

Kreatives Krafttraining im Freien

Fitness Die Dreirosenanlage wird mit einem Street-Workout-Park ausgestattet

VON BIGNA BORNHAUSER

Eindrückliche Bewegungsabläufe, eine Mischung aus Muskeltraining, Break Dance und Gymnastik. Das Street-Workout wird als neue Trendsportart bezeichnet. Die spektakulären Übungen werden durch die einfache Konstellation des Trainingsgeländes ausgieblich. Zu sehen sind Klimmzugstangen und Parallelbarren. Ohne zusätzliche Erkundungen im Internet lässt sich bis anhin nur erahnen, welche Trainingsmöglichkeiten die einfache Installation auf dem Dreirosenareal birgt.

Das Gerüst wurde fertiggestellt, die Eröffnung der gesamten Anlage findet voraussichtlich Ende April statt. Thomas Rindisbacher, Vorstandsmitglied des Street-Workout-Vereins, freut sich über die neue Anlage: «Durch den Park soll die Sportart bekannt gemacht und gefördert werden.» Zusammen mit seinen beiden Brüdern und einem Freund bildet er den Vorstand des Vereins mit Sitz in St.Gallen. Der Ursprung der Sportart liegt jedoch in den USA, genauer in New York. Ein kreatives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, das jederzeit durchgeführt werden kann: «No excuses» lautet das Motto des Vereins. Im Vergleich zu anderen Fitnessanlagen im öffentlichen Raum bietet die Anlage viel Platz für Kreativität. Doch wie findet der Anfänger heraus, was überhaupt alles möglich ist? «Die Sportart wurde nicht komplett neu erfunden. Deshalb kann man sich im Internet gut über mögliche Übungen informieren. Vor allem geht es aber ums Ausprobieren», sagt Thomas Rindisbacher. Der öffentliche Zugang des Parks komme der Kontaktaufnahme zugute. «Es ist vielmehr ein Miteinander als ein Konkurrenzdenken»,

«Der Ansatz bietet eine Alternative zu den gewöhnlichen Fitnessgeräten.»

Susanne Brinkforth Stadtgärtnerei

er sagt er weiter. Jeder sei herzlich willkommen, die Sportart Street-Workout kennenzulernen.

In den Städten St.Gallen, Goldach, Bern und Zürich stehen die Parkanlagen bereits. Die Benutzerauswertung habe gezeigt, dass die Besucher zwischen 20 und 45 Jahre alt seien, sagt Rindisbacher. Auch in Basel gibt es offensichtlich einige Interessenten. «Lokale Fans des Street-Workout haben uns kontaktiert, um etwas auf die Beine zu stellen», sagt Thomas Rindisbacher.



Obwohl die Anlage offiziell erst Ende April eingeweiht wird, turnen bereits einige im neuen Street-Workout-Park.

KENNETH NARS

cher. Zusammen mit der Stadt Basel wurde dann geprüft, an welchem Standort der Bau einer Anlage infrage käme. «Wir fanden die Idee sehr interessant, da der Ansatz eine Alternative zu den gewöhnlichen Fitnessgeräten bietet», erklärt Susanne Brinkforth die Behördensicht. Die Stadtgärtnerei wolle ihre Grünanlagen nicht mit spezifischen Geräten vollstellen, die nur eine einseitige Nutzung ermöglichen.

Die jetzige Lage am Rhein ist laut Rindisbacher ideal, da eine Joggingroute

vorbeiführt. Zudem gibt es auf dem Areal ein Basketballfeld und eine öffentliche Dusche. Brinkforth betont ergänzend die Nähe zum Jugendtreffpunkt, die für sich spreche.

Entworfen wurde der Park von Roman Rindisbacher, einem Vorstandsmitglied von Street-Workout und Architekten von Beruf. Die Firma Alder und Eisenhut unterstützt den Verein bei der Umsetzung der Pläne. Inzwischen werden vier verschiedene Parks angeboten, die sich in Form und Grösse unter-

scheiden. «Die Lieferung, Montage und der Einbau des Geräts mit den Fundamenten und dem notwendigen Fallschutz kosten 55 000 Franken», sagt Brinkforth.

Sportanlage für alle

«Die Übungen können so variiert werden, dass auch Einsteiger mit tieferem Fitnesslevel teilnehmen können», sagt Rindisbacher. Neben dem fordernden Krafttraining kann ein bisschen Show nicht fehlen, die mit steigendem

Schwierigkeitsgrad natürlich interessant wird. Bleibt neben den muskelbepackten Athleten überhaupt noch Platz für die Anfänger ohne Präsentationsstolz? Rindisbacher sieht darin kein Problem: «Auch andere Sportarten wie Basketball finden öffentlich statt, sogar das Rheinschwimmen kann als eine Art Präsentation angesehen werden.» Insofern bestehe kein Unterschied zum Street-Workout. «Manche Leute hingegen reizt gerade dieses Präsentieren beim Sport zusätzlich.»

Psyche und Körper erkranken bei Jugendlichen gleichzeitig

Gesundheit Basler Forscher erlangen neue Erkenntnisse über Krankheiten bei Teenagern

Bei Jugendlichen treten psychische Störungen und chronische körperliche Erkrankungen oft gleichzeitig auf. Dies berichten Basler und deutsche Forschende im Fachmagazin «Psychosomatic Medicine». Beide Leiden sollten in künftigen Studien gemeinsam erfasst werden, betonen die Autoren.

Marion Tegethoff von der Uni Basel und Kollegen von der Ruhr-Universität Bochum haben repräsentative Daten von 6500 Teenagern in den USA im Alter von 13 bis 18 Jahren ausgewertet. Jeder Dritte davon hatte mindestens eine psychische Störung und eine chronische körperliche Erkrankung hinter sich.

Dabei gab es bestimmte Muster, wie die Universität Basel am Mittwoch mitteilte: Der stärkste Zusammenhang zeigte sich zwischen affektiven Störungen wie Depressionen und Krankheiten des Verdauungssystems. Weiter waren Jugendliche, die Angststörungen hatten, oft auch von Arthritis, Herzbeschwerden und Krankheiten des Verdauungssystems betroffen. Auch Essstörungen und Krampfanfälle (Epilepsie) traten häufig gemeinsam auf. Diese Zusammenhänge

Der stärkste Zusammenhang zeigte sich zwischen Depressionen und Krankheiten des Verdauungssystems.

waren unabhängig von Faktoren wie Alter, Geschlecht oder dem sozioökonomischen Status.

Gemeinsam erfassen

Die analysierten Daten stammen aus einer Querschnittstudie; das heisst, dass die Betroffenen nicht über längere Zeit untersucht wurden. Deshalb kann sie nicht aufzeigen, ob und wie psychische Störungen und körperliche Krankheiten sich gegenseitig hervorbringen oder eine gemeinsame Ursache haben.

Dass körperliche und psychische Erkrankungen nicht nur unabhängig voneinander, sondern auch systematisch zusammen auftreten, hatten frühere Studien an Erwachsenen bereits nahegelegt. Bisher seien bei Kindern und Jugendlichen körperliche und psychische Probleme meist getrennt erfasst worden.

«Zukünftige Studien sollten Risikofaktoren sowie die zugrunde liegenden biologischen und psychologischen Mechanismen identifizieren», zitiert die Mitteilung Tegethoff. So liessen sich die psychische und körperliche Erkrankungen gleichermaßen angehen. (SDA)

NACHRICHTEN

VERMISSTMELDUNG 52-Jähriger seit Ende März verschwunden



Seit Montag, 23. März, wird René Freitag vermisst. Dies teilt die Kantonspolizei Basel-Stadt mit. Er verliess um 6.45 Uhr seinen Wohnort in Riehen und wurde seither nicht mehr gesehen. Der 52-

Jährige ist 180 Zentimeter gross, hat eine Halbglatte und seitlich braune Haare. Er ist von mittlerer Statur. Zuletzt trug er eine beige Jacke, einen braunen Filzhut und braune Handschuhe sowie vermutlich eine beige Hose mit Seitentaschen. Hinweise zum Verbleib sind erbeten an den Fahndungsdienst der Kantonspolizei Basel-Stadt. (BZ)

RAUB AN TAXIFAHNER Mutmassliche Täter wurden gefasst

Nach dem Raub an einem Taxifahrer in der Nacht auf Dienstag in Basel sind alle mutmasslichen Täter gefasst. Nach-

dem ein 16-jähriger Kosovare schon am Tag der Tat festgenommen worden war, meldete die Staatsanwaltschaft gestern auch die Festnahme eines 16-jährigen Brasilianers und eines 17-jährigen Portugiesen. Die beiden Jugendlichen seien aufgrund der Ermittlungen von Kriminalpolizei und Jugendanwaltschaft angehalten worden und stünden unter dringendem Tatverdacht, heisst es in der Mitteilung weiter. Alle drei Jugendlichen seien zuvor aus einem Heim in Basel geflohen. (SDA)

TEUERUNG Konsumentenpreise gestiegen – Mieten auch

Die Konsumentenpreise haben im März in Basel erstmals seit vier Monaten wieder angezogen: Gegenüber dem Februar stieg der Basler Index der Konsumentenpreise um 0,3 Prozent auf 98,3 Punkte, wie das Statistische Amt Basel-Stadt gestern mitteilte. Im Jahresvergleich schrumpften die Preise dagegen um 1,0 Prozent. Landesweit sank das Preisniveau innerhalb des letzten Jahres um 0,9 Prozent. Ausserdem teilte gestern das Immobilienportal Homegate mit, dass in Basel-Stadt die Mietzinsen gestiegen sind. Im landesweiten Vergleich sei der Anstieg jedoch gering. (SDA/BZ)