

Hövelhofer Pater kommt aus Geiselhaft frei

■ **Hövelhof/Bamako** (red/AFP). Ein Jahr und sechs Tage war Pater Hans-Joachim Lohre in Geiselhaft in Mali, seit Sonntag ist der 66-Jährige aus Hövelhof (Kreis Paderborn) wieder in Freiheit. Das teilten laut Nachrichtenagentur AFP ein Regierungsvertreter in Mali sowie zwei Kirchenvertreter mit, die anonym bleiben wollten. Die Hinweise decken sich mit Informationen, die auch der Redaktion dieser Zeitung vorliegen. Demnach befand sich der Pater am Sonntag bereits in einem Flugzeug auf dem Weg nach Deutschland.

Lohre, der mehr als 30 Jahre in Mali gelebt hatte, war am 20. November 2022 in Malis Hauptstadt Bamako verschwunden. Er war damals zu einem Gottesdienst nicht erschienen. Sein Auto war vor seinem Haus geparkt, am Mobilfunkanschluss war nur der Anrufbeantworter zu hören. Lohre unterrichtete am Institut für christlich-islamische Bildung und war verantwortlich für ein Glaubens- und Begegnungszentrum in Bamako.

Friedensmarsch gegen Antisemitismus

■ **Düsseldorf** (dpa/epd). Ungefähr 2.500 Menschen haben nach Veranstalterangaben in Düsseldorf gegen Antisemitismus demonstriert und ihre Solidarität mit Israel bekundet. Aufgerufen zu der Demonstration unter dem Motto „Gegen jeden Antisemitismus – Solidarität mit Israel“ hatte die Jüdische Gemeinde der Landeshauptstadt.

Die Menschen schwenkten Israel-Fahnen, die Stimmung war zum Auftakt der Veranstaltung friedlich. Die Polizei war mit einem großen Aufgebot vor Ort. Antisemitische Übergriffe hätten seit dem Hamas-Angriff auf Israel am 7. Oktober auch in Deutschland zugenommen, kritisierte die Gemeinde. Vor allem auf das Schicksal der Geiseln, die noch in der Gewalt der Hamas sind, sollte die Demo aufmerksam machen.

Was ein Fitnessstrainer nie tun würde

Fünf Dinge (7)

Rund um die Themen Sport, Bewegung und Gesundheit ranken sich viele Mythen. Sportwissenschaftler Daniel Koberstein klärt über große Fehler im Fitnessstraining auf.

Mareike Köstermeyer

■ **Bad Oeynhausen.** Die Zeit der frischen Neujahrsvorsätze steht kurz bevor und zu den Klassikern gehören mehr Bewegung, besseres Essen und ein gesünderer Lebensstil. Immer wieder passieren dabei aber die gleichen Fehler, wie Fitness-trainer Daniel Koberstein beobachtet. Der studierte Sportwissenschaftler betreibt das „Circleone“-Studio in Bad Oeynhausen und verrät im Gespräch mit dieser Redaktion, welche fünf Dinge ein Fitness-trainer nie machen würde.

1. Eine Diät machen

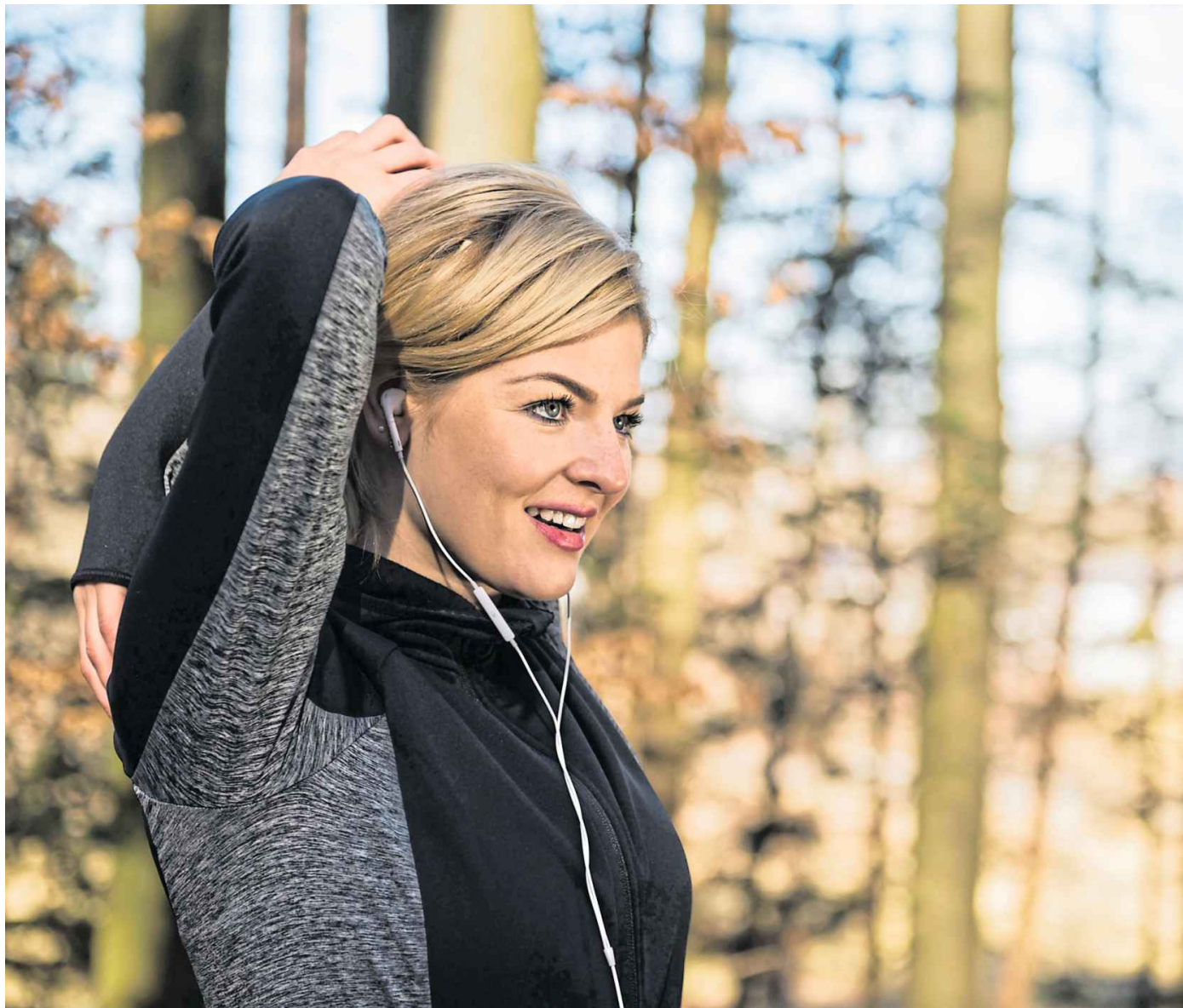
Wer für einen kurzen Moment seine Ernährung radikal umstellt und vielleicht alle Mahlzeiten durch zwei teilt, kann schnell sichtbare Erfolge auf der Waage erzielen. „Der anstrengende Jo-Jo-Effekt ist bei solchen Diäten aber schon vorprogrammiert, wenn es keine Lebensanpassung im Ganzen gibt“, warnt Koberstein. Viel wichtiger sei es, den Körper ganzheitlich zu betrachten, ihn zu verstehen und Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen. „Dann klappt es auch, dem Körper etwas Gutes zu tun.“

2. Stundenlanges Ausdauertraining betreiben

„Mehrere Studien haben bewiesen, dass kurze und knackige Trainingsintervalle für eine allgemeine Verbesserung des Fitnesszustands ausreichend sind“, sagt Koberstein. Statt mehrmals wöchentlich zügig Kilometer Laufen zu gehen, reichen kurze Trainingsintervalle aus, um das Herz-Kreislauf-System und dadurch die Sauerstoffaufnahme der Muskeln zu trainieren. „Ausgenommen natürlich, wenn man spezifisch für einen Marathon oder den Hermannslauf trainiert, dann ist auch längeres Ausdauertraining nötig“, ergänzt Koberstein.

3. Ohne Orientierung und Struktur trainieren

Falsch ausgeführte Übungen können laut Koberstein einen negativen Trainingseffekt haben. Er empfiehlt daher, Fach-



Fitnessstraining fördert die Gesunderhaltung des Körpers.

Foto: imago images

leute im Umkreis zurate zu ziehen. „Außerdem ist unsere Zeit kostbar, da würde ich lieber ein abgestimmtes Training machen, um meine Trainingszie-

le zu erreichen. Auch auf duhiose Fitnesspläne aus dem Internet würde ich dabei nicht vertrauen“, sagt der Sportex-

perte. „Für die Gesunderhaltung braucht es die drei Komponenten Kraft, Ausdauer und Mobilität“, sagt Koberstein.

Ein täglicher Spaziergang trainiere die Ausdauer und durch mehrmaliges Aufstehen und Hinsetzen könne die Kraft trainiert werden. „Die Mobilität kann durch verschiedene Dehnübungen trainiert werden. Dabei gilt: Jedes Dehnen ist besser als kein!“



Daniel Koberstein hat Sportwissenschaften studiert. Foto: Circleone

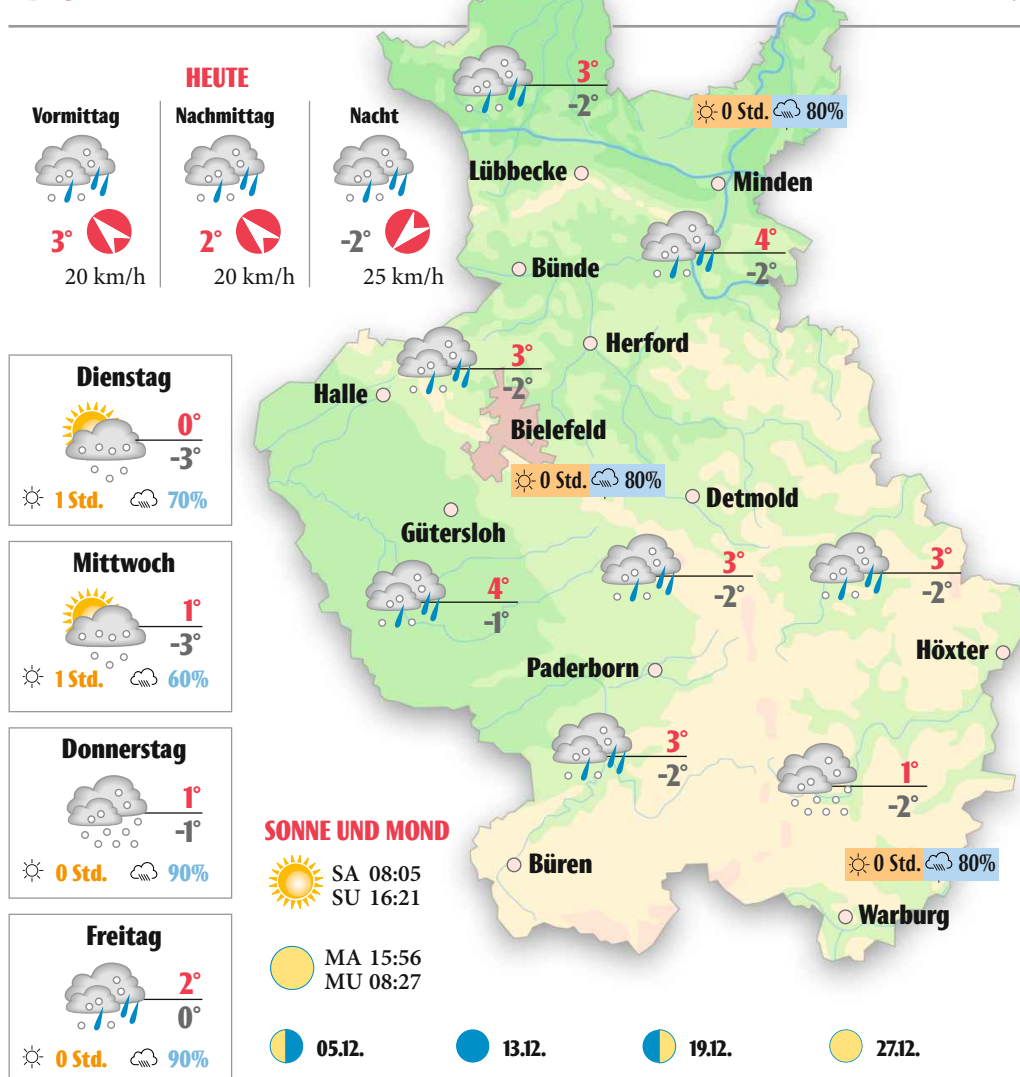
Neue Serie

■ In der neuen Serie „Fünf Dinge, die ein ... nicht tun würde“ geben Ärzte und andere Experten ihres Fachs Tipps. Wenn Sie als Experte auch ein Teil unserer neuen Serie werden möchten oder Vorschläge für einen weiteren Serienteil haben, melden Sie sich gern bei uns: nachrichten@nw.de

5. Ein Training auf die lange Bank schieben
„Prokrastination bringt nichts.“ Es brauche auch kein Startdatum in der Zukunft wie Neujahr. „Stattdessen sollte man sich bei Motivationsproblemen fragen, woran es scheitert. Vielleicht ist es nicht die richtige Sportart?“ Zusätzlich Motivation könnte ein Trainingsbuddy schaffen, mit dem man sich zu festen Terminen zum Training verabredet.

DAS WETTER am 27.11.2023:

Meist bedeckt, im Tagesverlauf kräftige Regen- und Schneefälle mit Glättegefahr



REGIONALWETTER
Häufig ziehen dichte Wolken vorüber. Aus ihnen regnet oder schneit es zeitweise und zum Teil auch kräftig. Auf Straßen und Wegen kann es dabei gefährlich glatt werden. 1 bis 4 Grad werden erreicht. Der Wind weht schwach bis mäßig aus Süd bis Südost.

BIOWETTER
Das Wetter macht Personen mit Herz-erkrankungen zu schaffen. Sie sollten sich schonen und auf Anstrengungen verzichten. Viele Menschen fühlen sich müde und antriebslos.

OWL GESTERN

Wetterstation	Messwerte von 14 Uhr
Bielefeld (Flugplatz)	st. bew. 5°
Paderborn (Uni)	Regen 4°
Lügde	bedeckt 2°
Lübbecke	bedeckt 6°
Bad Salzuflen	bedeckt 4°
Minden	st. bew. 4°
Warburg	st. bew. 3°
Bad Lippspringe	st. bew. 4°

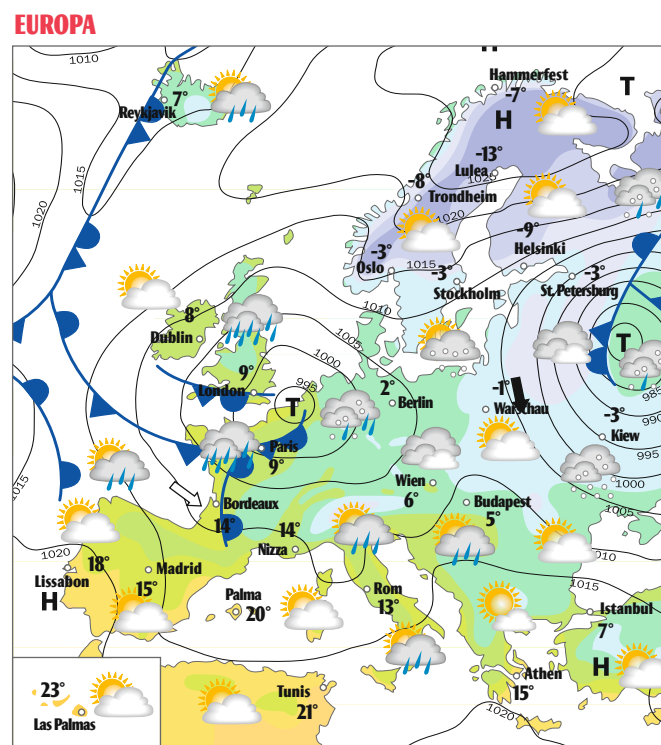
WETTERHISTORIE

Wetterstation Bad Salzuflen	Min./Max.
Heute vor 1 Jahr	4°/8°
Niederschlag	0,0 mm
Sonnenscheindauer	0,7 Std.
Heute vor 5 Jahren	-1°/4°
Heute vor 10 Jahren	-2°/5°

WASSERSPORT

Nordsee	7°
Ostsee	7°
Dümmmer See	4°
Steinhuder Meer	4°

WETTERLAGE
Tiefdruckgebiete bestimmen auch zu Beginn der neuen Woche das Wetter in Mitteleuropa. Dabei fällt gebietsweise Regen oder Schnee. Wechselhaft ist es auch auf den Britischen Inseln und rund um die Biskaya. In der Ukraine fällt bei Dauerfrost verbreitet Schnee. Winterlich kalt bleibt es auch weiterhin in Skandinavien.



AKTUELLES WETTER: PLZ-WETTER: 0900 130 041 01 (0,65 EUR/MIN.)*
*AUS DEM DL-FERNNETZ, GGE. ABWEICHENDER MOBILFUNKTARIF

WetterKontor
www.wetterkontor.de

Günstigeres D-Ticket startet in NRW

■ **Gelsenkirchen/Bielefeld** (dpa). Ab dem 1. Dezember können Geringverdiener in den ersten Regionen von Nordrhein-Westfalen eine vergünstigte Variante des Deutschlandtickets für bundesweite Fahrten im Nah- und Regionalverkehr nutzen. Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) und auch ein Teil der Verkehrsbetriebe im Verkehrsverbund Westfalentarif starten mit dem neuen „Deutschlandticket Sozial“ zu diesem Stichtag am kommenden Freitag. Es ist mit 39 statt 49 Euro im Monat noch günstiger als die Standardvariante des Deutschlandtickets. Für den Ticketerwerb ist ein Berechtigungsnachweis erforderlich.

Der Verkehrsverbund Rhein-Sieg (VRS), der Aachener Verkehrsverbund (AVV) sowie ein Teil der Verkehrsbetriebe im Verkehrsverbund Westfalentarif starten dann einen Monat später zum 1. Januar 2024 mit dem vergünstigten Ticket. Ursprünglich war der Start seitens des Landes bereits für den Herbst angestrebt worden.

Dass es jetzt keinen einheitlichen Starttermin aller vier großen Verkehrsverbände in NRW gibt, hat nach früheren Angaben mehrere Ursachen. Westfalentarif erklärte, die Entscheidung über die Einführung des Tickets obliege den Kommunen und Kreisen.

In den Münsterland-Kreisen sowie in den Kreisen Unna, Soest und im Hochsauerlandkreis seien die Beschlüsse für eine Einführung bereits gefasst worden, sagte eine Sprecherin. In anderen Kommunen und Kreisen des Verbundes stünden die Beschlüsse noch aus, sodass bei einem positiven Beschluss mit einem Verkaufsstart vielfach erst im neuen Jahr zu rechnen sei.

Nach Einschätzung des NRW-Verkehrsministeriums haben landesweit etwa drei Millionen Menschen Anspruch auf das neue „Deutschlandticket Sozial“. Sowohl das Ministerium als auch die Verkehrsverbände erwarten aber keinen Zuwachs in einem solchen Umfang. Es dürfe neben neuen Ticketnutzern auch etliche Wechsel von Kundinnen und Kunden hin zu der neuen günstigeren Variante geben.

WELTWETTER

Amsterdam	Regen	6°
Antalya	heiter	15°
Bangkok	wolkig	31°
Bozen	wolkig	6°
Brüssel	Regen	7°
Dresden	Schn.reg.	3°
Frankfurt/M.	Schn.reg.	4°
Hamburg	Schn.reg.	4°
Helsinki	wolkig	-9°
Heraklion	wolkig	16°
Innsbruck	st. bew.	5°
Jerusalem	Schauer	13°
Johannesburg	wolkig	31°
Kairo	wolkig	20°
Kopenhagen	wolkig	1°
Los Angeles	wolkig	22°
Madeira	wolkig	22°
Mailand	Schauer	7°
Malaga	heiter	22°
Mexiko-Stadt	Schauer	19°
Miami	wolkig	30°
Moskau	Schn.reg.	1°
München	Schn.reg.	5°
Nairobi	Schauer	22°
New York	wolkig	9°
Peking	wolkig	8°
Prag	Schn.reg.	3°
Rio de Janeiro	Regen	27°
San Francisco	wolkig	16°
Singapur	Gewitter	27°
Sydney	wolkig	26°
Tokio	wolkig	16°
Vancouver	wolkig	9°
Venedig	Schauer	8°
Zürich	Regen	4°