

Vom Bewegungsmuffel zur Langstreckenläuferin

Sport Vor drei Jahren wog sie gut 100 Kilogramm – heute läuft Judith Riemer bei Wettkämpfen mit. Dass sie dabei meist auf den hinteren Rängen landet, stört sie nicht. Sie motiviert andere Langsam-Läufer, sich nicht zu verstecken

Möggers Es ist ein faszinierendes Vorher-Nachher-Bild. Judith Riemer vor drei Jahren: bei ihrem ersten Joggingversuch, schwerfällig, knapp 100 Kilogramm auf den Rippen. Judith Riemer heute: rote Dredlocks, schlank mit rosa Laufschuhen an den Füßen und feinen Lachfalten um den Augen. 2012 hat die 34-jährige Informatikstudentin aus Möggers mit dem Laufen begonnen – weil sie eines Morgens ein Traumbild vor Augen hatte: „Ich, dünn und attraktiv, wie ich lachend durch eine Marathon-Ziellinie laufe“, erzählt die Vorarlbergerin.

Noch am selben Tag wird sie Veganerin, geht ihre erste Runde Joggen – und meldet sich für einen Viertelmilmarathon im Oktober an. Um das Abnehmen geht es ihr dabei gar nicht, sie will eine Läuferin werden. „Als ob Kaugummi unter meinen Füßen kleben würde, der mit Superkleber befestigt ist.“ So beschreibt sie das erste Training in ihrem Blog, den sie ebenfalls noch am selben Abend zu schreiben begann. Auch die kommenden Trainingstage hält sie in ihrem virtuellem Tagebuch fest, das immer mehr Leser an-



Kaum zu glauben, dass alle drei Bilder die selbe Frau zeigen. Lange Zeit war Judith Riemer stark übergewichtig, 100 Kilogramm brachte die Vorarlbergerin auf die Waage. Dann hatte sie plötzlich den Wunsch, eine Läuferin zu werden – und kämpfte sich in zweieinhalb Jahren Kilo um Kilo an ihr Ziel. Fotos: Riemer

zieht: kleine Erfolge, die vielen Fragen („Wie atme und trinke ich während des Laufens?“) und auch die unzähligen Rückschläge.

Wenn das Training nicht gut lief, die antrainierte Kondition wieder

futsch zu sein scheint, wenn die Kilo einfach nicht weniger werden wollen und sie eigentlich alles hinschmeißen möchte. Dass Menschen mitlesen, motiviert sie. „Das baut einen positiven Druck auf“, erklärt Judith Riemer. So hat sie Trainingskrisen überwunden, hat immer wieder die Laufschuhe aus dem Schrank geholt und schließlich auch Fortschritte erzielt.

Ihren Viertelmilmarathon im Oktober musste sie allerdings schweren Herzens abblasen: Diagnose Hüftsehnenentzündung. Sie hatte ihr Trainingspensum übertrieben, sechs Monate Laufverbot waren die Folge. Die Zwangspause nutzte sie – nach einer weiteren Trainings-Krise – für die Theorie und las sich mit unzähligen Kochbüchern in die vegane Küche ein. „Ich wollte etwas komplett anderes als meine bisherige Ernährung war“, erzählt sie. Nur hatte sie am Anfang nicht die geringste Ahnung von veganer Küche – und so gab es die ersten Wochen

eben Vollkornbrot mit veganem Aufstrich.

Mittlerweile ist sie eine leidenschaftliche Köchin, denkt sich selbst ausgefallene Rezepte aus. „Ich habe nicht das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Im Gegenteil, ich habe so viele neue Sachen kennengelernt“, sagt die Läuferin und ihre ungeschminkten blauen Augen blitzen fröhlich. Eine vegane Lebensweise und Sport seien sehr gut miteinander vereinbar – solange man sich ausgewogen ernähre. Das gelte aber schließlich auch für einen „normalen“ Lebensstil. Trotzdem lässt sie regelmäßig ihre Blutwerte testen – bisher ohne Auffälligkeiten.

Judith Riemers Leben hat sich in den vergangenen zweieinhalb Jahren von Grund auf verändert. Unzählige Kilometer ist die ehrgeizige Frau

gelaufen, ist bei Wettkämpfen an den Start gegangen und ihr Gewicht hat sich bei 65 Kilogramm eingependelt. Doch trotz des straffen Trainingsprogramms ist sie bei Läufern immer eine der Letzten, die ins Ziel kommen. „Einmal haben die schon mit abbauen angefangen, als ich endlich ankam“, erzählt sie und lacht herzlich. Daran stört sie sich nicht mehr. Sie bezeichnet sich als „Turtle-Runner“, also als Schildkröten-Läufer, und schämt sich nicht dafür. „Es gibt noch so viel mehr Turtle-Runners. Die trauen sich nur alle nicht, an Wettkämpfen teilzunehmen, weil sie die Letzten werden“, vermutet die Sportlerin. Sie möchte anderen Langsam-Läufern Mut machen, sich nicht zu verstecken. „Auch wenn wir langsam sind – wir sind trotzdem Läufer“, sagt Judith Riemer stolz. Die Veranstalter vom Frauenlauf am Bodensee fanden das so gut, dass sie sogar eine neue Startgruppe eingeführt haben: Block T – für Turtle. (sel)

Gesichter & Geschichten



Judith Riemers Tipps für Laufneulinge

- **Bild** Schaffe Dir ein Bild, das dich motiviert. Es muss nicht realistisch sein, muss aber zünden und Deinen Ehrgeiz wecken.
- **Training** Fange noch gleich am ersten Tag an, zu trainieren. Damit unterstreichst Du Dir selbst die Ernsthaftigkeit Deines Vorhabens.
- **Ziel** Stecke Dir ein persönliches Ziel. Melde Dich für einen Lauf an, oder setze Dir ein Datum, an dem Du zum Beispiel fünf Kilometer laufen willst.
- **Ernährung** Mache Dir bewusst, was Du isst. Achte auf eine ausgeglichene Ernährung, die ist der Treibstoff für Dein Training. Vor und während des

Laufens liefern Datteln und Bananen schnell viel Energie.

● **Dabeibleiben** Nicht den Mut verlieren, wenn das Training mal nicht gut läuft. Auch nach einem schlechten und erschöpfendem Training ist das Gefühl, etwas getan zu haben einfach gut.

● **Leistungsdiagnostik** Das ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Es macht sogar am meisten Sinn, vor Trainingsbeginn analysieren zu lassen, welches Training für einen am besten geeignet ist. Am besten dazu gleich eine Pulsuhr anschaffen, um während des Trainings die Kontrolle über Deinen Herzschlag zu haben.

Gutes tun mit einem Adventskalender

Soziales Über 270 Preise winken – Erlös für Kartei der Not, Kinderbrücke und Hospizbewegung

Westallgäu Er kostet fünf Euro, verspricht gute Chancen auf einen Gewinn und der Käufer unterstützt einen guten Zweck: Die Rede ist vom Adventskalender, den der Lions Club Oberstaufen-Westallgäu heuer zum zweiten Mal anbietet. Zu haben ist er ab 15. Oktober in etlichen Geschäften und Banken. Über 100 Sponsoren haben Preise im Gesamtwert von rund 20000 Euro zur Verfügung gestellt. „Begeistert“ angesichts der Unterstützung ist Thomas Zander, Präsident des Lions Clubs.

5000 Kalender bringt der Lions Club auf den Markt. Jeder hat eine Nummer, die als Los dient. Tag für Tag öffnet sich am Adventskalender ein neues Türchen. Dahinter verborgen sich die Preise des Tages und das Logo des Unternehmens, das sie zur Verfügung gestellt hat. Alle Ka-



So sieht der Lions-Kalender aus. Er wird nach 2012 zum zweiten Mal aufgelegt. Foto: cm

lender, die bis zum 28. November verkauft werden, nehmen an der

Verlosung teil, die unter notarieller Aufsicht erfolgen wird. Die Num-

mern, die gewinnen, werden in der Heimatzeitung und auf der Homepage des Lions Club veröffentlicht. Bei der Suche nach Preisen ist Zander überall auf offene Türen gestoßen, egal ob es große Unternehmen, kleinere Geschäfte oder Vereine waren, bei denen er angeknöpft hat. „Jeder hat uns spontan unterstützt“, freut er sich über die Hilfsbereitschaft der Westallgäuer.

Ohrringe und Kreuzfahrt

Mehr als 100 Sponsoren hat Zander gefunden. Über 270 Preise sind so zusammengekommen. Insgesamt stellen sie einen Wert von mehr als 20000 Euro dar. Darunter finden sich Einkaufsgutscheine genauso wie Brillant-Ohringe und eine Kreuzfahrt für zwei Personen als besonders wertvolle Preise. Abgeholt werden können die Preise bei

den Spendern, die sie zur Verfügung gestellt haben.

Der Kalender trägt diesmal ein Motiv des Johannes-Kindergartens in Lindenberg. Der Lions Club hatte alle Kindertagesstätten im Westallgäu gebeten, ein herzliches Bild zu malen, das zu Weihnachten passt. Als Motiv für den Kalender wurde unter allen Vorschlägen das Bild der Lindenberger Einrichtung gewählt.

Die Beteiligten stellen sich alle in den Dienst einer guten Sache. Der Verkaufserlös ist für soziale Zwecke gedacht. Unterstützt werden die Kartei der Not, das Hilfswerk unserer Zeitung, die Kinderbrücke Allgäu und die Hospizbewegung. Vor zwei Jahren kamen 20000 Euro zusammen. (pem)

➔ **Die Lions im Internet:** www.lions-oberstaufen-westallgaeu.de

Diskussion um Tempolimit auf B 12

Verkehr Auf Teilstück kommt es immer wieder zu gefährlichen Situationen. Strohmaier: Wichtig, dass sich etwas tut.

Hergensweiler Immer wieder kommt es auf der B12 Höhe Degermoos und Oberrützenbrugg zu gefährlichen Situationen, beklagt Hergensweilers Bürgermeister Wolfgang Strohmaier. Damit nichts Weiteres passiere, fordert er ein Tempolimit. In der nächsten Gemeinderatssitzung am Dienstag will er deshalb einen entsprechenden Antrag mit den Gemeinderäten diskutieren. „Für die Bevölkerung ist es wichtig, dass sich etwas tut“, sagt Strohmaier.

Schließlich hätten viele noch den Unfall im Kopf, bei dem auf der B 12 ein Kind gestorben ist. Auch wenn dies ein spezieller Fall gewesen sei, weil der zehnjährige Bub einem Ball

nachgerannt war und dabei auf der Straße von einem Rettungswagen erfasst wurde, gebe es Angst vor einem nächsten Unfall, sagt Strohmaier.

Auf dem betroffenen, rund 400 Meter langen Abschnitt dürfen Autofahrer derzeit 100 Kilometer schnell fahren. Nicht selten würden Verkehrsteilnehmer das Tempolimit sogar überschreiten und zu gefährlichen Überholmanövern ansetzen, sagt der Bürgermeister. Das Problem: Wollen Autofahrer nach Degermoos oder Oberrützenbrugg abbiegen, müssen sie stark abbremsen oder gar stehen bleiben. Zudem befindet sich an der Straße ein

Wohnhaus. „Es kommt sehr oft zu gefährlichen Situationen“, sagt Strohmaier. Deshalb plädiert der Bürgermeister dafür, auf dem 400 Meter langen Streckenabschnitt ein Tempolimit von 70 Kilometern pro Stunde vorzuschreiben. Einen entsprechenden Antrag an das Landratsamt als Straßenverkehrsbehörde will er nun mit dem Gemeinderat besprechen. Die Entscheidung über eine solche Begrenzung auf der B 12 trifft letztlich aber das Straßenbauamt Kempten.

Die Sitzung des Gemeinderats beginnt am Dienstag, 14. Oktober, 19.30 Uhr im Feuerwehrhaus Hergensweiler (jaj)



Die B 12 zwischen Stockenweiler und Hergatz: Bürgermeister Strohmaier fordert auf einem Streckenabschnitt von 400 Metern eine Geschwindigkeitsbeschränkung. Foto: Christian Flemming

Tiere suchen ein Zuhause

Fünf junge Meerschweinchen brauchen Platz

Lindau Fünf junge Meerschweinchen sind im Lindauer Tierheim gelandet. Sie wurden im August geboren. Die Besitzerin hatte unwissend ein trächtiges Meerschweinchen aufgenommen, erzählt Edith Krammel vom Tierschutzverein Lindau. Die vier Böcke aus diesem Wurf wurden mittlerweile kastriert. Meerschweinchen brauchen Gesellschaft, sollen aber nicht mit Kaninchen zusammen gehalten werden, das sei nicht artgerecht, so Krammel. Tierfreunde die sich für ein oder mehrere der kleinen Racker, die bis zu acht Jahre alt werden, interessieren, können bei Edith Krammel anrufen unter (08381) 2996 oder beim Tierheim Lindau (08382) 72365. (erb)

➔ **Informationen zum Tierheim unter:** www.tierheim-lindau.de



Fünf junge Meerschweinchen wuseln zusammen in einem Käfig im Tierheim herum. Foto: Erika Nerb

Aus dem Kirchenleben

Weiler: Schatzsuchergottesdienst am Sonntag, 12. Oktober, 11 Uhr in der Kreuzkirche in Weiler. Ein Gottesdienst zum Mitmachen, zum Hören und Beten soll es sein – zu familienfreundlicher Uhrzeit. Eingeladen sind Eltern mit Ihren Kindern – mit drei Jahren ist man schon alt genug. Der Erntedankaltar wird die Kirche noch schmücken und die kleine Fenja wird getauft.

Vereine und Verbände

Frauenbund Scheidegg: Am Dienstag, 14. Oktober, um 14.30 Uhr Rosenkranzandacht in der Hubertuskapelle in Forst. Treffpunkt ist um 13.15 Uhr am Kurhaus.

Arbeiten auf der B 12

3,4 Kilometer lange Strecke wird saniert

Hergatz/Hergensweiler Zur Verbesserung der Verkehrsverhältnisse saniert das Staatliche Bauamt einen 3,4 Kilometer langen Straßenabschnitt der B 12 westlich Hergatz bis zum Ortsausgang Stockenweiler. Dabei kommt es zu Behinderungen.

Im gesamten Bereich der Baustrecke wird die Asphaltdeckschicht verstärkt und erneuert. Grund für die Maßnahme sind starke Spurrillen im Belag. Baubeginn ist Montag, 13. Oktober. Bis zum 22. Oktober werden Vorarbeiten im Randbereich der Bundesstraße erledigt. Dabei kommt es zu kleinräumigen Eingengungen. Im Bedarfsfall soll eine Ampelanlage eingerichtet werden. Voraussichtlich ab 23. Oktober wird die B 12 bis 31. Oktober gesperrt. Der Anlieger-, Schul- und Linienbusverkehr soll aber am 23. und 24. Oktober aufrechterhalten werden.

Der Verkehr aus Richtung Isny und Wangen wird ab Hergatz über die B 32 nach Opfenbach, die Staatsstraße nach Niederstaufen und über die B 308 nach Lindau, Weißensberg und Wildberg geleitet. Die Umleitung aus der anderen Richtung erfolgt ab Rothkreuz über Neuravensburg und Wangen zur B 32 nach Hergatz. (wa)