

Schafhalter haben den Wolf längst in der Region gesichtet

Hermannsfeld – Die Schafe haben ihre Lämmer geworfen – es dauert nicht mehr lange, und die Herden werden nach der Winterpause wieder in der Flur zu sehen sein. Vor lauter anderen Nachrichten über das die Menschen bedrohende Virus ist die Gefahr, die den Herden droht, in der jüngsten Zeit ein wenig in den Schatzen gerückt. Es geht um den Wolf, den neuen – oder alten – Bewohner der Rhön.

Thomas Kümpel aus Hermannsfeld ist Schafhalter im Nebenerwerb und möchte anderen Schaf- und auch Ziegenhaltern eine Information weitergeben, die diesen möglicherweise in den nächsten Monaten hilfreich sein kann, sollte ein Wolf Tiere reißen: Im Land Thüringen gibt es jetzt einen neuen Wolfsrisssbeauftragten, Herr Koob, welcher wie folgt erreichbar ist: ☎ (01 73) 5 21 14 19, 24-Stunden-Hotline; Festnetz ☎ (03 61) 5 73 94 19 41. Er ist zuständig für die Beurteilung, ob Nutztiere tatsächlich von Wölfen gerissen worden sind. Bei Risschäden an Schafen ist innerhalb von 24 Stunden der Wolfsrisssbeauftragte des Landes zu



Hat vermutlich der Wolf zuge schlagen, gibt es für Landwirte einen Ansprechpartner. Foto: dpa

kontaktieren (siehe oben stehende Telefonnummern).

In der Region ist Isegrim kein Unbekannter mehr, so Thomas Kümpel. So wurde nach seinen Worten ein Wolf schon bei Hermannsfeld am Dachsberg unterhalb des Weltfriedenskreuzes gesehen, auch in den Teichwiesen bei Stedtingen/Hermannsfeld. Zwar seien dies Beobachtungen von Schafhaltern und Landwirten, keine Nachweise mit einer Fotofalle. Doch Kümpel ist überzeugt: Der Wolf ist längst da. Er rät darum zum Schutz der Herden. *fr*

Lagerplatz brennt, Granate ist sicher

Leubach – Offensichtlich durch noch heiße Asche geriet am Mittwoch der Platz in Leubach, auf dem vor allem Heckenschnitt abgelagert ist, in Brand. Die Feuerwehr löschte die etwa 15 Quadratmeter große brennende Fläche. Sachschaden entstand nicht. Solcher blieb glücklicherweise auch aus, als in Mühlfeld, ebenfalls Rhön-Grabfeld, ein Mann im Wald eine Panzerabwehrgranate der Bundeswehr fand. Die Übungsgranate nahm er mit nach Hause und verständigte die Polizei. Diese stellte die Granate sicher.

Jagdgenossen verschieben Tagung

Hermannsfeld – Die Jagdgenossenschaft Hermannsfeld informiert, dass die für den 4. April anberaumte Versammlung der Jagdgenossenschaft in Gleimershausen nicht stattfinden kann. Sie wird auf unbestimmte Zeit verschoben. Der neue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben, teilt der Jagdvorstand mit.

Lokalredaktionen

Werra-Grabfeld/Wasungen/Dolmar
Neu-Ulmer Straße 8a, 98617 Meiningen
☎ (03 69 93) 44 03 31
E-Mail: werragrabfeld@meiningertageblatt.de
E-Mail: werrabote@meiningertageblatt.de
E-Mail: dolmar@meiningertageblatt.de

Lokalredaktion Rhön
Mittelsdorfer Straße 22, 36452 Kaltensundheim
☎ (03 69 46) 33 04
E-Mail: rhoen@meiningertageblatt.de

Tino Hencel (03 69 93) 44 03 37
Oliver Benkert (03 69 93) 44 03 34
Iris Friedrich (03 69 46) 33 04
Internet: www.inSüdthüringen.de/meiningen

Sport hilft bei Gesundbleiben und -werden

Sport tut gut – egal, ob man nun Ausdauersport oder Kraftsport betreibt. Beides hat Vorteile, haben Gymnasiasten aus Kaltensundheim mit prominenter Unterstützung herausgearbeitet. Auch Frank Ullrich stand Pate.

Von Iris Friedrich

Kaltensundheim – Sport – für viele kaum wegzudenken aus dem Alltag, sogar jetzt in schwierigen Zeiten. Ob jemand Kraftsport oder den sogenannten kardiovaskulären Sport betreibt, ist eigentlich egal. Sport hilft beim Gesundbleiben (oder -werden) und hat auch psychische Wirkungen. „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, nennt Dr. Alexander Bernasowski, ehemals Chefarzt am Schmalkalder Klinikum, eine alte Weisheit. Der bei vielen hoch geschätzte Mediziner, aber auch Trainer Dr. Jens Barthel aus Hildburghausen und Frank Ullrich – Biathlon-Weltmeister, Olympiasieger und ehemaliger Bundestrainer im Skilanglauf – standen mit ihren Erfahrungen Gymnasiasten Rede und Antwort, die sich mit dem Vergleich von Cardio-Sport und Kraftsport beschäftigten. Diese schrieben und verteidigten ihre Seminarfacharbeit fürs Abitur zu diesem Thema.

Sport nicht übertreiben

Clara Marie Schneider, Robin Winter und Paul Wagner hatten provokante Thesen aufgestellt – etwa, dass Ausdauersport besser ist als Kraftsport. „Das ist Unsinn“, war ihr Fazit. Beide Sportarten bergen jedoch ohne Frage auch die Gefahr muskulärer Disbalancen. „Sport darf man nicht übertreiben, sonst wird es zum Problem“, stellten sie fest. Jeder Zuhörer hatte da wohl gleich Bilder von überbordenden Muskelpaketen vor Augen.

Ausdauer und Kraft zu kombinieren, das „ist der beste Weg“, hieß es in ihrer Präsentation (lange vor den Schulschließungen und Kontaktbeschränkungen gehalten). Sie



Es muss kein Fitness-Shake sein – ein Apfel tut's auch, meint der ehemalige Olympiasieger Frank Ullrich (zweiter von rechts). Er begleitete eine Seminarfacharbeit von Paul Wagner, Robin Winter und Clara Marie Schneider (von links) ebenso wie Dr. Alexander Bernasowski und Dr. Jens Barthel. Foto: Iris Friedrich

wünschten sich, dass auch in der Schule viel Wert auf Sport gelegt wird, „denn Sport kann Stress und Leistungsdruck ausgleichen“.

Die drei jungen Leute haben selbst Erfahrungen mit Sport. Clara Marie betrieb eine Zeitlang recht intensiv Kraftsport, erzählte sie. Robin Winter ist Fußballer, und auch Paul Wagner treibt regelmäßig Sport. In Interviews sprachen jedoch besonders Mediziner Bernasowski sowie die Sportler und Trainer Ullrich und Barthel über das, was die jahrelangen Erfahrungen mit dem Sport für sie ausmachen. Als sehr bodenständig und sympathisch präsentierte sich dabei der ehemalige Weltklaskessportler Ullrich. Aktive und passive Regeneration der Muskeln – bei Hobby- und Kraftsportlern unterschiedlich – wa-

ren ein Thema. Diese Erholung und Wiederherstellung verläuft übrigens bei jeden Menschen anders. Für erholsamen Schlaf gab es diesen Tipp: sieben bis acht Sekunden lang, zu festen Zeiten und ohne künstliches Licht. Regenerationsphasen sollten nicht zu kurz und nicht zu lang sein.

Gesund muss es sein

Auch die Ernährung von Sportlern wurde unter die Lupe genommen. Ausdauersportler benötigen vor allem Kohlenhydrate, Eiweiß (und viel Wasser), Kraftsportler vor allem mehr Eiweiß. „Ein Shake kann durchaus viel von beidem liefern, in kompakter Form. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen jedoch nicht die tägliche gesunde Ernährung“, be-

tonten die Mediziner. „Und es gibt auch ohne diese Supplements im Sport gute Ergebnisse“, machte Frank Ullrich deutlich.

Ideal für den Freizeitsport, so stellten die Schüler dar, ist eine ausgewogene Ernährung mit 50 bis 60 Prozent Kohlenhydraten, 20 Prozent Ei-

weiß und 20 bis 25 Prozent Fett. „Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen“, war ein weiterer Tipp. Und: Sport kann man in jedem Alter machen. Und zu jeder Zeit, könnte man mit aktuellem Blick auf Corona ergänzen. Derzeit geht eben Sport nicht in der Gruppe.

Kardio- und Kraftsport – was können sie?

■ **Kardiovaskulärer Sport** beansprucht den ganzen Körper – Herzkreislaufsystem, Stütz- und Bewegungsapparat und Muskulatur. Man unterscheidet zwischen dem sogenannten HIT – hochintensives Intervalltraining – und LISS – erholsamem Training, etwa Radfahren auf gerader Strecke. Beide sollten sich ergänzen.

■ **Kraftsport** wirkt sich positiv auf Atmungs-, Stütz- und Bewegungssystem aus, kann Haltungsschäden vorbeugen oder diese sogar korrigieren. Warm up und Cool down sind wichtig. Kraftsport ermöglicht zum Beispiel Training mit dem eigenen Körpergewicht. Auch mit dem sogenannten Cross fit halten sich Kraftsportler auf Touren.

„Die Verbindung nicht abreißen lassen“

Frankenheim – Lernen in Zeiten ohne Schulgebäude, Klassenraum, Tafel und Pädagogen: Viele Bildungseinrichtungen mussten sich Lösungen einfallen lassen, um ohne direkten Kontakt Wissen zu vermitteln zu können. Während die Gymnasien zum Teil auf eigene Online-Plattformen setzen, über die Aufgaben gestellt, bearbeitet und bewertet werden können, scheidet diese Variante etwa für Grundschulen aus.

In Frankenheim hat man sich gleich mit Bekanntgabe der Schulschließung in Thüringen zusammengesetzt und über Möglichkeiten diskutiert, Schulstoff trotz der derzeitigen Einschränkungen an die Mädchen und Jungen weiterzugeben. 75 Kinder lernen hier, aus Frankenheim, Oberweid, Unterweid und Birx. Die in aller Kürze der Zeit gefundene Lösung: Über die Internetseite Schulportal Thüringen haben Eltern Zugriff auf das Schul-Porträt der Hochrhöner Grundschule. Dort findet sich ein Link, der etliche Dokumente enthält. Fein säuberlich nach Klasse und Fach geordnet und jede Woche am Freitag aktualisiert, haben Nutzer die Möglichkeit, für die Schüler der jeweiligen Klasse entsprechende Aufgaben per pdf herunterzuladen oder auszudrucken.

Die Lehrer tun ein Übriges, um den neuen Herausforderungen gerecht zu werden. „Was sonst an Stoff über eine ganze Woche verteilt ist, wird derzeit komprimiert zusammengefasst weitergegeben“, beschreibt Schulleiterin Anna Funk den Aufwand. Ein Nachtteil: „Wir können nicht wie gewohnt auf die Schüler reagieren, sehen nicht, was funktioniert und was nicht oder nicht gleich verstanden wird. Da

fehlt schon etwas.“ Die Hauptverantwortung aber liege bei den Eltern. „Wir haben großes Vertrauen, dass sie diese Zeit bewältigen.“ Ein Zeichen dafür: „Es gibt viel Resonanz seitens der Eltern, dass unsere Aufgaben, Grüße und Videoclips ankommen.“ Damit, so die Schulleiterin, werde ein wichtiger Punkt umgesetzt: Die Verbindung zu den Schülern nicht abreißen zu lassen. „Man muss sich bewusst machen, dass es sich hier um Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren handelt, für die eine solche Verbindung wichtig ist.“ Ein Beispiel sind besagte Videoclips, verschickt über soziale Netzwerke. „Das war auch eine Umstellung für manche Kollegen und hat Mut gebraucht, wird aber jetzt gern genutzt und darauf bin ich stolz.“ *tih*



Grundschulleiterin Anna Funk erklärt per Videoclip die Lösungen der zuvor gestellten Aufgaben. Foto: privat



Der Brunnen in Unterweid, den die Landfrauen sonst gemeinsam schmücken, war diesmal das Werk von zweien. Foto: privat

Überraschung: heimlicher Schmuck

Ria und Klaus Denner haben in diesem Jahr den Osterbrunnen in Unterweid ganz allein hergerichtet – eine Überraschung fürs Dorf.

Unterweid – Zunächst war nämlich angenommen worden, dass wegen Corona in diesem Jahr gar kein Osterbrunnen geschmückt wird. Umso größer war die Freude, als dieser sich plötzlich doch in einem Festgewand – gestaltet als Osterkorb – präsentierte. Ria Denner ist Vorsit-

zende der Landfrauen-Ortsgruppe, zu der auch Ortsteilbürgermeisterin Christel Bittorf-Rasch gehört. Diese hat nun ein launiges Gedicht verfasst, in dem sie Ria und Klaus denner dankt:

„Im unteren Weidtal vor Ostern ist's Brauch, die Landfrauen schmücken den Brunnen auch. Doch Coronakrise und Kontaktsperre in der Rhön, da stellt sich die Frage, werden wir auch dieses Jahr einen Osterbrunnen sehen? Unsere Chefin Ria meinte, es ist ein Graus, aber wegen Corona fällt der Brunnenschmuck in Unterweid aus. Zusammen dürfen wir's nicht gestalten, doch heimlich

musste Osterhase Klaus herhalten. In vereinter trauter Familienidylle schmückten sie mit Hasen und Eiern den Brunnen in Fülle. Die beiden haben's zusammen geschafft und uns allen eine große Freude gemacht. Dafür gebührt euch unser herzlichster Dank – wir hoffen, ihr bleibt gesund und werdet nicht krank.Wer will schon gern auf Mitbürger verzichten, die freudvolle Überraschungen für andere verrichten! Wir sagen Danke schön und freuen uns aufs Wiedersehen.“ „Allen frohe und gesegnete Ostern, bleibt gesund“, wünscht die Ortsteilbürgermeisterin den Unterweidern.