom-Sport als „Methode der Zukunft“ in Sachen Muskelaufbau. „Body Street“ zitiert eine Studie der Sporthochschule Köln, die zu dem Ergebnis kam, dass der Trainingseffekt mittels Strom bis zu 18 Mal höher sei als bei konventionellem Krafttraining. Und die Universität Erlangen-

Nürnberg lobt die Effekte von Ganzkörper-Elektrostimulation insbesondere bei älteren Menschen.

Also gut, dann setzt mich unter Strom! Egal, wie die Kollegen feixen („Elektrischer Stuhl!“ „Lebensgefahr!“), das Ziel heißt nun „Body Street“: Ein erstaunlich leerer Raum, der den Neuling durch zwei schwarzgraue Säulen, die aus dem Boden wachsen, und zwei Schienen mit schwarzen Jacken, aus denen bunte Kabel baumeln, erst einmal irritiert. Doch bevor es an die Steck-

dose geht, folgt ein Beratungsgespräch mit Inhaber Josef Oks. Fragen über das körperliche Befinden und die Sportlichkeit des Probanden werden beantwortet, eine sportmedizinische Untersuchung beim Kooperationsarzt nahegelegt. Und das Prinzip der elektrischen Muskelstimulation, die das Muskelwachstum anfeuert, erklärt.

Dann beginnt der Sport - mit dem Ausziehen. „Alles, auch die Unterhose“, verlangt Josef Oks. Ich schlüpfe in hautenge halblange Ho-

sen und in ein knappes Leibchen. Unterdessen feuchtet mein Personal Trainer die Innenseite der schwarzen Weste an, die außen voller Kabel und innen voller Elektroden ist. Gut fließen soll, er, der Strom, und jetzt werde ich doch etwas unruhig. Josef Oks aber bleibt ganz entspannt, lächelt, als er die Weste festzurrt, Oberarme und Beine mit Elektrodenbändern umringt, das Popopolster mit den Gesäßelektroden zu klickt. Und dann den Stecker am Gerät mit dem Mann verbindet.

Es geht los. Über zehn Regler kann Josef Oks die unterschiedlichen Elektroden gezielt ansteuern und so unter Strom setzen. Und, ja, jetzt kommt er, ich spüre ihn, der Strom durchfließt Arme und Beine, dann auch den Rumpf. Zuerst ist er ein Kitzeln, das mich laut lachen lässt, dann wird er ein Kribbeln, ein Knabbern, ein Vibrieren unter der Haut. Dann folgen die Übungen. 14 Bewegungsübungen gegen die Widerstandskraft der Stromwellen, zehnmal jeweils, vier Sekunden unter Strom, vier Sekunden Zeit zum Durchatmen.

Schweiß tropft in die Augen, während der Personal Trainer motiviert und immer wieder am Regler dreht, um die Stromstärke zu erhöhen. „Hör auf, dreh runter“, rufe ich, als der Widerstand unangenehm wird, meine Finger verkrampfen, ich nicht mehr in der Lage bin, meine Arme so zu bewegen, wie ich es möchte. Doch dann geht es wieder und ich schwitze weiter, 20 Minuten können verdammt lang sein.

Am Ende das unerbittliche Fazit des Trainers: Muskulatur an den Armen und Beinen ausgesprochen gut, an Rücken, Brust und Bauch zu schwach. Vom Gesäß sprach er nicht. Dabei schmerzt gerade dort der Muskelkater am Tag 2 ganz besonders.



Sekunden vor der ersten Stromwelle: Josef Oks beim Verkabeln.

## Übrigens

## Der richtige Zeitpunkt

Von Klaus Wieschemeyer

Zu den großen Sprengsätzen im Pärchenleben gehören neben den Fragen „Wie viele Schuhe braucht ein Mensch?“ und „Wie viele Worte braucht ein echtes Gespräch?“ auch die Abstimmung des richtigen Moments.

Nein, nicht, was Sie jetzt denken! Wenn es mir auf Feiern grad gemütlich wird, guckt meine Freundin auf die Uhr, verweist darauf, dass ich in meinem Alter Schlaf brauche und drängt massiv zur Abreise. Das ist gut. Früher versuchte sie es mit zarten Winken. Bei „Wollen wir nicht gleich mal gehen?“ hörte ich „wir können ja noch bleiben“, bei „Ich muss morgen früh raus“ das „jetzt lohnt sich schlafen eh nicht mehr“. Das führte später, wenn ich dann schlafen wollte, immer zu Grundsatzdebatten.

Als gebürtiger Westfale bin ich überdies für subtile Anspielungen so empfänglich wie eine Kuh für Astrophysik. Da ist es gut, wenn die Liebste klare Kante zieht.

Andere sind noch nicht so weit: Kürzlich saß ich mit einem Paar zusammen, bei dem die Dame immer hippeliger wurde. Dann fragte sie: „Wollen wir nicht gleich mal gehen?“ Ich bin sicher: Sein Abend wurde noch lang...

## Humpisquartier

## Kinder gehen auf Entdeckungsreise

RAVENSBURG (sz) - Am kommenden Sonntag, 29. August, um 11 Uhr, können Familien das Museum Humpisquartier neu entdecken. Die Familienführung für Kinder und Erwachsene ist eine spielerische und unterhaltsame Entdeckungsreise auf den Spuren von 1000 Jahren Quartiers- und Stadtgeschichte. Auf der Suche nach vier ehemaligen Bewohnern des Quartiers - einem Lederhandwerker, einem Fernhändler, einem Gerber und einem Wirt - haben Kinder und Erwachsene zahlreiche Detektivaufgaben zu erfüllen. Die Entdeckungsreise führt durch die beiden Hauptgebäude des Quartiers Marktstraße 45 und 47, durch den Innenhof und über die Laubengänge.

Die Führung dauert 60 Minuten und kostet 5 Euro für Erwachsene, ermäßigt 2,50 Euro und Kinder unter sechs Jahren sind frei. Treffpunkt ist der Innenhof des Museum Humpis-Quartier, Marktstraße 45. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

## Goetheplatz

## Diebe brechen in Tabakladen ein

RAVENSBURG (sz) - Unbekannte Täter sind in der Nacht zum Mittwoch in ein Tabakwarengeschäft am Goetheplatz in Ravensburg eingebrochen. Die Diebe gelangten in der Zeit von Dienstag 13 Uhr bis Mittwoch 10 Uhr über die Eingangstür in den Laden, indem sie eine hölzerne Türfüllung mit brachialer Gewalt eindrückten, teilt die Polizei mit. Im Verkaufsaussen nahmen sie Zigaretten, Spirituosen und Bargeld an sich. Der angerichtete Schaden beläuft sich auf etwa 800 Euro.

## Ärztelhaus am Krankenhaus St. Elisabeth

## Baumaßnahmen gehen in die letzte Phase

RAVENSBURG (sz) - Die Baumaßnahmen des Ärztelhauses am Krankenhaus St. Elisabeth in Ravensburg gehen in die letzte Phase. Trotz Urlaubszeit sind die Arbeiten voll im Gange. Der Bauherr, die Firma Georg Reisch aus Bad Saulgau, kann damit den geplanten Fertigstellungstermin zum Ende dieses Jahres locker einhalten.

Die planmäßige Fertigstellung ist entscheidend, da von insgesamt 14 Nutzungsflächen bereits zwölf vergeben sind und die Ärzte auf die Inbetriebnahme des Ärztelhauses und damit ihrer Praxen zum anvisierten Fertigstellungstermin setzen. Anfang Januar 2011 wird „Das Ärztelhaus Ravensburg am Krankenhaus St. Elisabeth“ seine Pforten öffnen.

Dann steht den Patienten ein breites medizinisches Leistungsspektrum zur Verfügung.

## Patientenaufbausystem

Zu den im Ärztelhaus tätigen Praxen zählen bisher die Fachbereiche Onkologie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Hand-Chirurgie, Orthopädie, Urologie, Pathologie, Physio- und Ergotherapie sowie eine Praxis für Hörsysteme und Hörtechnik. Weiterhin wird es eine Apotheke, ein Sanitätshaus und ein Café mit abtrennbarem Konferenzraum, in dem auch Patientenseminare angeboten werden sollen, im Ärztelhaus geben. Ein besonderer Service ist das geplante Patientenaufbausystem. Damit können Patienten auch

bequem im Café auf ihren Termin warten. Die zukünftig im Haus tätigen Ärzte und Betriebe freuen sich schon jetzt auf ein gemeinsames Arbeiten. Entgegen klassischer Ärztelhäuser sei ein Miteinander geplant. Dazu gehöre eine enge Kommunikation der Ärzte im Haus selber, aber auch gegenüber dem Krankenhaus.

**i** Eine offizielle Eröffnungsfeier ist für Freitag, 18. März 2011, geplant. Wer sich vorab informieren möchte: „Das Ärztelhaus Ravensburg am Krankenhaus St. Elisabeth“ ist auf der Gesundheitsmesse vom 24. bis 26. September in der Oberschwabenhalle vertreten.



Die Baumaßnahmen des Ärztelhauses am Krankenhaus St. Elisabeth in Ravensburg gehen in die letzte Phase. Die Eröffnung soll Anfang kommenden Jahres sein. Foto: Krankenhaus St. Elisabeth