

# VON WANDERN BIS WERKELN

## So halten sich unsere Politiker fit und gesund



Foto: privat

### Klaus Holetschek

Fraktionsvorsitzender der CSU im Bayerischen Landtag

Joggen oder eine Bergwanderung sind meine Leidenschaft. Meine Lieblingstour im Allgäu ist auf den Grünten, den sogenannten „Wächter des Allgäus“. Dort den Sonnenaufgang zu erleben, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Hier kann ich die Natur genießen und mich zugleich vom Alltag entspannen. Gute Tipps für ein gesundes Leben hat auch Sebastian Kneipp, ein Visionär der Prävention und Gesundheitsvorsorge. Viele Elemente von Kneipp wie etwa das Wassertreten können wir ganz unkompliziert und kostenlos in unseren Alltag integrieren!

### Elmar Stegmann

Landrat Westallgäu

Sport ist für mich das beste Mittel, um fit zu bleiben und Stress abzubauen. Besonders gerne powere ich mich mit Gleichgesinnten bei Gruppenfitness aus – die motivierende Atmosphäre und der Spaß, sich gegenseitig zu pushen, spornen mich jedes Mal aufs Neue an! Den inneren Schweinehund kenne ich nicht – Sport ist ein fester Bestandteil meines Lebens und macht mir Freude. An der frischen Luft tanke ich neue Energie beim Wandern in den Bergen oder bei Radtouren. Und danach? Ein gesundes Essen genießen – ohne Reue, denn Sport ist fest in meinem Leben verankert.



Foto: privat

### Stefan Bosse

Oberbürgermeister Kaufbeuren

Meine ganz große Kraftquelle ist seit meiner Kindheit die Natur im Allgäu. Wann immer sich die Gelegenheit ergibt, versuche ich, gehe ich raus aus der Stadt und lasse beispielsweise entlang der nahegelegenen Wertach „die Seele baumeln“. Meine Fahrradtouren führen mich oft in die herrliche Umgebung, die Dampflokrunde und auch der Lechradweg sind mir bestens vertraut. Und das absolute Sehnsuchtsziel sind die Allgäuer Berge, vor allem am Säuling und am Aggenstein kann man mich immer wieder treffen.



Foto: Kaija Brauner

### Maria Rita Zinnecker

Landrätin Ostallgäu

Gerade, wenn man einen anstrengenden Beruf hat, ist es wichtig leistungsfähig zu bleiben. Um den Körper auf Trab zu bringen, mache ich gerne Nordic Walking – etwa durch die Marktoberdorfer Kurfürstenallee. Wenn es meine Abendtermine zulassen, gönne ich mir zur Erholung außerdem ab und zu einen Leseabend. Dabei kann ich gut abschalten. Und als studierte Ökotrophologin liegt mir auch eine ausgewogene Ernährung am Herzen. Unsere ausgezeichneten regionalen Lebensmittel bieten dafür eine hervorragende Grundlage.



Foto: Ralf Lienert



### Alex Eder

Landrat Unterallgäu

Um gesund zu bleiben, setze ich auf mehrere Säulen: Ich achte auf meine Ernährung und darauf, ausreichend Wasser zu trinken. Oft fehlt mir die Zeit, um Sport zu treiben, aber ich versuche, auch Bewegung in meinen Alltag einzubauen. Und leider bekomme ich oft zu wenig Schlaf. Mein Tipp, um trotzdem hellwach zu sein: eine kalte Dusche – ganz nach Sebastian Kneipp. Abschalten kann ich am besten im Wald oder beim Werkeln und Bauen – etwas mit eigenen Händen zu schaffen erdet mich.

Foto: Rohde Fotografie

### Jan Rothenbacher

Oberbürgermeister Memmingen

Wenn der Alltag stressig ist, setze ich vor allem auf Bewegung, um abschalten zu können. Mein Herz brennt für Ballsportarten und ich gehe auch gerne Bouldern, Radfahren und mit der Familie Wandern. Zeit mit der Familie ist mir überhaupt am wichtigsten. Vom anstrengenden Arbeitsalltag entspannen kann ich überall dort, wo meine Familie dabei ist. Und wo kann man noch Stress abbauen? Von klein auf war ich Mitglied in den unterschiedlichsten Musik- und Sportvereinen. Bewegung und Gemeinschaft machen Spaß und helfen dabei, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.



Foto: Patrick Hörnle



Foto: Martina Diemand

### Thomas Kiechle

Oberbürgermeister Kempten

Wo könnte man besser abschalten, als in unserer herrlichen Allgäuer Natur? So geht es mir auf jeden Fall. Die Berge, die Wiesen, die Seen sind eine Wohltat für die Seele. Ich genieße die Landschaft und die gute Luft in vollen Zügen, im Sommer beim Radfahren oder Bergsteigen und im Winter beim Skifahren oder Tourengehen. Das Schöne ist: Wir alle haben im Allgäu die Natur gleich vor der Tür – keiner hat es weit! Probieren Sie es einfach aus: Selbst ein kleiner Spaziergang durchs Grüne macht den Kopf frei!



Foto: Anja Neuhauser

### Indra Baier-Müller

Landrätin Oberallgäu

Sportarten wie Volleyball oder Triathlon haben mir viel über Teamgeist, Durchhaltevermögen, Disziplin und mentale Stärke vermittelt. Mit regelmäßigem Sport halte ich nicht nur meinen Körper fit, sondern finde ich auch einen Ausgleich zum oft stressigen Arbeitsalltag. Aber Gesundheit ist für mich noch mehr: Es geht auch um Balance, um das Zusammenspiel von Körper und Geist. In der Natur können wir die nötige Ruhe und Ausgeglichenheit finden, sei es bei einem Waldspaziergang, in der Langlaufloipe oder bei einer Bergwanderung.