

Fit und gesund durch den Herbst

Fünf Münchner Experten geben Tipps für einen guten Start in den Oktober

VON LISA-MARIE BIRNBECK

Von kühl und regnerisch bis hin zu sonnig und bunt – der Herbst hat bekanntlich viele Gesichter. Nicht immer ist es leicht, ohne Schniefnase, Halskratzen und Co. durch den Oktober zu kommen. Hier sagen fünf Experten, wie es trotzdem klappt und geben Tipps für Körper, Geist und Seele.

■ Der Internist

• **Viel frische Luft:** Dr. Milan Dinic empfiehlt moderates Ausdauertraining wie Laufen, Walken oder Radfahren an der frischen Luft – am besten fünf Mal wöchentlich für 30 Minuten. „Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann jeder sein Immunsystem, sein Herz-Kreislaufsystem und seine körperliche Fitness nachhaltig verbessern.“

• **Genug Schlaf:** Laut einer Studie sind sieben Stunden Schlaf pro Nacht ideal für uns. Denn im Schlaf werden die Abwehrkräfte gesteigert und Infektionen besser bekämpft. Gerade wenn die Temperaturen sinken und das Erkältungsrisiko steigt, darf es ruhig ein wenig mehr Schlaf sein.

• **Finger weg von Zigaretten:** Rauchen schwächt das Immunsystem und schadet den Gefäßen – gerade in der kalten Jahreszeit ungünstig. Daher: Lieber nicht rauchen.

■ Die Ernährungsberaterin

• **Regional und saisonal:** Bevorzugen Sie diese Lebensmittel. Denn hier können Obst und Gemüse vor der Ernte länger reifen. Dadurch ist der Nährstoffgehalt in der Regel höher als bei Obst und Gemüse, das unreif geerntet wurde und auf dem Transportweg nachreifen muss.

• **Lieber Naturbelassenes:** Verwenden Sie so häufig wie möglich unverarbeitete Lebensmittel. Damit stellen Sie sicher, dass Sie so wenig wie möglich Zusatzstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe zu sich nehmen.

• **Wunderwaffe Manuka-Honig:** Er wirkt nicht nur ent-



Bunt und saisonal sollte jetzt auf den Teller, weiß die Münchner Ernährungsberaterin Tanja Maxeiner. Neben Kürbis gehören dazu unter anderem Grünkohl, Wirsing, Kürbis, Äpfel und Beeren. FOTO: MARCUS SCHLAF



Lisa Strakeljahn
Kräuterpädagogin
PRIVAT



Dr. Milan Dinic
Internist
SILVIA BÉRES



Christina Hering
Leichtathletin
BKK MOBIL



Stefan Woinoff
Psychologe
ZWEISAM.DE

Anzeige

„Ziemlich beste“
Seniorenbetreuung
München
Sascha Kratz, ☎ 089/17 87 64 92
www.sascha-kratz.de

zündungshemmend und antioxidativ, er bekämpft Bakterien, Viren und Pilze im Körper. Mit ein bis drei Tee-Löffeln pro Tag wirkt er Erkältungskrankheiten ebenso wie Magen-Darm-Beschwerden entgegen – perfekt für den Herbst.

Anzeige

LEICA STORE MÜNCHEN
MEISTER CAMERA
ANKAUF
aller Kamera-Marken, Objektive
& Zubehör. Bar oder Inzahlungnahme!
Brienner Straße 7 · Telefon: 089 - 260 100 00
info@leica-store-muenchen.de

■ Der Psychologe

• **Kleine Geschenke:** Erfüllen Sie sich zehn Tage lang selbst einen kleinen persönlichen Wunsch, z.B. einen Strauß Blumen kaufen, ein gutes Es-

sen kochen, sich eine Massage oder nur einen handyfreien Abend gönnen.

• **Blieben Sie in Bewegung:** Gehen Sie täglich raus, wandern oder gehen Sie ent-

spannt spazieren, gerade auch bei Wind und Regen, um die körperlichen, aber auch die psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Gehen Sie der kalten Jahreszeit bewusst entgegen, und laufen sie ihr nicht davon.

• **Basteln zum Ausgleich:** Nutzen Sie die Früchte des Herbstes: Sammeln Sie Kastanien, Eichen, Bucheckern etc. und gestalten daraus selbst einen Herbstkranz, den Sie sich dann an die Türe hängen

IN KÜRZE

Schatten durch Sonnensegel

Sonnensegel könnten am Riemer See für mehr Schatten sorgen, findet der Bezirksausschuss Trudering-Riem. Die Segel sollen nur während des Sommers in fest installierte Stangen am Kiesstrand eingehängt werden. Der BA macht sich schon seit Langem Gedanken über Lösungen, doch Bäume scheitern am Vetorecht des Landschaftsplaners, Sonnenschirme am Vandalismus oder einem fehlenden Verleih. „Sonnensegel sind wartungsfreundlich, sie müssen nur jährlich einmal auf- und abgebaut werden“, so Antragstellerin Magdalena Miehle (CSU). Zudem würden die Segel gut zum Wasserwachtgebäude mit der Mauer passen, das an ein Schiff erinnern soll. ick

Stadtteilwoche für Freimann

Die letzte Stadtteilwoche in Freimann liegt über 20 Jahre zurück. Dabei schätzen viele Freimanner Kulturveranstaltungen, wie das vom Kulturreferat organisierte Konzept „Sommer in der Stadt“. In diesem Jahr strömten viele zur Wanderbühne auf dem St.-Nikolaus-Platz. Nachdem Oliver Benicke (CSU) vom Bezirksausschuss Schwabing-Freimann (BA) dort bereits im letzten Jahr erfolgreich den ersten Freimanner Christkindmarkt organisierte, möchte er sich nun für eine Stadtteilwoche einsetzen. Diese soll zum nächstmöglichen Zeitpunkt stattfinden. 20 Jahre des Wartens seien mehr als genug. Der BA votierte einstimmig für seinen Antrag. hell

BAUSTELLEN

Freimann

• **Lilienthalallee:** Das Baureferat führt einen Straßenumbau in mehreren Bauphasen bis Herbst 2021 durch. Die Lilienthalallee wird in mehreren Bauabschnitten ausgebaut und die Bushaltestellen „Edmund-Rumpler-Straße“ und „Alois-Wolffmüller-Straße“ barrierefrei umgestaltet. Vom 1. Oktober bis Ende Dezember ist die Lilienthalallee zwischen der Edmund-Rumpler-Straße und der Lindberghstraße in Fahrtrichtung Süd einbahnregelt. In Fahrtrichtung Nord wird über das bestehende Straßennetz abgeleitet.

Oberföhring

• **Effnerstraße/Odinstraße:** Das Baureferat führt im Kreuzungsbereich eine Fahrbahnsanierung durch. Vom 29. September bis 16. Oktober verbleibt in der Effnerstraße in beiden Fahrtrichtungen jeweils eine Fahrspur neben der Baustelle. Die beiden Einmündungen der Odinstraße in die Effnerstraße sind für den Autoverkehr gesperrt.

Pasing

• **Weinbergerstraße/Benedikterstraße:** Das Baureferat führt Straßenaubarbeiten durch und baut die Bushaltestellen „Benedikterstraße“ in mehreren Bauphasen barrierefrei um. Vom 30. September bis Ende November ist in der Weinbergerstraße zwischen Josef-Retzer-Straße und Benedikterstraße eine Engstelle mit Ampelregelung eingerichtet.

Stoff für Serien

Kolumne: Schleichs Schleichwege

Wenn das der „Moosgruber“ oder der „Schöniger Franz“ von der „Polizeiinspektion 11“ noch erlebt hätten. Bei der Münchner Polizei, wo einst warmherzig Trickbetrügern und Kleinkriminellen nachgestellt wurde und eine Halbe Bier das Höchste der Gefühle war, was es an Drogen zu bieten gab, bedient man sich heute am Koks aus der Asservatenkammer, lässt Strafzettel verschwinden, denunziert missliebige Kollegen und erstattet Anzeige gegen Unschuldige – wenn der aktuelle Verdacht der Ermittler zutrifft.

Man könnte auch rustikal sagen, bei den Bullen geht's zu wie Sau.

Und man muss ehrlich sagen, so richtig überraschend ist es nicht. Wenn ich beobachte, wie manche Uniformierte sich gerade gegenüber der jungen Kundschaft aufspielen wie der Sheriff im Western, dann frage ich mich schon, sagt denen gelegentlich mal ein Vorgesetzter, dass wir in München und nicht bei Bonanza sind? Oder wenn sie mal kurz das Blaulicht einschalten, weil ihnen die Rotphase der Ampel zu lange dauert und nach der



Kabarettist Helmut Schleich schreibt wöchentlich. A. SCHMIDT

Kreuzung gleich wieder aus. Hat man ihnen dann ausreichend klargemacht, dass sie Ordnungshüter sind und nicht „das Gesetz“?

Da muss man dann wirklich lange „Hubert und Staller“ oder „München 7“ schauen, bis die Polizei-Welt wieder in Ordnung ist.

Indes ist natürlich nichts unnütz. Der BR könnte sich ja vom Drogensumpf bei den Ordnungshütern inspirieren lassen. Wäre doch ein prima Stoff für das nächste unappetitliche Dreck- und Schmutdel-Epos. Nach „Oktoberfest 1900“ jetzt „Polizeiinspektion 11“.

Ärger um Post

Ein nächtlicher Tweet sorgt für Aufsehen

Großer Ärger für Florian Post. Der SPD-Bundestagsabgeordnete hatte am Donnerstagabend sehr souverän die Aufstellungsversammlung für die Bundestagskandidatur im nächsten Jahr bestritten. 81 Prozent erhielt der 39-Jährige und setzte sich damit klar gegen seine Kontrahentin Philippa Sigl-Glößner durch. Auf dem Kurznachrichtendienst Twitter schrieb Post dann um 4.11 Uhr in der Früh wörtlich: „Ich weiß ja nicht was gute Kinderstube ist. Aber weil ja so viel vo Stil und Anstand geredet wird: eigentlich hätte ich schon erwartet, dass @PhilippaSigl mir wenigstens gratuliert! Ok, geschenkt, ich kann's verkraften!“

Dieser Tweet sorgte sodann für einen veritablen Shitstorm. Genossen aus der ganzen Republik schimpften auf Twitter über Post, dem unter anderem vorgeworfen wurde, selbst keine Kinderstube zu haben. Der Beitrag hatte fast 200 Antworten und wurde über 100 Mal geteilt. Der deutsche Satiriker Jan Böhmermann zitierte Posts Tweet und kommentierte mit den Worten: „Großer Typ“. Münchens SPD-Fraktions-Chefin Anne Hübner schrieb, Post solle sich

entschuldigen, das wäre besser für alle.

Der Angesprochene löschte seinen Tweet am Mittag und schrieb: „Zu meinem inzwischen gelöschten Tweet: Ich hätte mich natürlich gefreut, wenn mir Philippa Sigl-Glößner gratuliert hätte wie es Bernhard Goodwin getan hat! Wir haben alle sehr emotionale Monate hinter uns. Die Wortwahl war falsch. Persönlich beleidigen will ich Niemanden!“ Bernhard Goodwin, der dritte Kandidat, hatte am Abend noch seine Bewerbung zurückgezogen.

Aus Parteikreisen war zu erfahren, dass in den Wochen vor der Aufstellungsversammlung mit harten Bandagen gekämpft worden sei, es habe sich bei Post dann zu später Stunde einfach der Druck entladen. **SASCHA KAROWSKI**



Florian Post (SPD)
Bundestagsabgeordneter
FOTO: JÖRG CARSTENSEN/DOPA

Grüner Umbau

Bei Baustellen auch Bäume pflanzen

Für mehr Grün in der Stadt sollen Umbauten im Straßenraum künftig immer auch mit der Prüfung von Begrünungsmaßnahmen einhergehen. Das fordern Grüne und Rosa Liste im Stadtrat. Grünen-Stadträtin Clara Nitsche und die stellvertretende Fraktionsvorsitzende Mona Fuchs begründeten einen entsprechenden Antrag mit den positiven Auswirkungen auf das Stadtklima und die Lebensqualität vor Ort. „Die Folgen des Klimawandels werden vor allem im Sommer spürbar“, sagt Nitsche.

Neue Bäume und Sträucher, entsiegelte Flächen oder neue, schattige Sitzgelegenheiten könnten für eine angenehme

Atmosphäre im Wohnumfeld sorgen und die durch den Klimawandel bedingte Aufheizung der Stadt etwas abmildern. „Wir wollen die Vermehrung des städtischen Grüns daher systematisch vorantreiben.“

Baustellen böten die Chance, das städtische Grün mit wenig Aufwand zu vermehren, da das Erdreich ohnehin aufgerissen wird, sagt Fuchs. „Dies kann auch gleich zur Anpflanzung von Bäumen und Sträuchern genutzt werden oder zur Einrichtung kleiner grüner verschatteter Oasen.“ So könnten Straßenbaustellen künftig auch die Lebensqualität der Anwohner verbessern. **SASCHA KAROWSKI**

Anzeige

ANJA WEISS
VIRTUAL ASSISTANT
Ich unterstütze Ihr Unternehmen in der Büroadministration und in Social Media Pflege
Ihr Ansprechpartner: Anja Weiss +49 1511 895 72 99
anjaweiss.va@gmail.com • LinkedIn.com/in/weissanja