

Rehabilitations- und Präventionssport

www.gesundheitssportverein.de



TOPPFEST

HEFT 1/2021 – Corona-Online-Ausgabe



Die Zuversicht

Am Anfang stand die große Krise
und alle waren sehr entsetzt,
Doch schon sehr bald war die Devise:
Gemeinsam schaffen wir es jetzt.

Es waren fortan die Interessen
des Einzelnen nicht von Gewicht,
Entscheidend war vielmehr indessen
die Rücksichtnahme und Verzicht.

Es galt nun einerseits den Vielen,
die ängstlich waren, nah zu sein
und jene, die mit Feuer spielen,
vom Wagemut sanft zu befreien.

Nicht jeder ist damit gesegnet,
stets alles positiv zu sehn,
vermag mit dem, was ihm begegnet,
auch angemessen umzugehen.

Besonders brauchen jetzt die Menschen,
die schier die Gegenwart verschreckt,
das sogenannte Hoffnungsquäntchen
das Zuversicht in ihnen weckt.

Es sind wohl Glaube, Hoffnung, Liebe,
was uns bei Krisen tragen kann.
Scheint aktuell auch vieles trübe,
steckt Zuversicht uns wirklich an.

Stefan Strieder

Editorial



Liebe Sportfreunde,

die aktuelle Corona-Lage ist nach wie vor kritisch, jeder kennt die Debatten um Impfen und Lockerungen. Seit einem Jahr mit dem Virus schwanken wir zwischen immer neuen Unwägbarkeiten und Zuversicht.

Der Sommer nach dem 1. Lockdown hatte Mut gemacht, aber da war schon klar, Herbst und Winter würden neue Prüfungen bringen. Dass es so arg kommt, konnte keiner voraussehen. Noch immer Lockdown, noch immer Ungewissheit, noch immer alles auf Null.

Was also tun, die Verantwortung für 4.000 Sportler und ein großes Mitarbeiterteam drückt!

Auch in dieser außergewöhnlichen Lage ist unsere Devise: Köhlen Kopf bewahren! Wir sind immer noch der Überzeugung, dass dieser Zustand nicht ewig andauern wird.

So taten wir zunächst das für die jeweilige Periode Notwendige: Um den Verein finanziell zu stabilisieren, beantragten wir im 1. Lockdown Sporthilfen vom Land Sachsen sowie Kurzarbeitergeld bei der Agentur für Arbeit und verhandelten diverse Serviceverträge. Während die Hilfen aus Dresden relativ kurzfristig flossen, sind die sog. November-Hilfen für den 2. Lockdown, die uns das wirtschaftliche Überleben sichern könnten,

längst überfällig. Auch Zahlungen der Bundeagentur für Arbeit haben wir bislang nicht erhalten. Momentan bestreiten wir alle Verbindlichkeiten wie Löhne, Mieten, Beiträge für Sportorganisationen, Versicherungen und Nebenkosten von Ihren Beiträgen sowie dem Darlehen der SAB.

Die Verhandlungen, z.B. über Mietzahlungen, sind schwierig: Auch Vermieter haben finanzielle Verpflichtungen. Hier kann uns möglicherweise eine vom Bundestag im Dezember beschlossene Modifizierung im BGB § 313 helfen, wonach angesichts Pandemie-bedingter Schließungen eine Anpassung der Mietverträge möglich ist. Die Verhandlungen hierzu laufen!

Wo wir aber einmal beim Geld sind: Ein entscheidender Faktor ist, dass uns unsere Mitglieder die Treue halten und wir auch in den kommenden Wochen darauf bauen können.

Dieser Tage erreichte uns der Brief unseres Mitglieds Brunhilde M. (81). Darin bedankt sie sich für unsere An-

Ich bedauke mich sehr für Ihre Angebote und die Mühe, die Sie sich machen."

Brunhilde M.

gebote zur Kompensation ausgefallener Trainingszeiten, sorgt sich um die finanzielle Situation des Vereins und erklärt ihren Mitgliedsbeitrag, den sie trotz der momentanen Schließung entrichtet, kurzerhand zur Spende, „zum Erhalt des Vereins“, wie sie erklärt. Vielen Dank, liebe Brunhilde M., und allen, die so oder ähnlich verfahren.

Aktuell haben Sie Post mit den erwähnten Kompensationsangeboten erhalten. Jedes Mitglied hat hier die Möglichkeit, sich für eins von zehn Angeboten zu entscheiden, kostenfrei

wohlgemerkt und breit gefächert. Damit wollen wir Ihnen, die Sie so lange zur Stange gehalten haben, unseren Dank ausdrücken und zugleich signalisieren, dass wir für den Fortbestand unseres Vereins jedes Mitglied brauchen und uns sehr wünschen, dass Sie alle beim Neustart wieder mit von der Partie sein werden!

Gerade dieses für uns so wichtige Thema, die Verbindung zu unseren Mitgliedern aufrechtzuerhalten, Ihnen zu sagen, es kommt die Zeit, wieder aktiv zu werden, und Optimismus zu vermitteln, treibt uns außerordentlich an.

Auf den ersten Seiten dieses neuen Online-Heftes lesen Sie von Aktivitäten, die wir zuletzt angeschoben haben: Dem neuen Projekt OnkoAktiv, unserem Erfolgsmodell Online-Training, ebenso im Kindersport Purzelbaum, sowie der Aktion Scheine für Vereine 2020. Auch Zurückliegendes haben wir aufgegriffen: Die Oktober-Vereinsfahrt nach Dresden und die Krimi-Führung mit Henner Kotte, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Im zweiten Teil von TOPPFIT beschäftigen wir uns mit einigen Aspekten der Pandemie, Wissenswertem, auch Kuriosum. Mit Absicht haben wir auf kontroverse Themen verzichtet, möchten Ihnen viel lieber mit Informationen und Ratschlägen zur Seite stehen.

Seien Sie versichert: Das GSV-Team hat in den zurückliegenden Monaten keinen Tag ausgelassen, den Verein am Leben zu erhalten!

Unser Versprechen ist, dass wir uns weiter mit Zuversicht auf die Zeit nach Corona vorbereiten!

Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!

Ihr

*Dr. rer. Mario Wagner
im Namen des Vorstandes und
aller Mitarbeiter des GSV*

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt "TOPPFIT" Leute oder Projekte vor, die auf irgendeine Weise mit dem Verein verbunden sind. In diesem Heft:

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie

Der **Gesundheitssportverein Leipzig e. V.** ist:

Zertifizierte Trainings- und Therapieeinrichtung des OnkoAktiv Netzwerkes. Es ermöglicht Menschen mit onkologischen Erkrankungen während und nach ihrer Therapie an **qualitätsgesicherten sporttherapeutischen Angeboten** teilzunehmen.

aerzteblatt.de: „Bewegung wirkt wie ein Medikament!“

von Jan Haselhorst

Krebs. Eine Diagnose mit vielen Gesichtern. Die Reaktionen auf eine solche Diagnose sind so verschieden, wie die betroffenen Menschen. Längst gilt heute, dass ein Leben mit einer Krebserkrankung möglich ist und in einigen Fällen eine Heilung erreicht werden kann. Immer wichtiger wird bei einer solchen Diagnose die Rolle sogenannter Supportivmaßnahmen, insbesondere der Bewegungstherapie.

Jedes Jahr erkranken 510.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs. Die Neuentwicklung vielfältiger effektiver Therapiemaßnahmen in der Onkologie hat dazu geführt, dass die häufig auftretenden Tumorerkrankungen auch in fortgeschrittenen Stadien in der Regel mittel- bis langfristig kontrollierbar sind. Jedoch bringen die verschiedenen Therapien unerwünschte Nebenwirkungen mit sich.



Warum mit Krebs Sport treiben?

In den 80er Jahren gab es die ersten Studien zur körperlichen Aktivität bei Krebserkrankungen. Obwohl anfangs viele Mediziner skeptisch waren, gibt es inzwischen eine Vielzahl an Studien zum Thema Krebs und Bewegung, die die Sicherheit und Effektivität belegen. Heute können wir aufgrund dieser Studien Betroffenen zwei Dinge raten: Bleiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten aktiv und trainieren Sie unter Anleitung gegen die therapiebedingten Nebenwirkungen. Das können Sie erreichen:

- ▶ **Fatigue:** ist mit 80% die häufigste Therapienebenwirkung und beschreibt eine krebsassoziierte Müdigkeit. Ausdauertraining scheint insbesondere während der Strahlentherapie effektiv zu sein.
- ▶ **Lymphödeme:** Die Ansammlung von Flüssigkeit in Zellzwischenräumen. Krafttraining der betroffenen Region kann zur Reduktion des Ödems beitragen oder eine Entstehung verhindern.
- ▶ **Polyneuropathien:** Missempfindungen in Händen und Füßen. Ein Koordinations- und Vibrationstraining kann die Symptomatik lindern und das damit einhergehende Sturzrisiko minimieren.

Was ist OnkoAktiv?

Es existieren hunderte, qualitativ hochwertige wissenschaftliche Studien, die belegen, wie wirksam Sport



und Bewegung im Kontext von Krebserkrankungen sind. Unabhängig von COVID-19 sind gezielte bewegungstherapeutische Programme für onkologische Patienten unter ambulanter Akutbehandlung noch nicht Teil der Regelversorgung.

Um dennoch Bewegung und Sport im Rahmen einer Krebserkrankung zu ermöglichen, ist der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. dem Heidelberger Netzwerk OnkoAktiv e.V. beigetreten. Wir ermöglichen es Menschen mit einer onkologischen Erkrankung vor, während und nach einer Therapie an wohnortnahen qualitätsgesicherten sport- und

bewegungstherapeutischen Angeboten teilzunehmen.

In diesem Netzwerk arbeiten Rehakliniken, Ärztinnen und Ärzte eng zusammen. Gemeinsames Ziel ist die lückenlose Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Bewegungsangeboten: von der Akutbehandlung über die Rehabilitation bis zur Nachsorge.

Um langfristig Erkenntnisse über diese nichtmedikamentösen Behandlungsmöglichkeiten zu gewinnen, werden viele Aktivitäten von OnkoAktiv wissenschaftlich untersucht. OnkoAktiv beitreten können Einrichtungen, die sich in der Sport- und Bewegungstherapie für onkologische Patientinnen und Patienten engagieren und Pionierarbeit leisten möchten sowie Rehakliniken und Sportvereine.

Wir können Ihnen helfen:

Der **Gesundheitssportverein Leipzig e.V.** gehört seit Oktober 2020 zu den nach bestimmten Qualitätskriterien geprüften und zertifizierten Trainings- und Therapieinstitutionen in Deutschland. Wenn Sie eine an

Krebs erkrankte Person kennen oder selbst an Krebs erkrankt sind, wenden Sie sich in Absprache mit ihrem Onkologen an uns.

Ein Training kann in der Regel zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung begonnen werden:

- ▶ in der Prähabilitation: zwischen Diagnosestellung und Behandlungsbeginn;
- ▶ während der Akutbehandlung: im Zeitraum der Therapie;
- ▶ in der Nachsorge: nach dem Abschluss der Akutbehandlung.

Um auf Ihre individuelle Situation eingehen zu können, gibt es in Zukunft eine onkologische Sprechstunde mit unserem Therapeuten Jan Haselhorst. In dieser beantwortet er Ihre Fragen im Kontext Sport und Krebs und bespricht bei Interesse alle notwendigen Schritte für die Aufnahme eines sicheren Trainings.

Vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin für diese Sprechstunde per Mail: j.haselhorst@gesundheitssportverein.de.



Kontaktieren Sie uns über:

j.haselhorst@gesundheitssportverein.de

oder nutzen Sie die Online-Terminvergabe auf unserer Homepage **www.gesundheitssportverein.de**

und vereinbaren Sie ein erstes kostenloses Beratungsgespräch.



Trotz Lockdown: Der Verein arbeitet!

Immer häufiger kann man in den täglichen Nachrichtensendungen beobachten, dass insbesondere Politiker von ihren Schreibtischen aus per Videokonferenz miteinander verhandeln. Politische Reden und ganze Wahlkämpfe werden per Stream geführt. Wir leben im Jahr der Netflix-Parteitage, der Facebook-Reden, der Zoom-Politik. Digital ist in angesichts von Corona.

Auch im GSV hat diese Form des Miteinanderredens gezwungenermaßen Einzug gehalten. Noch ist es selten, dass wir uns auf diese Weise verständigen, ersetzt sie doch nicht den



Selbst ist der Mann: Nicht immer muss gleich ein Handwerker her. Hier: Sven Bergk saniert den Fliesenboden im Herren-WC.

ganz persönlichen Kontakt und nicht das nuancierte 4-Augen-Gespräch. Eine Option sind Videokonferenzen aber allemal, die Chance, in Zeiten von Kontaktbeschränkungen, Kurzarbeit und Vorsicht vor Ansteckung miteinander ins Gespräch zu kommen, zu interagieren und wichtige Arbeitsabläufe zu koordinieren.

Zoom ist übrigens die Kurzform von „Zoom Video Communications“, einem US-amerikanischen Softwareunternehmen mit Sitz im kalifornischen San José, das Software für Videokonferenzen anbietet.

nischen San José, das Software für Videokonferenzen anbietet.

Während der COVID-19-Pandemie stieg die Nutzerzahl von 10 Mio. im Dezember 2019 auf über 200 Mio. monatliche Nutzer im März 2020, dadurch stieg auch der Wert der Aktien des Unternehmens auf mehr als 40 Mrd. US-Dollar an. Eingesetzt wurde der Dienst nicht nur von Unternehmen, sondern auch von Schulen und Universitäten für den Online-Unterricht sowie im privaten Bereich.



Team-Videokonferenzen (hier: kurz vor Weihnachten): Wie ist die aktuelle Situation? Wie geht es jedem Einzelnen? Was kommt noch auf uns zu? Um was müssen wir uns aktuell am dringendsten kümmern? Welche Probleme müssen wie geklärt werden?



Unser Angebot seit einigen Wochen: Bücher ausleihen oder kostengünstig erwerben.

Die Idee dahinter: Sind Bücher einmal gelesen, werden Sie in der Regel ein Fall fürs Bücherregal. Einige finden über diverse Portale für wenig Geld einen neuen Leser, andere landen im Altpapier. Schade! Die meisten aber stehen im Regal und ... verstauben. Andererseits: Die Buchpreise steigen, hinsichtlich Information und Reisen wird immer mehr auf das Internet zurückgegriffen.

Es bleibt die Frage: Was mache ich mit meinen ausgelesenen Büchern? Wir möchten, dass Sie sie mitbringen.

Nicht alle freilich, vor allem nicht alle auf einmal!

In der Cafeteria legen Sie die Bücher in die dafür vorgesehene Kiste, wir sortieren sie und stellen sie in das Regal. Dort kann jeder nach Herzenslust stöbern und schmökern und, sollte er das passende für sich gefunden haben, das Buch mit nach Hause nehmen. Er kann es behalten oder wiederbringen, die Konditionen dafür haben wir am Bücherregal vermerkt.

Viel Spaß beim Stöbern und Schmökern!

„Der beste Arzt ist jederzeit des Menschen eigne Mäßigkeit.“

Johann Wilhelm Ludwig Gleim (1719–1803), deutscher Fabeldichter

Erst fing es ganz langsam an: Erfolgsmodell Online-Training

Bleib fit – wo auch immer du bist!

Irgendwann entstand die Idee, an Weihnachten einen Adventskalender mit 24 sportlichen Übungen zu kreieren, diese online zu stellen und damit die überwiegend sportfreie Zeit zwischen den Jahren zu überbrücken. Gesagt, getan. Der Kalender wurde zum Erfolgsmodell und, auch wenn er eine Menge Arbeit machte, zu einem sportlichen Highlight nicht nur für GSV-Mitglieder.

Mit dem Shutdown im Frühjahr stellte sich die Frage, welche Hilfestellungen wir unseren Sportlern – jetzt abgeschnitten von der Trainingsmöglichkeit im Verein – geben können, sich körperlich zu betätigen. Es war klar, dass gute Ratschläge



Das kostet natürlich viel Zeit, Kraft und Durchhaltevermögen und nur dem großen Engagement unserer Therapeuten ist es zu verdanken, dass wir

Großes Lob erhalten auch die externen Trainer Sylvia, Elena und Martin, die mit Yoga und Pilates das Sportprogramm abrunden und reges Interesse nicht nur bei GSV-Mitgliedern gefunden haben.

Ebenso begehrt dürfte in diesen Tagen des Homeschoolings und Homeoffice auch die tollen, abwechslungsreichen Geschichten des Kindersport Purzelbaums sein. Ist es dann doch mal langweilig, nervt das stundenlange Sitzen vor Hausaufgaben oder Laptop, kann man sich mit kurzen Homeworkouts wieder neue Power und den Kindern Abwechslung verschaffen. Die Purzelbaum



allein nicht viel bewirken würden, und so begannen wir Online-Trainings zum Schauen und Mitmachen, ähnlich denen Weihnachten, anzubieten!

Beteiligten sich anfangs nur wenige an den Kursen, steigerten wir uns übers Jahr auf 97 Kurse pro Woche mit 730 Teilnehmern. Unsere intensive Werbung per Facebook, Instagram und unserer Homepage für diese Kurse und sicher auch viel Mundpropaganda haben geholfen, dass diese Sportmöglichkeit von so vielen Freizeitsportlern genutzt wird. Inzwischen denken wir darüber nach, das Online-Training auch nach dem Ende des Lockdowns fest zu etablieren.

dieses Angebot machen konnten, und es so angenommen wurde. Unsere Trainer, Franzi, Benita, Nancy, Bea, Pauline und Robin, haben das natürlich super gut gemacht und sich immer neue Übungen einfallen lassen.

Was nicht vergessen werden darf:



Youtube-Playlist bietet dafür reichlich Gelegenheit mit kurzen, lustigen Geschichten aus einer fantasievollen Welt. In spaßigen Mitmach-Videos sind Luzie und Johanna und das Purzelbaum-Maskottchen Pepe mit einem Zauberteppich unterwegs, begegnen Tieren im Zoo und reisen ins Weltall. Spaß garantiert (Youtube: playlist kindersport purzelbaum)!

Links:

<https://www.facebook.com/Gesundheitssportverein/>
<https://www.gesundheitssportverein.de/247/>
https://youtube.com/channel/UCfPaz_Y2...Mp0e-4GEW9rGVOGg

DANKE FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG!



Aktion Scheine für Vereine 2020



Liebe Sportler/-innen,

Corona hat Folgen in nahezu allen Lebensbereichen – auch im Reha- und Breitensport. Monatelang kann nicht trainiert, wichtige Einnahmen können nicht erzielt werden.

Durch Ihre aktive Mithilfe haben wir in diesem Jahr

2.992 Vereinsscheine

sammeln, dafür wertvolle Prämien bestellen und somit unsere Ausstattung für Sie verbessern können.

Der Wermutstropfen dabei: Durch den Lockdown kamen leider nicht alle Sportler in den Verein und konnten sich so nur in beschränktem Maß an der Aktion beteiligen. Trotzdem erreichten uns fast so viele Scheine wie ein Jahr zuvor (3.700) und wir bedanken uns bei allen, die uns ihre Scheine vorbeigebracht, mit der Post geschickt oder selbst eingescannt haben. Noch nach Ende der Aktion am 31.12. erreichten uns Scheine, die leider keine Berücksichtigung mehr finden konnten, aber quasi symbolisch



Es wurden auch schon immer Witze gemacht, wie: "Du darfst erst wieder zum Training kommen, wenn du mindestens fünfzig Scheine dabei hast!"

Vereinsmitglied

für das Engagement unserer Mitglieder für ihren Verein stehen! Vielen Dank auch dafür!

Dieser Erfolg spornt uns an, auch am Ende dieses Jahres diese Aktion – dann unter sicher günstigeren Vorzeichen –, erneut anzugehen. Letztlich geht es uns nicht allein um die Scheine und die damit verbundenen Prämien. Auch die Mitgliederstärke ist nicht entscheidend, wenn es darum geht, wie viele Prämien wir erhalten können. Vielmehr fordert und fördert Scheine für Vereine den Zusammenhalt und das Wir-Gefühl jedes Einzelnen in unserer Sportler-Gemeinschaft. Ein Verein aus Cottbus, der selbst nur über eine überschaubare Zahl Mitglieder verfügt, hat es vorge-macht und mit 96.000 Vereinsscheinen 76 kostenlose Prämien bestellen können! Wow! Dieses Beispiel zeigt: Wie im Sport, sind mit Herzblut und persönlichem Engagement tolle und manches Mal auch außergewöhnliche Resultate möglich.

Für Sie bestellt haben wir übrigens diese Prämien:



Ball-Carrier



Vereinsset „Safety Tube“



Koordinationsleiter-Set



Schwimmbretter



Maxi-Roller

Einundvierzig Mal wandern nach Heft!

Hobby-Wanderin lässt uns an ihren schönsten Touren teilhaben



Mit schwerem Gepäck auf dem Weg zum Brockengipfel

Eine schöne Idee hatte Katrin Kritzler, dem Verein seit langem verbunden und vielen sicher bekannt durch ihr Mittun beim Gesundheitssport-Weihnachtsbastel-Brunch vor drei Jahren. Begeisterte Hobbywanderin, hatte sie im vergangenen Sommer eine Wandergruppe gegründet, um fortan nach Feierabend wenigstens ein Mal in der Woche mit Gleichgesinnten ihrer Bewegungslust zu frönen, auch der Entspannung wegen nach dem Bürojob.

Unfreiwillig folgte dann zunächst der Abbruch ihres Vorhabens – wegen Corona. Da hatte besagte Idee, ein Heftchen mit „5-km-Wanderungen durch das grüne Leipzig“, so der Titel, herauszugeben, schon sehr deutlich Gestalt angenommen: Die Routen waren ausgearbeitet, sämtlich probegewandert und sollten jetzt nicht länger schmoren. Kurz entschlossen begann sie, das Heft trotz der Einschränkungen durch Covid-19 „unter die Leute zu bringen“, wie sie sagt. Schon während ihrer vielen Leipzig-Wanderungen zuvor hatte Katrin Kritzler quasi gedanklich geprüft, ob

die eine oder andere Tour „heft-tauglich“ sein könnte. Kriterien, wie die Nähe zu einem Parkplatz oder dem Nahverkehr, gaben oftmals den Ausschlag. Damit sich auch Familien mit den Touren anfreunden können, checkte die erfahrene Wanderin ebenso solche Routen, an denen Spielplätze, Aussichtspunkte oder ein Gewässer zum Verweilen einladen. Eine praktische Tourenübersicht in Tabellenform hilft, gezielt Wanderungen nach ganz persönlichen Bedürfnissen herauszusuchen.

Mit ihren 5-km-Märschen, die ursprünglich als Feierabendtouren konzipiert waren, möchte die Autorin „Wander-Neulinge animieren und dabei nicht gleich mit einem Mam-



Wanderung Mühlpark Großzschocher und Anleitung Karte: Komoot

mutmarsch abschrecken“, erklärt die 56-Jährige. Gerade in Corona-Zeiten könne man gut alleine wandern, auch um einfach mal für eine Stunde an der frischen Luft zu sein. Dabei könne man Neues entdecken, ohne dass man sich auskennen muss, wirbt Frau Kritzler für ihre Idee. Für "Weitwanderer" gäbe es übrigens die Möglichkeit der Touren-Kombination, im Heft ausgewiesen durch Symbole. Erstellt hat Katrin Kritzler die Karten im Heft mit Hilfe von Komoot, einer

App, mit der man (auch kostenlos) Routen zum Wandern und Biken planen kann. Ist die Route erstellt, hilft Komoot beim Navigieren und man



Wer das möchte: Wandern mit Hilfe von Komoot

kommt sicher an sein Ziel. Vorausgesetzt, man hat die Route mit Hilfe der App aufgezeichnet und unterwegs fotografiert, erstellt Komoot anschließend ein Filmchen zum Erinnern und Posten.

Sie gehe oft in die Natur, sagt die Hobby-Wanderin, und absolviere seit 2012 auch größere Wanderungen, geführte Hochgebirgstouren zum Beispiel und laufe auch gleich mal 60 km an einem Tag, wie im September 2020 auf der Insel Usedom die Strecke Zinnowitz – Swinemünde – Zinnowitz.

Haben Sie Interesse an dem Heftchen gefunden, können Sie es per E-Mail: KatiLETours@web.de bei der Autorin zum Preis von 5 Euro (inkl. Postversand) bestellen. Wer es damit nicht so eilig hat, kann die Broschüre demnächst auch im GSV erwerben, dann kostet sie 3,50 Euro.

Für alle, die die hier angepriesenen Leipzig-5-km-Wanderungen ausprobieren wollen: Sobald das wieder möglich ist, werden wir einige im Verein anbieten. Mehr Informationen dazu nach dem Lockdown!

Allerdings: Mit dem Wandern müssen Sie nicht so lange warten! Wie sagte doch Katrin Kritzler? „Einfach mal für eine Stunde an die frische Luft gehen!“

Robin Tanner

28 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: einarmiger Klimmzug beidseits,
100 kg Dip*

Trainingspartner: Pierre Hartmann

Training: Calisthenics, Kraftsport



Meine Erfolgsgeschichte:

Einige Leserinnen und Leser werden sich jetzt denken: „Ach, beim Robin habe ich doch auch schon Sport gemacht.“ Meistens werden in dieser Rubrik Erfolgsstorys unserer Sportler vorgestellt. Allerdings fragte mich Michael Günther, als ich ihm Urkunde und Medaille meines diesjährigen Erfolgs im Calisthenics zum Ausstellen in unserer Vereinsvitrine übergab, ob auch ich einmal etwas zu meiner Erfolgsgeschichte schreiben möchte. „Na klar, gerne“, sagte ich daraufhin zu.

Das Thema Sport begleitet mich schon seit meiner Kindheit. In meinem Heimatverein, dem „Wintersportverein Kleinschmalkalden e. V.“, habe ich im Alter von 10 Jahren mit dem Skispringen begonnen. Dabei trainierte ich vor allem auf den Schanzen in Thüringen. Um eine Karriere im Leistungssport einzuschlagen, besuchte ich ab der 7. Klasse bis zum Abitur das Sportgymnasium Oberhof. Wie sich einige vorstellen können, erfordert der Leistungssport eine Menge Disziplin, Ehrgeiz, Hingabe und Motivation, aber auch ein Quäntchen Glück. Sollte eines dieser Dinge nicht ausreichend vorhanden sein, wird es schwer an der Weltspitze anzukommen.

Trotz einiger nennenswerter Erfolge, wie dem Sieg beim Deutschland Pokal im Jahr 2009, beendete ich daher 2012 meine Karriere im Skispringen und zog nach Leipzig, um dort Sportwissenschaft zu studieren.



Foto: www.antje-friede.de

Calisthenics-Videos auf Youtube ließen mein Interesse für diese Sportart steigen und ich wollte auch unbedingt selbst tätig werden.



Daher begann ich 2013, das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Calisthenics ist aus dem Griechischen „kalos sthenos“ abgeleitet und bedeutet übersetzt „schöne Kraft“. Diese Sportart ist relativ jung. Sie wird jedoch von immer mehr Sportlerinnen und Sportlern aktiv ausgeführt, da die Voraussetzungen relativ niedrig sind. Zudem ist Calisthenics in den sozialen Medien sehr populär. Vom Ehrgeiz getrieben, trainierte ich zielstrebig, um an Wettkämpfen teilzunehmen. Nach zweiten und dritten Plätzen bei den Deutschen Meisterschaft-

ten 2018 und 2019 in Dessau, erreichte ich in diesem Jahr meinen bisher größten Erfolg. Bei der D-A-CH-Meisterschaft in Köln im Oktober 2020 erkämpfte ich mir den ersten Platz in der Gewichtsklasse bis 73 kg.

Bei diesem Wettbewerb wurde von jedem Athleten in vier verschiedenen Übungen das Einwiederholungsmaximum gefordert. Ziel war es, bei jeder der vier Übungen am meisten Zusatzgewicht zu bewegen. Die Übungen des Wettkampfes waren die Zugstemme (Muscle up), der Klimmzug, der Dip und die Kniebeuge.



Foto: © Dedicated Sports Media

Die gesamte Meisterschaft hat mir sehr viel Spaß bereitet, weil die Athletinnen und Athleten sich gegenseitig enorm motiviert haben. Einerseits finde ich es immer interessant, sich mit anderen Sportlern messen zu können. Andererseits ist es für mich auch entscheidend, ob und wie ich meine eigenen Ziele erreiche. Bei der D-A-CH-Meisterschaft in Köln konnte ich meine vier neuen persönlichen Rekorde aufstellen. Dies war für mich ein großer Erfolg, vor allem weil die Herausforderungen dieses Jahres auch mein Training beeinflussten.

Daher möchte ich euch – auch wenn wir uns momentan in einer herausfordernden Zeit befinden, die das eigene Training und den Vereinssport betrifft – raten: Verfolgt weiterhin konsequent eure sportlichen Ziele, seid regelmäßig sportlich aktiv, ernährt euch gesund und vor allem: Verliert nicht die Freude an der Bewegung! Ich freue mich, euch als Sporttherapeut auch zukünftig im Verein dabei zu unterstützen, ob virtuell oder real. Bleibt gesund und passt auf euch auf!

*Bis bald,
euer Sporttherapeut Robin*



Foto: © Dedicated Sports Media

Über Calisthenics

Calisthenics ist eine Sportart, bei der in ihrer ursprünglichen Form rein auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gesetzt wurde. Seit 2012 agiert man mit Zusatzgewichten in Form von Kugelhanteln oder Hantelscheiben.

Im ONE REP MAX Calisthenics treten die Athleten in vier Disziplinen an.

Zu Beginn des Wettkampfs werden die Athleten gewogen und in Gewichtsklassen eingeteilt. Jeder Athlet besitzt drei Wertungsversuche pro Übung mit dem Ziel, in jeder Übung das maximale Zusatzgewicht auf eine Wiederholung zu bewegen. Im Anschluss wird das Gewicht aller vier Übungen addiert und ergibt das TOTAL.

Der Athlet mit dem höchsten Total gewinnt seine Gewichtsklasse. In jeder Übung muss eine gültige Wiederholung gezeigt werden. Falls dies nicht der Fall ist, so scheidet der Athlet aus der Gesamtwertung aus.

Wie Sie anhand der Urkunde sehen können, hat Sporttherapeut **Robin Tanner** in diesem Jahr die deutsch-österreichisch-schweizerische Meisterschaft in seiner Gewichtsklasse gewinnen können!

Herzlichen Glückwunsch, Robin! Tolle Leistung!

* Die Dips zählen zu den Grundübungen im Bodybuilding. Für eine starke Oberarm-Rückseite, also den Trizeps-Muskel, sind sie sehr effektiv. Diese Übungen sind wegen des erhöhten Verletzungsrisikos für Anfänger ungeeignet.



Jetzt endlich doch Dresden. Drei Versuche hat es gebraucht, die Landeshauptstadt zu entdecken: Die schönste Stadt der Welt, wie der Dresdner glaubt. Sein Elb-Florenz, das für die Sachsenhauptstädter das Paradies bedeutet. Sagt der Stadtführer mit Lokalpatriotismus und überschüttet die Gäste mit den Vorzügen und Schönheiten seiner Stadt, was informativ ist, sicher unterhaltsam, aber auch undistanziert nervig.

Die „Große Stadtrundfahrt“ wird live moderiert. Wir sehen die Prager Straße, den Großen Garten, den lebendigen Dresdner Osten, das Blaue

Wunder, die barocke und die äußere Neustadt, die drei Elbschlösser, die Waldschlößchenbrücke, Pfund's Molkerei und noch vieles mehr.

Kennt man ja eigentlich alles, jeder war schon hier. Aber die persönlich-launige Einordnung des Erklärers, sein Hang zu ausgefallenen Interpretationen und schnoddrigen Andeutungen, hinterlässt das eine oder andere Detail in diffusem Licht.

Freilich versteht der Dresdner keinen Spaß, geht es um seine Bauten, die aus alter und die aus neuerer Zeit. Jeder Bau hat die Geschichte der Elbmetropole geprägt. Auf jeden einzelnen sind sie stolz, mit manchem

hadern sie und lassen trotzdem nichts auf historische Altstadt, Elbauen und Goldenen Hirsch samt Ardennes Refugium kommen. Immer schwingt auch die Erinnerung an den 13. Februar 1945 mit und an das Inferno, das die Alliierten Bomber angerichtet haben.

Irgendwie ist die Stadt nicht wirklich modern, zehrt vom Barock. Die Lücken, die man schließt, sind hingewürfelt, und wie die so schöne Idee eines Bachlaufs mitten im innerstädtischen Wohngebiet einer einfachgedachten Lösung gewichen. Schade. Aber wir sind ja nicht zum Urteilen hier.



Im historischen Stadtkern: Die Semperoper.



Vor dem überlebensgroßen Fürstenzug, dem mit 23.000 Fliesen aus Meißner Porzellan und 102 Meter langen, größten Porzellanwandbild der Welt.



Das von Johannes Schilling geschaffene König-Johann-Denkmal prägt den Theaterplatz in der inneren Altstadt.

Die Stadt hat so viel Tolles zu bieten und wir nehmen das dankbar entgegen: Den Kult ums Backwerk zum Beispiel. Dresdner Striezel. Noch ist die Zeit nicht ganz reif dafür, aber die



Das Lingnerschloss, eigentlich Villa Stockhausen, ist das mittlere der drei Schlösser im Dresdener Elbtal.

Vorfreude groß, wenn man es denn schafft zum Höhepunkt des alljährlichen Stollenfestes, wo nach einer Art quasireligiöser Prozession ein knapp zwei Tonnen schwerer Stollen auf dem Altmarkt von zigtausenden Dresdner verspeist wird. Bis dahin muss die Eierschecke herhalten, harmonisch im Kaffeehaus zum Schälchen Heeßen – des Kaffee-Sachsen dritte feste Mahlzeit am Tage – genossen, am besten mit dem Rezept von Bäckermeister Wippler.

Es gibt wohl kaum eine Stadt auf der Welt, die im Verhältnis zur Einwohnerzahl ein so reichhaltiges Kulturangebot hat. Und die Dresdner, insbesondere der bürgerliche Teil, nutzt dieses Angebot sehr rege. Ganz gleich welches Genre, ob Hochkultur oder Subkultur. Legendär: Dixieland, Kulturpalast mit Herkuleskeule, natürlich Semperoper, Konzerte am Elbufer mit Roland Kaiser.

Freilich die Staatlichen Kunstsammlung mit Residenzschloss, Zwinger, Galerie Alte Meister und Porzellansammlung. Und das Grüne Gewölbe, von dem der nonchalante Fremdenführer sagt, die Sache sei peinlich dumm gelaufen und ärgerlich. Vor allem ist es ein großer Verlust und so gar nicht typisch für die heimelnden Sachsen, denen einer ihrer größten Schätze hinterlistig weggenommen wurde, wohl auch, weil da einer an der falschen Schaltstelle saß.

Jedenfalls kehren wir mittags wohlbehalten und mit großem Appetit auf sächsische Spezialitäten in das Kunst Café Antik ein und werden nicht enttäuscht: Sächsische Kartoffelsuppe, Kutschergulasch mit Schwarzbiersoße, Kartoffelpuffer. Eben typisch sächsisch. Was will man mehr! Obwohl das Restaurant einen besseren Lampenladen hergibt und mehr Schinken an den Wänden hängen als auf den Tischen stehen, gefällt es uns ausgesprochen gut und die Stimmung ist auf dem Höhepunkt.

Alles schön, Dresden. Hier gefällt es uns. Und sicher wird es uns mal wieder in diese Gegend ziehen. Zum Dampferfahren oder Bergbahn.



Nicht mehr ganz so gut zu Fuß: Älteste Mitfahrerin Gerda Berthold (94) schaut sich per Rikscha um und hat Spaß dabei.



Foto: ©Andreas Gruhl - stock.adobe.com

Mit Henner Kotte zum zweiten Mal auf Krimi-Stadt-Tour

Er kann es nicht verleugnen: Er hat einen großen Hang zu dieser Stadt, kennt sich hier bestens aus und möchte möglichst alle Geschichten auf einmal loswerden, die sich im Lauf der Jahre bei ihm angesammelt haben. Dass er im Herzen Dresdner ist, hört man, lässt er ab und an durchblicken, und auch, dass er die Dresdner für die besseren Sachsen hält. Oder haben wir das falsch verstanden? Dresden sei das Märchen, lässt er Kästner sagen, Leipzig die Realität.

Kriminalhochburg Leipzig?

Leipzig gehört bundesweit zu den gefährlichsten Städten Deutschlands. Das hat das Internetportal Comfortplan ermittelt ... In der Gesamtwertung reiht sich die größte Stadt Sachsens auf den 5. Platz hinter Bremen, Hamburg und dem Ruhrgebiet ein. Das Ranking führt Berlin an, die sicherste deutsche Stadt ist demnach München, die Eisenbahnstraße im Osten der Messestadt gilt als die gefährlichste Straße Deutschlands.

Seinen Hang zu Krimis habe er von seiner dicken, tollen Oma. Bei der sei er groß geworden und die habe ihm immer furchtbare Geschichten erzählt. „Alles, was ich weiß“, sagt er,

„weiß ich durch Krimis“. Als Beispiel führt er Hans Pfeiffers „Die Sprache der Toten“, einem populären Klassiker realer rechtsmedizinischer Fälle, an. Pfeiffer hatte sich ab 1968 auf ganz neue Weise und in vielen Fortsetzungen mit authentischen Kriminalfällen auseinandergesetzt.

Populär geht es auch beim Stadt-Parcours mit Henner Kotte zu. Der kann es sich (jetzt mehr Stadt- denn Kriminalführer) nicht verkneifen, schon mal in einen Hinterhof abzutauchen und dort das wenig kriminelle „Frauenzimmertheater“ – untergebracht im einzigsten und schmalsten Fachwerkhaus der Leipziger City – anzupreisen. Nur ein Stück weiter, gleich am Brühl, eröffnet er uns die Motivfassade der „Höfe“: Zwischen deren Haupteingang und dem Seiteneingang Drey-Schwanen-Hof ist das Geburtshaus Richard-Wagners abgebildet. Gleich daneben findet man einen Klavierauszug aus der Partitur zu dessen Oper „Parzifal“ als Notenspiel auf der Steinfassade. Wir müssen zugeben, dass uns diese Details bislang verborgen geblieben sind.

Viel gehört hingegen hatten wir schon vom berühmt-berüchtigten Bürgermeister Romanus (1671–1746), dessen schönsten Haus Leipzigs die Ecke Brühl/Katharinenstraße schmückt.

„Schönstes Haus“ sicher auch durch das Wirken des „Baulöwen“ und Betrügers Jürgen Schneiders, der von der Öffentlichkeit bestaunt und von Politik und Banken hofiert, nach der Wende in Leipzig über 70 wertvolle Immobilien kaufte, sie sanierte, die Banken unter Vorspiegelung falscher



Henner Kotte



Haus am Brühl, in dem sich die „Gute Quelle“ befand

Tatsachen um den Finger wickelte und schlussendlich einen riesigen Crash hinlegte. Fast will man sagen, wie im Stile Romanus, dem die Leipziger u.a. zwar eine Straßenbeleuchtung verdanken, eine Kanalisation, gepflasterte Hauptstraßen und einen Sänftentragedienst, der aber später wegen umfangreicher Finanzmanipulationen ohne Urteil für 40 Jahre auf der Festung Königstein landete und dort starb.

Betrieben wurde die Straßenbeleuchtung übrigens mit Rüböl, das, wenn es aufgebraucht war, erneuert werden musste. Es entstand das geflügelte Wort von „einen auf die Lampe gießen“. Seine besondere Bedeutung erlangte dieser Spruch aber erst in der Zeit der Gaslaternen, die mit der Hilfe von Spiritus angezündet wurden. Damals war der Reparaturspirit noch nicht (zur Vermeidung von Branntweinsteuer) künstlich ungenießbar gemacht worden. Was lag also näher, als diese „Spirituose“ auch selbst einzunehmen.

Wie man sehen kann, kommen die geneigten Zuhörer nun doch auf ihre Kosten und erleben Kriminalgeschichte um Kriminalgeschichte mit, auch wenn sie vielleicht nicht allzu monströs, dafür aber umso kurioser daherkommen. Mit Mord und Totschlag z. B. hat der „Verbrechertisch“, auf den ein Schaukasten an der Adresse Brühl 42 hinweist, gar nichts zu

tun. In jenem Haus trafen sich seit der Mitte des 19. Jahrhunderts ein Teil der geistigen Elite der Stadt, der demokratischer und fortschrittlicher Gesinnung war. Es handelte sich dabei um Überlebende der Revolution von 1848, die sich dem Geist von Robert Blum verpflichtet fühlten. Kurz und gut, an besagtem Tisch durften also nur die ehrwürdigen Häupter Platz nehmen, die zu Zuchthaus oder Gefängnis verurteilt worden waren oder die man (aus politischen oder weltanschaulichen Gründen) gemäßregelt hatte.

Einmal vor Ort stellt Henner Kotte die unvermeidliche Frage nach dem meistgelesenen Bücherschreiber deutscher Sprache. Wie nicht anders zu erwarten gehen die Meinungen weit auseinander: Mann, Goethe, Heine. Keiner trifft es und keiner hatte das erwartet, Karl May ist es, mit Abstand. Den hat Henner Kotte förmlich ins Herz geschlossen, wohl weniger seiner literarischen Fähigkeiten wegen, sondern wegen dessen Werdegangs. Hier am Brühl hatte Tunichtgut May 1865 einen Pelzmantel erschlichen und versetzt und landete prompt im Knast, aus dem er zwar noch nicht vollständig geläutert, aber zumindest mit der Absicht, sich künftig der Schriftstellerei zu widmen, entlassen wurde. Seine Karriere schließlich begann zehn Jahre später und sei die Erwähnung auf einem Brühl-Schild wert, für das sich der May-Kollege vehement ins Zeug legt.

Keine dreißig Schritt weiter landen wir am Bildermuseum, das auf dem früheren Sachsenplatz errichtet, quasi inmitten des historischen Zentrums Leipzigs thront. Von außen nicht eben schön, von innen dafür umso begehrt, birgt der Neubau Geschichten nach Kotte-Manier. Wie die vom Bilder-Klau um Caspar David Friedrichs Gemälde „Friedhof im Schnee“. Das nur mäßig gesicherte Bild ersetzte ein junger Jenaer 1985 am helllichten Tage kurzerhand durch eine selbstgefertigte Collage, steckte es unter seine Jacke und verschwand. Der Elektromechaniker hatte einen Ausreiseantrag gestellt und glaubte, durch den Verkauf des Gemäldes das nötige Startkapital im Westen zu



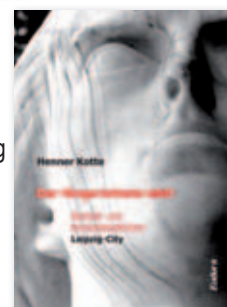
Caspar David Friedrich „Friedhof im Schnee“, 1826

haben. Nach dem Raub versteckte der 24-jährige das 31x24 cm große Bild im Sessel seiner Mutter. Und nur, weil im Dezember 1988 in deren Wohnung der Adventskranz in Flammen aufgeht, wird der Diebstahl entdeckt. Hunderte, ach was, tausende Geschichten dieser Art hat Henner Kotte auf Lager. Die meisten sind auch – wenn er sie denn nicht auf seinen Streifzügen durch die Stadt preis gibt – in seinen zahlreichen Büchern nachzulesen. Zuletzt die über „Sächsische Unterwelten“ in seinem gleichnamigen Werk (Verlag Bild und Heimat, 176 Seiten, 14,99 Euro) mit dem Untertitel „Bunker, Keller, Tunnel, Höhlen – Auf den Spuren des Verborgenen“. Wir sind gespannt und freuen uns auf die nächsten „furchtbaren Geschichten“ bei der nächsten Krimi-Tour!



Verlag:
Bild und Heimat
Erscheinungsjahr:
2020
ISBN:
978-3-959582-55-1

Verlag:
Eudora-Verlag Leipzig
Erscheinungsjahr:
2020
ISBN:
978-3-938533-46-8



2020 – ein gek

Schon über ein Jahr hält das Coronavirus die Welt in Atem. Ein (unvollständiger) Rückblick auf die Entwicklung der Pandemie 2020:

31. Dezember 2019:

China meldet eine neuartige Lungenerkrankung an die WHO. In Wuhan treten vermehrt Fälle auf.

JANUAR

9.: Wissenschaftler identifizieren ein neuartiges Coronavirus als Ursache für die Lungenerkrankung. Am selben Tag stirbt in China der erste Mensch an Covid-19.

23.: Wuhan steht als erste Stadt der Welt wegen zunehmender Corona-Fälle unter Quarantäne.

27.: Aus dem bayrischen Landkreis Starnberg wird der erste Corona-Fall in Deutschland gemeldet. Ein 33-jähriger Mitarbeiter eines Automobilzulieferers hatte sich bei einer Kollegin aus China angesteckt.

30.: Die WHO erklärt eine „gesundheitliche Notlage von internationaler Tragweite“.

31.: Italien ruft nach zwei bestätigten Corona-Fällen den Notstand aus.

FEBRUAR

11.: Die WHO nennt die neuartige Lungenerkrankung nun Covid-19. Das Virus erhält den Namen Sars-CoV-2. Einen Monat später stuft die Organisation die Ausbreitung des Virus als Pandemie ein.

25.: Erste Covid-19-Fälle in allen Bundesländern.

MÄRZ:

4.: Italien schließt wegen Corona alle Schulen und Hochschulen. Am 9. weitet die Regierung Sperren und Einschränkungen der Bewegungsfreiheit vom Norden auf das ganze Land aus.

8.: Erstmals stirbt ein Deutscher am Coronavirus. Der Mann war eine Woche zuvor nach Ägypten gereist.



*Rätselhafte
Lungenerkrankung
beunruhigt
die Chinesen*

Erste Schlagzeile zum Thema
Corona, erschienen am 13. Januar 2020



11.: Wegen der Ausbreitung des Coronavirus verhängen die USA einen Einreisestopp für Europäer.

15.: Wegen der Pandemie schließt Deutschland seine Grenzen zu fast allen Nachbarländern.

17.: Die Bundesregierung startet eine Corona-Luftbrücke für im Ausland gestrandete deutsche Urlauber. Binnen fünf Wochen werden 240.000 Menschen zurückgeholt.

18.: Tirol stellt alle Gemeinden unter Quarantäne. In Ischgl hatten sich viele Touristen mit dem Virus angesteckt.

22.: Bund und Länder einigen sich auf strenge Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen. Millionen Deutsche können nicht mehr arbeiten oder arbeiten im Homeoffice, Ansammlungen von mehr als zwei Personen sind verboten.

23.: Die Bundesregierung kündigt ein Hilfspaket für die Wirtschaft im Umfang von 156 Milliarden Euro an.

24.: Die Olympischen Spiele in Tokio werden auf das Jahr 2021 verschoben. Eine Woche zuvor war bereits die Fußball-Europameisterschaft auf das nächste Jahr verlegt worden.

APRIL:

8.: In Wuhan werden alle Corona-Beschränkungen aufgehoben.

9.: Die EU-Finanzminister einigen sich auf Hilfen in der Corona-Krise von einer halben Billion Euro.

20.: Nach einmonatiger Zwangspause dürfen in Deutschland Geschäfte unter 800 m² Fläche wieder öffnen.

27.: In allen Bundesländern gilt beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr zwingend eine Maskenpflicht.

29.: In Deutschland beginnen die Pharmaunternehmen Biontech und Pfizer damit, einen Corona-Impfstoff an Menschen zu testen.

MAI:

4.: Nach rund sechs Wochen Corona-Zwangspause öffnen die Friseure in Deutschland wieder. Die Umsatzeinbußen werden auf mehr als eine halbe Milliarde Euro geschätzt. // Auf einer Online-Gebirgskonferenz für die Suche nach Impfstoffen und Medikamenten gegen das Coronavirus und andere Krankheiten werden 7,4 Milliarden Euro gesammelt.

16.: Die Fußball-Bundesliga nimmt nach mehrwöchiger Unterbrechung den Spielbetrieb wieder auf. Zuschauer sind zunächst nicht zugelassen.

JUNI:

3.: Zur Linderung der Corona-Krise einigen sich die Koalitionsparteien

brauchtes Jahr?

teien CDU und SPD auf ein Konjunkturpaket von 130 Milliarden Euro. Es sieht u. a. eine Senkung der Mehrwertsteuer vor.

16.: Die Corona-Warn-App startet.

JULI:

2.: Der Bundestag beschließt einen zweiten Nachtragshaushalt. Die Regierung darf damit fast 218 Milliarden Euro neue Schulden aufnehmen. Zur Einordnung: Der gesamte Bundeshaushalt des Jahres 2019 hatte ein Volumen von rund 356 Milliarden Euro.

15.: Die Regionalregierung Mallorcas schließt alle Lokale am Ballermann. Hunderte Touristen hatten ohne die gebotenen Schutzmaßnahmen gefeiert.

27.: Die WHO bezeichnet die Coronavirus-Pandemie als den schwersten globalen Gesundheitsnotstand in ihrer Geschichte.

AUGUST:

11.: Russlands Präsident Putin gibt die weltweit erste Zulassung eines Impfstoffs gegen das Corona-Virus bekannt.

SEPTEMBER:

4.: Bei einer türkischen Hochzeitsfeier im westfälischen Hamm infizieren sich rund 1.500 Gäste. Fast 2.700 Einwohner müssen in Quarantäne.

18.: Die Karnevalssaison 2020/2021 wird in NRW abgesagt. Darauf einigen sich die Karnevalsvereine von Köln, Düsseldorf, Aachen und Bonn sowie die Landesregierung wegen der Pandemie.

OKTOBER:

2.: Donald Trump hat sich mit dem Virus infiziert.

16.: Die Zahl der Neuinfektionen in Deutschland erreicht einen neuerlichen Höchststand. Nach den

Daten der Uni Karlsruhe übertrifft die Zahl der Neuinfektionen mit 7.058 neuen Fällen innerhalb eines Tages erstmals den bisherigen Höchstwert des Frühjahrs.

28.: Wegen stark steigender Corona-Zahlen einigen sich Angela Merkel und die Ministerpräsidenten auf eine „nationale Kraftanstrengung“ im November – mit weitreichenden Anstrengungen.

beschaffen und finanzieren // In Leipzig gerät eine Querdenker-Demo von 20.000 Menschen außer Kontrolle.

9.: Das Mainzer Unternehmen Biontech und der amerikanische Pharmakonzern Pfizer berichten, ein von ihnen entwickelter Corona-Impfstoff biete 90-prozentigen Schutz, später erhöhen sie auf 95 Prozent.



„In einer Situation wie jetzt, ist unser Sänger als Krankenpfleger auf einer Intensivstation hundert Mal mehr wert als auf der Bühne.“

Gitarrist Maik Weichert der Thüringer Metalband „Heaven Shall Burn“ über deren Sänger Marcus Bischoff



Bund und Länder beschließen einen „Teil-Lockdown“. Ab dem 2.11. sollen soziale Kontakte auf zwei Haushalte begrenzt werden, die Gastronomie- und Tourismusbranche müssen im gesamten Monat November schließen, ebenso Kultureinrichtungen. Schulen, Handel und Wirtschaft sollen dagegen am Laufen gehalten werden.

NOVEMBER:

7.: Die Gesundheitsminister von Bund und Ländern beschließen eine gemeinsame Strategie für Corona-Impfungen – unter anderem soll der Bund die Impfstoffe

DEZEMBER:

8.: Großbritannien impft als erstes europäisches Land gegen das Corona-Virus. Das Vakzin von Biontech und Pfizer war am 2.12. auf der Insel zugelassen worden.

13.: Nachdem Sachsen Tage zuvor vorgeprescht war, beschließen jetzt auch Bund und Länder einen harten Lockdown, um den steigenden Corona-Fallzahlen entgegenzuwirken.

31.: In Deutschland sind 132.074 Menschen mit dem Virus infiziert, 3.126 verstorben, die 7-Tage-Inzidenz steigt in einigen Gebieten Sachsens auf über 800.

So verändert Corona die Welt auch

Die Corona-Krise hat die Welt in einen Ausnahmezustand versetzt. Wochenlang beherrschte nur ein Thema die Medien, stündlich gab es Updates zu Infiziertenzahlen und neuen Pandemie-Opfern. Doch die Ausbreitung des Virus auf dem ganzen Globus hat auch für die ein oder andere Überraschung gesorgt! Während die Menschen in Quarantäne oder während Social Distancing in ihren Wohnungen festsaßen, passierten allerlei kuriose Dinge!

1. Die Nachfrage nach Hundewelpen kann kaum erfüllt werden



Foto: ©DoraZeit - stock.adobe.com

Social Distancing hat dazu geführt, dass sich viele Menschen einen Vierbeiner in die Wohnung geholt haben. Die Nachfrage nach Golden Retriever- und Labrador-Welpen ist so in die Höhe gegangen, dass Züchter schon Wartelisten für nicht geborene Hunde haben. Wer trotzdem auf Nachwuchs wartet, muss teilweise einen vierstelligen Betrag zahlen.

2. Die Wettervorhersage wird undeutlicher – durch zu wenig Flugzeuge



Foto: ©andreusK - stock.adobe.com

Eigentlich werden Wettervorhersagen immer genauer – doch durch die Corona-Krise wird es auf einmal schwieriger korrekte Aussagen zu treffen. Schuld daran ist der Mangel an Flugzeugen in der Luft. Nur etwa 15 Prozent des normalen Flugverkehrs ist aktuell am Himmel unterwegs und das beeinflusst maßgeblich die Daten. Denn die Wettervorhersagen sind auf die Messungen von Temperatur, Windgeschwindigkeit und Luftfeuchtigkeit der Flugzeuge bei Start und Landung angewiesen.

3. Der Himalaya lässt sich von Indien aus sehen



Foto: ©Galyna Andrusiko - stock.adobe.com

Harbhajan Singh staunte nicht schlecht, als er das Fenster öffnete und am Horizont die Bergketten des Himalayas entdeckte. Schließlich wohnt der Kricketspieler in Jalandhar – und das ist etwa 200 Kilometer vom Himalaya entfernt. Zum Vergleich: Hamburg und Berlin liegen etwa 250 Kilometer Luftlinie voneinander entfernt. Die Luftverhältnisse haben sich durch den Corona-Lockdown so verbessert, das erstmals seit 30 Jahren die Sicht aus Nordwest-Indien auf den Himalaya frei ist.

4. Der Hühnerkauf für Privathaushalte boomt



Foto: ©Moonborne - stock.adobe.com

Man glaubt es kaum, aber während Corona wurde nicht nur Klopapier und Hefe in Massen gekauft, sondern auch Hühner! Immer mehr Menschen wünschen sich das Bio-Ei aus dem eigenen Garten und haben sich während Corona diesen Wunsch erfüllt.

5. Aldi leiht sich Mitarbeiter*innen von McDonalds aus



Foto: ©Heorthe - stock.adobe.com

Während der Run auf Nudeln, Klopapier und Dosengulasch groß ist, bleiben die Fritteusen kalt. Deswegen haben sich in der Corona-Krise zwei Riesen aus dem Food-Sektor zusammengetan: McDonalds leiht seine Mitarbeiter*innen an Aldi aus, die mit der Warenverräumung kaum hinterherkommen.

6. Erdbebenforscher*innen stellen fest: die Erde schwingt weniger

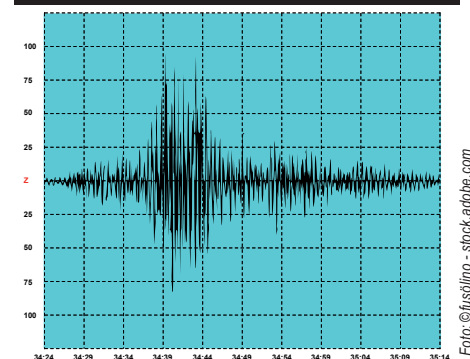


Foto: ©fusilino - stock.adobe.com

Seit der Corona-Krise „rumpelt“ die Erde weniger – und das lässt sich auch seismografisch feststellen. Forscher*innen erklären, dass ein Marathon-Lauf die Erde ganz schön in Schwingung bringen kann – ebenso fahrende Züge, Autos, Flugzeuge oder die schleudernde Waschmaschine. Aber eben auch Spaziergruppen oder feiernde Menschen in Clubs. Jetzt ist die Erde stiller geworden – etwa so wie an einem Weihnachtstag!

7. In Düsseldorf wird im Auto- kino geheiratet

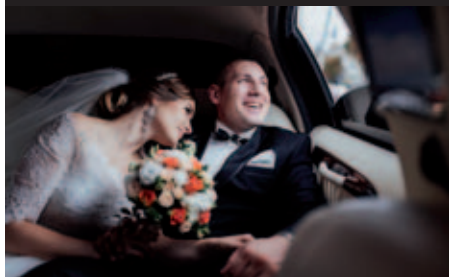


Foto: @standrel - stock.adobe.com

Veranstaltungen und private Feiern sind oder waren verboten – darunter fallen auch Hochzeiten. Aber deswegen nicht „Ja“ sagen? In Düsseldorf hat sich ein Autokino deswegen etwas einfallen lassen: es bietet Trauungen auf der Bühne an, während Gäste aus dem Auto zuschauen können. Na dann, alles Gute!

8. In Rom hört man die Türen quietschen



Foto: @xbrchx - stock.adobe.com

Italien hat die Corona-Krise in Europa stark getroffen – das Land steckte wochenlang im Lockdown. Das sorgte dafür, dass es in der Hauptstadt und Millionenmetropole Rom auf einmal ungewöhnlich still war. So still, dass man auf den Straßen das Quietschen der Wohnungstüren hören konnte. Ein ähnliches Phänomen gab es in Wuhan – hier konnte auf einmal Vogelgesang gehört werden, der normalerweise vom Verkehr übertönt wird.

9. Millionen Tulpen wurden in den Niederlanden geschreddert

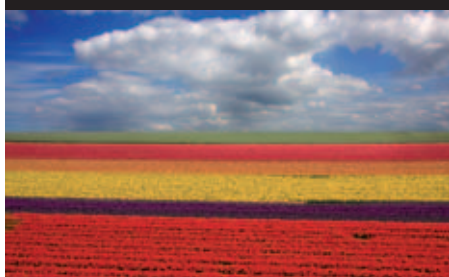


Foto: @Gianfranco Bella - stock.adobe.com

Im Frühling sieht man die Tulpenblüte in Holland sogar vom All aus – doch

dieses Jahr überschritt sich die Ern- tezeit von März bis Mai mit der Co- ronakrise. Es gab nicht genügend Helfer*innen, um die blühende Pracht zu schneiden und die Grenzen waren dicht. 140 Millionen Tulpen wurden geschreddert und landeten als Abfall- produkt in Biogasanlagen.

10. Delfine kehren an die Küsten zurück



Foto: @natascrow - stock.adobe.com

Kreuzfahrtschiffe liegen wochen- lang in den Häfen, auch Fähren fah- ren nicht. Und das gefällt der Wasser- welt, allen voran den empfindlichen Säugetieren. So werden an der Adria- küste aber auch am Bosphorus vor Is- tanbul vermehrt Delfine und Wale ge- sichtet. Sie genießen die Stille durch die festsitzenden Schiffe.

11. Ausflugsschiff wird zu Corona-Impfzentrum



Normalerweise fährt die „MS Thur- gau“ bis zu 500 Touristen und Pend- ler pro Fahrt über den Boden- see. Lange herrschte wegen des Vi- rus Ruhe auf dem Schweizer Schiff. Jetzt hat es ein neues Ziel: Umgebaut zum Impfzentrum, sollen auf ihm bis zu 168 Menschen/Tag geimpft wer- den. Das Motorschiff wird eine Wo- che in Romanshorn liegen, zwei Wo- chen in Kreuzlingen und eine weite- re Woche in Arbon. Am Ende fährt es seine Route wieder zurück, damit die Menschen ihre zweite Impfung be- kommen.

12. Die etwas andere Kondom- Funktion



Foto: @urubank - stock.adobe.com

Obwohl Hamsterkäufe vielerorts nicht notwendig sind, sind auch Si- cherheitsausrüstung aller Art gefragt, auch wenn sie manchmal nur gefühlt schützt. In Singapore sind jetzt schon die Kondome ausverkauft – weil die Menschen sie benutzen, um im Fahr- stuhl Knöpfe zu drücken.

Der Trend wurde zum ersten Mal in Singapore und Australien beobach- tet. Dort sind auch Ein-Finger-Hand- schuhe ausverkauft. Bitte nicht nach- machen: Das Virus ist etwa so klein wie ein Neunhundertstel einer Haa- resbreite, übertragen wird es durch Tröpfcheninfektion. Auf Haltegriffen im Bus, Touchscreens und Fahrstuhl- knöpfen kann das Virus zwischen zwei Stunden und neun Tagen über- leben. Laut Experten reicht jedoch schon ein einfaches Desinfektions- tuch, um es zu vernichten.

13. Männer entdecken Spaß an Hausarbeit

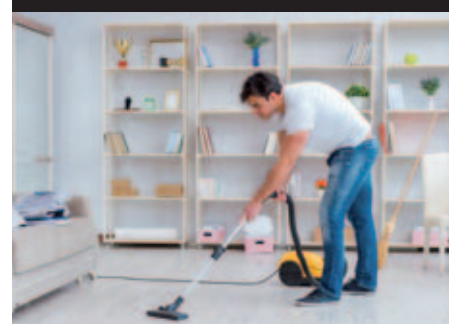


Foto: @Elmur - stock.adobe.com

Abwaschen, Aufräumen, Staubsaugen: Mehr als 40 Prozent der Deut- schen klagen über eine Zunahme der Hausarbeit durch die Corona-Pand- mie. Es gebe viel mehr schmutziges Geschirr, da viel mehr zu Hause ge- gessen werde, und es müsse auch häufiger geputzt werden. Immerhin neun Prozent geben aber auch an, dass Hausarbeit Spaß mache. Dabei waren es häufiger Männer als Frau- en, die diese Erfahrung machten.

Impf-Mythen im Faktencheck



Die Impfung gegen Covid-19 ist ein großer Lichtblick im Kampf gegen das Corona-Virus. Dennoch sind einige Menschen verunsichert und Gerüchte über angebliche Nebenwirkungen halten sich hartnäckig. Häufig zu Unrecht.

Mythos 1:

Der Impfstoff ist wirkungslos, weil sich Menschen trotzdem anstecken können

Erst nach der zweiten Impfung besteht ausreichender Schutz vor einer Infektion.

Jein. Es wird viel darüber diskutiert, dass sich Menschen trotz Impfung anstecken. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen reagiert der Körper eventuell anders als gehofft auf den Impfstoff und bildet keine Abwehr – das ist allerdings sehr selten. Zum anderen können sich bereits Geimpfte angesteckt haben, bevor sich die Immunität vollständig ausgebildet hat, denn dazu werden pro Mensch je zwei Impfungen benötigt. Erst nach der zweiten Impfung und nach einer Zeit der Bildung der Abwehr kann der Körper **ausreichend Antikörper gegen das Virus** bilden.

Zum jetzigen Zeitpunkt ist auch noch nicht klar, ob die Impfung nicht nur das Auftreten einer Erkrankung bei Geimpften verhindert, sondern auch die Ansteckung anderer Menschen. Zwar gehen Experten durch Kenntnisse von anderen Impfungen davon aus, dass Geimpfte weniger ansteckend sind, es ist aber noch nicht geprüft, ob das für SARS-CoV-2 auch so ist. Für einen besseren Schutz, sollten aber **so viele Menschen wie möglich geimpft** sein.

Mythos 2:

Ein mRNA-Impfstoff ändert die DNA

Nein. Die Abkürzung mRNA steht für messenger-Ribonukleinsäure, auch Boten-RNA. Der mRNA-Impfstoff **enthält die genetischen Informati-**

onen für das Spike-Protein des Corona-Virus. Bei einer Impfung werden diese Informationen in die menschliche Zelle eingeschleust, wo sie im Cytosol nachgebaut und im Anschluss dem Immunsystem präsentiert werden können. Mit der menschlichen DNA kommt mRNA aber nicht Kontakt, denn diese befindet sich isoliert im Zellkern.

Auch eine Integration von RNA in DNA ist nicht möglich. Denn die menschliche Zelle besitzt keine Möglichkeit, ein mRNA-Stück in ein DNA-Stück umzuschreiben, da dazu die notwendigen Enzyme (Eiweiße) fehlen. Lediglich DNA kann in mRNA umgewandelt werden.

In Bezug auf den mRNA-Impfstoff heißt das: Die **menschliche DNA bleibt unangetastet und wird nicht umgeschrieben**, wenn der Impfstoff im Körper ist.

Mythos 3:

Wenn das Virus mutiert, ist der Impfstoff wirkungslos

Eventuell, aber eher unwahrscheinlich. Generell gilt: es ist völlig normal, dass Viren mutieren. Soweit man bisher untersucht hat, ist der Impfstoff **auch gegen die bisherigen Mutanten wirksam**. Aktuell laufen Studien, die dies näher untersuchen, sodass in den nächsten Wochen neue Erkenntnisse vorhanden sein sollten.

Mythos 4:

Der Impfstoff ist bei so einer schnellen Zulassung nicht sicher

Falsch! Für die zugelassenen Corona-Impfstoffe sind die gleichen Schritte erfolgt, wie üblich. Im Unterschied zu anderen Impfstoffen liefen die Schritte jedoch teilweise parallel statt hintereinander, wodurch eine schnellere Zulassung möglich war.

Es wurde jedoch kein einziger Schritt ausgelassen, sodass Wissenschaftler fest davon ausgehen, dass der

Impfstoff sicher ist. In Bezug auf die **Anforderungen an Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit wurden keine Abstriche** gemacht. Auch, wenn mRNA-Impfstoffe an sich neu sind, wird schon lange an ihnen geforscht, sodass viel über ihre Sicherheit bekannt ist.

Mythos 5:

Langzeitfolgen des Impfstoffs sind noch unklar

Richtig, aber: Durch die Wirkweise des mRNA-Impfstoffs ist nicht von Langzeitfolgen auszugehen. Das **Risiko für Nebenwirkungen liegt im Bereich von 0,0001 Prozent**. Schwere Impfschäden treten zudem meist sehr zeitnah auf – in der Regel zeigen sich **langfristige Nebenwirkungen spätestens nach acht Wochen**. Was danach im Körper passiert, kann nicht mehr direkt mit dem Impfstoff zusammenhängen, da der Impfstoff selber längst vom Körper abgebaut ist.

Mythos 6:

Die Impfung macht Frauen unfruchtbar

Der Impfstoff macht nicht unfruchtbar.

Nein. Immer wieder wird behauptet, dass die Antikörper, die gegen das Spike-Protein gerichtet sind, sich auch gegen Strukturen der Plazenta richten und somit eine Schwangerschaft verhindern. Richtig ist, dass das körpereigene Protein Syncytin-1 und das Spike-Protein des Sars-CoV-2-Erregers eine **marginale Gemeinsamkeit** besitzen.

Dennoch hinkt dieser Mythos: Würde er stimmen, wären Frauen auch nach einer Corona-Infektion unfruchtbar beziehungsweise bestünde eine

Gefahr für die bestehende Schwangerschaft. Studien belegen, dass dies nicht so ist.



Mythos 7:

Die Impfstoffe enthalten gesundheitsschädliche Stoffe

Falsch. In den Covid-19-Impfstoffen sind kaum Substanzen enthalten, die eine allergische Reaktion auslösen könnten. So enthalten sie kein toxisches oder tierisches Material, wie etwa Formaldehyd, Hühnereiweiß oder Konservierungsmittel. Auch erzeugen sie keine infektiösen Partikel, sodass kein Risiko der Umwandlung zu einem vermehrungsfähigen Virus besteht.

Richtig ist: Bereits während der klinischen Erprobung werden und wurden die Impfstoffkandidaten mit der notwendigen und gebotenen Sorgfalt geprüft. Im Anschluss prüfen Zulassungsbehörden weltweit ihre Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit, um sicherzustellen, dass der Nutzen einer Impfung die möglichen Risiken überwiegt.



Mythos 8:

Eine Corona-Infektion ist weniger schlimm als unbekannte Langzeitfolgen

Eine Langzeitfolge von Covid-19 ist die Fatigue.

Doch. Gerade in der zweiten Welle gibt es auch bei jungen Menschen schwere Verläufe und Genesene mit Spätfolgen, die sich über Monate hinziehen können. Demnach ist das **Risiko von Komplikationen bei einer Corona-Infektion viel höher** – nicht nur für Risikopatienten, sondern auch für junge, gesunde Menschen. Die Schäden durch die Erkrankung sind real und viele Genesene leiden eine sehr lange Zeit darunter (Long-Covid). Beim mRNA-Impfstoff ist es sehr unwahrscheinlich, dass die Folgen einer Impfung schlimmer sein sollten als eine Corona-Infektion. Wissenschaftler, Forscher und Ärzte gehen jedoch aufgrund des Aufbaus des Impfstoffs nicht von Langzeitfolgen aus.



Foto: ©Melinda Nagy - stock.adobe.com

Mythos 9:

Eine Impfung kann eine schlimme Infektion verhindern

Richtig! Aktuell ist davon auszugehen, dass sogar im Falle einer erneuten Infektion mit Sars-CoV-2 der Verlauf deutlich milder ist.



Mythos 10:

Bei Allergien wird vom Impfen abgeraten

Jein. In den USA sind bereits mehr als eine Million Impfungen verabreicht worden, bei denen nur eine **geringe Anzahl** der Geimpften eine schwere, allergische Reaktion zeigte. Kam es bereits in der Vergangenheit zu schweren, anaphylaktischen Reaktionen, sollte zunächst keine Impfung erfolgen. Wird dies beachtet, sollte es seltener zu schweren anaphylaktischen Reaktionen im Zusammenhang mit der Impfung kommen.



Mythos 11:

Wer Blutverdünner nimmt, sollte sich nicht impfen lassen

Bei Patienten, die Blutverdünner nehmen gilt Vorsicht beim Stich.

Nein. Wie bei jeder Spritze gilt beim Impfen von Menschen, die Blutverdünner einnehmen, Vorsicht, da es sonst zu Einblutungen kommen kann. Grundsätzlich ist die Einnahme von Blutverdünnern aber **kein Hindernis für eine Corona-Impfung**.

Mythos 12:

Menschen sind nach einer Impfung gestorben

Nein. Es gibt Berichte, dass Menschen in Deutschland kurz nach einer Impfung gegen Covid-19 gestorben sind. Das Paul-Ehrlich-Institut verfolgt diese Fälle und geht davon aus, dass nur ein zeitlicher Zusammenhang zu den Impfungen besteht. Die eigentliche Todesursache aber in der schweren Grunderkrankung und dem Alter der Patienten liegt.

In anderen Ländern sind bisher prozentual weniger Menschen nach der Impfung gestorben. Hauptgrund dafür ist, dass im Gegensatz zu Deutschland eher mit dem medizinischen Personal gestartet wurde, welches jünger und gesünder ist als die Hochbetagten, die hierzulande eine Impfung erhielten.



Mythos 13:

Bei Immunsuppressiva sollte keine Impfung erfolgen

Falsch. Nach bisherigen Erkenntnissen, können auch Menschen, die Immunsuppressiva nehmen, geimpft werden. Allerdings ist noch nicht sicher, ob sich bei diesen Menschen eine Immunität ausbildet. Dazu laufen bereits Untersuchungen, die Hoffnung machen, dass auch hier eine Impfung sinnvoll ist.

Quelle: <https://www.mdr.de/brisant/corona-impfung-falschmeldungen>

Warum Experten mit mehr Sport gegensteuern wollen.

Kindern fehlt Bewegung

Kinder und Jugendliche in Deutschland bewegen sich im Alltag immer weniger. Zu dem Ergebnis kommen die Autoren des Vierten Deutschen Kinder- und Jug-

endsportberichts, der kürzlich in Essen vorgestellt wurde. „80 Prozent der Jugendlichen bewegen sich weniger als von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

empfohlen, besonders betroffen sind Mädchen“, erklärte Christoph Breuer, Sportwissenschaftler und Leiter des Herausgeberteams des Berichts.

Folgen mit Gewicht

Als Folge nennen die Experten vor allem Übergewicht. Dieses beeinträchtigt die Gesundheit und könne zu einer niedrigeren Lebenserwartung führen. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt die WHO Heranwachsenden von fünf

bis 17 Jahren pro Tag mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Tätigkeit.

Eine weitere Ursache sieht der Essener Sportpädagoge Werner Schmidt in den längeren Betreuungszeiten, die zu einem „Kampf der Nachmittagsan-

gebote um die knapper werdende freie Zeit der Heranwachsenden geführt“ habe. Bewegung im Alltag müsse stärker gefördert werden. Dies könne etwa über eine bewegungsfreundliche und wohnortnahe Gestaltung von Lebensräumen erfolgen – etwa mit dem Ausbau von sicheren Radwegen und Grünflächen, die zum aktiven Bewegen einladen. Noch wichtiger sei es, den Stellenwert von Bewegung, Spiel und Sport im Schulkontext zu stärken. Die Autoren sprechen sich für mehr Sportstunden, längere Bewegungspausen, Sport-Angebote am Nachmittag, mehr qualifiziertes Personal und Pflicht-Schwimmunterricht aus. Trotzdem sei Sport weiter die Nummer Eins der außerschulischen Freizeitaktivitäten.

Folgen von Bewegungsmangel bei Kindern

Die Gemeinschaftsinitiative ‚Fit sein macht Schule‘ kam bei einer Untersuchung von mehr als 20.000 Grundschulkindern zu dem Resultat, dass die körperliche Fitness seit dem Jahr 1995 bei Jungen um 20 Prozent und bei Mädchen sogar um 26 Prozent zurückgegangen ist. Die sportlich aktiven Kinder sind dabei nahezu doppelt so leistungsfähig wie die sportlich inaktiven Kinder. Untersuchungen haben außerdem ergeben, dass Bewegungsmangel neben motorischen Defiziten und Übergewicht auch zu Konzentrationsmängeln und schlechteren schulischen Leistungen in Fächern wie Deutsch oder Mathe führt.

Zugang zu Vereinen

„Sport wird vor allem im Verein ausgeübt, was einhergehen kann mit sozialer Anerkennung, einer Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit“, heißt es in dem Bericht. Der Zugang zu Vereinen sei immer mehr vom sozialen Hintergrund der Familie abhängig. Untersuchungen zeigten, dass Kinder aus sozial schwachen Familien weniger aktiv, gesundheitlich stärker beeinträchtigt und seltener Vereinsmitglied sind. Stephan Mayer (CSU), Parlamentarischer Staatssekretär beim auch für den Sport zuständigen Bundesinnenministerium, betonte die Bedeutung des Sports für die Integration von Migranten. „Wenn sich auf dem Fußballplatz ein Syrer und ein Iraner auf

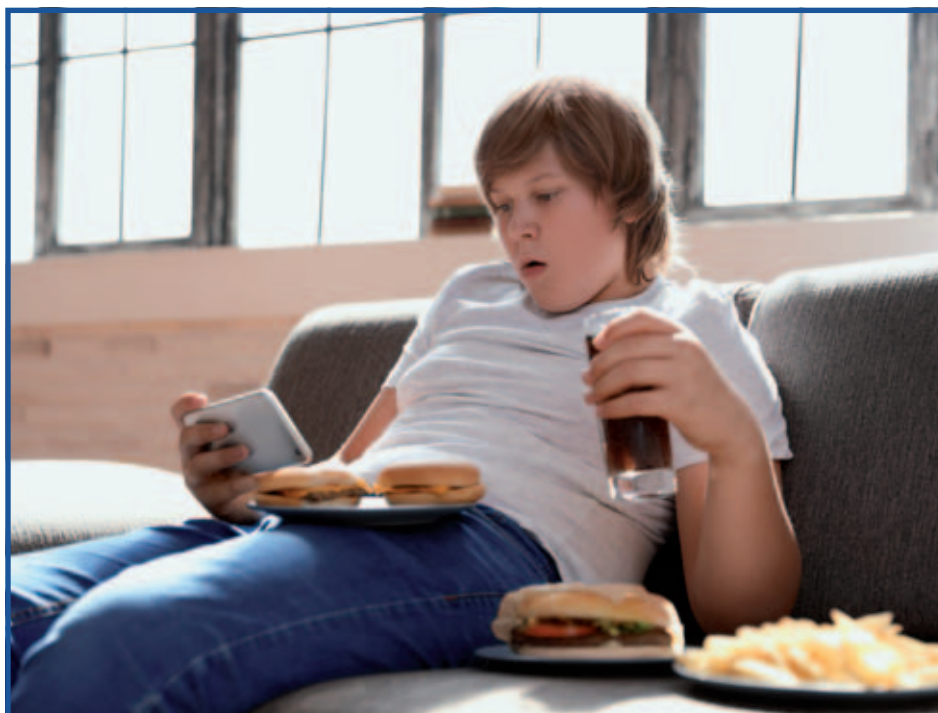


Foto: ©New Africa - stock.adobe.com



Deutsch anpflanzen, ist das aus meiner Sicht gelungene Integration“, sagte er. Im Sportverein lernen die Kinder die Anerkennung von Regeln, Teamplay, den Umgang mit Sieg und Niederlage, Fairness und soziales Miteinander, so Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes.

aktuellen Wissenstand zur sportlichen Entwicklung in Deutschland ab.

Corona verschärft das Problem

Dass sich Kinder in der Zeit der Kontaktbeschränkungen weniger bewegen, verwundert nicht — schließlich sind Schulen, Kitas und Spielplätze geschlossen; Kinder im öffentlichen Raum oft gar nicht erst erwünscht und zu Hause oft sich selbst überlassen. Ergebnisse allerdings, die Grund zur Sorge geben. Sollte sich bestätigen, dass viele Kinder in der Corona-Krise tatsächlich deutlich an Gewicht zugenommen haben, könnte dies schwerwiegende Langzeitfolgen haben. Viele adipöse Kinder leiden im

Erwachsenenalter an kardiovaskulären Erkrankungen wie Bluthochdruck, oder auch an Insulinresistenzen, Depressionen oder Angsterkrankungen. Ein Risiko, mit dem schon vor Corona bereits 15 Prozent der Kinder in Deutschland aufgrund ihres Übergewichts lebten.

Kommt es zu Veränderungen im Hormonhaushalt, wirken die sich negativ auf die Stimmung aus. Aus psychologischer Perspektive führt ein Rückgang in der körperlichen Aktivität zu einer Verringerung des Selbstwertgefühls. Doch gerade auch soziale Aspekte, die eng mit dem Sporttreiben – z. B. im Verein – verknüpft sind, wirken sich auf die Psyche aus. Fallen soziale Kontakte dieser Art weg, wirkt sich dies negativ auf das psychische Wohlbefinden aus.



Die Untersuchungsreihe wird durch die Krupp-Stiftung finanziert. Der erste Kinder- und Jugendsportbericht erschien 2003. Die Berichte bilden den



Fotos: Klaks e. V.

Auch für junge Menschen gilt:

Weniger **Gewicht**, mehr *Lebensqualität*



Lernen, wie man sich gesund ernährt, gehört zum Programm und macht Spaß. Anne Walther erklärt, wie es geht.

Fotos: Klaks e. V.

Am 5. Januar 2021 eröffnete der Verein KLAKS e. V. in seinem Büro in der Lessingstraße 1 seine Beratungsstelle für Familien, Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas. Der Verein ist langjähriger Kooperationspartner vom Gesundheitssportverein Leipzig e.V. und Anbieter ambulanter Adipositaschulungen für Kinder und Jugendliche und bietet Familien eine kostenfreie Beratung an. Diese umfasst unter anderem das Erstellen eines Familien-Hilfeplans, Hilfestellungen beim Ausfüllen von Antrags- und Anmeldeformularen, die Ausgabe von Informationsmaterialien sowie Unterstützung bei der Suche nach passgenauen, möglichst wohnortnahen Therapie-, Sport-, Freizeit- und Ernährungsangeboten. Die gesundheitsförderlichen Aktivitäten der Beratungsstelle sind darauf ausgelegt, die individuellen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten der Familien nachhaltig zu stärken und zu verbessern.

Aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen bittet der Verein um eine telefonische Terminvereinbarung. Alternativ können die Familien eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen. Zusätzliche

Kindersprechzeiten werden ebenfalls eingerichtet.

Die Familienberatungsstelle wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie und kooperiert unter anderem mit dem Gesundheitsamt der Stadt Leipzig.

Weiterhin bietet KLAKS e. V. seit Januar adipösen Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien, nach vorangegangener (stationärer) Rehabilitation, ein sechsmonatiges Nachsorgeprogramm an. Dieses soll zum einen zur Stabilisierung der in der Rehabilitation eingeleiteten Verhaltens- und Lebensstiländerungen beitragen (Alltagstransfer) und zum anderen die persönlichen Ressourcen günstig beeinflussen und damit die Nachhaltigkeit einer Adipositas-therapie verbessern. Die Vernetzung mit öffentlichen Institutionen, mit Kinderkliniken, Sozialpädiatrischen Zentren, Beratungsstellen, Einrichtungen der Familienbildung bzw. -hilfe, Sportvereinen und Freizeiteinrichtungen gewährleistet eine langfristige Hilfestellung für die betroffenen Familien.

Das Nachsorgeprogramm wird durch die Deutsche Rentenversicherung finanziert.

Katja Warich

Kooperation mit dem Gesundheitssportverein e. V.:

Klaks e. V. eröffnet neue Adipositas-Beratungsstelle



Kontakt:

www.klaks.de
info@klaks.de
Tel. 0174 758 4959
Lessingstraße 1
04109 Leipzig

Angebot:

- Beratung von Familien, Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas
▶ Bausteine: Bewegung, Ernährung, Psychosoziales, Medizin
- einjährige Adipositas-Schulung für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht (8–17 Jahre) & für Familien mit übergewichtigen Vorschulkindern (5–7 Jahre)

Unterstützung bei:

- Erstellen eines Familien-Hilfeplans
- Ausfüllen von Antrags- u. Anmeldeformularen
- Suche nach passgenauen, wohnortnahen Sportmöglichkeiten für die Gesundheitsförderung

Zielstellung:

- nachhaltige Stärkung und Verbesserung der individuellen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten der Familien



GEHIRN JOGGING



In unserer modernen Gesellschaft vermeiden wir es oft, unser Gedächtnis anzustrengen. Wir benutzen Handys, um Telefonnummern, Termine, Geburtstage usw. zu speichern. Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Gedächtnis zu trainieren. Diese Übungen sollen Ihnen dabei eine Hilfe sein:

Logik-Rätsel

Logikrätsel sind Aufgaben, die mittels Deduktion, einer Form des logischen Schlussfolgerns, gelöst werden müssen. Einfach nur raten, hilft hierbei wenig. Sie müssen die Aufgabe vielmehr in Teilschritte zerlegen und kommen des Rätsels Lösung allein durch Kombinieren auf die Spur. Beim Gehirnjogging lässt sich der Effekt bei diesen Übungen steigern, indem Sie die Zeit zum Lösen limitieren.



Aufgabe 1:

Sie haben neun Kugeln gleicher Größe und gleichen Aussehens sowie eine Waage. Eine Kugel ist etwas schwerer als die anderen. Wie wiegen Sie diese aus? Sie dürfen nur zweimal wiegen! Probieren, besser kombinieren Sie!

Anagramm

Ein Anagramm ist eine Buchstabenfolge, die aus einer anderen Buchstabenfolge allein durch Umstellung (Permutation) der Buchstaben gebildet ist. Während die erste Buchstabenfolge offensichtlich zunächst keinen Sinn bildet, bezeichnet die neue Buchstabenfolge einen konkreten Begriff.

Beispiel: WEILEBZ ... Zwiebel

Aufgabe 3:

Versuchen Sie, sinnvolle Begriffe zu finden. Lassen Sie keinen Buchstaben weg und fügen Sie keinen hinzu!

- a) FENLATE ...
- b) EBERMOBER ...
- c) NECVEHLI ...
- d) HAAIGNOM ...
- e) SACTNNGAGLUG ...
- f) GAULBIRNE ...



Wenn es interessiert: Lesen Sie „Anagramm“ bei Wikipedia nach. Sie werden staunen, wie das Anagramm in der Wissenschaft und selbst in der Spionage Verwendung findet!

Lässt sich das Kurzzeitgedächtnis verbessern?

Das Kurzzeitgedächtnis speichert Infos nur etwa 20 - 45 Sekunden im Arbeitsgedächtnis. Es würde uns überfordern, jede erledigte Aufgabe präsent zu halten. Es ist normal, dass die Merkfähigkeit im Alter nachlässt. Wir vergessen Namen oder was wir eben noch tun wollten. Das ist ärgerlich, lässt sich aber nicht umkehren. Unser Kurzzeitgedächtnis kann sich nicht regenerieren. Wir können es nur fit halten.

Der deutsche Psychologe Ebbinghaus fand bei Selbstversuchen heraus: Nach rund 20 Min. hat der Mensch frisch Gelerntes bereits zu 40 % wieder verlernt, nach einer Stunde 55 %, nach einem Tag erinnern wir allenfalls noch ein Drittel und auf lange Sicht behalten wir gerade mal 15 % des Erlernten.

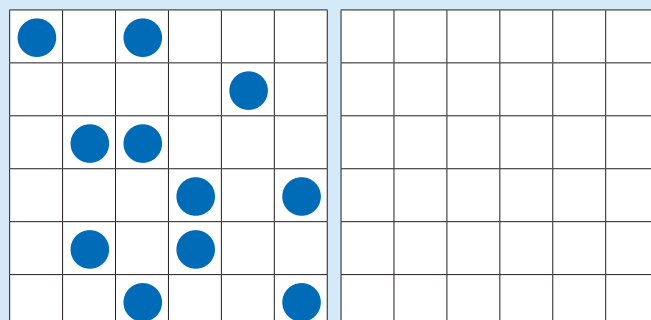
Diese Erkenntnisse gingen als „Ebbinghaus’sche Vergessenskurve“ in die Geschichte ein.

Leider weiß man nie, welches Wissen sich aus unseren grauen Zellen mit der Zeit davonstehlen, sodass wir, um der drohenden Wissensverdunstung zu entgehen, nur zwei Alternativen haben: sich damit abfinden – oder geeignete Gegenstrategien entwickeln. Gehirnjogging zum Beispiel.

Und das ist die gute Nachricht: Schon der Erhalt der kognitiven Fähigkeiten stellt eine „Verbesserung“ dar.

Aufgabe 2:

Schauen Sie das Gittermuster solange an, bis Sie überzeugt sind, dass Sie sich alle Punkte an der richtigen Position merken können. Anschließend decken Sie die linke Vorlage zu, schließen die Augen und zählen bis zehn. Dann öffnen Sie Ihre Augen und zeichnen die Punkte in die leere Vorlage ein. Konnten Sie sich alle Punkte an der richtigen Position merken?



Von der ersten bis zur letzten Sekunde atmen wir. Wir holen Luft, aber nicht nur das. Atem kann Körper und Geist heilen, sagen Therapeuten und Mediziner.

Atem. Luft zum Leben

Foto: ©STUDIO GRAND WEB - stock.adobe.com



Der Atem ist unser Lebensbegleiter. Vom ersten Schritt bis zum letzten Seufzer. Er markiert Anfang und Ende des Lebens. Wochen kann der Mensch ohne Nahrung auskommen, Tage ohne Wasser, wenige Minuten nur ohne Sauerstoff.

Asiatische Mediationspraktiken wie Tai-Chi, Qigong, Yoga oder Zen-Meditation basieren auf dem Atem. Im alten Ägypten nutzten Menschen die Heilwirkung des Atems. Grabinschriften berichten von der „Heilkunst mit dem Atem“, die jenem mit „dem Messer“ überlegen sei.

„Der Atem ist die Verbindung von innen nach außen. Vom Stofflichen ins Nichtstoffliche“, sagt die Atemtherapeutin Gertrud Kutscher, 68. Sie meint, dass „Atmen, auch im Singen und Tönen, eine heilsame Wirkung entfaltet“. Eine Wirkkraft, die sich medizinisch nachweisen lässt. Singen harmonisiert den Atemfluss und entspannt den Körper, haben Wissenschaftler der schwedischen Universität Göteborg festgestellt. Sie haben bei Menschen, die im Chor sangen, die Herzfrequenz gemessen. Das Ergebnis: Beim Singen in der Grup-

pe gleichen sich die Herzfrequenzen an und stabilisieren sich. Eine stabile Herzfrequenz ist gut für das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Wie macht der Atem das? Wissenschaftler versuchen, das Rätsel zu lösen. Atem ist die Verbindung zwischen menschlichem Bewusstsein und dem Unbewussten. Normalerweise denkt der Mensch nicht über

das Atmen nach. Gesteuert wird die Atmung vom vegetativen Nervensystem, genauso wie Herzschlag und Verdauung. Seismografisch genau registriert das Nervensystem Gefühle und Bewegung und passt die Atmung an. Bei körperlichen Anstrengungen oder Angst beschleunigt sich die Atmung. Bei einem Schreck kann sie aussetzen, im Schlaf oder bei Entspannung wird sie langsamer. Das Besondere ist: Den Atem können wir bewusst steuern. Alle anderen vegetativen Systeme nicht. Wir können dem Magen nicht sagen, schneller zu verdauen, dem Herz nicht befehlen, langsamer zu schlagen. Den Atem können wir lenken. So lässt sich die Wirkung des „erfahrbaren Atems“ erklären.

In ihrer Praxis betreut Gertrud Kutscher Frauen, die ihrem Atem nachspüren: Hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen? Wohin fließt er? Ist da eine Atempause? „Lasst den Atem kommen und gehen“, so ihr Hinweis. Die Frauen legen die Hand auf den Bauch, atmen gegen die Hände und spüren, dass sich die Hand beim Einatmen nach außen bewegt, bei Ausatmen geht sie nach innen. Sie wie-

FAKTEN ZUM ATMEN

- Damit der Körper ständig mit Sauerstoff versorgt wird, atmen wir 20.000 Mal am Tag aus und ein.
- **So viel Liter Atemluft benötigen wir in einer Stunde:**

Schlafen:	280
Stehen:	450
Schwimmen:	2.600
Gehen:	1.000
- **Durchschnittliche Anzahl der Atemzüge pro Minute:**

Neugeborenes:	40
Jugendlicher:	20
30-Jähriger:	16

Quelle: lungenlige.ch

derholen die Übung, legen die Hände auf den Brustkorb, auf die Flanken. Nach und nach beginnt das große Gähnen: „Gähnen signalisiert Entspannung, es dehnt uns innerlich!“, sagt die Therapeutin.

Sie arbeitet nach der Lehre von Ilse Middendorf, die sich schon vor 90 Jahren dem „bewusst zugelassenen, erfahrbaren“ Atem widmete. Kutscher war eine ihrer letzten Schülerinnen.

In ihrer Praxis geht es nicht um Esoterik, sondern um den positiven Effekt der verbesserten Körperwahrnehmung. Asthmakranke lernen bei ihr, wie sie während des Gefühls der Luftnot ruhig weiteratmen können.

Die bewusste Atmung helfe ihnen, das Panikkarussell im Kopf zu stoppen. Kutscher berichtet von ermutigenden Erfolgen, von reduzierten Medikamenten, nachlassender Erschöpfung und abnehmenden Panikattacken. „Diese Verbesserungen haben wir mit einfachen Atemübungen erzielt. Sie wurden zu einem Werkzeug der Selbsthilfe“, sagt die Atemtherapeutin.

Wissenschaftliche Studien belegen: Wird der Atem ruhiger, tiefer, senken Zwerchfell, Lunge und Bronchien die Botschaft ans Hirn: Entspannung. Die Körperfunktionen passen sich an, der Blutdruck sinkt, der Stresspegel

geht nach unten. Über den bewussten Atem reguliert der Mensch seinen inneren Takt. Um diese Effekte zu erzielen, braucht es Zeit und – einen langen Atem.

Aufgeregt, angespannt, nervös? Hier eine Atemübung, die rasch Abhilfe bringen sollte: Setzen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie die Füße breitbeinig nebeneinander. Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. Schmiegen sie die Fußsohlen mit leichtem Druck auf den Boden. Ist der Druck nicht zu kräftig, folgt automatisch ein tiefer Atemzug in den Bauch. Lockern Sie den Druck auf die Füße und atmen Sie aus.

NEUJAHRSWÜNSCHE, abgewischt und aufpoliert

... erhielten wir von den KOMÖDIEN HARMONISTS, fünf humorvollen, charmanten Leipziger Sängern – elegant im Auftreten, mit einem Herz für die Frauen und immer einem Lied auf den Lippen – ganz im Zeichen ihrer Namenspaten und im Stil der goldenen 20er Jahre.



„Ein Freund, ein guter Freund“, „Veronika, der Lenz ist da“ und „In der Bar zum Krokodil“, einige DER Hits der A-cappella-Vokalgruppe, die sie ihrem Vorbild gleich, den weltberühmten *Comedian Harmonists*, sehr stilvoll und in einem abwechslungsreichen Potpourri darbieten.

Schon im Dezember hatten wir die Gruppe für unser kleines Glühweinfest auf dem Innenhof der Lessing-

straße eingeladen. Alles war besprochen, das Programm hatten die vielbeschäftigten Gesangskünstler von MDR-Chor und „MuKo“ eigens für uns einstudiert und mit weihnachtlichen Weisen versehen.

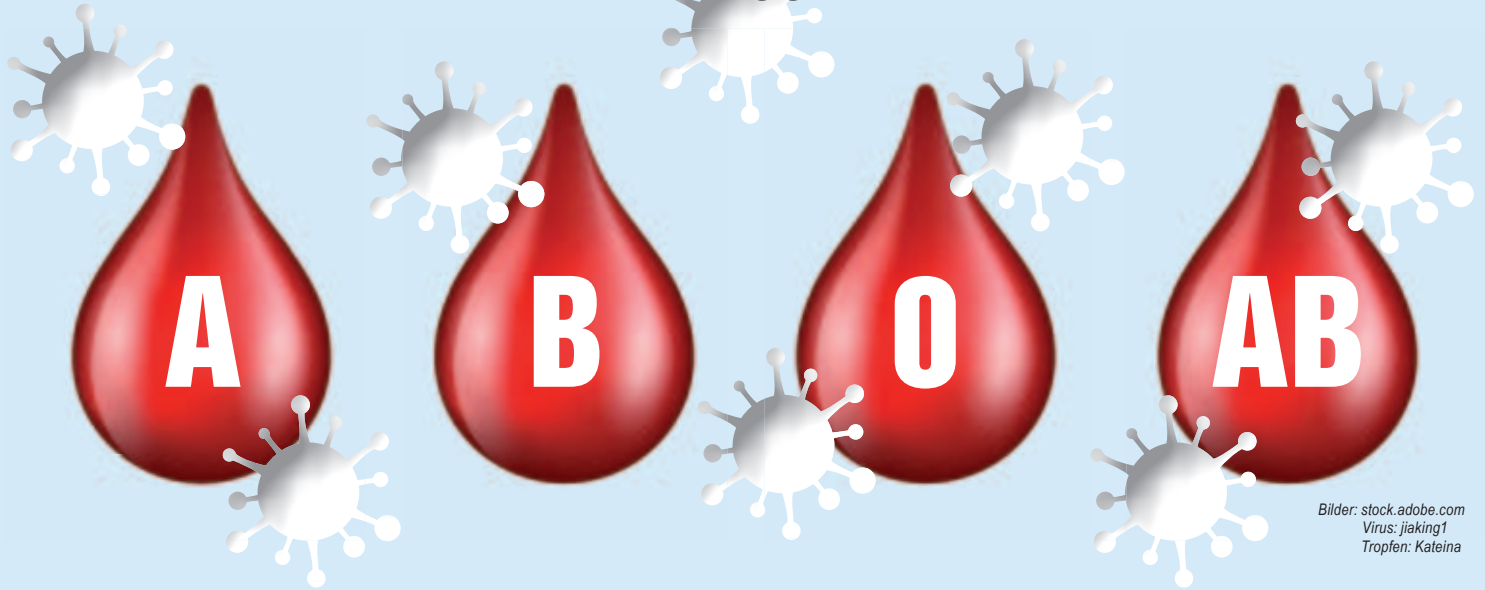
Dann kam der Lockdown und wir mussten das Hoffest absagen, nicht ohne den Sängern das Versprechen abzunehmen, ihren Auftritt bei der

nächsten sich bietenden Gelegenheit nachzuholen. Wann das sein wird? Möglicherweise zum Neustart, dann bei einem Frühlingfest oder etwas später im Jahr anlässlich unserer 20-Jahr-Feier oder oder. Wir freuen uns jedenfalls auf „Ein Freund, ein guter Freund“ und auf „Meinen kleinen grünen Kaktus“, wann auch immer!



Welche Rolle spielt die Blutgruppe?

Die verschiedenen Blutmerkmale werden immer wieder mit dem Verlauf unterschiedlicher Krankheiten in Verbindung gebracht – auch in der Corona-Pandemie



Bilder: stock.adobe.com
Virus: jiaqing1
Tropfen: Kateina

Viele Menschen wissen gar nicht, welche Blutgruppe sie haben. Doch derzeit gerät das Thema immer wieder in die Schlagzeilen: Angeblich spielt die Blutgruppe eine Rolle dabei, wie schwer Menschen am Corona-Virus erkranken. Auch die optimale Ernährung soll von der Blutgruppe abhängen. Aber was hat es mit den Merkmalen A, B und O wirklich auf sich?

Was sind Blutgruppen?

Die Blutgruppen A, B, AB und O stehen für unterschiedliche Blutmerkmale. Sie bestimmen maßgeblich, ob sich das Blut eines Menschen mit dem eines anderen mischen lässt. Die Einteilung geht auf den österreichischen Mediziner Karl Landsteiner zurück. Er konnte damit im frühen 20. Jahrhundert erklären, warum das Blut zweier Menschen bei Kontakt manchmal verklumpte, manchmal nicht. A und B sind Antigene, die auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen sitzen. Blutgruppe AB hat beide dieser Merkmale, O dagegen keines davon. Die Antigene bestimmen über die Antikörper, die das Immunsystem bildet:

Der Körper produziert innerhalb des ersten Lebensjahrs Antikörper gegen jeweils die Antigene, die er nicht hat. Das ist für Bluttransfusionen entscheidend. „Wenn die Blutspende nicht zur Blutgruppe des Empfängers passt, kann es zu einer heftigen Immunreaktion kommen“, erklärt Christof Weinstock vom Institut für Klinische Transfusionsmedizin und Immunogenetik Ulm. Die Folgen können lebensbedrohlich sein.

Was hat es mit den Rhesusfaktoren auf sich?

Diese Faktoren bezeichnen weitere Antigene, die sich auf den roten Blutkörperchen befinden. Das Wichtigste davon ist das D-Antigen. Etwa 85 Prozent der Deutschen haben dieses Antigen, sie sind also Rhesus-positiv (abgekürzt RhD+). Wenn es fehlt (Rhesus-negativ), bildet der Körper unter Umständen Antikörper gegen das D-Antigen. Das kann bei Bluttransfusionen und bei Schwangerschaften Probleme bereiten. Daher bekommen Menschen dieser Blutgruppe normalerweise Rhesus-negative Blutspenden. „Nur im Notfall würde man davon abweichen“, sagt Weinstock.

Neben dem A0- und dem Rhesus-System gibt es noch 36 andere Blutgruppensysteme. „Wir kennen 365 Oberflächenmerkmale der roten Blutkörperchen“, sagt Weinstock. Doch sie spielen bei Bluttransfusionen normalerweise keine große Rolle. „Die AB0-Zuordnung muss stimmen. Das ist extrem wichtig, sonst kann das tödliche Folgen haben“, sagt der Mediziner.

Schwangere Frauen, die Rhesus-negativ sind, werden bislang zumeist vorsorglich mit Anti-D-Immunglobulinen behandelt. Wenn das Kind Rhesus-positiv ist, könnte die Mutter sonst Antikörper bilden, die für das Baby gefährlich sind. Inzwischen gibt es einen Test, mit dem Schwangere den Rhesusfaktor des Kindes bestimmen lassen können. Wenn das Baby auch Rhesus-negativ ist, ist eine Behandlung nämlich überflüssig.

Sind Menschen mit bestimmten Blutgruppen anfälliger?

So kann man das nicht sagen. „Man weiß, dass Menschen mit Blutgruppe O gegenüber A seltener schwer an Malaria erkranken“, sagt der Transfusionsmediziner. „Außerdem

ist bei A und B die Konzentration von Gerinnungsfaktoren höher als bei 0.“ Das ist ein Vorteil bei Verletzungen, dass der Blutfluss schneller versiegt. Andererseits steigt dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch bei Covid-19 gibt es Studien, die darauf hinweisen, dass Menschen mit Blutgruppe A zu schweren Verläufen neigen. „Auch das könnte mit den Gerinnungsfaktoren zusammenhängen. Man weiß schließlich, dass Thrombosen bei Covid-19 eine Rolle spielen.“ Doch das sind bislang nur Vermutungen. Insgesamt dürften die Unterschiede zwischen den Blutgruppen so gering sein, dass sich die Lebenserwartung des Einzelnen dadurch kaum ändert. Auch laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) gibt es zwar verschiedenen Studien, die

darauf hinweisen, dass die Blutgruppe einen Einfluss auf das individuelle Infektionsrisiko haben könnte. Das betreffe sowohl die Wahrscheinlichkeit, sich zu infizieren, als auch die Schwere der Symptome. „Die Studien zur Blutgruppe als Risikofaktor für eine Covid-19-Erkrankung zeigen allerdings keine einheitlichen Ergebnisse und werden noch intensiv diskutiert.“, schreibt das RKI. Es besteht noch weiterer Forschungsbedarf.

Sollte sich die Ernährung nach der Blutgruppe richten?

Nein. Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zufolge ist der gesundheitliche Nutzen von Blutgruppendiäten nicht bewiesen. Die Theorie davon

stammt von dem amerikanischen Naturheilkundler Peter j. D'Amato. Er ging davon aus, dass der „0-Typ“ als Jäger eher ein Fleischtyp sei. Der „A-Typ“ Landwirt und daher Vegetarier. Den „B-Typ“ erklärte er als Noma-den zum Allesesser und den „AB-Typ“ zum Mischkostler.

Muss man seine Blutgruppe kennen?

Das ist nicht unbedingt nötig. „Es schadet natürlich nicht, wenn man sie weiß“, sagt Weinstock. „In der Praxis hat das aber keine Bedeutung.“ Denn vor jeder Bluttransfusion werden die Blutmerkmale ohnehin im Labor bestimmt. Die Angaben findet man zum Beispiel im Blutspenderausweis oder im Mutterpass.

WELTBLUTSPENDETAG

am 14. Juni

14TH JUNE
WORLD BLOOD
DONOR DAY

**Warten Sie nicht so lange!
Spenden Sie jetzt!**

Retten Sie Leben!

Corona-Hamstern:

Warum ausgerechnet Klopapier?

Er hat uns verwundert, amüsiert und angesteckt – der Hype ums Toilettenpapier. In vielen Toilettenpapierregalen der Supermärkte, Discounter und Drogerien der Nation herrschte im Frühjahr gährende Leere, um die Hefe- und Nudelregale war es kaum besser bestellt. Wer glaubt, Hamsterkäufe seien out, irrt sich gewaltig. Und wer annahm, die Menschen könnten noch Monate mit ihrer Beute aus dem 1. Lockdown auskommen, irrt. Kaum zeichnete sich die 2. Welle ab, begannen die „Raubzüge“ von vorn. Die komplexe Psychologie hinter dem kollektiven Horten beschäftigt Wissenschaftler weiterhin. Und jeder arglose Einkäufer fragt sich: Warum ausgerechnet Klopapier, Hefe und Nudeln?

Warum überhaupt Hamsterkäufe?

„Ein bisschen überrascht war ich schon. Ich dachte, die Leute haben noch große Vorräte, die noch gar nicht abgebaut sind“, kommentiert der Göttinger Angstforscher und Psychiater Borwin Bandelow die Hamsterkäufe ironisch. „Aber ernsthaft: Möglicherweise war es der plötzliche Schock über den Teil-Lockdown“, so der Experte weiter. Viele hätten die Hoffnung gehabt, es würde jetzt alles besser werden – doch dann schossen die Fallzahlen in die Höhe. „Das hat viele Leute stark verunsichert. Was dazu führte, dass ein kleiner Teil nicht rational reagiert, der dann andere mitreißt“, sagt Bandelow. Das Einkaufen an sich gibt uns die Illusion, durch dieses konkrete

Handeln die Pandemie beherrschen zu können. Und selbst, wenn jemand grundsätzlich rational denkt: Rationales Wissen könne seelische Beruhigung nur bedingt beeinflussen, meint der Psychoanalytiker Gottfried

Das Einkaufen an sich gibt uns die Illusion, durch dieses konkrete Handeln die Pandemie beherrschen zu können.

Gottfried Barth, Psychoanalytiker

Barth von der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Tübingen. „In den Hamsterkäufen sehe ich einen Versuch, angesichts einer großen diffusen Bedrohung sich doch Beruhigung zu verschaffen“, sagt Barth. Dabei seien die Produkte des Einkaufs gar nicht so entscheidend, „sonst könnte uns das Wissen um genügend Klopapier ja beruhigen. Das Einkaufen an sich gibt uns die Illusion, durch dieses konkrete Handeln die Pandemie beherrschen zu können“, so der Psychoanalytiker.

Warum ausgerechnet Klopapier und Hefe?

Warum einige Menschen wieder das Hamstern begannen, scheint also geklärt. Doch warum waren nun Klopapier, Hefe und Nudeln erneut solch begehrte Güter? „Es liegt in der Natur des Menschen, sich zu reinigen. Eines Tages ohne Klopapier zu sein ist deshalb eine Horrorvorstellung“,

erklärt Angstforscher Bandelow. Außerdem seien Klopapier und Mehl Dinge, die man lange aufbewahren kann – ohne großen finanziellen Verlust. Hefe, die hingegen nach wenigen Wochen vergammelt, sei wahrscheinlich ein Beiprodukt: „Weil die Menschen so viel Mehl gehamstert haben, müssen sie damit auch backen, und dazu brauchen sie viele Hefe.“

Psychoanalytiker Barth sieht zudem kulturelle Hintergründe, schließlich sei Klopapier ja eigentlich kein lebensnotwendiger Artikel. „Wir versuchen unbewusst, unsere Kultur gegen das bedrohliche Chaos der Pandemie und gegen die diffuse be-

drohliche Kraft des Virus zu verteidigen“, sagt der Experte. Sich von den Ausscheidungen zu trennen und zu säubern gebe auch das Gefühl, sich vom Virus trennen beziehungsweise schützen zu können. Zudem korreliere eine gewisse typisch deutsche zwanghafte Persönlichkeitsstruktur mit einem gewissen deutschen Hang zu Sauberkeit: „Oder wie ich im Frühjahr provokativ zusammengefasst habe: wenn schon sterben, dann wenigstens mit sauberem Hintern“, so Barth.

Dass neben Toilettenpapier auch viel Hefe gekauft wird, wundert den Psychoanalytiker wenig: „Hefe ist Leben, das ich einkaufen und aufbewahren kann. Hefe lässt mich autark werden angesichts der Beschränkungen.“ Auch bei totaler Ausgangssperre habe man die Möglichkeit zur Brotherstellung (wenn genügend Mehl gekauft wurde), „aber ich bin zugleich auch nie allein isoliert, habe die lebendige Hefe immer um mich“, stellt Barth fest.

Hamsterkäufe: Zeichen für mehr Angst vor Coronavirus?

Mittlerweile könnte beinahe das Gefühl entstehen, Hamsterkäufe seien präsenter als das Coronavirus an sich. Das könnte laut Angstforscher Bandelow einen ganz einfachen Grund haben: „Wenn eine neue Gefahr kommt, wird sie als überdimensional wahrgenommen. Neue und unbeherrschbare Gefahren machen immer mehr Angst

als bekannte Gefahren.“ Mittlerweile habe sich Corona in die lange Liste der bekannten Gefahren eingereiht. Das führe dazu, dass wir davor weniger Angst haben. „Aktuell haben wir mehr vor Dingen Angst, die uns tagtäglich in der Realität begegnen – wie die Maskenpflicht oder geschlossene Restaurants“, so Bandelow, „das betrifft vor allem diejenigen, die selbst nie mit dem Coronavirus infiziert waren oder keine Infizierten kennen.“

Für Psychoanalytiker Barth hat sich aber noch kein Abstumpfungseffekt eingestellt. „Wir stehen mitten in der kalten Jahreszeit mit dem deutlich erhöhten Infektionsrisiko und wissen derzeit nicht, welches Ausmaß von Einschränkungen wir in den nächsten vier bis sechs Monaten bekommen werden“, sagt der Experte. Insofern sei das derzeitige Szenario tatsächlich deutlich bedrohlicher als im Frühjahr – auch wenn die Medizin inzwischen viel gelernt habe in der Behandlung von Covid-19. „Ich habe den Eindruck, dass die Angst wirklich zugenommen hat, dass dies aber auch einen realen Hintergrund hat und diese Angst also berechtigt ist.“



Foto: ©Nynke - stock.adobe.com

Auflösungen Seite 25

Lösung 1:

Je 3 Kugeln in beide Waagschalen legen, das dritte Trio wird nicht gewogen. Senkt sich eine Schale, ist die schwere dabei, andernfalls steckt sie im ungewogenen Trio. Nehmen Sie das Trio mit der schweren Kugel und legen Sie wieder je eine auf die beiden Schalen. Die schwere Kugel liegt entweder in der Schale, die sich senkt oder noch auf dem Tisch.

Lösung 3:

a) Elefant, b) Brombeere, c) Veilchen, d) Mahagoni, e) Gangschaltung, f) Bulgarien

idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

Werbung mit dem nötigen Effekt ☺

www.antje-friede.de
Telefon 034202 35 1775 · 0163 2425792

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT



Bei Anruf:

TOPPFEST

0341 / 49 69 05 15
Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen Sie umgehend ins Haus:

- unsere aktuellen Vereinsflyer
- unseren Heimübungsplan
- unseren Newsletter (info@gesundheits-sportverein.de)

Schreiben Sie uns:

Gesundheits-sportverein
Leipzig e.V.
Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

TOPPFEST

IMPRESSUM

Herausgeber:
Gesundheits-sportverein
Leipzig e. V.,
Lessingstraße 1,
04109 Leipzig

Redaktion:
michael.guenther@
gesundheits-sportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit:
Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen:
2 x jährlich, Preis: kostenlos

Titelbild: ©Art Villone -
stock.adobe.com

Fotos: eigen

AB SOFORT BEI UNS

ONKOLOGISCHE SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Über 700 Studien belegen: Gezieltes Training während und nach einer Krebserkrankung ist für Betroffene sicher, verringert therapiebedingte Nebenwirkungen und kann die Prognose des Langzeitüberlebens verbessern.



Persönliche Beratung und individuelle Trainingsplanung bei allen Krebserkrankungen.



Mit Training zu mehr Lebensqualität und weniger Nebenwirkungen.



Möglichkeit der Teilnahme an wissenschaftlichen Studien im Kontext Training und Krebs.



Für weitere Information sprechen Sie unsere Therapeuten gerne an.

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT



GesundheitsSportverein
Leipzig e.V.