



LEBENSWELTEN

MONTAG, 28. APRIL 2014

TESTS • INFOS • TIPPS

PFORZHEIMER ZEITUNG | 29

JOURNAL

PZ-Telefonaktion zu Darmkrebs

PFORZHEIM. In Deutschland sterben jährlich noch immer rund 26 000 Menschen an Darmkrebs. Umso wichtiger ist den beiden Chefarzten Professor Michael Stumpf und Professor Lorenz Theilmann vom Klinikum Pforzheim die Vorsorgeuntersuchung. Aber tut so eine Darmspiegelung nicht weh? Wie kann ich einer Darmkrebskrankung vorbeugen? Und hilft regelmäßige Bewegung? Die Experten geben PZ-Lesern **morgen zwischen 15 und 17 Uhr** Antwort. Michael Stumpf erreichen Sie unter **(0 72 31) 9 33-4 20**, Lorenz Theilmann unter **(0 72 31) 933-421. tel**



Stumpf



Theilmann

Rio-Reisende zur Vorsicht ermahnt

BERLIN. Reisende sollten sich derzeit in Rio de Janeiro vor Protesten fernhalten und den Anweisungen der Polizei Folge leisten. Darauf weist das Auswärtige Amt in Berlin hin. In den vergangenen Tagen war es in dem bei Touristen beliebten Stadtviertel Copacabana zu gewalttätigen Auseinandersetzungen gekommen. Laufend aktualisierte Reise- und Sicherheitshinweise finden Touristen auf der eigens eingerichteten Webseite der Deutschen Botschaft in Brasilien zur Fußball-WM. [dpa www.brasilienwm.de](http://www.brasilienwm.de)

Pforzheimer Zeitung

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst?
Rufen Sie an: 072 31-933 210

Redaktion Lebenswelten:
072 31-933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 072 31-933 22 23
E-Mail: lebenswelten@pz-news.de
Internet: www.pz-news.de



Diese Schuhe boomen: Herbert Hofmann, Einkäufer des „Voo Store“ in Berlin-Kreuzberg, hat Sneakern mittlerweile ein eigenes Regal eingerichtet. FOTO: CARSTENSEN

Die Rückkehr des Turnschuhs

- Für Sporttreter campen Schuhfans zum Verkaufstart vor den Läden.
- Auch bei strengen Modegurus sind bunte Sneaker jetzt salonfähig.

CAROLINE BOCK | BERLIN

Selbst Karl Lagerfeld kann sich dem Hype nicht entziehen. Bei seiner Chanel-Show in Paris trugen die Models Turnschuhe. Der Sneaker ist in der Haute Couture angekommen. Für Turnschuhfans gibt es eine eigene Szene: „Sneakerheads“ übernachten vor den Läden im Auto, um ein limitiertes Modell zu ergattern. Ein neuer Schuh wird nicht einfach in den Handel gebracht: Er wird „releas“ wie ein Musikalbum. Ende März rief Nike den „Air Max Day“ aus – dazu gab es in einem Berliner Laden eine Vernissage mit 150 Gästen. Bei Adidas heißt es: „Wir haben noch nie so viele Sneaker verkauft wie in den letzten Jahren.“

Wo und wie sie hergestellt werden

Ein Großteil der Sportschuhe wird in Asien hergestellt, zum Beispiel in Kambodscha, Indonesien oder China. Hungerlöhne und Überstunden seien an der Tagesordnung, nicht nur bei der Produktion für Billigmarken, kritisiert die Christliche Initiative Romero, die an der Kampagne für saubere Kleidung beteiligt ist. **Von 70 Euro für einen Lifestyle-Schuh zum Beispiel aus Indonesien gingen nach Angaben der Organisation nur 2,20 Euro an die Arbeiterinnen.** In Fabriken sei es bis zu 40 Grad

heiß, Klimaanlage oder Lüftungen seien selten. Oft gebe es keine ausreichende Versorgung mit Trinkwasser, so die Initiative. Zusätzlich riskant für die Frauen seien Chemikalien und giftige Dämpfe, die bei der Herstellung der Schuhe entstehen. Die großen Sportschuh-Hersteller haben Selbstverpflichtungen und Verhaltenskodizes für ihre Subunternehmer und Zulieferer, über die sie auf ihren Homepages informieren. Initiativen bemängeln, dass sich die Einhaltung kaum kontrollieren lasse. [dpa](http://dpa.de/YsXd6)



Rückblende: Vor etwa 100 Jahren brachten Keds und Converse Turnschuhe auf den Markt, in den 50er-Jahren hatte sie James Dean an den Füßen. In Deutschland eroberten die Sporttreter in den 70er- und 80er-Jahren die Straßen. Für viele Schüler der „Generation Golf“ war es wichtig, ob der Schuh die drei Adidas-Streifen,

den Puma-Balken oder den „Swoosh“-Haken von Nike hatte. Dann kamen Musikvideos im Fernsehen und das Internet. Turnschuhe sind ein Teil der Popkultur, das zeigen Stars wie Kanye West oder Gisele Bündchen, die nackt mit Adidas posierte. Ein Zeichen von Rebellion wie 1985, als Joschka Fischer in Nikes als erster

grüner Minister vereidigt wurde, sind die Treter längst nicht mehr.

Ein Ort für das jüngste Kapitel der Turnschuh-Geschichte ist der Berliner „Voo Store“, der Designermode und Accessoires verkauft, ein Laden, in dem viel Englisch zu hören ist. Einkäufer Herbert Hofmann (30) erzählt, dass vor ein paar Jahren die Frauen in Skandinavien angefangen hätten, Sneaker zum Seidenkleid zu tragen. „In Berlin ist der Trend supergut aufgenommen worden.“ Ob Fashion Week oder Empfang: „Man kann hingehen, wo man will, man wird mit Sneakers reingelassen“, sagt Hofmann. Der Laden hat sich ein eigenes Turnschuh-Regal zugelegt, weil die Nachfrage so gewachsen ist.

Nach der derzeitigen Neon- und Buntmode weiß „Voo“-Einkäufer Hofmann schon jetzt, was als Nächstes kommt: weiß und schlicht. Er trägt den nach dem einstigen Tennisprofi Stan Smith benannten Schuh für 100 Euro. Den hat Adidas kürzlich nach einer Pause wieder aufgelegt. Die ersten Fashionistas sind angesprungen. Hofmann: „Das wird durch die Decke gehen.“

ERZIEHEN MIT DEN PROFIS

Angst vor Ex-Mann

TOM HANDTMANN
Diplom-Psychologe und Leiter der Familienberatungsstelle in Pforzheim



„Ich bin sehr verzweifelt. Seit unserer Trennung bedrängt mich mein Ex-Mann, ruft dauernd an, klingelt an der Wohnungstür, passt mich an meiner Arbeitsstelle ab. Neulich hat er sogar vor unseren kleinen Kindern gedroht, mir etwas anzutun.“

ICH KANN MIR SEHR GUT VORSTELLEN, wie sehr Sie das alles bedrängt. Gut, dass sie sich Rat und Unterstützung holen. Das ist ein sehr wichtiger erster Schritt.

Was Ihr Ex-Mann Ihnen antut, ist eindeutig Stalking und das ist in Deutschland strafbar. Sie sollten sich schnell Beistand holen. Machen Sie es öffentlich! Informieren Sie Ihr privates Umfeld darüber und wenn möglich auch die Menschen an Ihrer Arbeitsstelle. Dokumentieren Sie, sammeln Sie Beweise, nennen Sie Zeugen und bringen Sie das Stalking bitte unbedingt bei der Polizei zur Anzeige.

Über das Amtsgericht können Sie per einstweiliger Verfügung ein Nährungsverbot für den Stalker erwirken. Sollte Ihr Ex-Mann sich nicht daran halten, kann die Polizei eingreifen.

Ich mache mir auch Sorgen um Ihre kleinen Kinder. Auch wenn diese die Bedrohung „nur“ beobachten, sind sie von der Gewalt direkt betroffen, und das kann seelische Folgen für sie haben.

Sie sollten sich dringend von einer Fachbehörde – dem Jugendamt oder einer Erziehungs- und Familienberatungsstelle – Hilfe holen. Dabei geht es in erster Linie darum, die Kinder in dieser bedrohlichen Situation zu schützen. Es kann beispielsweise besprochen werden, wie man die Übergabe der Kinder oder den Umgang mit ihnen künftig anders gestalten kann. Man könnte ihn zum Beispiel in einen betreuten Umgang umwandeln oder sogar vorübergehend aussetzen.

Ebenso ist es wichtig, dass Sie den Kindergarten und die Schule über das Stalking durch Ihren Ex-Mann informieren, um gegebenenfalls Schritte miteinander abzusprechen.

Sie sehen also: Diese schwierige familiäre Situation müssen und dürfen Sie keinesfalls alleine aushalten.

Einmal pro Woche beantworten die Experten von der Familienberatungsstelle Pforzheim in der PZ Fragen zum Thema Erziehung. Haben Sie auch eine? Dann schicken Sie sie an uns: newsdesk@pz-news.de oder an info@beratung-pf.de

Was Spitzensportler mit ihrer Oma gemeinsam haben

Mit Stützstrümpfen sind Sportler zwar nicht unbedingt schneller unterwegs – aber sie laufen komfortabler und erholen sich schneller

SIMON WALTER | PFORZHEIM

Sie erinnern an Krampfadern und Thrombose, an die Beine von Senioren und Kranken – und sie sind bei Läufern mehr und mehr im Trend: Stützstrümpfe.

„Ganz ehrlich: Ob im Operationssaal oder beim Marathon, ich trage sie“, verrät Dr. Thomas Ambacher. Der Sportmediziner der Pforzheimer Arcus-Sportklinik sieht gar nicht nach dem klischeehaften Träger aus: Volles Haar, durchtrainiert, 50 Jahre ist er alt. In zwei Stunden und 45 Minuten lief er seinen jüngsten Marathon

in Frankfurt. „Wahrscheinlich wäre ich auch ohne die Socken nicht viel langsamer gewesen“, sagt Ambacher zwar. Jedoch wäre der Lauf ohne die Strümpfe weniger komfortabel und die Erholungsphase länger gewesen. Es ist ein Eindruck, den auch die Teilnehmer einer Studie des Hohenstein Instituts bestätigen. Über den Sinn und Unsinn bestimmter Kleidungsstücke wird Ambacher auch beim PZ-Laufsymposium berichten: Morgen ab 19 Uhr bringt er zur Demonstration der Klamotten einen weiteren Gast mit: eine Schaufensterpuppe. Wie bei ihm selbst war auch bei der Studie kein



So läuft es sich besser: Immer mehr Läufer tragen Stützstrümpfe. FOTO: MARKS

direkter Einfluss auf die Laufleistung messbar. Jedoch hatten die Probanden mit Stützstrümpfen mehr Myokin im Blut – dieser Stoff zeigt an, wie gut ein Muskel erholt ist. „Offenbar wird die Zeit bis zur körperlichen Erschöpfung mit Kompressionstextilien verlängert“, fasste Studienleiter Dr. Dirk Höfer die Ergebnisse zusammen, die Ambacher medizinisch erklärt: „Durch die Unterstützung des Blutrückflusses aus den Beinen wird das Herz-Kreislauf-System entlastet.“ Die Folge sei ein stabilisierender Effekt für den Fuß und die Unterschenkelmuskulatur. Deswegen seien Stützstrümpfe für



Thomas Ambacher

Läufer nicht nur ein Marketing-Gag. „Spätestens, wenn Sie als junger Läufer mit ihrer Oma über die Ausrüstung fachsimpeln, haben sie einen weiteren Nutzen erkannt“, sagt Ambacher lachend.

Das kostenlose Laufsymposium mit drei Experten-Vorträgen findet am 29. April von 19 bis 21 Uhr im PZ-Forum statt. Anmeldung unter simon.walter@pz-news.de und (0 72 31) 93 31 40.