

## Ab sofort für den Bürgerpreis bewerben

**Kreis Offenbach** – Der Kreis Offenbach und die Sparkasse Langen-Seligenstadt schreiben unter dem Motto „Kultur verbindet“ in diesem Jahr den Deutschen Bürgerpreis aus. In Frage kommen Personen und Projekte, die mit ihrem kulturellen Engagement das Zusammenleben in der Gemeinschaft fördern. Mit dem Bürgerpreis sollen Menschen, die mit ihrem Einsatz die große kulturelle Vielfalt im Kreis stärken und die Entwicklung verschiedenster Kulturangebote tatkräftig unterstützen, gewürdigt werden.

Bewerben können sich alle Personen und Projekte im Geschäftsgebiet der Sparkasse Langen-Seligenstadt, die in den verschiedensten kulturellen Bereichen aktiv sind. Das Geschäftsgebiet umfasst alle Städte und Gemeinden des Kreises Offenbach, mit Ausnahme von Rödermark und Rodgau-Nieder-Roden. Dafür kommt Klein-Auheim hinzu.

Die drei Kategorien sind:

**U21:** Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren, die sich im Sinne des diesjährigen Mottos ehrenamtlich alleine oder im Team engagieren.

**Alltagshelden:** Diese Kategorie zeichnet Personen und Gruppen, Initiativen und Vereine aus, die sich freiwillig in ihrem Lebensumfeld engagieren.

**Lebenswerk:** Der Preis in dieser Kategorie wird für langjähriges Engagement an eine einzelne Person vergeben, die seit mindestens 25 Jahren ehrenamtlich tätig ist. Engagierte können hier nur durch Dritte für den Preis vorgeschlagen werden.

Einsendeschluss für die Bewerbung ist der 30. Juni 2020. Die Bewerbungsunterlagen sind unter [www.sls-direkt.de/buergerpreis](http://www.sls-direkt.de/buergerpreis) abzurufen.

Fragen zur Ausschreibung beantwortet Doris Reitz-Bogdoll vom Bereich Förderung des Ehrenamtes, Sport und Kultur des Kreises Offenbach, ☎ (06074) 8180-1069, oder Walter Metzger von der Sparkasse Langen-Seligenstadt, ☎ (06182) 925-60005. **red**



**Kursleiterin Miriam Hohmuth (hinten) macht Yoga mit hochschwangeren Frauen im Frankfurter Programmhaus. Marie, Alina und Judith (von links, alle im 8. Monat) tut das gut.** Foto: rz

## Yogakurse, Schwimmtraining, Fitnessstudio:

# So aktiv sind Schwangere

Von Christian Reinartz

**Ob Yoga, Schwimmen oder sogar Krafttraining, Mamis von heute sind aktiv unterwegs – trotz Kugelbauch! Der EXTRA TIPP hat eine Yogastunde für Schwangere besucht und die jungen Mütter gefragt, wieso Fitness für sie so wichtig ist.**

**Region Rhein-Main** – Sportliche Hochleistungen können und dürfen Schwangere nicht bringen. Dennoch halten sich die jungen Mamis von heute viel fitter als die Mütter-Generationen vor ihnen. Das liegt zum einen an dem breiter werdenden Fitnessangebot für Schwangere, aber auch daran, dass die jungen Frauen aktiv sein wollen! Das Frankfurter Yoga-Studio „Programmhaus“ hat sich auf Kurse speziell für Schwange-

re spezialisiert. Yoga-Lehrerin Miriam Hohmuth unterrichtet die werdenden Mütter. „Die Fitness steht da gar nicht so im Mittelpunkt. Die kommt ganz nebenbei“, sagt Hohmuth. „Es geht darum, die Frauen so gut wie möglich auf die Geburt vorzubereiten.“ Dazu wendet sie mit ihren Schwangeren spezielle Atemtechniken an und übt diese solange ein, bis die Frauen sie ganz automatisch bei der Geburt abrufen können. „Das schafft während der Geburt Erleichterung“, erklärt Hohmuth. Beim Schwangeren-Yoga gehe es vor allem um Entspannung und die Muskellockerung des Beckens. Hohmuth: „Durch bestimmte Yoga-Übungen sorgen wir dafür, dass die Muskulatur weich wird und sich alles auf weit stellt.“

Ihre Schülerinnen Marie, Alina und Judith sind davon begeistert. „Nach so einer Stunde fühlt man sich total entspannt und relaxt“, sagt die 34-jährige Marie. „Aber ich hatte auch schon ordentlich Muskelkater“, hakt ihre Kurskollegin Judith ein und reibt sich schmunzelnd den Babybauch.

Dass sie auch in der Schwangerschaft fit bleiben wollen, darüber sind sich die drei Jung-Mamis einig. „Wenn man in der Schwangerschaft nur auf der Couch liegt, wird es hinterher umso schwerer“, sagt die 34-jährige Alina. Laut den Kursteilnehmerinnen haben das aber nicht nur sie, sondern viele junge Mütter von heute auf dem Schirm. Marie: „In meinem Bekanntenkreis gibt es mehrere, die mit zum Schwangeren-Schwimmen gehen oder auch Yoga machen.“ Die 33-jährige Judith berichtet sogar von Freundinnen, die selbst hochschwanger noch ins Fitnessstudio gehen und Gewichte stemmen. „Vor allem gehen die aber aufs Laufband oder machen Trainingseinheiten, die als Schwangere auch erlaubt sind.“

Professor Hans-Rudolf Tinneberg ist Gynäkologe, Vorstandsvorsitzender der Akademie der Landesärztekammer und Leiter der Sektion Endometriose in der Frauenklinik am Frankfurter Nordwest Krankenhaus. Er sagt: „Früher war es tatsächlich verpönt, in der Schwangerschaft sport-

lich aktiv zu sein.“ Dabei gäbe es mittlerweile zahlreiche Untersuchungen, die belegten, dass sportlichen Aktivitäten in der Schwangerschaft, moderates Training im Fitnessstudio und auch Joggen sogar Vorteile für die Nachkommen hätten. Diese seien dann nämlich oft ebenfalls bewegungsaffiner. Voraussetzung sei, dass es sich um gesunde Schwangere und keine risikoreiche Schwangerschaft handele.

Während sich diese Erkenntnis bei Medizinern schon vor vielen Jahren durchgesetzt habe, sei sie in der breiten Masse der Bevölkerung noch nicht angekommen, ist der Mediziner überzeugt. „Da gibt es viel unbegründete Angst und Falschinformation“, sagt Tinneberg. Sicherlich gebe es auch ein paar Einschränkungen. Schwangere sollten laut Tinneberg unbedingt moderne Rüttelbretter im Fitnessstudio meiden, sowie Bauchpressen und alle Anstrengungen, die ins Becken gehen. „Sportliche Betätigung an sich, wie etwa Yoga, ist in der Schwangerschaft aber wirklich empfehlenswert.“

## Abfall gehört nicht ins Osterfeuer

**Darmstadt** – Osterfeuer sind in vielen Regionen Hessens fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Dabei wird jedoch häufig auch Abfall verbrannt, der nicht ins Feuer gehört.

Wer Abfälle durch Verbrennen beseitigt, verstößt jedoch nicht nur gegen abfallrechtliche Vorschriften, sondern kann dafür auch strafrechtlich zur Verantwortung gezogen werden.

Darauf weist das Regierungspräsidium (RP) Darmstadt als zuständi-

ge Abfallbehörde hin.

Das Verbrennen von Abfällen ist in den meisten Fällen gesetzlich verboten – dies gilt auch für pflanzliche Abfälle wie Grün- und Astschnitt. Der Grund hierfür liegt im Umweltschutz.

Ziel ist die Abfallminimierung durch Recycling und die Reinhaltung der Luft. Gemäß Kreislaufwirtschaftsgesetz müssen Abfälle grundsätzlich verwertet werden. Damit ist ein einfaches Verbrennen nicht zulässig.

Die Verwertung von Gartenabfällen kann durch Kompostierung geschehen, entweder im eigenen Garten oder – bei größeren Mengen – in einer Kompostierungsanlage.

Auch eine Verarbeitung zu Holzhackschnitzeln zwecks Energiegewinnung ist durch Abgabe in einer dafür zugelassenen Recyclinganlage möglich.

Auf Osterfeuer muss deswegen aber nicht verzichtet werden. Sogenannte Brauchtuftsfeuer sind

unter engen Voraussetzungen erlaubt.

Sie müssen dem Magistrat oder Gemeindevorstand allerdings mindestens zwei Wochen im Voraus angezeigt werden.

Weitere Informationen hierzu gibt es in der „Orientierungshilfe zur Anzeige, Durchführung und Gefahrenabwehr bei Brauchtuftsfeuern“ des Hessischen Umweltministeriums.

Wenn ein genehmigtes Osterfeuer geplant ist, sollte darauf geachtet

werden, dass in bereits länger aufgeschichteten Gehölz- und Strauchschnitthaufen – bedingt durch den milden Winter und das zeitige Frühjahr sowie den späten Zeitpunkt von Ostern – bereits Vögel brüten könnten. Hier wäre es zu deren Schutz gegebenenfalls sinnvoll, die Haufen vor der Verbrennung umzusetzen.

Weitere Hinweise für Bürger zum Thema „Garten und Pflanzenabfall“ gibt's online unter [www.rp-darmstadt.hessen.de](http://www.rp-darmstadt.hessen.de). **red**