

Gastkolumne

Sharing plants is caring...

Mit dem Ausbruch der Pandemie hat sich bei vielen der Lebensmittelpunkt in die eigenen vier Wände verschoben und damit scheint sich ein bestimmter Trend weiter verstärkt zu haben: Zimmerpflanzen. Ich weiss nicht, wie das bei euch ist, aber in meinem Umfeld boomt die Idee der Innenbegrünung.

Pflanzen werden beispielsweise neu gekauft, geschenkt oder die «Söömli» direkt selbst gepflanzt und gezogen. Besonders toll für Letzteres finde ich Tamarinden, eine sehr schöne Pflanze, welche eine Freundin von mir während des Lockdowns erfolgreich gezogen hat.

Oft werden Pflanzen auch getauscht. Dazu werden die «Ableger» einer Pflanze abgezweckt, weitergegeben, im neuen Zuhause ins Wasser gestellt bis sich Wurzeln bilden und schliesslich eingetopft. Diese Variante ist in meinem Freundeskreis und meiner Familie sehr verbreitet. So findet sich mittlerweile in den meisten unserer Wohnungen mindestens eine Buntnessel (brennnesselähnlich ohne zu brennen, violettgrün, pflegeleicht, wächst schneller als euer Kompost voll ist – müsst ihr googlen!).

Lustig findet diesen Trend auch die Generation unserer Eltern: «Das isch bi üs au IN gsi vor 30 Jahr, weisch no? Je meh Pflanze im Huus desto besser!», meinte meine Mutter vor kurzem schmunzelnd zu meiner Tante. Die wiederkehrenden Trends machen also auch in puncto Pflanzen keine Ausnahme, nur haben sich die Umstände diesbezüglich ziemlich verändert. Auf Facebook existieren beispielsweise x Gruppen, die sich dem Thema widmen und im Facebook-Marketplace kann man günstig 2nd Hand Pflanzen ergattern. Sehr empfehlenswert und nachhaltig!



Lara Kaiser
Gast-Kolumnistin

hat die Liebe zu Zimmerpflanzen von ihrem Floristinnen-Gotti.

Fechten

Erster Weltcup seit über einem Jahr

Am Wochenende treten Max Heinzer und das Schweizer Degenteam in Russland zum letzten Team-Weltcup der Olympia-Qualifikation an. In trockenen Tüchern ist die Teilnahme des Immenseers an den Olympischen Spielen allerdings noch nicht.

Von Lukas Lüthi

Wie für viele Spitzensportler wäre das Jahr 2020 auch für den Degenfechter Max Heinzer im Zeichen der Olympischen Spiele in Tokio gestanden. Es hätte für den Immenseer schon die dritte Teilnahme sein sollen. Aufgrund der Corona-Pandemie wurden die Spiele aber in den kommenden Sommer verschoben. So stand im letzten Jahr halt das Training im Zentrum. «Ich hatte ganz normale Trainingswochen, jedoch fielen die Wettkampfwochenenden, für welche man trainiert, aus. Mit der Zeit wurde dies mental zu einer Herausforderung.» Diese wurde noch grösser als in anderen Sportarten wieder Wettkämpfe möglich waren, erzählt Heinzer. Da halfen Heinzer Gespräche mit anderen Spitzensportlern, welche in ähnlichen Situationen sind.

Im OYM neue Reize setzen

Max Heinzer beendete die Zusammenarbeit mit seinem Trainer Janosch Nietlispach und wechselte ab November für das Athletiktraining ins neue Sportzentrum «On your Marks» (OYM) in Cham. «Punkto Professionalität und Intensität der Trainings konnte ich noch eine Schippe drauflegen. Diesen Wechsel habe ich benötigt, da ich zuvor acht Monate ohne Wettkampf trainierte. So ist es schwierig die Intensität im Training aufrecht zu erhalten», erklärt Heinzer. Der Wechsel sei sehr wichtig gewesen und er habe so neue Trainingsreize setzen können. «Man hat modernere Trainingsgeräte und mein Körper wird komplett überwacht. Es ist immer ersichtlich, wie mein Trainingszustand ist, ob ich am Limit bin oder in ein Über- oder Untertraining falle», so Heinzer. Nebst der wissenschaftlichen Begleitung während dem Training ist auch die Ernährung ein wichtiger Bestandteil und Heinzer erhält die für ihn zugeschnittenen Mahlzeiten. In den monatlichen Leistungstests habe er zudem Ersatz-Wettkämpfe gefunden: «So konnte ich mir in der wettkampffreien Zeit eigene Wettkämpfe schaffen. Mein Ziel ist es nun einfach von Monat zu Monat im athletischen Bereich besser zu werden.» Das neue Umfeld scheint sich indes auszubezahlen, denn er sei in sehr guter Form, sagt Heinzer.

Seit November trainiert der Immenseer Degenfechter Max Heinzer im OYM in Cham.

Foto: zvg



Vor dem Wettkampf in Quarantäne

Für dieses Wochenende sind in Russland Weltcup-Wettkämpfe im Einzel und im Team angesetzt. Insbesondere der Team-Weltcup steht im Fokus der Schweizer Degenfechter. Es handelt sich nämlich um den letzten Weltcup, der für die Olympia-Qualifikation zählt. Da das Schweizer Degenteam aktuell auf dem dritten Rang liegt, wäre es für Tokio qualifiziert. Die Schweiz hätte zusätzlich Startplätze im Einzel auf sicher. Unter Dach und Fach ist die Qualifikation jedoch nicht: Rein rechnerisch könne das Team noch hinter den fünften Platz zurückfallen. Diesen brauche es, um als Team nach Tokio zu reisen, erklärt Heinzer. Sollte die Equipe um den Immenseer die Qualifikation tatsächlich verpassen, könnte er sich als bester Schweizer Degenfechter über ein sogenanntes Lucky-Looser-Turnier für das Einzel-Turnier in Tokio qualifizieren. Dort müsste er unter die besten drei kommen, was nicht unmöglich sei, so Heinzer. Der Weltcup im russischen Kasan wird jedoch in mehrfacher Hinsicht speziell. Beispielsweise musste Max Heinzer nach der Anreise am letzten Wochenende für einige Tage in die Hotel-Quarantäne. Zudem werden keine Zuschauer vor Ort sein. Das sei vielleicht sogar ein Vorteil, sagt der 33-Jährige: «Mich pusht das Publikum eigentlich schon. Russland ist aber eines der Länder, welches uns in der Qualifikations-Rangliste noch überho-

len könnte. Dass der Weltcup in Russland stattfindet, war nicht gerade unser Wunschscenario.» Das russische Team habe so wohl eine einfachere Vorbereitung auf den Wettkampf. Der Heimvorteil könne die Russen aber auch unter Druck setzen, sagt Heinzer.

Wo er und seine Schweizer Teamkollegen im Vergleich mit der internationalen Konkurrenz stehen, ist für Heinzer schwierig abzuschätzen. Zwar habe es teamintern Trainingswettkämpfe gegeben, das Turnier in Russland sei aber ein Sprung ins kalte Wasser: «Gut ist, dass alle in derselben Situation sind. Einige Länder hatten nationale Wettkämpfe, das ist aber nicht dasselbe. Da aber zuerst der Einzel-Weltcup ist, kann man bis zum Teamwettkampf noch Dinge korrigieren, sollte etwas schief gehen.» Max Heinzer ist jedoch der Meinung, dass in dieser Situation vor allem durchschnittliche Fechter Mühe haben: «Ein junger Fechter, der nun ein Jahr lang im Geheimen trainiert hat und besser wurde, ist wahrscheinlich heiss auf den Wettkampf. Aber ich nehme die Situation sicher gelassen, da ich im Training sehe, was ich kann. In einem Jahr habe ich sicherlich nicht all mein Können verloren.»

Unsicherheit belastet

Für den Einzelsportler Max Heinzer stand im vergangenen Jahr aber nicht nur das Training im Zentrum. Aufgrund der verschobenen Olympischen Spiele musste Heinzer abklären, ob ihn

seine Sponsoren auch ein Jahr länger unterstützen: «Insgesamt gibt es sicherlich gewisse Abstriche – wenn ich keine Wettkämpfe habe, gibt es beispielsweise auch keine Prämien. Im Grossen und Ganzen bin ich aber glücklich und kann auf die Unterstützung meiner Sponsoren zählen.» Ein lokaler Sponsor sei sogar von sich aus auf ihn zugekommen, um den Vertrag zu verlängern.

Ob Max Heinzer im Sommer zum dritten Mal an die Olympischen Spiele reisen kann, hängt auch vom weiteren Verlauf der Pandemie ab. Diese Unsicherheit sei für ihn mental belastend, jedoch könne er die Durchführung der Spiele nicht beeinflussen: «Ich kann nur beeinflussen, dass ich im Sommer bereit bin. Hätte ich nicht die Einstellung, dass die Olympischen Spiele stattfinden, könnte ich mich im Training gar nicht so antreiben. Ist man aber ehrlich mit sich selbst, weiss man, dass das Risiko einer Absage gross ist.» Solche Gedanken müsse man ausblenden, so der Degenfechter.

Wie es nach Tokio weitergeht, hat der Immenseer noch nicht entschieden. Die Leistungstests zeigten zwar, dass er körperlich nicht auf dem absteigenden Ast sei. «Ich habe mit mir und meiner Familie vereinbart, dass ich bis im Sommer plane. Man macht sich natürlich ab und zu Gedanken, was danach ist. Aber ich werde diesen Entscheid nach den Olympischen Spielen fällen», sagt Max Heinzer.

ANZEIGE



Gerne beraten wir Sie rund um das Thema Parkett, Bodenbeläge – textil + elastisch und setzen Ihre Wünsche tatkräftig und kompetent um! Ihre Erwartungen zu übertreffen ist unsere Motivation!

Willy Joos
Inhaber und Geschäftsführer

SCHWARZ
PARKETT - BODENBELÄGE

Bodenhof 3, 6403 Küssnacht am Rigi
Telefon 041 850 40 40
info@schwarz-parkett.ch
www.schwarz-parkett.ch