

Zwei Winnender entern die German Masters

Reiten: Markus Kölz und Sebastian Heller werden am 9. und 10. November in der Schleyer-Halle um den Titel des Landesmeisters kämpfen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
SARAH SCHWELLINGER

Es ist der Höhepunkt für die Reiter aus Baden-Württemberg: Die German Masters starten am 9. November in der Stuttgarter Hanns-Martin-Schleyer-Halle. Mit dabei sind gleich zwei Reiter, nicht nur aus der Region, sondern beide aus Winnenden. Markus Kölz und Sebastian Heller haben sich für das BW-Bank-Hallenchampionat qualifiziert. Sie gehören zu den 25 Reitern, die am Mittwoch (9.) und Donnerstag (10. November) vor einer hoffentlich ausverkauften Halle um den Landesmeistertitel kämpfen werden.

85 Boxen, mehrere Plätze, viel Grün: Der Burkhardshof in Winnenden

Es ist früher Vormittag, als sich Sebastian Heller und Markus Kölz auf dem Burkhardshof in Winnenden treffen. Auf der Terrasse des Reiterstübles öffnet sich der Blick auf grüne Wiesen, Wald und Weinberge. Zwei Reithallen, zwei Außenplätze, eine Longierhalle, 85 Pferdeboxen gehören unter anderem zum Anwesen der Familie Kölz. Etwas verspätet kommt Heller mit seinem Auto die Auffahrt hinauf. „Wenn er in Stuttgart auch so langsam ist, dann kriegt er eine Zeitstrafe“, witzelt Kölz. Noch ist es ruhig im Burkhardshof, hier fährt jemand Heuballen an, dort führt einer sein Pferd den Weg hinab und in der Halle sind zwei Reiter mit jungen Pferden zugegen.

Doch zu tun gibt's für die beiden allemal: Reitunterricht, Pferdeausbildung und Zucht sind nur wenige Stichworte. Das Handy klingelt, der nächste Reitschüler wartet schon. Und dann ist da noch der eigene Erfolg. Bei vier Qualifikationsturnieren haben beide genug Punkte gesammelt, um bei den German Masters mitreiten zu dürfen. Für Kölz ist es nicht das erste Mal, schon zweimal hat er das Hallenchampionat für sich entschieden (2013 und 2015). Er startet als Zweitbesteher der 25 Reiter, das letzte Qualiturnier in Bisingen-Hohenzollern hat er gewonnen. Relativ gelassen geht er die bevorstehende Aufgabe an: „Wenn ich jetzt schon aufgeregt wäre, was wäre dann erst am Turnier?“ Mit seinem 14-jährigen Wallach Dornadello geht er ins Rennen. „Er hat viel Erfahrung, ist aber auch vorsichtig.“ In der Zeit bis zum Turnier hält er an Gewohntem fest.



Fachsimpeln unter Profis: Die Winnender Reiter Markus Kölz und Sebastian Heller (rechts) haben sich für die German Masters qualifiziert. Während Kölz mehrmals mitgeritten ist, sogar zweimal gewonnen hat, legt Heller sein Schleyer-Hallen-Debüt hin. Foto: Büttner

Gleich tut es ihm sein Konkurrent vom Degenhof. Heller wird mit seinem zwölfjährigen Holsteiner nichts Spezielles mehr trainieren, setzt auf Gymnastik, nimmt am Wochenende noch bei einem Turnier teil.

Dass Quinaro mit der Atmosphäre in der Schleyer-Halle klarkommen wird, daran hat er keine Zweifel: „Wenn der Reiter vor uns fertig ist, die Leute klatschen, Musik laut ist, könnte er etwas geräuschempfindlich sein. Aber nachher, wenn's drauf ankommt, ist er voll da.“ Zwar seien viele Zuschauer in Stuttgart, aber während des Ritts sei es viel ruhiger als bei anderen Turnieren: „Die

Zuschauer sitzen nicht so nah am Platz, keiner läuft rum, jeder schaut zu“, so Kölz.

Zur Primetime, zur perfekten Krimi-Zeit, geht es am Donnerstag ins alles entscheidende Turnier. Eine gute Zeit am Mittwoch wäre für Kölz gut, wie er erklärt: „Die Reiter starten am Donnerstag in umgekehrter Reihenfolge der Schnelligkeit.“ Heißt: Ist er einer der schnelleren, startet er gegen Ende. Und das ist von Vorteil: „Schafft keiner die Runde fehlerfrei, kannst du dir Zeit lassen und versuchen, fehlerfrei durchzukommen. Oder du hast eine Zeit eines Reiters, die es zu knacken gibt.“

Heller war letztes Jahr schon qualifiziert, dann fiel das Turnier flach

Während Markus Kölz schon langsam zu den alten Hasen in Stuttgart gehört, ist die Teilnahme für Sebastian Heller Neuland. Zwar hatte er sich vergangenes Jahr schon qualifiziert, doch die German Masters wurden abgesagt – Corona. „Ich habe mich riesig gefreut, als klar war, dass ich mich qualifiziert habe.“ Jeder Reiter aus Baden-Württemberg habe dieses Ziel. „Das ist schon ein Highlight.“

Die Nähe zu Stuttgart sei natürlich nicht

nur für Pferd und Reiter von Vorteil, sondern auch für die Zuschauer. Freunde, Bekannte und Familie werden vor Ort sein, die zwei Winnender anfeuern. Reitschüler hätten Kölz schon längst gefragt: „Brauchen wir eine Karte für Stuttgart?“ Und er bekräftigt: „Eine Siegerehrung ist schöner vor so einem großen Publikum und vielen Bekannten.“

Kölz gehört als Mehrfach-Landesmeister zusammen mit dem Mannheimer Springprofi Armin Schäfer jun., Vielseitigkeits-Champion Michael Jung und Tina Deuerer zum Favoritenkreis. Erst ist er zurückhaltend, sagt aber dann: „Es ist sicherlich das Ziel, zu gewinnen. Aber da spielen viele Faktoren eine Rolle. Es muss passen, Reiter und Pferd müssen einen guten Tag haben, der Parcours muss einem liegen.“ Und er schiebt hinterher: „Und die anderen schlagen nicht!“

Kein Spaziergang: Zwölf Sprünge, 1,50 m Höhe, vorgegebene Zeit

Etwas zwölf, 13 Sprünge müssen die Teilnehmer der Springprüfung K1. S*** absolvieren. S*** bedeutet eine Höhe von 1,50 m. „Bei 1,45 m trennt sich die Spreu vom Weizen“, erklärt Kölz.

Doch Höhe allein bemisst nicht den Schwierigkeitsgrad. Es ist der Parcours an sich, die Kombinationen und ganz entscheidend: die vorgegebene Zeit. Die sitzt einem im Nacken, könnte Druck aufbauen – und für Fehler sorgen.

Davon will sich Sebastian Heller nicht beeindrucken lassen, sondern sich und sein Pferd Quinaro gut präsentieren. „Zu sagen, ich gewinne direkt, das wäre überheblich“, sagt er zurückhaltend. Und das, obwohl er nicht bescheiden sein muss, holte er sich doch mit dem baden-württembergischen Landesmeistertitel den wichtigsten seiner bisherigen Karrieren. Zudem sicherte er sich mit den Erfolgen der letzten Jahre nun sein goldenes Reitabzeichen. Verstecken braucht sich der Winnender in Stuttgart sicherlich nicht.

Info

Das Finale des BW-Bank-Hallenchampionats findet am Donnerstag, 10. November, um 20.15 Uhr in der Hanns-Martin-Schleyer-Halle in Stuttgart statt. Tickets gibt's online unter www.easyticket.de oder telefonisch unter 07 11/2 55 55 55.

Vitamine: Wertvolle Wirkstoffe für den Körper

Fit und gesund: Frisches Obst und Gemüse sind zuverlässige Lieferanten von Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt



Von
Christine Kentenich,
Ernährungsexpertin
der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

Sobald das Wetter im Herbst schmuddelig wird, erhält es wieder Prominenten-Status: das Vitamin C. Vor allem frisches Gemüse und Obst sind zuverlässige Lieferanten des wertvollen Wirkstoffs, der unsere Abwehrkräfte stärkt. Oftmals weniger bekannt ist, dass Vitamine ganzjährig elementare Körperfunktionen maßgeblich unterstützen. Es lohnt sich also, einen vertiefenden Blick auf sie zu werfen:

• Was sind Vitamine?

Vitamine sind lebenswichtige Stoffe (genauer gesagt organische Verbindungen), die wir uns über die Nahrung zuführen müssen, weil wir sie selbst nicht produzieren können. Eine Ausnahme ist das Vitamin D, bei dem das Sonnenlicht die körpereigene Produktion anregt.

• Welche Vitamine gibt es?

Alles in allem benötigt unser Körper 13 verschiedene Vitamine. Die meisten sind unter ihren Abkürzungen bekannt: Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K. Aber auch Niacin, Pantothenäure, Biotin und Folsäure zählen dazu. Je nach ihrer Löslichkeit werden sie in wasserlösliche (B-Varianten und C) und fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) unterteilt.

• Wie nimmt der Körper Vitamine auf?

Durch die Aufteilung in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine lässt sich ableiten, wie der Körper die Vitamine optimal verwerten kann. Fettlösliche Vitamine sollte man immer in Kombination mit einem fett-

haltigen Lebensmittel verzehren. Eine Möhre zum Beispiel liefert zwar reichlich Beta-carotin (eine noch unwirksame Vitamin-Vorstufe), doch ohne einen Spritzer Öl oder ohne eine ergänzende Scheibe Käse können wir es nicht zu Vitamin A veredeln. Dafür werden fettlösliche Vitamine bei richtiger Einnahme länger im Körper gespeichert. Wasserlösliche Vitamine hingegen müssen (mit Ausnahme von B12) immer wieder neu aufgenommen werden, weil sie von uns nur wenig bis gar nicht gespeichert werden können. Was nicht direkt verwendet werden kann, wird als überschüssige Menge mit dem Urin ausgeschieden.

• Welche Vitamine sind besonders wichtig?

Es kommt auf die Gesamtheit und das Zusammenspiel aller Vitamine an, denn bei ihrer Vielzahl an Aufgaben unterstützen sie sich gegenseitig. Die wasserlöslichen Vitamine sollte man jedoch wegen ihrer sehr geringen Speicherfähigkeit sehr regelmäßig zu sich nehmen. Das heißt deswegen aber nicht, dass die fettlöslichen Vitamine weniger wichtig sind.

• Welche Lebensmittel enthalten wasserlösliche Vitamine?

Dazu zählen insbesondere frisches Gemüse und Obst, Vollkorn- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Pilze, Nüsse sowie Fisch und Fleisch.

• Und worin stecken fettlösliche Vitamine?

Fettlösliche Vitamine sind vor allem in grünem Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Mangold, Grünkohl, Brokkoli und grüne Bohnen sowie in Milchprodukten, Eigelb, pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.

• Wofür benötigt unser Körper Vitamine?

Vitamine treiben etliche biochemische Prozesse im Körper ganz wesentlich voran und werden insbesondere für den Energie- und Eiweißstoffwechsel benötigt. Darüber hinaus sind sie beim Zellaufbau beteiligt und fördern unter anderem die Hormonbil-



Natürliche Erzeugnisse wie frisches Gemüse sind sehr gesund, weil die Vielzahl der darin enthaltenen Vitamine besonders vorteilhaft kombiniert ist. Symbolfoto: Pixabay

dung, das Nervensystem, die Blutreinigung, die Wundheilung und bekanntermaßen das Immunsystem. Ein beginnender Vitaminmangel kann sich in Form von Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und einer allgemein geringeren Leistungsfähigkeit äußern sowie die Entstehung bestimmter Krankheiten begünstigen.

• Gibt es eine Grundregel für eine vitaminreiche Ernährung?

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören täglich Gemüse und Obst sowie Vollkorn- und Milchprodukte. Mein Tipp: Bringen Sie bei der Gemüseauswahl die Farben Rot, Grün und Gelb auf den Teller. Wie jede Jahreszeit bietet auch der Winter saisonale Produkte. Die Abwechslung macht's!

• Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Im Normalfall nicht. Natürliche und vor allem pflanzliche Erzeugnisse (am besten entrieft aus regionalem Anbau) sind hervorragende Vitaminlieferanten und den aus der Werbung bekannten synthetischen

Alternativen deutlich überlegen. Warum ist das so? Natürliche Vitamine setzen sich aus einem besonders vorteilhaft kombinierten Wirkstoffgemisch zusammen, während von der Industrie hergestellte Produkte nur isoliert den oder die auf der Packung erwähnten Inhaltsstoffe bereitstellen, den der Körper aber viel schwerer aufnehmen und verarbeiten kann.

Lediglich in besonderen Lebenssituationen wie etwa bei einer Schwangerschaft oder bei bestimmten Krankheiten oder auch bei Leistungssportlern kann die gezielte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln hilfreich sein. Eine vorherige ärztliche Rücksprache ist dabei angeraten.

Info

Wer mehr interessante Hintergründe zu gesundem Essen erfahren möchte, ist bei den Vor-Ort- und digital angebotenen Ernährungskursen der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr genau richtig. Weitere Infos und Anmeldung unter aok.de/bw/ernaehrungswerkstatt sowie telefonisch unter 0711/6525-13865.



Erstes Treffen zur Reform

Der Anfang ist gemacht. Die Verantwortlichen des Fußballbezirks Rems-Murr, vertreten durch Patrick Künzler (Bezirksvorsitzender), Tobias Müller (stellvertretender Bezirksjugendleiter) sowie Ralph Rolli (Bezirksspielleiter), haben sich mit Vertretern des Bezirkes Hohenlohe anlässlich der **Strukturreform** getroffen. In rund 90 Minuten wurde festgestellt, dass es zwar noch viel Arbeit gibt in den zusammenführenden Bezirken Rems-Murr und Teilen von Hohenlohe. Aber die Verantwortlichen sehen sich auf einem guten Weg und freuen sich auf die gemeinsame Arbeit. Weitere Treffen sind vorgesehen, um die Details abzustimmen. Bereits fix gemacht wurde in der jüngsten Vorstandssitzung des Fußballbezirks Rems-Murr, dass die Bezirkspokal-Endspiele bis zur Strukturreform weiterhin mit den Männern sowie den A-Junioren gemeinsam ausgetragen werden sollen – 2023 wieder bei der SG Sonnenhof Großaspach. (pm)

– Sport kompakt –

Jugendturntag in Waiblingen-Hohenacker

Turngau Rems-Murr. Die Jugend des Turngaus Rems-Murr lädt zum Jugendturntag am Samstag, 19. November, ins SSV-Schützenhaus, 71336 Waiblingen-Hohenacker ein (Schützenstraße 50). Von 9 Uhr an gibt es einen Jugendstammtisch mit Frühstück, von 10 Uhr an folgt der offizielle Teil mit Berichten und Wahlen. Ulrich Netzer wird das Praxisbeispiel „NI-Charta Sport“ vorstellen. Es geht darum, wie Vereine die Umwelt schonen und durch die Einsparpotenziale die Vereinsausgaben optimieren können. Der Turngau bittet um Anmeldung unter <https://www.turngau-rm.de/index.php?id=6129>.