

Nachrichten

Radfahrerin streift Pkw, schimpft und flüchtet

Überlingen Ein ausparkendes Auto und ein Fahrrad sind am Freitag gegen 10.30 Uhr auf dem Parkplatz einer Drogerie an der Lippertsreuter Straße zusammengestoßen. Nach einer Meldung der Polizei setzte der 39-jährige Fahrer des Hyundai zurück, um anderen ein- und ausparkenden Fahrzeugen Platz zu schaffen, als eine Radfahrerin sein Auto streifte. Er habe langsam zurückgesetzt, betonte er gegenüber den Beamten. Am Hyundai hinterließ das Fahrrad Kratzer. Den Schaden am Lack schätzt die Polizei auf rund 1500 Euro. Die Radfahrerin sei erobst und weiterhin schimpfend davongefahren. Die Polizei stellt fest, es sei auch mit einem Fahrrad verboten, sich unerlaubt von einer Unfallstelle zu entfernen, sodass die Beamten des Polizeireviers Überlingen nun strafrechtliche Ermittlungen eingeleitet hätten. Die Polizei bittet daher um Zeugenhinweise unter der Telefonnummer 07551 804-0.

Sommergeschichten beim Seniorenkreis

Überlingen Der Seniorenkreis St. Nikolaus trifft sich am Dienstag, 4. August, um 15 Uhr im Kolpingaal, Münsterstraße 55. Dort gibt es gemäß der Einladung der Veranstalter unter dem Motto „It's Summertime“ Sommergeschichten, Gesang und dazu Kaffee und Kuchen. Damit alle Teilnehmenden beweglich bleiben, steht außerdem etwas Gymnastik auf dem Programm. Weitere Informationen unter Telefon 07551/65579.

Behördengänge daheim erledigen

Überlingen Ab sofort können Bürgerinnen und Bürger ausgewählte Dienstleistungen des Bürgerservice Ü.-Punkt per Videokonferenz von zu Hause oder unterwegs erledigen. Das teilt die Stadtverwaltung mit. Wer den virtuellen Bürgerservice Ü.-Punkt nutzen möchte, findet auf der Internetseite der Stadt Überlingen unter „Online-Terminvereinbarung“ alle Informationen sowie die Möglichkeit, direkt einen Termin zu buchen. Nicht alle Dienstleistungen können vollständig digital angeboten werden. Wer etwa einen neuen Pass benötigt, muss sich weiterhin ins Rathaus begeben. „Wir schaffen mit dem Angebot mehr Flexibilität für unsere Bürgerinnen und Bürger. Gleichzeitig bieten wir einen zeitgemäßen, bürgernahen und datenschutzkonformen Service“, sagt Oberbürgermeister Jan Zeitler.

Wie gesunde Ernährung funktioniert

- Kurpark-Klinik-Chefarzt spricht über Adipositas
- Zu welchen Mitteln Thomas Fischer rät
- Sie bewirken mehr als jede Abnehmspritze



VON SABINE BUSSE

Überlingen Wenn Thomas Fischer erklärt, warum immer mehr Menschen unter Adipositas leiden, fängt der Ernährungsmediziner ganz vorn an. Jahrtausende war der Mensch damit beschäftigt, ausreichend Nahrung zu bekommen. Das war mit viel Bewegung verbunden. Zucker lieferten nur Beeren und Früchte. Der Körper musste vor allem mit Nahrungsmittelknappheit auskommen und entwickelte ausschließlich Strategien zur Speicherung. Dass sich beim Essen das Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten einstellt, war lebenserhaltend. „Was wir früher aufnehmen konnten, war nicht so kalorien dicht. Wenn wir nach fünf Minuten satt gewesen wären, wären wir vermutlich alle verhungert“, so Thomas Fischer.

Der Chefarzt der Kurpark-Klinik macht deutlich, dass wir auf eine permanente Verfügbarkeit von Nahrung und industriell erzeugte Lebensmittel denkbar schlecht vorbereitet sind. „Es gibt einen Urtrieb, unsere Speicher aufzufüllen. Leider haben wir keine Warnsysteme, die uns anzeigen, wenn sie den roten Bereich geraten“, fügt er an. Die moderne Adipositas gibt es seit circa 50 Jahren. Also seitdem Lebensmittel dauernd verfügbar sind und sich die Lebensumstände der Menschen massiv verändert haben.

Als Chefarzt der Kurpark-Klinik klärt Thomas Fischer Patienten auf, wie gesunde Ernährung funktioniert, was physiologische Bewegung ausmacht, wie sich Stress aufs Gewicht auswirkt und warum das Belohnungssystem uns so massiv im Griff hat. Und er nimmt manchen seelischen Druck. Oft kommen Patienten mit Adipositas, die Diät gehalten oder viel Sport gemacht haben, aber ihr Gewicht stagniert. „Abnehmen ist für den Körper ein Alarmsignal“, erklärt Fischer. Es finden hormonelle Umstellungen statt und die Energie verbrauchenden Prozesse werden runtergefahren, um die Speicher nicht leer werden zu lassen. „Dann nehmen die Menschen zu, obwohl sie beispielsweise nur 500 Kilokalorien am Tag zu sich nehmen“, ergänzt Fischer, „Gewichtszunahme ist definitiv keine Willensschwäche, sondern ein natürlicher Antrieb.“

Aus diesem Teufelskreis kommen die Betroffenen durch eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise heraus. Das braucht Zeit, Wissen über Lebensmittel, wie man sie verarbeitet, und Durchhaltevermögen. Dafür bekommen die Patienten ein nachhaltiges Konzept, um leichter und vor allem gesünder durchs Leben zu gehen. „Jeder weiß, dass Brokkoli gesünder ist als Zucker“, trotzdem sei es schwer, entsprechend zu handeln, weiß Fischer. Er rät dazu, sich an einen Essensrhythmus von beispielsweise drei Mahlzeiten am Tag zu gewöhnen. Die sollten aus vollwertigen Lebensmitteln bestehen. Vom Verzicht auf das Frühstück hält er nichts: „Das Müsli morgens macht nicht dick, sondern der Rest vom Tag.“ Die Körnermahlzeit nehme den Hirnstress, da sie satt macht und die Darmflora mit gesunden Kohlenhydraten füttert.



Nach Feierabend zuerst zum Kühlschrank. Thomas Fischer plädiert dafür, lieber erst einmal einen Spaziergang zu machen und so das Belohnungssystem zufriedenzustellen. FOTOS: SABINE BUSSE



Thomas Fischer macht es vor: Bewegung ist Teil eines gesunden Lebensstils. Für welchen Sport man sich entscheidet, ist Typsache.

Mehrfache Qualifikation

Thomas Fischer ist seit November 2025 Chefarzt der Kurpark-Klinik, Fachklinik für ernährungsbedingte Krankheiten. Nach seinem Medizinstudium in Tübingen absolvierte Thomas Fischer mehrere Facharztausbildungen. Er ist Internist, Endokrinologe und Diabetologe. Dazu ist er Facharzt für Arbeitsmedizin und qualifiziert in den Schwerpunkten Ernährungsmedizin, Adiposilogie, Naturheilverfahren sowie Sozial- und Notfallmedizin.

Wer Salat vor dem Mittagessen zu sich nimmt und langsam und achtsam isst, gibt dem Sättigungsprozess Zeit einzusetzen. Auf Zwischenmahlzeiten und verarbeitete Lebensmittel, die Kohlenhydrate, Fett und Zucker zu einer hochkalorischen Mischung kombinieren, sollte man verzichten. Ebenso wie auf süße Getränke – gleich ob sie mit Zucker oder Ersatzstoffen gesüßt wurden.

Warum ist es so schwer, diese allseits bekannten Regeln zu befolgen? Hier kommt das Belohnungssystem ins Spiel. „Zucker ist der Hauptbrennstoff des Gehirns, deswegen sprechen wir sehr stark darauf an“, erläutert Fischer. „Bei unseren heutigen Arbeitsrhythmen mit hohem Stresslevel sucht der Körper nach Belohnung.“ Man kann das Belohnungssystem aber auch durch Bewegung oder Sport stimulieren. Er rate seinen Patienten bei Hunger oder Appetit eine Viertelstunde um den Block zu laufen. Danach sei das Gefühl quasi weg, weil Sport den ähnlichen Belohnungseffekt hat wie Zucker. Laut Fischer rät die Wissenschaft zu circa 150 Minuten Sport in der Woche, immer an das eigene Level angepasst.

Gewicht verlieren geht heute auch mit der Abnehmspritze. „Sie kann helfen, auch emotional, wenn vieles nicht geklappt hat und es damit plötzlich vorangeht“, so Fischer. Der Gewichtsverlust entlaste zudem den Stoffwechsel und schütze Herz, Gefäße und Gelenke. Er gibt aber auch zu bedenken, dass es sich bei der „Abnehmspritze um biochemisch modifizierte Hormone handelt, die körpereigene nachahmen.“ Sie erzeugen ein starkes Sättigungsgefühl und verzögern die Magenentleerung. „Was man aber immer mit therapieren muss, ist der Kopf“, fügt Fischer an. Wer sein Ernährungsverhalten nicht ändert, erfährt irgendwann Stillstand und nach

dem Absetzen kehrt meistens das alte Gewicht zurück. Bei zu wenig Bewegung oder Nulldiät könne es passieren, dass der Körper zu viele Eiweißkomponenten abbaut und in der Folge Muskulatur verliert. Daher sollten Abnehmspritzen nicht außerhalb eines Gesamtkonzepts, ohne ärztliche Begleitung oder als Lifestyle-Produkt eingesetzt werden, mahnt der Experte. Und fügt an: „Keine Pille, keine Spritze schafft so viele nebenwirkungsfreie Effekte wie Ernährung und Bewegung, einschließlich der Risikoreduktion mancher Krebsarten.“

Außerdem verträgt nicht jeder die Abnehmspritze, denn es gibt auch Nebenwirkungen des teuren und damit auch in gesellschaftlicher Hinsicht nicht unumstrittenen Medikaments. „Nebenwirkungen, die ich bei einer Ernährungsumstellung nicht habe“, so der Mediziner, der zudem auf die fehlenden Langzeitstudien hinweist. Er fügt noch einen weiteren Vorteil an: die Selbstwirksamkeit. Wer Selbstkompetenz aufbaut, wieder lernt, seine natürlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und Hunger von Appetit zu unterscheiden, gewinnt Lebensqualität und Selbstachtung.

Fundsachenauktion mit Kuriositäten

Aktion erzielt hohe Einnahmen zugunsten der Stadt und begeistert mit bunter Mischung aus Alltagsdingen und besonderen Funden

VON JÜRGEN BALTES

Überlingen Vermutlich hätte Michael Moser auch Marktverkäufer werden können: Mit Geschick – und Spaß an der Sache – hat der Leiter Bürgerservice vor seinem Haus wieder die aktuellen Fundsachen versteigert. Ein Laubbläser, Abfahrtski oder ein Nudelholz waren dabei. Auch ein E-Scooter und wie immer etliche Fahrräder.

Das meiste davon konnte Moser an den Mann oder die Frau bringen. Etwa ein betagtes Tiefeinsteiger-Rad – „für

alle, die es im Kreuz haben“ – für fünf Euro. Der Laubbläser, bei dem „der Besitzer das Ladekabel leider nicht mit verloren hat“, ging für 100 Euro weg. „Nie mehr Laub rechnen“, gratulierte Moser dem neuen Besitzer. Einzige Bedingung: „Sie müssen hier morgens zum Saubermachen kommen.“

Es wurde viel gelacht: Pokémon-Karten etwa – die sich letztlich als Yu-gi-oh-Karten entpuppten – wollte Moser für 50 Euro anpreisen. Bis eine Besucherin ihn korrigierte: „Steht da nicht fünf Euro?“ Jedem Fundstück hatten die Ü-Punkt-Mitarbeiterinnen einen Wert zugeordnet, den sie per Internetrecherche über den Daumen gepeilt hatten. So kam es, dass ein Rennrad, das auf 800 Euro taxiert wurde, für 200 Euro wegging, ein E-Faltrad mit 35 Euro Schätzwert dage-

gen für 205 Euro. Im Publikum fanden sich eine Schar junger Leute, Touristen oder vielleicht auch Wiederverkäufer, die gleich mehrere Schnäppchen machten. Moser appellierte immer wieder an das ökologische Bewusstsein – „was niemand will, kommt in den Müll“ – und schlug so noch das eine oder andere zum Tiefpreis los.

Nur der Rollator „mit Bremsen“ wollte trotz aller Werbung – „den benötigen wir früher oder später alle einmal“ – keinen Abnehmer finden. Er wird wohl mit ein paar Schrotträdern auf dem Wertstoffhof landen. Die Fundsachen-Versteigerung finde ein- bis zweimal im Jahr statt, sagt Moser – „immer wenn der Keller voll ist“. Sie bringe meist 500 bis 800 Euro für die Stadtkasse. Dieses Mal dürfte es etwas mehr sein: „Es lief gut.“



Viele Interessenten vor dem Torhaus in Überlingen: Doch niemand wollte den bei der Auktion angebotenen Rollator haben. FOTO: JÜRGEN BALTES