

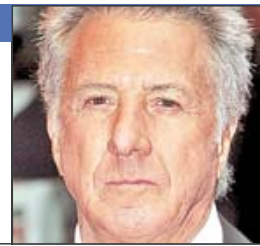
**Kriminalistisch: CSI Miami**

Horatio (David Caruso) muss der Schwester seines Kollegen helfen. Sie wurde wegen Drogenbesitzes verhaftet (20.15 Uhr, RTL). **Seite 27**

TESTS | INFOS | TIPPS

Melodisch: Klassische Tradition

Mit Werken von Mozart, Schnittke, Mahler und Schumann feiert das „Ensemble Galerie“ in Mühlhausen seinen 20. Geburtstag. **Seite 26**

**Magisch: Magorium's Wunderladen**

Mr. Magorium (Dustin Hoffman) hat einen magischen Spielzeugladen. Dort haben die Sachen ein Eigenleben (20.15 Uhr, Vox). **Seite 27**

RÄUM- UND STREUPFLICHT

Den Weg freimachen

Schnee und Eis verwandeln die Straßen und Gehwege in gefährliche Rutschbahnen. Jetzt sind Hauseigentümer gefordert. Denn die meisten Kommunen haben die Räum- und Streupflicht auf die Anlieger übertragen.

PZ-REDAKTIONSMITGLIED
ANKE BAUMGÄRTEL UND DPA

Welche Hauseigentümer sind von der Streu- und Räumpflicht betroffen?

Alle, deren Grundstück direkt an einer Straße, nur einige Meter von der Fahrbahn entfernt liegt oder zu ihr eine Zufahrt oder einen Zugang hat. Die meisten Kommunen in Baden-Württemberg haben die Verkehrssicherungspflicht auf die Straßenanlieger übertragen, weiß Joachim Dürr, Leiter der Verkehrsabteilung im Amt für öffentliche Ordnung der Stadt Pforzheim.

Was genau umfasst die Pflicht?

Die Eigentümer müssen bei Schneeanhäufungen räumen und bei Glätte streuen. Details der Streu- und Räumpflicht sind in kommunalen Satzungen wie einer Straßenverkehrsordnung oder einer Winterdienstverordnung festgeschrieben. Neben Gehwegen sind auch Sonderwege und Treppenanlagen zu räumen.

Wann müssen die Gehwege frei sein?

In Pforzheim gilt: Werktagen muss bis 6.30 Uhr, an Sonn- und Feiertagen bis 8 Uhr geräumt und gestreut sein. Bei erneutem Schneefall muss wiederholt geräumt werden. Die Pflicht endet um 20 Uhr. Der Gehweg muss in einer Breite von 1,20 Meter frei sein.

Das heißt also früh aufstehen?

Zumindest so früh, wie es die Satzung vorschreibt, je nach Größe des Grundstücks und je nach Stärke des Schneefalls jedoch auch früher. Denn: Ist der Schnee auf dem Gehweg erst einmal festgetreten, bilden sich schnell Eispfahnen, die sich nur schwer wieder beseitigen lassen.

Darf gestreut werden?

Ja. Dabei ist allerdings nicht alles erlaubt. Salz oder salzhaltige Stoffe sind verboten. Zum Streuen erlaubt sind dagegen Sand, Splitt und umweltverträgliche Granulate.

Kann die Streu- und Räumpflicht auf die Mieter übertragen werden?

Nicht jeder Besitzer bewohnt seine Immobilie. So kann auch ein Hauseigentümer seine Verkehrssicherungspflicht mit dessen Zustimmung dem Mieter übertragen. Bei Eigentümerversammlungen oder Mehrfamilienhäusern muss eine geeignete Regelung gefunden werden.

Was ist, wenn der Eigentümer seiner Räumpflicht nicht nachkommt?

Das kann im Zweifelsfall teuer werden. „Wenn jemand auf einem glat-

ten Gehweg oder auch Zuweg zum Haus verunglückt und ein Verschulden des Hauseigentümers nachweisbar ist, begründet das einen Haftungsanspruch“, erklärt Katrin Rüter de Escobar vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft in Berlin.

Haften Eigentümer automatisch?

Ob Verschulden nachweisbar ist, das müssen im Zweifel häufig Gerichte entscheiden. „So wird kein Gericht erwarten, dass ein Hauseigentümer ständig und rund um die Uhr Schnee schippt“, sagt Rüter. Auch bei sorgfältiger und angemessener Räumung bleibe ein Restrisiko. Umgekehrt wird ein Fußgänger, der bei Glätte mit Stöckelschuhen unterwegs ist, schlechte Karten haben.

Zahlt die Versicherung den Schaden?

Ist der Haftungsanspruch berechtigt, übernimmt für Einfamilienhausbesitzer die private Haftpflichtversicherung und für Mehrfamilienhausbesitzer die Haus- und Grundstücksbesitzerhaftpflichtversicherung den Schaden. Verunglückt jemand auf dem Weg zur Arbeit oder dem Schulweg, zahlt die Berufsgenossenschaft oder die gesetzliche Unfallkasse. Sie kann aber den Eigentümer in Regress nehmen.

Aufwendige Räumung und hohe Verantwortung – das ist nicht jedermanns Sache. Gibt es eine Alternative?

Wer am Wochenende lieber aus-schlafen und die Mittagspause nicht mit Schippen verbringen will, kann sich einen Winterdienst leisten.

@ Die Satzung gibt es unter www.pforzheim.de in der Rubrik Rathaus unter Stadtrecht und dort in der Rubrik „öffentliche Sicherheit und Ordnung“.

Es bleibt frostig

In den kommenden Tagen ist laut dem Deutschen Wetterdienst erneut mit Schneefällen zu rechnen. Die Temperaturen bleiben unter null Grad, nachts werden sogar Tiefstwerte von bis zu minus 10 Grad erreicht. Ab Donnerstag ist auf den Straßen neben Schnee zudem auch mit starker Glätte zu rechnen. Ob es weiße Weihnachten gibt, ist zehn Tage vor dem Fest noch nicht sicher. tel



Ständig im Einsatz: Anlieger müssen die Gehwege freiräumen – und das bevor die ersten Anwohner das Haus verlassen. Schneit es weiter, geht notfalls auch die Mittagspause drauf. Foto: dpa-Archiv

Ermäßigte BahnCard 25

BERLIN. Die Bahn bietet ab sofort auch die BahnCard 25 zu ermäßigten Tarifen an. Schüler, Auszubildende, Studenten unter 27 Jahren, Senioren ab 60 Jahren und Schwerbehinderte könnten die vergünstigte Rabattkarte beantragen, teilt das Unternehmen mit. Die ermäßigte BahnCard 25 kostet 39 Euro für die zweite Klasse und 78 Euro für die erste Klasse. Dafür erhalten Fahrgäste 25 Prozent auf Fahrkarten. Bisher bot die Bahn nur für die BahnCard 50 eine Ermäßigung an. Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren erhalten weiterhin die Jugend BahnCard 25 zum Preis von zehn Euro. Zum Fahrplanwechsel am Sonntag hat die Bahn außerdem das Partnerangebot erweitert. Inhaber einer BahnCard 25 können nun für ihren Ehe- oder Lebenspartner eine ermäßigte BahnCard 25 kaufen. Eine weitere Neuerung ist, dass für die BahnCard 25 kein Passfoto mehr erforderlich ist. Das gilt auch für die Jugendkarte. Beide Rabattkarten sind zusammen mit Personalausweis oder Reisepass gültig. tmm

SERVICE JOURNAL

App leitet Helfer an

KÖLN. Eine kostenlose App des Malteser Hilfsdiensts gibt Ersthelfern Tipps für Notfallmaßnahmen. Das Programm zeigt den Nutzern schnell und leicht verständlich, was zum Beispiel nach einem Autounfall mit Verletzten zu tun ist, teilten die Malteser mit. Besitzer eines iPhones können sich die App auf der Webseite der Hilfsorganisation herunterladen. Eine Version für andere Smartphones soll ab Januar verfügbar sein. tmm

Im Winter in Öl baden

ESCHBORN. Im Winter braucht die Haut mehr Fett als sonst. Daher sind Ölbäder in dieser Jahreszeit besser geeignet als Schaumbäder. Letztere würden die Haut zu stark entfetten, erläutert die Zeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“. Das gilt auch für das Duschen: Rückfettende Waschlotionen oder Duschöle sind im Winter die richtige Wahl. Wichtig ist außerdem, nicht zu lange und nicht zu heiß zu baden oder zu duschen. Denn auch das macht der Haut an kalten Tagen zu schaffen – neben den üblichen Winterscheinungen wie trockener Heizungsluft, kalten Außentemperaturen und Wind. tmm

Fruchtbar ohne Nikotin

MÜNCHEN. Wollen Paare Eltern werden, verzichten sie am besten auf das Rauchen. Nikotin könne die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen beeinträchtigen und die Empfängnis verzögern oder verhindern, sagt Christian Albring vom Berufsverband der Frauenärzte in München. Untersuchungen hätten ergeben, dass bei rauchenden Männern die Spermienzahl geringer und ein größerer Teil geschädigt ist als bei Nichtrauchern. Und bei rauchenden Frauen seien Behandlungen gegen Unfruchtbarkeit weniger erfolgreich. tmm

PFORZHEIMER ZEITUNG

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst? Rufen Sie an: 072 31 – 933 210
Redaktion Service: ☎ 0 72 31 – 933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 0 72 31 – 933 260
E-Mail: service@pz-news.de

Höher, schneller, weiter

Mensch gegen Maschine, Schlingen und Strom: Immer neue Herausforderungen mit Fitness-Guru Ruben Klingel

Mein Herz schlägt wie eine Dschungeltrommel beim Busch-Notfall. Ich schnappe nach Luft wie ein Fisch an Land, und meine Lunge brennt vor Durst nach Sauerstoff. Zu wenig Luft will zu langsam in meinen Körper. Ich sehne mich nach einem Sauerstoffzelt. Die Atemnot lässt mich meine Oberschenkel vergessen. Dabei fühlt es sich an, als würde sich ein Seemanns-Knoten, geknüpft aus Muskelgewebe, unter der Haut ranken.

– ANZEIGE –

Sprechen Sie mit uns!
REHA-PRAX
Praxis für Rehabilitation
Physiotherapie Ergotherapie Logotherapie
Wilderdingen Höhe - Pforzheim
Telefon (07231) 32535

Kurzum: Ich kann nicht mehr. Muskulatur übersäuert. Sauer macht lustig. Ich beginne zu lächeln und ballte die Faust. Geil, geschafft! Ruben sagt: „Gute Arbeit! Du hast gut durchgehalten. Für diese Woche war das die härteste Übung.“ Was mein Personal-Trainer Übung nennt, war ein Wettbewerb: Mensch



Hoch hinaus will PZ-Volontär Ronny Thurow mit seinem Personal-Trainer Ruben Klingel. Foto: Ketterl

ZUM THEMA

Trainings-Irrtümer

Zu alt für Sport? „Es ist nie zu spät anzufangen“, sagt Personal Trainer Ruben Klingel. In jedem Alter profitiere man von Sport. Nur: Der Arzt sollte grünes Licht geben.
Vitaminpillen steigern die Leistung? Klingel: „Nein, das ist Unsinn! Die Einnahme von Vitaminen bringt nicht mehr Leistung.“
Viel Training hilft viel? Nur mit gut geplanten Erholungsphasen können Muskelrichtig wachsen. „Der Rhyth-

mus zwischen Reiz und Regeneration muss stimmen“, sagt Klingel.
Abnehmen mit Ausdauertraining? Ausdauertraining hilft beim Abnehmen. Aber: „Auch beim Krafttraining erhöht sich der Kalorienverbrauch deutlich, der Grundumsatz ist noch nach dem Training gesteigert und der Körper verbrennt weiter Fett“, so Klingel. Mehr Muskelmasse brauche selbst in Ruhe mehr Energie – und so nehme man langfristig gut ab. rth

gegen Maschine. Der Mensch hat gewonnen – und beim Siegen bin ich an meine Grenzen gegangen.

Spulen wir zehn Minuten zurück: Ruben hat das Laufband auf höchste Steigung eingestellt. Dann muss ich sprinten. Nur: Das Laufband ist nicht angeschaltet. Steht still. Meine Aufgabe: Es ins Rollen bringen. Am Laufen halten. Ganz ohne Strom, allein mit Muskelkraft, im Sprint-Tempo.

Diese Übung unkonventionell – wie viele Übungen, die Ruben mit mir macht. Nur bringen diese Übung auch mehr als die meisten herkömmlichen Übungen. Ruben sagt immer: „Die Muskeln müssen ständig neu herausgefordert werden, um sich optimal zu entwickeln.“ Sich zweimal die Woche im Fitness-Studio an die gleichen Geräte zu setzen und das immergleiche zu trainieren – so komme man nicht weiter. Da sei nur eine Beruhigung des Gewissens – aber nicht effektiv.

„Topfit wird man davon nicht“, ruft mir Ruben immer wieder ins Gewissen: „Deshalb trainieren wie Profis.“ Beim Profi-Training geht es um Tiefgewebemuskulatur. Ruben: „Daraus kommt die meiste Power. Und sie verbraucht auch mehr Kalorien.“

So hänge ich in den Seilen, trainiere mit einem Schlingen-System

namens TRX. So werde ich zum Zitteraal, mache schweißtreibende Kraftübungen auf der Powerplate – einer Platte, die so schnell vibriert, dass sich meine Muskeln pro Minute 3000 Mal anspannen. So stehe ich unter Strom, trage einen Anzug namens „Miha Bodytech“, der meine Muskeln unter (Reiz-)strom setzt. Das Ergebnis: Ich fühle mich immer stärker. Und mein Ehrgeiz wächst: Ich will höher, schneller, weiter. Ronny Thurow



Topfit ins Jahr 2011 – da ist das Ziel von PZ-Volontär Ronny Thurow. Dafür plagt er sich mit Personal Trainer Ruben Klingel – und berichtet dienstags in der PZ von seinen Erlebnissen.