



Ungewöhnliche Schlafstätte gefällig? Manuel Doser und Patrick Scholz haben in den vergangenen Jahren an vielen Orten übernachtet – auch unter Straßen.

FOTOS: PATRICK SCHOLZ

Polizei sucht Zeugen

SALEM (sz) - In der Nacht von Freitag auf Samstag, etwa gegen 1.15 Uhr, ist ein Autofahrer auf der Kreisstraße von Weildorf in Richtung Neufach unterwegs gewesen, als ihm ein bislang unbekannter Autofahrer auf seiner Fahrspur entgegenkam. Um einen Frontalzusammenstoß zu vermeiden, steuerte der Mann mit seinem Wagen auf den Grünstreifen. Der entgegenkommende Autofahrer setzte seine Fahrt unbeeindruckt fort, schreibt die Polizei. Durch das Ausweichmanöver wurde das Auto stark beschädigt. Es entstand wirtschaftlicher Totalschaden in Höhe von 1500 Euro.

Zeugen des Vorfalls werden gebeten, sich mit dem Polizeirevier Überlingen, unter der Telefonnummer 07551 / 80 40, in Verbindung zu setzen.

Totentafel

Überlingen

Maria Benz ist am 20. Dezember im Alter von 85 Jahren gestorben. Der Rosenkranz wurde bereits am Montag, 26. Dezember, in der Pfarrkirche in Lippersreute gebetet. Die Trauerfeier mit anschließender Beisetzung ist am Dienstag, 27. Dezember, 10 Uhr, ebenfalls in der Kirche in Lippersreute.

Uhlhingen-Mühlhofen

Waltraut Fromm ist im Alter von 75 Jahren gestorben. Die Urnenbeisetzung ist am 30. Dezember, 14 Uhr, auf dem Friedhof in Mühlhofen.

Schwäbische Zeitung

Markdorf
Redaktion
Leiterin der Lokalredaktion:
Julia Freyda (verantwortlich)
Lokalredaktion: Yvonne Durawa
88677 Markdorf, Ravensburger Straße 26
Telefon: 07544/9565-0, Telefax: 0751/2955-99-8089
E-Mail: redaktion.markdorf@schwaebische.de
Verlag
Schwäbische Zeitung Markdorf GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Andreas Querbach
Verlagsleiterin: Sylvia Zurell
(verantwortlich für Anzeigen)
Anzeigen: 88677 Markdorf, Ravensburger
Straße 26, Telefon 07544/9565-0
Telefax: 0751/2955-99-8099
Abonnenten-Service: Telefon: 0751/29 555 555
Telefax: 0751/29 555 556
E-Mail: aboservice@schwaebische.de
Monatsbezugspreis: Trägerzustellung Euro 29,90,
Postzustellung Euro 31,30, jeweils einschließlich
7% MwSt.
Das Abonnement kann nur schriftlich mit einer Frist
von einem Monat gekündigt werden.
Die schriftliche Kündigung muss spätestens am
1. des Vormonats vorliegen.
www.schwaebische.de

Nass, nasser, Zhangjiajie

Patrick Scholz radelt um die Welt und ist derzeit in China – Nächster Halt: Vietnam

SALEM (sz) - Der Salemer Fotograf Patrick Scholz fährt mit dem Fahrrad zugunsten diverser Hilfsprojekte um die Welt. In regelmäßigen Abständen berichtet er in der Schwäbischen Zeitung von seinen Erlebnissen. Wochenlanger Regen erschwert den Weg in die warme Küstenregion Chinas.

In Zhangjiajie angekommen gönnten wir uns ein gnadenlos überbeutes Vier-Tagesticket für den nahegelegenen Nationalpark. Bepackt mit Essen, Kocher, Zelt und warmer Kleidung tauchen wir ein in die wunderschöne, surreal wirkende Bergwelt, die schon dem Film „Avatar“ als Kulisse diente. Leider wurde der Nationalpark wieder in eine für China so typisch übertriebene Touristenattraktion verwandelt und man kann sich nahezu überall mit einem Bus hinfahren lassen und die Berge mit Gondeln, Rolltreppen und sogar einem gigantischen Aufzug erklimmen. Zu unserer Erleichterung stellen wir fest, dass der Park so groß wie der durchschnittliche Chinese fußfaul ist und schnell entdecken wir abgelegene, wunderschöne und vor allem menschenleere Wanderwege.

Voller Vorfreude fiebern wir dem Sonnenunter- und aufgang entgegen um die bezaubernde Kulisse im besten Licht zu fotografieren. Doch noch bevor die Sonne dem Horizont nahe kommt, wird es immer diesiger,



Patrick Scholz (links) und Manuel Doser auf Tour.

bis wir schließlich von einer massiven Wolkendecke verschluckt werden. Zu diesem Zeitpunkt wissen wir noch nicht, dass es mehr als drei Wochen dauern soll, bis wir wieder einen Sonnenstrahl sehen.

Das tiefe Grau legt sich wie ein nasses Handtuch über uns und wir werden Zeuge eines faszinierenden Phänomens. Unter allen Bäumen beginnt es wie wild zu regnen, da sich die hohe Feuchtigkeit an den Blättern und Ästen sammelt und von dort aus monsunregenartig auf uns niederfällt. Binnen Minuten ist alles nass und aufgeweicht. Und das, obwohl es nicht regnet. Ehrlich: Ich habe nie zuvor so etwas Nasses erlebt.

Das tiefe Grau legt sich wie ein nasses Handtuch über uns und wir werden Zeuge eines faszinierenden Phänomens. Unter allen Bäumen beginnt es wie wild zu regnen, da sich die hohe Feuchtigkeit an den Blättern und Ästen sammelt und von dort aus monsunregenartig auf uns niederfällt. Binnen Minuten ist alles nass und aufgeweicht. Und das, obwohl es nicht regnet. Ehrlich: Ich habe nie zuvor so etwas Nasses erlebt.



Unendliche Weiten: Die beiden Radler genießen die Natur.

Da wir uns ziemlich sicher sind, dass Zelten im Nationalpark verboten ist, brechen wir unser Lager schon vor Sonnenaufgang wieder ab. Vergeblich hoffen wir auf die Sonne und darauf, dass sich die Wolkendecke etwas auflockert. Wir wandern den ganzen Tag auf steilen Treppen bergauf und -ab (was mir später einen unfassbaren Muskelkater beschert) und sehen dabei: nichts.

Eine Horde wilder Affen

Da wir uns so schnell nicht geschlagen geben wollen und auch, um dem hohen Eintrittspreis gerecht zu werden, harren wir eine weitere kalte Nacht in unseren nassen Schlafsä-



Tauschen ausnahmsweise das Fahrrad gegen die Fähre.

cken aus. Als sich die Sicht am nächsten Morgen wieder auf wenige Meter beschränkt, beschließen wir den Rückzug anzutreten. Trotz aller Strapazen waren es sehr interessante und lohnende Tage.

Zurück auf dem Fahrrad geht es nun Richtung Guilin. Unser gesamtes Material ist inzwischen nass und wird bei der hohen Luftfeuchtigkeit nicht mehr trocken. Für die Nächte versuchen wir leerstehende Gebäude zu finden, in denen wir kleine Feuer machen, um wenigstens die wichtigsten Klamotten einigermaßen trocken zu bekommen. Belohnt werden wir dafür mit wunderschönen Landschaften und tollen Erleb-

nissen wie einer Gruppe wilder Affen, die über unserem Schlafplatz in den Bäumen umherspringt.

Nie zuvor in unserem Leben haben wir einem Moment so sehr entgegengefeiert, als nach mehr als drei Wochen im nasskalten Reisealltag erste Risse in der grauen Wolkendecke zu sehen sind. Wir breiten all unser Hab und Gut zum Trocknen aus, legen uns dazwischen und saugen die wärmenden Sonnenstrahlen regelrecht auf.

Weiter geht es über Nanning, wo ich mein Vietnam Visum organisiere, nach Beihai, einer Hafenstadt, in der wir unsere Fahrräder vorübergehend lagern und mit einer Fähre auf die Insel Hainan übersetzen. Hier sind wir dem kalten Wetter nun endgültig entkommen. Bei schwülen 35 Grad Celsius und einer Wassertemperatur von 27 Grad Celsius lassen wir uns in einem leerstehenden Gebäude mit Blick über weiße Strände, türkisfarbenes Wasser und unendlich vielen Kokospalmen nieder. Wir leihen uns Surfbretter aus und verbringen den Großteil des Tages mit perfekten Wellen im Wasser und mit selbst geernteten Kokosnüssen in der Hängematte.

Nach rund zwei Wochen ist der Sonnentank wieder halbwegs gefüllt und die Beine ausgeruht, um die letzten Kilometer bis nach Vietnam zu bestreiten.

ANZEIGE

EXPERTEN-TIPP

JoJo-Effekt: Woher kommt er?

Jedes Jahr nach den Feiertagen stellen sich viele Menschen auf die Waage und stellen fest, dass die Schlemmereien lecker waren und man noch sehr lange etwas davon hat. Wie jedes Jahr fangen viele wieder am 2. Januar an, den Kampf gegen die überflüssigen Pfunde aufzunehmen. Hier eine kleine Anmerkung: Zunehmen tut man nicht zwischen Heiligabend und Neujahr sondern zwischen Neujahr und Heiligabend.

Jedes Jahr werden verschiedenste „Blitzdiäten“ angefangen. Meist klappt das auch sehr gut und die Pfunde purzeln. Irgendwann kommt aber der Punkt, an dem Sie mit der Diät aufhören und wieder „normal“ essen wollen. Und dann schlägt er bei vielen zu: Der JoJo-Effekt. Vom 1. bis zum 31. Januar sind es 3 Kilo weniger, bis zum nächsten Weihnachten sind bereits 5 Kilo oder mehr wieder drauf.

Woran liegt das? Die meisten Diäten arbeiten nach dem „Reduktionsprinzip“. Irgend etwas wird weggelassen. Das funktioniert auch ganz gut.

Die Reduktion hat aber leider auch Auswirkungen auf den Körper. Der Körper reagiert sehr schnell mit Muskelabbau und setzt seinen Grundumsatz herunter. Der gesamte Stoffwechsel wird verlangsamt. Wird nach der Diät wie vorher gegessen, entsteht eine positive Bilanz und der Überschuss kommt auf die Hüften.

Um langfristig Gewicht zu reduzieren und zu kontrollieren hilft nur eine Ernährungsumstellung. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse mit einer ausgewogenen Mischkost. Meist bedarf es hier einer intensiven, fachmännischen Anleitung und Betreuung über längere Zeit, um den Erfolg zu erzielen.

Kostenlose Stoffwechselanalyse

10 – 20 kg in 12 Wochen. Nachhaltiger Erfolg durch Ernährungsanpassung gemeinsam mit uns.

Unsere Methode kann den Jo-Jo-Effekt verhindern

stoffwechszentrum bodensee

Wir analysieren Ihre Stoffwechselsituation. Bei uns ist gesundes und dauerhaftes Abnehmen möglich.

Stoffwechszentrum Bodensee · Argenstr. 1/1 · 88079 Kressbronn · Tel. 0 75 43 - 302 79 40 · www.stoffwechszentrum-bodensee.de