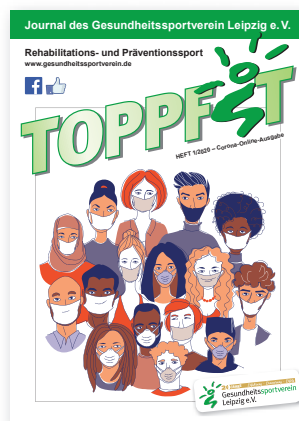


Rehabilitations- und Präventionssport
www.gesundheitssportverein.de



TOPPFEST

HEFT 1/2022



Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung

Bei Vorlage des
Mitgliederausweises
erhalten Sie

5% RABATT

auf Ihren nächsten
Einkauf.



Orthopädietechnik · Orthopädieschuhtechnik
Rehatechnik · Sanitätshaus · Podologie · Home Care

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf

0341 711660
info@wolf-orthopaedie.de
www.wolf-orthopaedie.de

Sanitätshaus Wolf



**ORTHOPÄDIE- UND
REHATECHNIK**

EDITORIAL

– in eigener Sache

Liebe Leser,

dass ich nicht gendere, oder zumindest nur neutral, bitte ich mir nachzusehen. Ich sehe schlicht keinen Vorteil darin, die deutsche Sprache mit Sternchen, sperrigen Paarformen („Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen“), Schrägstrich, Doppelpunkt, Unterstrich oder Binnen-I, was allesamt nicht von der amtlichen Rechtschreibung abgedeckt ist, etwa revolutionieren zu wollen. Das ist das eine.

Was ich noch auf dem Herzen habe: Das wird das letzte TOPPFIT-Journal sein, das meine Handschrift trägt. Seit fast 15 Jahren habe ich daran gearbeitet, ein lesbares, interessantes Heft, immer nahe an den Mitgliedern und an den Geschehnissen im Verein zu produzieren. Am 1. Juni werde ich das in die Hände von Tina Schwabe, einer neuen Mitarbeiterin, geben. Ob das Heft dann noch so heißt, genauso aussieht, die gleichen Rubriken hat, oder vielleicht viel bunter und jünger daherkommt, mit ganz neuen Ideen, wer weiß. Ich bin dann nicht mehr mit von der Partie: Mein Rentnerdasein beginnt.

In den letzten Wochen habe ich von vielen immer wieder zu hören bekommen: „Na, da hast du es ja geschafft!“. Was denn geschafft, frage ich!? Ich bin viele Jahre für mein Leben gern in diesen Verein zum Arbeiten gekommen. Kein Tag war mir zu viel, immer habe ich mit vollem Einsatz gearbeitet und nie auf die Uhr geschaut. Weil mir an den Menschen hier lag und weil ich von denen immer positive Signale bekommen haben, dass sie mögen, was ich für sie tue und mir neu habe einfallen lassen. Und – weil mir die Arbeit immer Spaß gemacht hat, nie ein MUSS war, auch wenn es hin und wieder schwierige Situationen gab, in denen es – nie auf der Mitgliederebene – zwischenmenschlich auch mal rauer zugeht.

Meine Absicht war es stets, für die Vereins-Mitglieder etwas über den

Sport hinaus zu tun. Und so sind mir über die Jahre immer neue Ideen zugeflogen, von denen ich meinte, mit denen, gerade auch gegenüber den Älteren, unserer sozialen Verantwortung gerecht werden zu können. Indem der Sportverein geschätzt wird als Ort der Begegnung, zum Kennenlernen und Miteinander und wegen des Anschlusses an eine Gruppe, in welchem gemeinsame Erlebnisse, Abwechslung und gegenseitiger Kontakt zum Wohlbefinden beitragen.



Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem Redaktionskollegium: Layouterin Antje Friede und Lektor Heinz Waurick, die zuverlässig meine Texte veredelt und mich vor peinlichen Fehlern bewahrt haben Foto: D. Senf

Das große Echo hat mich immer wieder bestärkt, diesen Gedanken zu leben: Wir haben 26 Vereinsfahrten unternommen, tolle Weihnachtsfeiern mit eigenen Programmen sowie Sommer- und Kinderfeste erlebt, ständig neue Foto- und Bilderausstellungen, Stadtrundgänge mit Henner Kotte, Dr. Elke Leinhoß / Notenspur und Dr. Günter Hempel / Freimaurer, Notenspurkonzerte, Lesungen im Rahmen der Leipziger Buchmesse, zahlreiche Wanderungen, Arztvorträge und Winterlager. Viele haben sich an diesen Aktivitäten aktiv beteiligt, haben Angebote gemacht und Vorschläge. Für mich noch ein Indiz, dass ich mit meinen Ideen angekommen bin. Mir hat mal eine Kollegin gesagt: Hier im Verein sieht man überall deine Handschrift. Auf diesen Satz bin ich noch immer ungeheuer stolz und er hat mich ermutigt, weiter und weiter zu machen.

Aber ich habe auch Dinge in den Verein eingebracht, die es ohne mich ebenfalls nie gegeben hätte: Ein Qualitätsmanagement zum Beispiel. Damals, 2010, hatte mich die Zettelwirtschaft genervt, Zweigleisigkeit und Unordnung in vielen Dingen. Mit dem QMS haben wir vieles ordnen können und erreicht, dass alle das Gleiche nach festen Regeln tun. Auch die Idee, Spielfeldbegrenzungen in den Sporträumen aufzuzeichnen, stammt von mir. Wie der Vorschlag einer

Schließwoche, die wir 2014 durchgezogen haben, um damals den Verein vor allem optisch wieder auf die Beine zu bringen. Belohnt worden ist auch mein Engagement hinsichtlich des Familienfreundlichkeitspreises der Stadt Leipzig für den Kindersport Purzelbaum (2013) sowie den „Stern des Sports“, den der Verein im Bund mit Klaks e.V. 2016 erringen konnte. Das alles hat mir, ich wiederhole mich, ungeheuren Spaß gemacht. Und ich werde es vermissen. Zumindest eine Zeit lang. Denn ich werde nicht untätig sein, weil ich das nicht kann und Ideen für ein Projekt in meiner Heimatstadt Gräfenhainichen habe, für das ich mich schon seit Jahren stark mache.

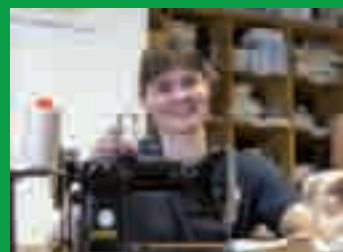
Ich wünsche Ihnen allen alles Gute und bleiben Sie gesund!

Micha(el) Günther

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Partner und Freunde sowie deren Projekte vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des GSV verbunden sind. Dieses Mal: Sanitätshaus Wolf

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf



... denn helfen ist unser Handwerk!

Was beim neuerlichen Besuch des Sanitätshaus WOLF auffällt, ist nicht so sehr das Haus als solches, sondern das, was seit dem letzten Besuch vor drei Jahren auf dem Alten Messegelände um die Wolf-Zentrale entstanden ist oder gerade wächst. Kerstin Taut, Geschäftsführerin und Tochter des Gründers des Traditionsunternehmens Peter Wolf, beeilt sich dann auch, mir neue und künftige Nachbarn vorzustellen: Stadtarchiv, HIT Markt, Frauenhofer-Institut, Hornbach-Baumarkt, BioCube, Stadler, Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung.

Das hört sich nach sehr profunder Nachbarschaft an. Ob sich daraus Nutzen ziehen lässt oder sich die eine oder andere Arbeitsbeziehung entwickelt – ganz sicher!

Als moderner, breit aufgestellter Dienstleister kombiniert die Firma WOLF traditionelles Handwerk mit den neuesten Errungenschaften aus Wissenschaft und Technik. So gibt es längst nicht mehr den nullacht-fünfzehn Rollator aus Stahl. Längst sind Gewicht, Handling und Design für den Kauf einer solchen Gehilfe entscheidend. Aus modernen und superleichten Materialien, wie Aluminium oder Carbon, gefertigt, sind die Hilfen, außer dass sie chic sind, sehr



Rollatoren „Made in Norway“ – chic mit Komfort

komfortabel und wegen ihrer super Gebrauchseigenschaften gut handhabbar. Allerdings ist ihr Spektrum riesengroß: Es gibt solche für drinnen wie für draußen, klappbare, die mit weniger Transportraum oder etwas mehr, die mit Schirm, komfortabler Sitzfläche, Reflektoren, diversen Aufhängungen oder Stock-Halterung, Rückengurt, Luftbereifung und extra Federung, ein- oder zweihändig zu fahren. Ehrlich: Mit solchem Mobilitätshilfsmittel, so der Fachausdruck, muss einem vorm Älterwerden nicht bange sein!

Natürlich reicht es nicht, WOLF auf Rollatoren zu reduzieren. Das Leistungs-Spektrum des Spezialisten für Orthopädie- und Reha-technik ist enorm. Allein das Netz der von WOLF betriebenen Sanitätshäuser in und um Leipzig umfasst elf Filialen. In denen berät das Team erfahrener Mitarbeiter individuell und diskret die Kunden z.B. zu Kompressionsstrümpfen, Bandagen aller Art oder Schuheinlagen. Alltägliche Dingen, will man meinen, die aber für das Wohlbefinden und z.B. die Fortbewegung der Patienten, aber auch

deren Schmerzreduktion von Bedeutung sind.

Für Außenstehende kaum sichtbar ist das Engagement des Teams examinierter Pflegefachkräfte, das die Patienten sowohl im privaten Wohnbereich als auch in Pflegeeinrichtungen der Stadt und im Umland mit dem kompletten Angebot der modernen HomeCare-Versorgung betreut.

Diese Form der Unterstützung und Hilfe für pflegebedürftige und/oder nicht mobile Kranke mit zumeist erklärungsbedürftigen Hilfsmitteln, die Versorgung von chronischen Wunden etwa oder künstliche Ernährung steht unter dem Grundsatz „ambulant statt stationär“. Das hat gerade während der ersten Monate der Corona-Pandemie eine große Bedeutung erlangt, um die vor allem älteren Kunden, die häufig in ihren Wohnungen verharren mussten, breitgefächert und zuverlässig zu versorgen. „Eine insgesamt schwierige Zeit“, sagt Kerstin Taut, in der sich alle Mitarbeiter mit ihrem Einsatz, den Menschen jeden Alters besonders verpflichtet gefühlt hätten. Zum Team gehören heute rund 100 qualifizierte und erfahrene Fachleute, die sich mit allen Sparten eines innovativen Sanitätshauses und moderner Orthopädiewerkstatt-Technik sowie einem breiten Leistungsspektrum bestens auskennen. Neben Wundmanagement, Ernährungsberatung, Kunstherznachsorge, Stoma- oder Inkontinenzversorgung und ganzheitlicher Palliativberatung, gehören dazu ein 24-Stunden-Notdienst, die Reparatur von Hilfsmitteln, ein Hausbesuchsdienst und ein Mietservice.

Vergleichsweise groß fällt dann auch der Werkstattbereich des im März 2018 neu eröffneten Stammsitzes auf der Alten Messe aus. Hier arbeiten Spezialisten für orthopädische Schuhtechnik, die individuelle, bedarfsgerechte Schuhe etwa für Diabetiker oder Rheumatiker herstellen oder Konfektionsschuhe und Einlagen zurichten.

Dafür steht den Orthopädiefachleuten modernstes Equipment bereit, wie Fußscanner, Druckmessplatten und Innenschuhmessgeräte.

Selbst über einen mobilen Scanner (Foto) verfügt das Sanitätshaus: Häu-



Mit einem mobilen Scanner lassen sich optimale Messergebnisse erreichen.

fig beginnt die Versorgung eines Patienten mit Hilfsmitteln bereits im Krankenhaus. Manchmal wird eine Gliedmaße für optimale Ergebnisse noch während der Operation im OP gemessen, ohne den hinderlichen Wundverband.

Auch bei sehr schwierigen Körperverhältnissen können mit dem Scanner sehr gute Resultate erreicht werden, um das entsprechende Hilfsmittel, wie Orthesen oder Prothesen später bestmöglich anzupassen. Die abschließende Bearbeitung des Scans am Rechner ermöglicht schließlich ein sehr zuverlässiges, hochpräzises Produkt, das auf einfache, schnelle und sichere Weise zu-

stande gekommen ist, noch dazu absolut farbtreu.

Beim Besuch in der WOLF-Zentrale fällt die Vielzahl junger Mitarbeiter auf. Gerade sind zwei Orthopädie-schuhmechaniker nach ihrer Facharbeiter-Ausbildung vom Unternehmen übernommen worden. Ein junger Mann lernt noch, im Sommer beginnt ein weiterer die Lehre als Orthopädie-Techniker, eine Lehrstelle für eine Kauffrau Einzelhandel / Sanitätshaus ist aktuell noch offen. Als Auszubildende in das Team integriert werden soll eine jugendliche Syrerin, die mit ihrer Familie in Leipzig wohnt. In der Werkstatt treffen wir eine junge Frau, die von ihrer Meisterschule berichtet. Sie seien gerade bei BWL, meint sie, was man eben so brauche. Und mit Vanessa, der Tochter von Thomas Wolf, einem der drei Geschäftsführer, hat bereits die dritte, folgende Generation im Wolf'schen Unternehmen Fuß gefasst.

Den Mitarbeitern des Sanitätshauses stehen alle Türen offen, High-Tech-Produkte, solides Handwerk und innovative Versorgungskonzepte füllen ihren Arbeitsalltag mit viel Abwechslung und lohnenden Aufgaben aus.

Übrigens: Seit Jahren verbindet den Gesundheitssportverein und das Sanitätshaus WOLF eine enge Partnerschaft.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass inzwischen die gesamte WOLF-Führungsmannschaft im GSV Sport treibt, allen voran Seniorchef Peter Wolf.

Sanitätshaus Wolf



ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

**Wolf Sanitätshaus
Stammsitz**

Puschstr. 6, 04103 Leipzig
T.: 0341 7116 60
info@wolf-orthopädie.de
www.wolf-orthopädie.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 9:00–18:00 Uhr

- 24-Stunden-Notdienst
- individuelle Beratung vor Ort
- Hausbesuchsdienst
- Reparatur von Hilfsmitteln
- Mietservice

Der GSV im Bau-Fieber:

Reparieren, erneuern, verschönern



Zu Beginn des Jahres installierten Mitarbeiter der Fa. FRENZEL Werbetechnik e.K. eine neue Werbetafel im Eingangsbereich des GSV. Sie enthält Hinweise zu den Sprechstunden der im Verein zeitweilig tätigen Orthopäden Dr. Ulrich und Dr. Schwede.

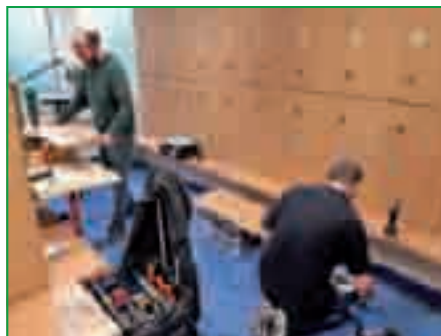
Zugleich macht die Tafel auf unser neues Projekt OnkoAktiv/Onkologische Trainingstherapie aufmerksam.



Ausgetauscht haben wir mit Hilfe der Sanitärmonateure der Fa. Frank Jahr Sanitär- und Heizungsbau, unserem langjährigen Partner in diesen einschlägigen Dingen, sämtliche Waschbeckenarmaturen. Die jetzt

berührungslosen Wasserhähne sollen sicherstellen, dass möglichst wenige Krankheitskeime bei ihrer Nutzung übertragen werden. Erneuert wurden bei dieser Gelegenheit die alten Unterbau-Durchlauferhitzer. Die neuen Geräte benötigen weniger Platz und Strom.

Diese beiden Fotos zeigen unsere Mitarbeiter Moritz Neter und Sven Bergk beim Einbau der elektronischen Schlösser an den Umkleispindeln. Diese – von den Sportlern fast unbemerkt gebliebene – Aktion beschäftigte die Männer ein ganzes, langes Wochenende. Jetzt warten wir auf die Lieferung der schon lange angekündigten Nummernschilder, damit der Umbau endlich „rund“ wird.



In Aussicht gestellt ist die Nutzung der Transponder-Bänder als Türöffner für das 1. OG. Dann gehören die Zeiten der Vergangenheit an, in denen jeder ohne Kontrolle – auch leider eine Corona-Auswirkung – unsere Räumlichkeiten aufsuchen kann.

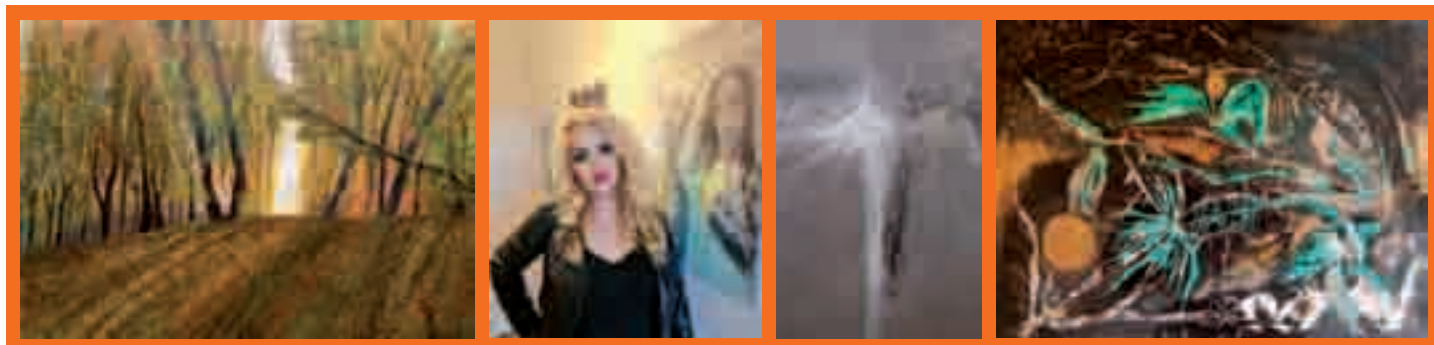


Auch die Neugestaltung des Kindersportbereichs ist einen wichtigen Schritt vorangekommen. Mit großem zeitlichen und materiellem Aufwand hat unser Mitarbeiter Moritz Neter, unterstützt von Michael Reimann, die alten, sehr verschlissenen Heizkörperverkleidungen demontiert und neue, stabile Verkleidungen zum Schutz der Kinder angebaut. Moritz Neter, den unsere Sportler als Rezeptionsmitarbeiter kennen, ist gelernter Tischler und hat diese Arbeit trotz der allgegenwärtigen Lieferprobleme fristgerecht fertiggestellt.



Dem Einbau einer ballwurfsicheren Decke 2019 folgt jetzt noch der Ersatz eines der in die Jahre gekommenen Vorhang-Raumteiler durch eine Multifunktionswand.

Landschaftsbilder, ganz persönliche Motive und Farbspiele ...



... hat die Syrerin Samah Al-Daher in ihren Bildern gestaltet. Auf Vermittlung einer Freundin stellte sie einige

ihrer Werke in den Räumen des GSV für einige Wochen aus. Das Interesse war groß, einige Bilder gefielen

besonders und schmücken jetzt die Heime der Käufer.

Breit gefächerte Themen, interessante Techniken, Illustrationen und tolle Motive prägen die Bilder von Sonja Riedelsberger ...



... die von Kindesbeinen an malt und zeichnet. Ihre farbenfrohen Bilder in völlig unterschiedlichen Techniken geben häufig ihre auf Reisen gemachten Beobachtungen wieder oder spiegeln ihr Erleben und ganz oft

einfach nur Dinge, die sie schön fand und wert auf Papier gebannt zu werden. Aus ihrem riesigen Fundus hat sie uns einige der schönsten und interessantesten Motive ausgesucht. Ihre Wohnung quillt quasi über von

einer Fülle großer und kleiner Gemälde und Zeichnungen, die das Vereinsmitglied im Laufe der Jahre gemalt hat. Danke, Sonja, für diese tollen Einblicke in dein künstlerisches Schaffen!

Von unseren sportlichen Partnern:

Aufbautraining nach Covid-Erkrankung mit Manuel Wajer von der BSG Chemie Leipzig



Über vier Wochen lang absolviert der 27-jährige Defensivakteur der BSG Chemie Leipzig, Manuel Wajer, ein spezifisches Aufbautraining, mit dem



er bald wieder an seine alte Form anknüpfen möchte. Nach seiner Corona-Erkrankung wurde bei Untersuchungen in der Lunge festgestellt, dass die Sauerstoffsättigung im Blut unter Belastung bis zu einem Drittel zu gering war.

Daher war Manuel in den letzten Wochen täglicher Gast in der Lessingstraße 1 und der GSV-Außenstelle im Gesundheitszentrum im Westbad Leipzig, Lindenauer Marktstraße 2–6. Hier fühlt sich der Verteidiger der ersten Chemie-Mannschaft, der er seit 2015 angehört, bestens betreut. Dank der kompetenten Therapeutenmann-

schaft um Dipl.-Sportwissenschaftler André Schilhabel, welcher für ihn das passende Trainingsprogramm zusammengestellt hat, kann der 1,90 m große Brandenburger hoffen, demnächst wieder für seine Mannschaft fit auf dem Spielfeld zu stehen. Seit einigen Tagen ist Manuel erfolgreich wieder zurück im Mannschaftstraining. Am besten gefallen hat ihm, neben dem an seine Sportart angepasste Lauf- und Intervalltraining, die gute Ausstattung des Studios und das nette sowie zuvorkommende Team. Alles Gute, Manuel, für dein baldiges Comeback!

Britta Taddiken

51 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: an Leib und Seele fit und beweglich bleiben

Therapeuten: Jan, Robin, Franzi, Nadine

Training: Onkologische Trainingstherapie, milon, Pilates



Meine Erfolgsgeschichte:

Ihre Krebserkrankung hat bei unserem Gespräch letztlich nur am Rand eine Rolle gespielt. Sie ist allerdings die Erklärung dafür, wie sie an den GSV geraten ist und ausgerechnet diese Onkologische Trainingstherapie (OTT) absolviert, von denen die meisten noch nicht einmal wissen, was sich dahinter verbirgt. Lieber spricht sie darüber, was der Sport mit ihr macht und wie er offensichtlich zunehmend ihr Leben mitbestimmt und bereichert.

Britta Taddiken ist Pfarrerin der Leipziger Thomaskirche. Zusammen mit der Nikolaikirche ist sie eine der beiden Hauptkirchen der Stadt und als Wirkungsstätte Johann Sebastian Bachs und des Thomanerchores weltweit bekannt. Geboren 1970 in Pinneberg, studierte sie nach dem Abitur Evangelische Theologie in Hamburg und arbeitete nach dem ersten Theologischen Examen im Kirchenbüro der Hamburger Hauptkirche St. Katharinen. Nach dem Vikariat in Meldorf/Dithmarschen trat sie ihre erste Pfarrstelle in Leck/Schleswig-Holstein an, und war dann bis 2010 Pfarrerin am Dom zu Meldorf/Nordelbische Kirche.



Seit dem 1. Januar 2011 Pfarrerin der sächsischen Landeskirche, ist sie seit 2014 Inhaberin der 1. Pfarrstelle an der Thomaskirche.

Ihr Plan war das ursprünglich so nicht: Nachdem sie sich bereits nach ihrem Abitur in Sydney/Australien aufgehalten hatte, zog sie es wieder ins Ausland. Ein Pfarramt in London sollte es werden, „leider landete ich mit meiner Bewerbung nur auf dem zweiten Platz“, bedauert sie ein wenig. „Und so versuchte ich es eben einfach mal mit

Leipzig, der großen Stadt im Aufwind“. Erst seien es die Schallplatten des Thomanerchores gewesen, die sie als Kind begeistert hätten. Jetzt sei es großartig, Woche für Woche den Motetten beizuwohnen und diese mitzugestalten. Dieses in Deutschland einmalige Gottesdienst-Format, die Konstellation „Original-Musik am Original-Ort durch Original-Klangkörper“ sei Balsam für die Seele, schilderte sie vor einiger Zeit in einem LVZ-Interview.

Im September 2020 kam dann der Bruch: Ärzte diagnostizieren einen Tumor. Keine zehn Tage nach dem Befund ist der Port implantiert und die Chemotherapie beginnt. Es folgen Krankenhaus, Bestrahlung und stationäre Reha. Ein Jahr, heißt es, wird es dauern, bis sie wieder arbeiten kann.

Das ist die Zeit, in der Britta Taddiken erneut den Sport für sich entdeckt. Als Leistungssportlerin in früheren Jahren hatte sie Handball und Tischtennis gespielt. Jetzt hilft ihr Bewegung, wie sie von den Reha-Klinik-Therapeuten nachdrücklich eingefordert wird, die Krankheit und ihre Folgen zu bekämpfen.

Schließlich ist es nach ihrer Leipzig-Rückkehr ein Mitglied ihrer Gemeinde – in der sie stets offen mit ihrer Erkrankung umgegangen ist – das ihr den Gesundheitssportverein empfiehlt. Auch die Onkologie-Therapeuten des St. Elisabeth-Krankenhauses, wo sie ihre Nachsorge-Behandlung erhält, bestärken sie und ihre häufig jungen Mitpatientinnen zu körperlicher Betätigung. Was für sie nicht infrage kommt: Joggen. Das hasse sie.

Dann also lieber Gerätetraining. milon-Zirkel. Als ich sie treffe, absolviert sie eben eine offensichtlich kraftraubende Übung an der Latzugmaschine zur Stärkung des oberen Rückens. Schweißgebadet und ein wenig atemlos steht sie vom Gerät auf, sichtlich zufrieden mit ihrer Übung und der damit geleisteten Anstrengung. Das habe ihr Jan Haselhoff, ihr erster Onko-Aktiv-Personal Trainer von Beginn an eingetrichtert: Mit voller Power das einmal Begonnene durchziehen und auch an die Grenzen zu gehen. „Da geht noch was“, habe er sie herausgelockt, wenn er ihre Übungen begleitete. Ihren Ehrgeiz hat er geweckt, als er ihr in Aussicht stellte, im Monats-Ranking der milon-Sportler vorn mitspielen zu können. Nicht lange, und sie war tatsächlich Monatsbeste.

So habe sie in relativ kurzer Zeit gute Fortschritte gemacht, auch weil Jan es mit seinem methodischen Vorgehen geschafft habe, das Übungsprogramm an ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Einem Markenzeichen übrigens der OTT.

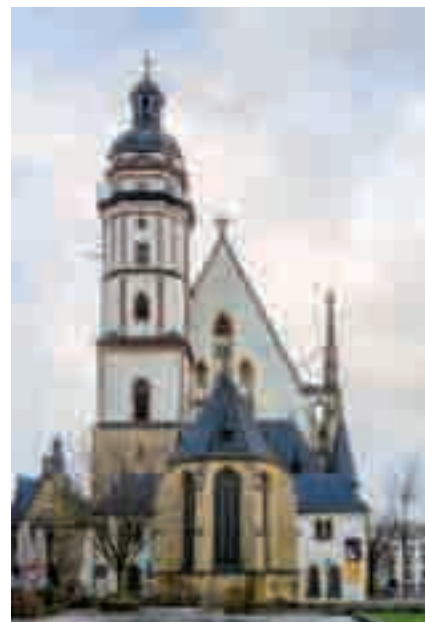
Sie möchte unbedingt nach dieser langen Phase der Behandlung wieder „das Alte“ erreichen. Jan sei mit seiner Persönlichkeit und seinem Wissen genau der Richtige gewesen und habe ihr einen gangbaren Weg aufgezeigt. Dafür sei sie ihm sehr dankbar.

Weil Jan aus Leipzig fortgezogen ist, hatte sie sich entschlossen, erstmal Mitglied im Verein zu werden, um ihr Training mit Hilfe der anderen Therapeuten fortsetzen zu können. Gerade das schätzte sie am GSV: Dass immer ein Therapeut verfügbar ist, der ihr weiterhilft, sie berät und ihre Übungen korrigiert. Und weil auch die Preise nicht zu hoch seien, so ihre Schlussfolgerung, sei der Verein auch etwas für Jüngere.

Dann macht sie mich auf eine weitere Besonderheit der Onkologischen Trainingstherapie aufmerksam, die sie als einen sehr wesentlichen Aspekt und eine große Bereicherung empfinde: Das Impact-Training. Gerade Patienten ab 50 könne damit geholfen werden, die Gefahr von Osteoporose, hervorgerufen durch die teilweise hochdosierte Medikamentengabe, zu mindern.

Der Knochen ist ein lebendiges Gewebe, das auf äußere Einflüsse reagieren kann. Werden über die Muskulatur Zug und Druck ausgeübt, wird der Um- und Aufbau von Knochensubstanz angeregt und er wird so stabiler. Geschieht das nicht, dann können Knochen schon bei geringer Belastung brechen.

Durch Sport und Gymnastik ist es also möglich, die Knochen zu stärken und einem Fortschreiten dieser Begleiterkrankung entgegenzuwirken.



Die Wirkungsstätte von Britta Taddiken: Thomaskirche Leipzig

Parallel zum OTT-Training habe sie vor einiger Zeit mit Pilates begonnen. Das mache ihr Spaß, obwohl es sehr anspruchsvoll sei. Andererseits brauche sie diesen Ausgleich zu ihrer Arbeit und einer Arbeitswoche, die häufig sieben Tage hat und nie nach vierzig Stunden endet. Meist säße sie am Schreibtisch, sei aber auch viel unterwegs, um Kontakte zu knüpfen und das Sponsoring für Projekte voranzutreiben. Dazu leite sie 13 Hauptamtliche und eine erkleckliche Zahl Freiwillige an und sei Vorsitzende des Vereins forum thomanum Leipzig e. V., der sich u.a. um die Thomaner-Kita, deren Grundschule, den Campus forum thomanum und vieles andere mehr kümmere. Zudem müssten Beerdigungen, Taufen, Hochzeiten und Predigten vorbereitet werden. Und manchmal ruft auch mal „Leipzig“ an und bitte sie um eine Repräsentation für Gäste.

Wenn sie zum Schluss meint, es gehe ihr gut, wenn sie DAS tue und es lohne sich, bekommt man das Gefühl, sie meint den Sport und ihre Arbeit, was ich ihr unbesehen glaube und sehr wünsche.

Michael Günther.

Zeigt her eure Füße!

Interview mit Orthopäden Dr. med. Jörn Schwede*

Im Herbst werden sie warm eingepackt – denn wer friert schon gern an den Füßen. Doch die weitere Verpackung ist oft mangelhaft. Dr. Jörn Schwede ist auf Fußchirurgie und Kinderorthopädie spezialisiert. Er kennt sich aus mit schmerzenden Füßen und gutem Schuhwerk und weiß, dass viele Probleme im höheren Lebensalter schon in der Jugend ihren Anfang nahmen und dort hätten behoben werden können.



Herr Dr. Schwede, kommen überwiegend Frauen mit einem Hallux in Ihre Sprechstunde, weil sie sich die Füße auf High Heels kaputt gelaufen haben?

Das ist tatsächlich ein Klischee. Der Hallux valgus, also die Verkrümmung des Großzehengrundgelenks, ist meist genetisch veranlagt. Ursache ist eine Hyperelastizität des Gewebes und der Sehnen. Das kann schon im Teenageralter zu einer starken Ausprägung führen. Häufig ist die Ursache für eine Vorfußdeformität, wie sie der Hallux valgus ist, aber im Rückfuß zu suchen, z.B. haben Patienten mit Plattfüßen häufiger einen Hallux valgus.

Sind Frauen trotzdem Ihre häufigsten Patienten?

Insgesamt sind Männer und Frauen von Fußproblemen gleichermaßen betroffen, in jedem Alter.

Welche Fehlstellungen sehen Sie am häufigsten?

Schwer zu sagen, denn wir behandeln, und das in jedem Alter, alle erworbenen oder angeborenen Veränderungen des Vorder-, Mittel- und Rückfußes. Hallux, Plattfuß, Fersensporn – die gesamte Bandbreite. Ebenso die sehr seltenen Tumoren an den Fußknochen. Auch haben wir es häufig mit sehr komplexen Fällen zu tun, bei denen die Erstversorgung vielleicht nicht zu den gewünschten Ergebnissen geführt hat.

Lässt sich jede Fehlstellung korrigieren?

Wir bekommen den Hallux wieder gerade, wir können einen Plattfuß aufrichten und einen Fersensporn abtragen. Therapeutisch ist vieles möglich, und wir bieten nahezu das gesamte konservative und chirurgische Spektrum an. Bei Operationen arbeiten wir möglichst gelenk- und damit funktionserhaltend. Denn das Problem an den kleinen Gelenken des Fußes ist ja, dass bei Operationen Knochenstock verloren geht, was bedeutet, dass die Zehen kürzer werden. Mit Knochen aus dem Becken, kann man das zwar ausgleichen, aber das ist dann ein zusätzlicher Eingriff.

Welche Möglichkeiten gibt es, gelenkerhaltend zu operieren?

Zu den neueren Methoden zählt, dass wir Patienten mit einer fortgeschrittenen Arthrose im Vorderfuß beispielsweise anstelle einer Teilprothese oder Gelenkversteifung eine Art künstlichen Knorpel in den Gelenkkopf einbringen. So geht nichts vom Knochen verloren und das Gelenk behält seine Beweglichkeit. Außerdem können

auch Operationen, bei denen die Achsverhältnisse am Umbau geändert werden, eine Verbesserung bringen, oder, wenn das nicht mehr geht, der Gelenkersatz.

Dennoch fürchten sich viele vor einer Operation ...

Tatsächlich höre ich von Patienten immer wieder: „Ich habe Angst vor einer Operation. In meinem Bekanntenkreis gibt es viele, bei denen es nicht gut geworden ist.“ Das ist schade. Die Qualität der Fußchirurgie hat



Vita Dr. med. J.

- Facharzt für Orthopädie
- Facharzt für Chirurgie
- Sportmedizin / Durchlaufarztschein
- Schuhberatungsarzt

Seit März 2014 ist Dr. Schwede in eigenem Schwerpunkt Fußchirurgie, Kinderorthopädie tätig.

Nach seinem Studium der Humanmedizin wurde er an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig für eine orthopädische Ausbildung am Städtischen Klinikum Leipzig in Traumatologie des Klinikums St. Georg ausgebildet. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, „Spezielle Unfallchirurgie“. Von 2012 bis 2014 war er Oberarzt an der Klinik für Unfallchirurgie am Städtischen Klinikum Leipzig.

Behandlungs- /Beratungsspektrum:

- ▶ Untersuchungen und Beratungen bei sportverletzungsbedingten orthopädischen und chirurgischen Problemen
- ▶ Einleitung einer Diagnostik, Optimierung der Diagnostik
- ▶ Therapie von Sportverletzungen, Empfindlichkeitsstörungen, Gelenkversteifungen, Gelenkverformungen, Gelenkverletzungen und -entzündungen (Haltungsstörungen und Haltungsschäden)
- ▶ Zweitmeinung in medizinischen Fragen

* Dr. Schwede praktiziert in unregelmäßigen Sprechstunden am Städtischen Klinikum Leipzig. Einen Termin erhalten Sie an der

sich stark verbessert, vor allem seit die Fußchirurgie wissenschaftlich betrachtet und ausgewertet wird. Damit kann auch eine Aussage getroffen werden, welche der mit ähnlichen OP-Methoden dem Patienten tatsächlich eine Verbesserung bringt. Außerdem therapieren wir immer zuerst konservativ mit Einlagen, Schienen etc. Erst wenn das nicht mehr fruchtet, wird operiert.

Wie lange dauert der Heilungsprozess?

Als Faustregel gilt: für jedes Lebensjahrzehnt ein Monat, mindestens aber sechs Wochen. Das ist verhältnismäßig lange. Aber die Füße sind eher schlecht durchblutet, außerdem schwellen sie stark an. Ruhig halten und hochlegen hilft da am besten.



Foto: © StockImageBrasil - stock.adobe.com

Das lege ich meinen Patienten sehr nachdrücklich ans Herz. Die ersten vier Wochen trägt man einen Verbandsschuh und geht an Krücken, um den betroffenen Fuß zu schonen. Danach ist Belastung wichtig; die knöchernen Brücken, die sich am operierten Gelenk gebildet haben, brauchen jetzt Druck, um sich zu festigen.

aus Leder. Das gibt Halt. Ein Schuh ohne Fußbett und mit wabbeliger Sohle schadet eher. Aber natürlich kann man auch High Heels tragen. Dann sollte man zum Ausgleich aber Fuß- und Wadenmuskulatur und die Achillessehne trainieren.

Wichtig ist hier wie überall im Leben das gesunde Maß und dass man sich in den gewählten Schuhen wohlfühlt.

Örn Schwede:

Orthopädie und Unfallchirurgie / Fußchirurgie
 Spezialisierte Unfallchirurgie /
 Gangs-Arzt
 Mitglied der Berufsgenossenschaften

Leitet eine Praxis in Leipzig mit den Tätigkeitsfeldern Orthopädie, Chirurgie und Diabetischer Fuß

In Leipzig absolvierte er seine chirurgische Ausbildung am „St. Georg“ in Leipzig. Am Zentrum für Orthopädie setzte er seine Weiterbildung zum Facharzt für Orthopädie fort und erwarb die Zusatzbezeichnung für Orthopädie zu seiner Niederlassung arbeitete er als Orthopäde und Orthopädie am Klinikum St. Georg in Leipzig

Spezialisierte sportmedizinischen, orthopädischen, kindchirurgischen Krankheitsbildern und Fragestellungen, insbesondere im Bereich des Trainings und der Rehabilitation. Schwerpunkt: Beratung zur Trainings-Therapie, Leistungsdiagnostik, Sporttauglichkeitsuntersuchungen von Kindern und Jugendlichen (Erkennen von Fehlwachstum, Fehlentwicklungen)

Kontakt: Telefon: 0341 49 69 05 0

Wie kann man seinen Füßen Gutes tun und vielleicht sogar Fehlstellungen vorbeugen?

Bewegung ist wichtig, die trainiert die Fußmuskulatur mit. Am besten hilft Barfußlaufen – im Sand, auf der Wiese, aber auch in der Wohnung. Außerdem halte ich es für extrem sinnvoll, dass sich Jugendliche im Alter von 11 bis 14, also vor dem Erreichen der Körperendgröße, bei einem Orthopäden oder speziellen Chirurgen vorstellen, um Fehlentwicklungen erkennen zu können.

Und wie steht es mit Schuhen? Sind bequeme Sneakers optimales Schuhwerk?

So pauschal lässt sich das nicht sagen. Ich persönlich empfehle gut weichbettende Schuhe, am besten

TIPP:

Die Bewegungsfreiheit in Schuhen ist häufig eingeschränkt, wodurch die Fußmuskulatur geschwächt wird. Sehr gut ist es daher, viel barfuß zu gehen – und zwar überall dort, wo sich der Fuß um den Untergrund herum formen muss, denn dann arbeitet die Muskulatur und bringt den Körper in eine natürliche Balance. Wiesen, Sandstrand und unebener Waldboden tun den Füßen gut. Bloße Füße helfen allerdings nur, wenn man dabei in Bewegung ist!

Wer allerdings nie oder selten barfuß läuft, sollte langsam anfangen, sonst vermiest der Muskelkater die Barfuß-Erfahrung. Außerdem ist beim Vorliegen höhergradiger Fußfehlstellungen, vor allem im Rückfußbereich (Plattfuß), vom Barfußlaufen oder vom Laufen in sogenannten „Barfußschuhen“ abzuraten.

„Das Leben ohne Faszientraining ist möglich, aber sinnlos!“

... sagt unser Mitglied Reiner Andrae und schildert uns seine Trainingserfahrungen:

Ich stehe seit zwei Monaten im 84. Lebensjahr, nehme seit drei Jahren am Faszientraining teil und möchte euch mit diesem Beitrag meine ganz persönlichen Erfahrungen mit dieser relativ neuen Trainingsmethode nahebringen.

Was sind das eigentlich diese Faszi- en? Es sind Bindegewebsstrukturen, die in Verbindung mit Sehnen, Muskeln und Knochen den gesamten Körper durchziehen und somit ganz wesentlich zur allgemeinen Beweglichkeit beitragen. Wer es ganz genau wissen möchte, Wikipedia weiß alles!

Mit zunehmenden Alter nimmt die eigentlich hohe Dehnbarkeit der Faszi- en merklich ab und man wird zunehmend unbeweglicher. Diese Erscheinungen kann jeder, der „in die Jahre“ kommt, an sich selbst wahrnehmen. Das Bücken fällt schwer, die Schul- tern wollen nicht mehr so richtig, den Hals bekommt man nicht mehr her- um, Rennen geht nicht mehr und über die Knie reden wir gar nicht erst. Obwohl ich immer aktiv war, neben Radfahren und Wandern zum Kieser- Training gegangen bin, beobachte- te ich auch bei mir die geschilderten Auswirkungen des „Altwerdens“, was mir aber gar nicht gefiel und ich woll- te das auch ganz und gar nicht!

Erste Maßnahme war, dass ich das einseitige, nur auf Kraft orientierte Maschinentraining aufgegeben und mich beim Gesundheitssportverein zum Präventionssport angemeldet habe, um auch gymnastische Übun- gen ins Körpertraining einzubezie- hen.

Durch die fachgerechte Anleitung spürte ich zunehmend Erfolge, insbe- sondere widmete ich mich zusätzlich zum „Programm“ den Dehnübungen, die im Gymnastikraum auf der gro- ßen Tafel abgebildet sind.

Und diese Übungen, die man natür- lich auch problemlos zu Hause absol- vieren kann, taten mir so gut, dass ich nach weiteren Möglichkeiten suchte, diese positiven Ergebnisse noch posi- tiver zu machen. Und was tut man da am besten? Man sucht das Ge- spräch mit einem der Therapeuten. In diesem Fall war es die Anke, die oh- nehin schon seit geraumer Zeit be- obachtet hatte, was ich da so treibe. Ihr sehr guter Rat war, den zu die- sem Zeitpunkt – vor drei Jahren – be- ginnenden kostenpflichtigen Faszien- kurs zu belegen.

Anke: „Wenn ich Zeit habe, nehme ich selbst an dem Kurs teil und die Trainerin Anett Szabo macht das sehr gut, es lohnt sich auf jeden Fall!“ Gesundheit kostet Geld. Aber ob ich dieses für Pillen, Salben, Bandagen oder ähnliches ausgabe oder für ein zielgerichtetes Training, war für mich keine Frage, und diese Frage sollten sich viele andere auch stellen.

Ich belegte also den Kurs, wohl um erstmal reinzuschnuppern, aber das änderte sich sehr rasch. Die positi- ven Auswirkungen dieses Trainings waren so frappierend, dass es für mich quasi zum Bedürfnis wurde, bis dato weiterhin diese Kurse zu bele- gen.

Die Anzahl der Kursteilnehmer ist lei- der nicht so hoch, wie es dieses Trai- ning verdient. Aber diejenigen, die an sich selbst bemerkt haben, welcher Jungbrunnen da sprudelt, bleiben ei- sern dabei. Das war auch während der restriktiven Zeit der Corona-Pan- demie so, während der Anett Szabo das Training mithilfe von ZOOM wei- terleben ließ.

Anlass für das Schreiben dieses Beitrags war kürzlich der Test auf Beweglichkeit, Konzentration und



Agilität, den Franzi an der milon- Station anbot. Insbesondere bei der Beweglichkeit staunte Franzi nicht schlecht, was da der jungalte Kna- cker noch zu bieten hat.

Das anschließende Gespräch über die positiven Auswirkungen des Fas- zientrainings auf die körperliche u n d geistige Be- weglichkeit und damit auf das gesam- te Wohlbefinden, wurde auch noch vom zufällig anwesenden Vereins- chef Mario Wagner belebt, der selbst allabendlich seine Faszi- en pflegt. Warum tut er das wohl, der liebe Dr. med.?

Anlass genug für mich, meine per- sönlichen Erfahrungen euch, den Vereinsmitgliedern, zu vermitteln und die Aufmerksamkeit auf diese sehr nützliche Trainingsmethode zu len- ken.

Mit faszialem Gruß
Dr. Reiner Andrae

KLAKS e. V. – Anlaufstelle für adipöse Kinder und ihre Familien

Seit 2007 unterstützt KLAKS mit dem ambulanten Therapieprogramm Familien mit übergewichtigen Kindern. Seit 2011 können wir dabei auf die zuverlässige Unterstützung des GSV zählen. Dafür sind wir sehr dankbar.



Foto: Waltraud Grubitzsch

KLAKS leistet jedoch mehr. Mit der von der Fernsehlotterie finanzierten Familienberatungsstelle in den Räumen des GSV ermöglichen wir die individuelle Beratung von Familien rund ums Thema Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in und um Leipzig (siehe TOPPFIT 02/2020, S. 21).

Mit unserem, von der Deutschen Rentenversicherung finanzierten, Nachsorgeprogramm können wir gezielt Kinder und Jugendliche nach einer ambulanten oder stationären Adipositas-therapie noch ein Stück begleiten, um so einen nachhaltigen und langfristigen Therapieerfolg zu ermöglichen. Das sind nur zwei Beispiele des Engagements von KLAKS.

Das aktuelle Vorhaben des Vereins ist die Einrichtung einer Familienküche. Ein kostenfreies, monatlich stattfindendes Kochangebot mit Ernährungstipps für Familien mit übergewichtigen Kindern soll den Zugang zu einer gesunden Lebensweise erleichtern und

damit die Gesundheitschancen der Kinder mit Übergewicht verbessern. Neben dem regelmäßig, gemeinsamen praktischen Kochen, werden auch spielerisch theoretische Inhalte vermittelt, um die Ressourcen der Familie zu stärken bzw. wieder verfügbar zu machen. Ein begleitendes Rezeptheft und eigens erstellte Broschüren zur gesunden Ernährung und Bewegung helfen, das Gelernte zu Hause im Alltag zu integrieren und langfristig umzusetzen. Damit verfolgt die Familienküche einen gesundheitsförderlichen Ansatz im Rahmen der Primärprävention und Ressourcenstärkung. Wert legen wir dabei auf regionale und saisonale Lebensmittel,

deren Verarbeitung und Zubereitung sich gut in den Familienalltag integrieren lassen.

Förderer gesucht!

Ab April 2022 möchte KLAKS ein Jahr lang, jeden Monat einen kostenfreien Kochkurs mit Ernährungstipps für Familien mit übergewichtigen Kindern durchführen. Dieser soll den Familien den Zugang zu einer gesunden Lebensweise erleichtern und damit die Gesundheitschancen der Kinder mit Übergewicht verbessern. Dafür suchen wir Unterstützer! Über [99funken.de/kinderkueche](https://www.99funken.de/kinderkueche) können sich Unterstützer beteiligen.

KLAKS e. V.

KLAKS e. V.

GESCHÄFTSSTELLE: KLAKS e. V.

Lessingstraße 1, 04109 Leipzig,

Tel.: 0341 22759851 / 0177 1769883, Mail: info@klaks.de

ADIPODITASSCHULUNG FÜR FAMILIEN:

Tel.: 0341 23699653 / 0174 7584959, Mail: schulung@klaks.de



EIN STARKES PROGRAMM



Hauptstraße 101 · 04416 Markkleeberg
Tel. 0341 600 539 0 · Fax 0341 600 539 10
info@m-g-s-gmbh.de · www.m-g-s-gmbh.de

- **Unterhaltsreinigung**
(Arztpraxen, Büros, Fitnessstudios, Foyers, Gastronomie, Lager ...)
- **Haustechnik / Kleinreparaturen**
- **Grundreinigung / Baureinigung**
- **Fensterreinigung**
- **Teppichreinigung**
- **Gartenpflege**
- **Außen- und Innenreinigung**
(Treppenhäuser, Entrümpelung)
- **Wohnungsreinigung**
- **Vertretungsdienst**
- **Winterdienst**

Unser Service – Ihr Vorteil!

Alles in allem: qualifiziert, individuell, rationell, pünktlich und kostengünstig!

Von der Natur zum Menschen

Vita-Mineral von Bad Brambacher ist Schluck für Schluck Balance, Energie und Lebenskraft.

Natürliches Mineralwasser „plus“ Vitamine & Mineralstoffe Biogene Kohlensäure

Auflösungen Seite 36

A.) Die entscheidende Frage in diesem Rätsel ist, welcher Tag „heute“ ist. Dieser Tag kann nur am Anfang des Jahres sein, in dem Tim 45 wird. Die Antwort lautet also: Heute ist der 1. Januar und Tim ist bereits 44. Er wird also noch dieses Jahr 45 und erreicht im folgenden Jahr die 46. Aber wann hat Tim nun Geburtstag? Wenn Tim vor zwei Tagen noch 43 Jahre alt war, muss er gestern 44 geworden sein. Gestern ist in diesem Gedankenspiel also der 31. Dezember des vorangegangenen Jahres.

B.) Richtig ist: A

C.)



MUSEUM EX MACHINA



Digitale Begegnungen für unerzählte Geschichte(n) in der Ständigen Ausstellung des Alten Rathauses Leipzig – empfehlenswert nicht nur für App-Auskenner

Der an Schaustücken reichen Ausstellung „Moderne Zeiten“ im Alten Rathaus der Messestadt mangelte es bislang vielleicht etwas an Authentizität. Mehr Lebendigkeit erhält



sie daher jetzt mit der Umsetzung einer vor Monaten im Zusammenspiel des Stadtgeschichtlichen Museums mit der Schaubühne Leipzig

entwickelten Idee: Per AR-App (Augmented Reality) werden stumme Museums-Objekte quasi greif- und erlebbar und bieten eine häufig neue Sicht auf Personen und Ereignisse, die dem Besucher auf künstlerische und theatrale Weise vermittelt werden.

Da sind z. B. Kellertüren aus der Feuerbachstraße, auf denen die Menschen in den Luftschutzkellern während der Bombennächte im Dezember 1943 über die Zahl der Angriffe „Buch geführt“ haben. Die recht unscheinbaren Zahlen werden mit einem Tablet, das man kostenfrei beim Ticketkauf ausleihen kann, sichtbar gemacht und liefern Eindrücke vom Erleben der Menschen in den Kellern.

An anderer Stelle treffen die Besucher auf bisher unerzählte Geschichte(n) und Stimmen wie die der Sozialdemokratin und Unternehmerin Julie Bebel, des Autors, Pazifisten und Homosexuellen-Aktivisten Bruno Vogel sowie der Autorin und Literaturwissenschaftlerin Trude Richter.

Mit der auf Elementen des Theaters und Schauspiels beruhenden, digitalen Erweiterung für die ständige Ausstellung des Museums, soll konkrete urbane Geschichte(n) für ein breites Publikum erleb- und nachvollziehbar

gemacht werden. Dafür halten die Ausstellungsmacher Einzelschicksale und subjektive Erfahrungen für besonders spannend, weil sie den Zuschauern jenseits von historischen Narrativen die Möglichkeit geben, sich konkret mit einer Figur zu identifizieren oder sich an dieser kritisch zu reiben.

„Augmented Reality, kurz AR, gibt uns die Möglichkeit, ohne große Eingriffe in die Ausstellungsarchitektur, Objekte und Personen lebendig werden zu lassen. So wird mehr Raum geschaffen für Themen und Personengruppen, die etwas zu kurz kamen oder fehlten. Der Vorteil ist, dass wir so einen Mehrwert für eine bestehende Ausstellung schaffen, der im Idealfall sowohl regelmäßig wiederkehrende als auch neue Besuchergruppen zu uns lockt“, so Eva Lusch, MXM-Projektleiterin des Stadtgeschichtlichen Museums Leipzig.

Es geht ganz besonders um die unentdeckten Geschichten und die marginalisierten Stimmen, die in der großen Erzählung einer Stadtgeschichte oder Ausstellung im Museum normalerweise nicht auftauchen. So werden unter anderem die Sozialdemokratin und Unternehmerin Julie Bebel, der Autor, Pazifist und Homosexuellen-Aktivist Bruno Vogel sowie die Autorin und Literaturwissenschaftlerin Trude Richter besprochen.

Stadtgeschichtliches
Museum.
Leipzig

Ausstellung
„Moderne Zeiten“:
Di.–So., 10 –18 Uhr,
Altes Rathaus
Info: www.mxm-leipzig.de



SCHAUBÜHNE
LINDENFELS



ABE informiert:

Solange es möglich ist: Zu Hause leben!

Große Aufmerksamkeit widmet der Gesundheitssportverein einem zielgenauen Sponsoring. Dient die Akquise von Sponsoren auch dazu, für den Verein Geldmittel zu beschaffen, versuchen wir diese Partnerschaft auch im Sinne einer Win-win-Situation zu gestalten. So geben wir z.B. unseren Werbepartnern die Möglichkeit, sich in unserem Vereinsjournal TOPP-FIT zu präsentieren und finanzieren so das Heft komplett, das Sie dann kostenlos – gern auch für Ihren Nachbarn – mit nach Hause nehmen können. Seit Jahren halten uns so namhafte Unternehmen die Treue.

Seit Herbst an unserer Sponsorenwand im 1. OG findet sich die ABE Zuhause GmbH mit Sitz in der Leipziger Innenstadt, einem jungen Unternehmen im Bereich der Senioren-Alltagsbegleitung und -unterstützung und Teil des PflegeNetzes Sachsen. ABE steht für Aktivierung, Betreuung und Entlastung und verkörpert damit die wichtigsten Aufgaben des Betreuungs- und Entlastungsdienstes für unsere älteren Mitbürger. Besonders die persönliche Ebene und die Unterstützung auf Augenhöhe werden bei der ABE großgeschrieben.



Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com



Foto: © LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Wir betrachten diese Zusammenarbeit auch als Angebot für Sie und Ihre Familien, die sich u.U. irgendwann vor die Notwendigkeit gestellt sehen, Beratung bzw. Hilfe für ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu benötigen.

Auf diesen Seiten stellt der junge Geschäftsführer Dorian Ammer die neue Sächsische Pflegeunterstützungsverordnung vom 25. November 2021 etwas genauer vor.

Pflegebedürftige Menschen sollen so lange wie möglich zu Hause leben können. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es auch spezielle Hilfen von Dienstleistern, ehrenamtlichen Helfern und ambulanten Pflegediensten. Diese können Leistungen anbieten, welche die Pflegebedürftigen unterstützen, den Alltag zu bewältigen, den Haushalt zu führen, soziale Kon-

takte aufrecht zu erhalten oder individuelle Hilfen zu organisieren. Auch individuelle Betreuung zählt zu den erstattungsfähigen Leistungen.

Was ist die Pflegeunterstützungsverordnung?

Die Pflegeunterstützungsverordnung (kurz PflUVO) löste am 01.01.2022 die bestehende Betreuungsangebotsverordnung ab. Damit wurde eine neue Grundlage für niedrigschwellige Entlastungsangebote in Sachsen geschaffen. Die Verordnung ist die Basis für die Tätigkeit für ehrenamtliche Nachbarschaftshelfer und Betreuungs- und Entlastungsdienste im Freistaat.

Wieso kann das für mich interessant sein?

Wenn Sie bereits pflegebedürftig sind oder einen Pflegegrad bei Ihrer Pflegekasse beantragen möchten, sind die hauswirtschaftliche Unterstützung oder niedrigschwellige Betreuungsleistungen mit hoher Wahrscheinlichkeit die wichtigsten Formen der Hilfe für Sie. Gerade in den Pflegegraden 1–3 (entspricht ca. 70 Prozent aller Pflegebedürftigen) kommt der Unterstützung in der Häuslichkeit,



Foto: © Alexander Ralhis - stock.adobe.com



Foto: © pressmaster - stock.adobe.com

unserer Erfahrung nach, eine besondere Bedeutung zu.

Wenn Sie also bereits von einem Betreuungsdienst unterstützt werden oder die Hilfe eines Nachbarschaftshelfers in Anspruch nehmen, sollten Sie zeitnah Kontakt zu diesem aufnehmen, da es einige Neuerungen gibt, die Sie direkt oder indirekt betreffen könnten.

Welche Neuerungen gibt es?

Jeder professionelle Betreuungs- und Entlastungsdienst muss nach der neuen PflUVO eine angestellte Fachkraft und eine Urlaubsvertretung (beides ist auch in einer Person möglich) beschäftigen.

Darüber hinaus wurden die Schulungsanforderungen für die eingesetzten Helfer erweitert.

Das soll zur Versorgungssicherheit und zur Qualitätssteigerung und -sicherung beitragen.

Es gibt nunmehr für Betreuungs- und Entlastungsdienste eine generelle Preisobergrenze von 31,25 Euro pro Stunde. Haushaltsnahe Dienstleistungen werden nur noch mit 26,00 Euro von den Pflegekassen erstattet. Weiterhin kann eine angemessene Anfahrtspauschale angesetzt werden. Dies betrifft den Entlastungsbetrag (§45b SGB XI, 125,00 Euro) und

eventuelle Umwandlungen von Sachleistungen (§45a SGB XI, maximal 40 Prozent).

Die Leistungen von ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfern werden weiterhin mit maximal 10,00 Euro pro Stunde für maximal 40 Stunden im Monat erstattet.

Für bereits zugelassene Dienste gilt noch eine Übergangsfrist bis zum 31.12.2022, danach müssen allerdings auch hier die neuen Anforderungen erfüllt werden.

Welche Auswirkungen kann die neue PflUVO haben?

Durch den Preisdruck, die erhöhten Schulungsanforderungen und den aktuellen Fachkräftemangel könnten einige Dienstleister ihr Angebot und die Versorgung einstellen. Erste Fälle sind uns bekannt.

Mein Betreuer überlegt aufzuhören, was kann ich tun?

Meistens entwickelt sich über die Monate und Jahre hinweg ein enges Band zwischen Betreuer und Pflegebedürftigem. Daher ist die Sorge um die Trennung oder den Wegfall dieses Bands natürlich berechtigt. Die ABE Zuhause GmbH möchte mit ihren Kooperationspartnern auf beiden Seiten unterstützen.

Bei Bedarf, wenn z.B. eine Tätigkeit als Einzelperson nicht mehr möglich ist, übernehmen wir auch bestehende Betreuungsverhältnisse inklusive der Betreuungsperson in die ABE Zuhause GmbH.

Sollten Sie dazu weitere Fragen haben oder die Möglichkeiten des Entlastungsbetrages noch gar nicht nutzen, sprechen Sie uns bitte an. Mit unseren qualifizierten Betreuungskräften übernehmen wir gerne auch Ihre Versorgung.



Foto: © pikselstock - stock.adobe.com



Foto: © highwaystarz - stock.adobe.com

ABE – Betreuungs- und Entlastungsangebote:

- ▶ Gemeinsame Unternehmungen
- ▶ Begleitung
- ▶ Haushaltshilfe
- ▶ Unterstützung bei der Selbstversorgung
- ▶ Betreuung demenziell Erkrankter



Telefon 0341 90968330 / www.abe-zuhause.de

Nicht höher, nicht schneller, nicht weiter: Wann kommt der Tag, an dem der Mensch

Über Grenzen sport

Geht es im Sport immer höher, schneller, weiter? Die einen Forscher finden heraus, welche Leistungen überhaupt menschenmöglich sind, die anderen, wie man sie doch weiter steigert. Sportler haben bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften so viele neue, teils krasse Weltrekorde aufgestellt, dass man sich die Frage stellen muss: Gibt es für den Menschen überhaupt festgelegte, biologisch unüberwindbare Grenzen? Oder wird er wirklich immer besser, immer stärker? Genau das ist ja das olympische Motto: Höher, Schneller, Weiter.

Doch der Mensch ist nicht für Rekorde geboren. Gewiss, die Evolution belohnt Fitness, biologische Fitness bedeutet aber: überleben und Nachkommen zeugen. Als der Mensch vor Jahrmillionen aus den affenähnlichen Vorfahren und den ersten Savannelläufern hervorging, zum Höhlenmenschen wurde und schließlich zum Welteroberer, da hatten extrem gute Läufer oder Rekordspringer Vorteile, aber nicht unbedingt riesige Überlebensvorteile. Ihre Gene haben sich ganz zufällig durch kleinste Veränderungen – Mutationen – herausgebildet. Sie können sich Generation für Generation weiter verändern.

Heute kennt man gut zwei Dutzend Gene im Menschen, die Muskelaufbau und -kraft, Ausdauer, Körpermaße und Erholungsfähigkeit entscheidend beeinflussen. Schon minimale Genveränderungen können die Leistung steigern – gleichzeitig aber möglicherweise auch andere Körpermerkmale schwächen. Auch die Gene selbst sind olympisch gestrickt: Sie lassen sich wie ein regelbarer Lichtschalter hoch- und runter regulieren. Nicht anders gebaute Muskelfasern also, sondern einfach mehr davon – oder solche, die nie ermüden

und schneller reagieren. Oder: kein anderes Blut, das Sauerstoff in die Muskeln transportiert, sondern mehr Blutzellen oder solche, die mehr Sauerstoff auf einmal transportieren.

All das zeigt: Biologisch und physikalisch ist der Mensch durchaus formbar. Nur hat das absolute Grenzen, zumindest, wenn er noch wie ein Mensch aussehen soll. Zudem geht das mit der natürlichen Evolution viel zu langsam, um die vielen Rekorde zu erklären, die plötzlichen Leistungssprünge.

Ziemlich nah am menschlichen Optimum

Allein 207 Leichtathletik-Rekorde gab es beispielsweise in den siebziger und achtziger Jahren – Rekorde, die zum großen Teil bis heute gültig waren und nun plötzlich, wie im 10.000-Meter-Lauf der Frauen oder über 400 Meter bei den Männern, pulverisiert sind. Was man weiß: Damals waren es Hormone wie das männliche Testosteron, die in den Körper gespritzt wurden und die Muskeln stimulierten. Frauen wurden um fünf bis zehn Prozent, Männer bis zu sechs Prozent besser. Es genügte für Rekorde.

Von den neunziger Jahren an wurden Hormone durch Blutdoping ersetzt. Epo heißt das wichtigste Mittel, das der Körper selbst herstellt, das aber auch künstlich nachgebaut wurde – fürs Doping. Und heute? Da könnten neue, noch unentdeckte Mittel im Spiel sein. Vielleicht pushen einige schon die Gene mit nicht nachweisbaren Genschaltern. Fest steht nur: Übermensch liefert die Natur nicht. Oder doch? Usain Bolt, den Sprint-Weltrekordler vielleicht? Wissenschaftler haben errechnet, dass er mit seinen 9,58 Se-

kunden für 100 Meter ziemlich nahe am menschlichen Optimum ist. Die Länge seiner Knochen, seine Muskelausstattung, Gewicht und Körperschwerpunkt – alles scheint perfekt für den Sprint. 9,48 wurde als das Menschenmögliche errechnet. Ob es doch noch weitergeht? Sicher ist nur: Die Forscher, die von den Hochleistungssportlern in Anspruch genommen werden, suchen bestimmt nach Wegen, die Grenzen weiter zu verschieben.



Foto: © Volodymyr Shevchuk - stock.adobe.com

keine neuen Rekorde mehr aufstellen kann? Und was wird dann aus dem Sport?

Stetlicher Rekorde ...

Was wäre der Sport ohne Rekorde?

Er wäre, zum Beispiel, vielleicht noch schön. Schönheit ist ein Begriff, der – im Fall der Leichtathletik – bedeutet, dass einzelne Bewegungsabläufe bis zur Perfektion zu studieren sind: der Lauf, der Sprung, der Wurf. Wäre das nicht interessant, wenn man aufhörte, nur Namen, Zahlen, Daten zu konsumieren und begönne, sich Bewegungen von Athleten wirklich anzuschauen?

Und der Sport wäre: Wettkampf. Wobei man selbst angesichts der Verseuchung des Hochleistungssports durch Doping dazu übergehen könnte, sich nur noch an der Leistung Einzelner zu freuen, die gar nicht siegen.

Oder man erfreut sich an einer solchen Episode, wie sie uns die Olympischen Spiele in Tokio geliefert hat und von der es immer neue gibt: Der Italiener Gianmarco Tamberi und der Katarer Mutaz Essa Barshim lagen im Hochsprungfinale gleichauf bei 2,37 Meter. Doch anstatt sich weiter zu duellieren, entschieden sie sich freiwillig, den Sieg zu teilen.

Es ist einer der großen Momente dieser Spiele: Erstmals gibt es in der klassischen Disziplin des Hochsprungens zwei Olympiasieger – und das,

nachdem sich beide Athleten selbst darauf geeinigt hatten.

Beide Athleten gaben sich die Hand – dann brachen die Emotionen heraus. Tamberi sprang herum und Barshim um den Hals. Dann fiel er weinend zu Boden, während Barshim die Faust in den Himmel streckte.

Sind es die endlosen Stadionrunden, die ein Sportler beim 10.000-Meter-Lauf abspult, die uns begeistern, oder sind es solche eben geschilderten Momente, bei denen uns Schauer über den Rücken laufen und an die wir uns noch lange dankbar erinnern, als einen einmaligen, so nie wiederkehrenden Augenblick, dessen Zeug wir werden durften!?

Oder ist es das: Mit einer „Skisprung-Utopie“ einem alten Menschheits- traum näherkommen

Wissenschaftler haben einen Ski-
flug über 500 m simuliert. Danach
scheint so ein Flug theoretisch mög-
lich. Schwerkraft und Luftkräfte hal-
ten sich die Waage, der Springer
wäre nur unwesentlich schneller.

Aber einen Bakken für solche Flüge
gibt es nicht, er würde Abermillionen

verschlingen. Allerdings soll es Ski-
springer geben, die sich dieser Gren-
zerfahrung zwischen Lebensgefahr
und Weltrekord durchaus stellen wür-
den: Die Flieger beschreiben es wie
eine Adrenalinsucht, von der man
einfach nicht loskommt. Mit 100 Sa-
chen heben sie vom Schanzentisch
ab und landen nach acht Sekunden
mit 130 km/h. Die Bretter sind nur
11,5 cm breit, der Puls geht auf 180,
das Adrenalin erreicht das Vierfache
des normalen Wertes, wie bei Jetpi-
loten vor der Landung. Ist die Lan-
dung dann erfolgreich, gibt es einen
wahrhaft explodierenden Ausstoß
von Glückshormonen.

Der deutsche Rekordhalter Mar-
kus Eisenbichler beschreibt es als
„wahnsinniges Kribbeln“ schon in der
Luft, der ehemalige Flieger Christof
Duffner fand es „mindestens so gut
wie Orgasmus“. Der zweimalige Sven
Hannawald hat einen weiten Flug mal
mit „einer Landung auf dem Mars“
verglichen. Laut Ex-Ski-
flug-Champion Severin Freund gibt es auf die-
ser Welt nichts, was dem großen
menschlichen Traum vom Fliegen nä-
herkommt: „Dieses traumhafte Flug-
gefühl zwischen Höhe, Geschwindig-
keit gibt es außerhalb des Skifliegens
einfach nicht. Höchstens Basejum-
pen oder Wingsuit-Fliegen kommen
vielleicht in die Nähe.“

Neuer Werbepartner des GSV ist die SNAP IT GmbH Leipzig, deren unterschiedliche Spezialisten eine Vielzahl von Einsatzvarianten schnell und unkompliziert umsetzen können, um die reibungslose Funktion der IT ihrer Kunden zu gewährleisten. Das Team um Geschäftsführer Thomas Reinhardt betreut u. a. Hard- und Software des GSV.

SNAP IT Leipzig GmbH

Reclamstraße 42, 04315 Leipzig,
T. +49 341 989704-0, www.snapit-leipzig.de



„MEISTER DES UNNÜTZEN WISSENS“

sagt Henner Kotte von sich und – erzählt aus seinen Büchern

Er redet und redet, weil ihm das gefällt, und weil er es kann. Irgendwann fragt jemand aus der Runde, er wisse ja so viel und er antwortet, er habe das auch bloß bei anderen gelesen.



Nun, sagt sich der stille Beobachter, da muss er aber tatsächlich viel gelesen haben, nachdem, was Henner Kotte in knapp zwei Stunden von sich gibt: Ein Fünftel seines allumfassenden Wissens, wie er am Ende des Abends vorgibt.

Eigentlich ist es ihm scheinbar egal, wo er anfängt, er verliert sich sowieso in seinen Geschichten. Erstaunlich, dass er bei seinen Rundreisen von Blümchenkaffee, über August den Starken und dessen angeblich reichen Kinderschar, Dresdner Kardiologenkongress, Erich Kästner, DDR-Leichtathletik-Meistertitel mit Uwe Steimle, unterirdischem Granulitgebirge, Lutheradresse Trinitatiskirche, Dabigu, Hotel ASTORIA, Babka und Matka, Busenwunder und Feuer-

zangenbowle, Gendern, „Schneewittchenmumie“, MERCEDES, DDR-Erinnerung und dicker Oma immer wieder zum Ausgangspunkt zurückfindet. Das sind seine mittlerweile 40 Bücher, hauptsächlich mit Kriminalthemen und immer wieder auch mit solchen aus der Sächsischen Geschichte, meist der älteren, aber auch der der letzten Jahre. Dazu Romane, Entdeckerbücher Leipzig, Chemnitz – das er zu Unrecht den beiden anderen großen sächsischen Städten gegenüber benachteiligt sieht – Elbland sowie Sächsische Schweiz. Unmöglich, an dieser Stelle, alle seine Werke aufzuzählen, beachtlich jedoch das Tempo, mit dem er sie recherchiert und schreibt. Vier allein in den vergangenen zwei Corona-Jahren: „Sächsische Unterwelten“, „Jüdisches Sachsen“, „Die dreizehn Leben des Richard Rothe“ und „ASTORIA“. Er komme von der Zeitung, schreibe Geschichten, so seine lapidare Erklärung für sein Arbeitstempo, jeden Tag eine, nach 50 Tagen sei das Buch fertig. Angesichts der Faktenfülle, die allein „ASTORIA“ bietet, schwer vorstellbar. Aber während der Pandemie, in der er auf „Null-Diät“ gesetzt worden wäre, hätte er geschrieben und wäre nicht wie andere Künstler „ausgerastet“. Dass er jetzt, gefühlt auf einen Schlag, vier neue Bände präsentiert, scheint für ihn völlig selbstverständlich. Der Laie hingegen staunt. Von sich sagt der Schriftsteller, er sei cholerisch, was man ihm angesichts seiner 186 cm und „über

100 Kilo“ schwer abnimmt. Auf die Palme brächten ihn neben „der Bahn“ Wessis, die seit dreißig Jahren darauf warten würden, ihre Vorurteile gegenüber dem Osten bestätigt zu sehen. Ihm ginge es um Erinnerung, und der Roman „Der Turm“ von Uwe Tellkamp sei daher „langweilige Grüze“, weil er ein falsches Bild von dem abbilde, was wirklich gewesen sei.

Dann liest er doch noch: „De Hoffmannsche“, eine Mordgeschichte im schönsten Sächsisch, wie sie sich tatsächlich zugetragen haben soll. Stets greift Henner Kotte Geschehnisse auf, die so oder ähnlich passiert sind, belustigt und fasziniert von den manchmal schier unglaublichen Geschichten, die das Leben schreibt.

Und dann kommt der Germanist Kotte doch noch aufs Gendern, das er ablehnt und das sich, so seine Überzeugung, nicht durchsetzen wird. Ginge es nach ihm, würde er nur noch den Plural verwenden oder alles versächlichen, „das Baui“ für „der Bauer“ zum Beispiel. Ihn störe, dass dem Volk hier etwas von oben übergestülpt werden soll. Das habe, meint er im Brustton der Überzeugung, schon mal nicht funktioniert.

Es ist nicht leicht, nach zwei Stunden Redeschwall ohne Punkt und Komma, die gedankliche Spreu vom Weizen zu trennen. Was bleibt ist der Eindruck, es mit einem Auskenner sächsischer Geschichte und Geschichten zu tun gehabt zu haben. Und es bleibt der Wunsch, mehr von seinen Erzählungen hören oder lesen zu wollen.



Wer wollte, konnte ein Henner-Kotte-Buch mitnehmen, freilich nicht kostenfrei.



Die dem Publikum angebotenen Muffins machten einen eher kriminellen Eindruck.



Der vorderen Reihe mit den besten Plätzen kam der erzählende Autor spürbar nah.

BUCHTIPPS:

Es wurde darüber berichtet. Es wurde darüber geschrieben. Es wurden darüber und darin Filme gedreht. Das Hotel „Astoria“ in Leipzig ist aus der Stadtgeschichte der letzten hundert Jahre nicht wegzudenken. Am 5. Dezember



Autor: Henner Kotte
 ISBN-13: 9783963115370
 248 Seiten, 24,3 x 17,2 cm
 Preis: 24,00 Euro
 Erschienen: März 2022
 Mitteldeutscher Verlag

1915, mitten im Ersten Weltkrieg, eröffnet, gehörte das Hotel bald zu den ersten Adressen Deutschlands und zählte unzählige Prominente zu seinen Gästen. Hier logierten u.a. Johannes Heesters, Henny Porten und Hans Albers. In der DDR behielt das nunmehrige Interhotel seinen Glanz, beherbergte insbesondere zur Messezeit ebenfalls Gäste aus aller Welt. Und auch nach 1989 gaben sich Stars wie David Hasselhoff, Mario Adorf, Steffi Graf oder David Copperfield die Klinke in die Hand. Am 31. Dezember 1996, nach 81 Jahren, ist damit Schluss, bis heute ist es nicht gelungen, das Haus wieder zum Leben zu erwecken. Alljährlich am 5. Dezember treffen sich die ehemaligen Mitarbeiter des Leipziger

Hotels „Astoria“ und gedenken ihrer verlorenen Arbeitsplätze, der legendären Unterkunft und Bleibe. Das Hotel war ihnen Berufung, weniger Job, für den sie Höchstqualität und -leistung gaben. Über achtzig Jahre haben Generationen von Zimmermädchen, Kellnern, Köchen, Liftboys und anderen dienstbaren Geistern das „Astoria“ zum „ersten Haus am Platze“ gemacht. Service, Küche und Ambiente besaßen über die Stadt hinaus, über die Grenzen Deutschlands hinweg bis nach Übersee einen ausgezeichneten Ruf. Mithilfe einer Vielzahl von Originalstimmen, entlegenen Archivalien und Sekundärquellen sowie zahlreichen Abbildungen gelingt es Henner Kotte, den alten Glanz des „Astoria“ wiederzubeleben.



WALZERFAHRT ZUM MOND

Ein Leben ohne Handy und Social Media – für heutige Kinder und Jugendliche ist dies schlicht unvorstellbar. Aber was tat man, wenn man nicht chatten, twittern, simsen oder wenigstens googlen konnte?

In achtzig Geschichten erzählt Eberhard Schröter amüsant und anschaulich von seiner Kindheit in den 1960er Jahren, in der DDR, in Leipzig, in Lindenau, in der Rietschelstraße, wo er aufwuchs und die Welt zu entdecken begann. Vor dem staunenden Leser entfaltet sich ein ganzes Panorama der Alltagsgeschichte, erzählt aus der Perspektive eines Kindes. Stabil-Baukasten und H0-Eisenbahn, Digi-dags und Rumpelmännchen, India-

ner-und-Cowboy-Spiele, Große Wäsche und Einkellerung, Milchmann und Kohlenheizung, Westbesuch und Westpakete, Stollenbacken und Briefmarken-Sammeln – dies sind nur einige Stichworte für den Reichtum, den der Band versammelt. Wer dabei gewesen ist, wird sich wieder erinnern, und wer zu spät geboren wurde, ahnt, was verlorenging. Ein kleines, feines Buch!
 Der Autor: Dr. Eberhard Schröter, Jg. 1955, Journalist, geboren und aufgewachsen in Leipzig, Studium der Journalistik und Promotion, Mitarbeiter der Auslandsredaktion des DDR-Fernsehens, Redaktionsleiter einer Produktionsfirma für Audio- und Multimedia-Guides, seit 2012 freiberuflicher Schriftsteller in Weimar.

WALZERFAHRT ZUM MOND

Eine Leipziger Kindheit



Autor: Eberhard Schröter
 ISBN-13: 978-3-95797-129-6
 208 Seiten, 21,5 x 12,5 cm
 Preis: 20,00 Euro
 erschienen: 15.10.2021
 im Lehmanns Verlag



Das Sportliche mit dem Nützlichen verbinden

Mitglied Alfred Wiesner und seine Initiative suchen sportlich aktive Radfahrer

Unsere Vereinsmitglieder Alfred Wiesner und Joachim Husack planen für den Sommer 2022 wieder eine Fahrrad-Charity-Aktion zu Gunsten der „Ralf-Rangnick-Stiftung“, dem „Kinderhospiz Bärenherz“, dem Verein „Elternhilfe für krebskranke Kinder“, der „Deutschen Kinderherzstiftung“ und dem Verein „Wolfsträe“.

„HerzRadeln-Leipzig ist eine großartige Initiative. Ich ziehe meinen Hut für so viel Engagement. Ich bin dankbar, dass Alfred Wiesner für seine spitzen Idee meine Stiftung ausgewählt hat!“, so Stiftungsgründer Ralf Rangnick.

Bereits 2020 hatte Alfred Wiesner die Radgruppe „HerzRadeln-Leipzig“ initiiert, die mit einem Team von insgesamt 14 Fahrerinnen und Fahrern in wechselnder Besetzung bei sieben Radtouren mit jeweils 100 km in der Region Leipzig unterwegs waren. Dadurch konnten von Sponsoren

und über eine Spendenplattform mehr als 12.000 Euro eingesammelt werden.

Ein tolles Erfolgserlebnis, mit dem alle Beteiligten nicht gerechnet hatten.

An diesen Erfolg wollen Alfred Wiesner und Joachim Husack mit ihren Mitstreitern anknüpfen und möchten den Kreis der Fahrerinnen und Fahrer noch etwas erweitern. „Wir würden uns sehr freuen, wenn einige aktive Sportfreundinnen und Sportfreunde bei unserer Charity-Aktion mitfahren würden“, meint Alfred Wiesner und ergänzt: „Wir fahren mit unseren Trekking-Rädern (keine E-Bikes) vier schöne Touren je ca. 111 km, wobei nicht jeder alle vier Touren mitfahren muss“.

Asphaltierte Fahrradwege Leipziger Stadtteilgebiete oder gut befestigte

Wege fernab der Peripherie Leipzigs, das HerzRadeln-Team radelt eifrig. Lediglich sehr hinderliche Strecken oder ein völlig verregneter Tag lassen die Radler innehalten. Doch der Gedanke an die Bedeutung der Initiative – die Lebensqualität der Kinder nachhaltig zu beeinflussen, motivieren und bestärken, so Alfred Wiesner, das Vorhaben durchzuführen. Auch, um den Auswirkungen der SARS-CoV-2 Pandemie etwas entgegenzusetzen und die Kinder weiterhin in ihrer Entwicklung und Gesundheit zu unterstützen – „Dafür radeln und schwitzen wir gern!“, resümiert Alfred Wiesner.

Wer mehr über die Aktion wissen will und sich fit genug fühlt, eine solche Strecke bei durchschnittlich ca. 18 km/h zu fahren, kann sich gern bei Alfred Wiesner melden: Tel. 0171 4871763, Mail: wiesneralfred49@gmail.com.

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

Interessiert? · Reden Sie mit uns! · info@gesundheitsportverein.de



„Des Wanderers Schritt ist ruhig und fest“

Foto: © i/i.art - stock.adobe.com



Die Pandemie hat unsere Leidenschaft für die Natur beflügelt. Wie man seine Wanderlust noch etwas steigern kann, darauf geben die folgenden Zeilen eine Antwort.

Wandern ist gesund, so die Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg zum Thema Gesundheitswandern. Wer regelmäßig in Bewegung ist (eine Binsenweisheit wie man meinen möchte), tut demnach etwas für seine Fitness, stärkt die Ausdauer und trainiert die Koordination.

Für die Studie hatten mehr als 30 Teilnehmer sieben Wochen lang zweimal pro Woche unter fachkundiger Anleitung Strecken zwischen 3,8 und 5,6 Kilometer zurückgelegt und sich vor sowie nach dem Kurs medizinisch untersuchen lassen. Eine bessere Fitness ließ sich u. a. an der Herzfrequenz messen. Nach dem Wandertraining schlug das Herz mit etwa zehn Schlägen pro Minute weniger als davor. Der Blutdruck der Probanden ging von durchschnittlich 151/91 auf 142/84 mmHg zurück. Darüber hinaus reduzierten die Männer und Frauen laut Studie ihr Körpergewicht und ihr Körperfett deutlich. „Die Teilnehmer fühlten sich nach den sieben Wochen insgesamt fitter und auch wohler“, sagt Professor Hottenrott. Der Leiter des Arbeitsbereiches Trainingswissenschaften und Sportmedizin der Uni Halle hatte die

Studie federführend begleitet. Für ihn ist überraschend gewesen, dass bei vergleichsweise geringem Aufwand die positiven Effekte so groß gewesen sind. „Die Teilnehmer sind ja für die Studie insgesamt nur 65 Kilometer gewandert“, sagt Hottenrott.

Was bedeutet eigentlich Gesundheitswandern?

Zunächst einmal sind die Bewegungsabläufe ähnlich wie beim Nordic Walking. Im Unterschied dazu ist jedoch die Haltung deutlich aufrechter und

der Armschwung wird aktiver eingesetzt. Hinzu kommen ein verstärktes Abrollen von der Ferse über den Großzehenballen, eine größere Schrittlänge sowie eine höhere Geschwindigkeit beim Gehen. Das Gesundheitswandern wird seit Jahren als zertifizierter Kurs vom Deutschen Wanderverband angeboten. Allerdings braucht es nicht zwingend eine Anleitung.

Wer ohne diese wandern will, sollte es nach den Worten des Sportexperten dreimal in der Woche in Angriff nehmen. Zweimal könnte dafür der Heimweg von der Arbeit oder von einem Besuch etwa genutzt werden, also zu Fuß statt mit dem Auto oder der Bahn – am besten jeweils 45 bis 60 Minuten.

Am Wochenende sollten es dann schon zwei Stunden Bewegung sein. Das ist laut Hottenrott in etwa das Minimum, um einen spürbaren gesundheitlichen Aspekt zu haben. Und noch etwas erklärt der Sportmediziner: „Bewegung baut Stress ab.“ Sie helfe beim Abschalten, sagt er. Allein der Aufenthalt im Wald habe schon eine entspannende Wirkung.

WANDERTIPP:

5-km-Wanderungen durch das grüne Leipzig

Diese Touren, auch „geführt“, gibt es sonntags 10:00 oder 16:00 Uhr. Ob die Tour wirklich stattfindet und wo sie startet, können Sie spätestens einen Tag vorher auf <https://denk.fit/wanderungen/> in Erfahrung bringen. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Das Wanderheft dazu mit 41 Rundtouren können Sie bei Katrin Kritzler, der Tourorgansatorin, unter KatiLETours@web.de bestellen (3,50 € für Selbstabholer, 5,00 € für Lieferung) oder im Stadteilladen Grünau für 3,50 € erwerben (Stuttgarter Allee 19, Sprechzeiten: Di 13:00–18:00 Uhr und Do 10:00–15:00 Uhr, Tel.-Nr. 0341 392956109). Bis Anfang Mai gibt es diese Heftchen auch in der GSV-Geschäftsstelle bei Michael Günther (3,50 €, solange der Vorrat reicht).



Es fehlen die Worte – woran liegt das?



Foto: © DOC RABE Media - stock.adobe.com

Vielen älteren Menschen ist das Phänomen bestens bekannt: Sie sind mitten in einem Gespräch und plötzlich fällt ihnen ein bestimmtes Wort nicht ein. Sie kennen den Begriff – er geht ihnen aber nicht über die Lippen. Es fehlen die Worte. Und das, obwohl der Wortschatz im Laufe des Lebens eigentlich kontinuierlich wächst.

Forscher der Uni Leipzig haben nun herausgefunden, was für diese manchmal peinlich wirkenden Aussetzer verantwortlich ist: „Es sind die Netzwerke im Gehirn, die ihre Kommunikation im Laufe der Zeit verändern. Das macht sie ineffizienter“, heißt es im Max-Planck-Institut.

Für die Studie haben die Wissenschaftler mit zwei Gruppen gearbeitet: mit Menschen im Alter zwischen 20 und 35 Jahren und zwischen 60 und 70 Jahren. Beide Gruppen sollten im MRT-Scanner Wörter nennen, die zu bestimmten Kategorien gehören, darunter Tiere, Metalle oder Fahrzeuge.

Bei den Jüngeren waren zum einen nicht nur Sprachareale selbst aktiver. Bei ihnen habe sich nach Angaben der Forscher auch ein intensiverer Austausch innerhalb zwei entscheidender Netzwerke gezeigt: „Dem Netzwerk für das semantische

Gedächtnis, in dem Faktenwissen abgespeichert ist, und dem exekutiven Netzwerk, das für allgemeine Funktionen wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis zuständig ist.“

Bei den Älteren sei es umgekehrt. Hier hätten exekutive Areale stärkere Aktivität gezeigt, was darauf hinweist, dass die Aufgabe für diese Personen insgesamt schwieriger zu bewältigen war. „Außerdem war der Austausch innerhalb der entscheidenden Netzwerke weniger effektiv als bei den Jüngeren“, so die Forscher.

Warum das so ist, ist bislang nicht vollständig geklärt. Eine Theorie ist, dass man sich im Laufe der Jahre mehr auf das erworbene Sprachwissen verlasse, so dass der Austausch zwischen Netzwerken in den Fokus rückt, während sich jüngere Menschen stärker auf ihr schnelles Arbeitsgedächtnis und kognitive Kontrollprozesse verlassen.

Besser: Raus aus den Federn

Studien belegen: Nicht zu wenig – auch zu viel Schlaf kann krankmachen

Schlafen gilt als gesund. Wer zu wenig schläft, heißt es, kann weniger leisten und wird anfälliger für Krankheiten. Das stimmt zwar, offenbar kann aber auch zu viel Schlaf schaden. Er könnte sich negativ auf den Stoffwechsel, die Hirnfunktion und das psychische Wohlbefinden auswirken.

Schon länger vermuten Forschende, dass Schlafstörungen die Entstehung von Alzheimer begünstigen. Das Gleiche dürfte aber auch für zu langen Schlaf gelten, wie eine neue wissenschaftliche Untersuchung der Washington University School of Medicine zeigt. Für die Studie wurden die Schlafgewohnheiten von 100 Teilnehmenden analysiert, insbesondere Schlafdauer und -qualität. Außerdem absolvierten die Probanden regelmäßig neuropsychologische Tests, mit denen ihre geistige Leistungsfähigkeit



Foto: © Milan Vasicek - stock.adobe.com

und ihr Erinnerungsvermögen überprüft wurden. Dabei kam heraus: Versuchsteilnehmende, die weniger als viereinhalb Stunden pro Nacht schliefen, schnitten bei den Tests durchschnittlich schlechter ab. Überraschend war aber, dass auch diejenigen schlechtere Werte erzielten, die länger als sechseinhalb Stunden pro Nacht schliefen.

Auch das psychische Wohlbefinden kann unter einer zu langen Schlaf-

dauer leiden. So können laut Stiftung Deutsche Depressionshilfe lange Bett- und Schlafzeiten depressive Symptome verschlimmern. Betroffene seien oftmals erschöpft und hätten eine große Sehnsucht nach erholsamem Schlaf. Der Versuch, sich auszuruhen, könne das Gegenteil bewirken: Zu viel Schlaf steigere die Wachheit und die Anspannung. Die Stiftung empfiehlt Menschen, die sich nach längeren Schlafzeiten erschöpfter fühlen, ihre Bettzeit auf acht Stunden zu begrenzen.

Auch dem Stoffwechsel scheinen allzu lange Schlafzeiten zu schaden. Das fanden koreanische Forscher heraus. Für eine Studie hatten sie Daten von mehr als 133.000 Frauen und Männern ausgewertet. Ergebnis: Menschen, die länger als zehn Stunden schliefen, hätten häufiger höhere Blutfettwerte.

NEUROBIOLOGIE: Forschung bestätigt positive Wirkung auf Denkprozesse:

Schon etwas Bewegung steigert die Kreativität

Viele Menschen schwören darauf: Beim Laufen kommen einem die besten Ideen. Doch selbst kleine Bewegungen im Sitzen fördern bereits die Kreativität, wie Forschungen an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg ergeben haben. Bewegung helfe, kreativ zu denken. Diese Erkenntnis sei über 2.000 Jahre alt – schon die Philosophen im antiken Griechenland hätten davon gewusst. Was aber steckt aus wissenschaftlicher Sicht hinter dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition? Was passiert bei einem Spaziergang im Gehirn? „Unsere Forschung zeigt, dass es nicht die Bewegung an sich ist, die uns hilft, flexibler zu denken“, sagt die Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Händel. Verantwortlich dafür sei stattdessen

die Freiheit, selbstbestimmte Bewegungen auszuführen. Demnach können auch kleine Bewegungen im Sitzen dieselben positiven Effekte auf das kreative Denken haben. Konkrete Bewegungsvorschläge leitet die Forscherin aus ihrer Arbeit aber nicht ab: „Das Wichtigste ist, dass die Freiheit da ist, sich ohne externe Vorgaben zu bewegen.“ Wichtig sei es auch, dass die Bewegung nicht unterdrückt oder in regelrechte Bahnen gezwungen wird. „das passiert aber leider, wenn der Mensch seinen Fokus zum Beispiel



Foto: © Ingo Bartussek - stock.adobe.com

auf einen kleinen Bildschirm richtet“, erklärt Händel. Die vermehrte Nutzung von Handy & Co könne sich daher negativ auf kognitive Prozesse wie die Kreativität auswirken.

Und auch das: Ernstgemeinte Studien, die wohl etwas aus dem Rahmen fallen:

Nobelpreise für witzige Wissenschaft verliehen

Wie reagieren Rentiere auf als Eisbären verkleidete Menschen? Ist es für den Verstand gefährlich, eine Katze zu besitzen? Und was geht im Gehirn von Menschen vor, die das Gesicht von Jesus auf einem Stück Toast sehen? Scheinbar abwegige Fragen von angesehenen Wissenschaftlern unter-

sucht – und sogar preisgekrönt. Für sie gab es Ig-Nobelpreise (ignoble = unwürdig) an der Elite-Universität Harvard. Die Preise sollen „das Ungewöhnliche feiern und das Fantasivolle ehren“, und belohnen Forschung, die „erst zum Lachen und dann zum Denken anregt“.

sie heraus, dass Hunde, die ihr Geschäft verrichten, ihre Position am Magnetfeld der Erde ausrichten. Ein Team aus Japan bekam einen Preis für eine Studie über die Gleitfähigkeit von Bananenschalen. Eine Gruppe von US-Forschern testete, wie starkes Nasenbluten mit Streifen aus gepökeltem Schweinefleisch unter Kontrolle gebracht werden kann. Ein internationales Forscher-Team entdeckte, dass Menschen, die gewohnheitsmäßig lange wach bleiben, eher selbstverliebt, manipulativ und psychopathisch sind als Menschen, die früh aufstehen. „Ich hatte ja eigentlich eine Rede vorbereitet“, sagte der australische Psychologe Peter Jonason mit der Trophäe in der Hand. „Aber jetzt frage ich mich eher, wie ich das Ding hier durch den Zoll bekomme.“

Die Trophäen bestanden im letzten Jahr aus einem Mensa-Tablett mit Besteck und Geschirr aus Plastik, einer Urkunde und einer Banknote über zehn Billionen simbabwische Dollar. Unter den Preisträgern auch die Biologin Sabine Begall von der Universität Duisburg-Essen. Mit ihrem Team fand



Foto: © Andrey Kuzmin - stock.adobe.com

Hausmusik im GSV



Es ist gerade zwei Jahre her, da präsentierte der GSV allen Musikfreunden ein sehr emotionales Erlebnis: Im Bund mit dem Notenspurverein Leipzig e.V. veranstalteten wir unser erstes Hausmusikkonzert. Die wunderbare Stimmung an diesem Abend und das musikalische Erlebnis sollten sich im Jahr darauf wiederholen. Corona verhinderte das.

Dabei war alles bestens geplant: Die Komödien Harmonists hatten passend zum bevorstehenden Weihnachtsfest extra ein weihnachtliches Programm erarbeitet, die Einladungen waren quasi schon gedruckt, alles Drumherum besprochen. Leider stiegen die Inzidenzzahlen rapide, der Verein musste vorübergehend schließen. Aus.

Am Sonnabend, 20.11.2021 dann ein neuer Anlauf. Wieder verhinderte das Virus das Konzert. Jetzt also Auftritt der Sänger am 21. Mai im GSV. Dieses Mal sollten wir auf der sicheren Seite sein und freuen uns auf unser Hausmusikkonzert der besonderen Art.

Wer sich hinter den Komödien Harmonists verbirgt, erfahren Sie hier: Am Beginn der Komödien Harmonists steht die Erfolgsproduktion „Capriolen – Die Lindenauer Palast-Revue“ an der Musikalischen Komödie Leipzig. Darin verkörpern die fünf Herren des Ensembles seit 2016 die originalen Comedian Harmonists zu Beginn ihrer Karriere. Schon während der Revue Proben war man sich einig: „Da geht mehr!“ Also wurde langsam und stetig das Repertoire erweitert und man such-



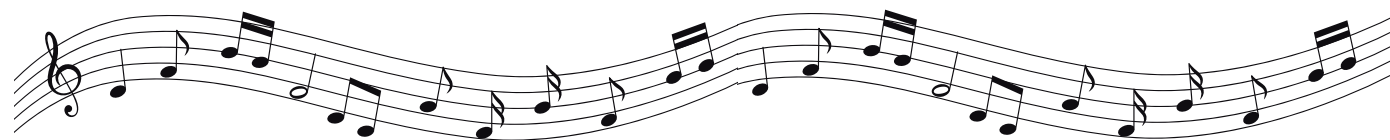
te einen festen Pianisten für das Ensemble. Der „Pianist“ wurde dann eine Pianistin: Kyung Hee Kim. Gemeinsam wollen die fünf Sänger plus Pianistin zeigen, dass man das künstlerische Oeuvre des legendären Vokalensembles pflegen und gleichzeitig eine Menge Spaß verbreiten kann.

Andreas Fischer – Tenor

- Lebensmotto: „Never sing louder than lovely“ – „Singe niemals lauter als lieblich“
- Hobby: Einkochen von Marmelade;
- Ausbildung:
 - Abitur und Ausbildung im elterlichen Handwerksbetrieb
 - Unterricht bei Michaela Krämer in Langenfeld
 - Studium bei Prof. Ingeborg Reichelt an der Robert-Schumann-Hochschule in Düsseldorf
 - 1998 Konzertexamen
 - Presse und Publikum loben ihn für sein unverwechselbares

Timbre, seine klare Diktion und seine stilistische Vielfalt

- Repertoire: erstreckt sich von der Renaissance bis zur Moderne; im Mittelpunkt seiner solistischen Tätigkeit stehen die Tenorpartien der großen Oratorien von Bach bis Mendelssohn sowie zahlreiche Liederabende; CD-Aufnahmen mit Liedern und Duetten von Robert Volkmann, Felix Weingartner oder Norbert Burgmüller, aber auch zahlreiche Rundfunk- und TV-Mitschnitte aus dem Oratorienfach belegen seine Vielseitigkeit
- Konzertreisen: Italien, Frankreich, Polen und Israel
- weiterer Schwerpunkt: Ensemblegesang, so sang und spielte er in beinahe 300 Vorstellungen den 1. Tenor der Produktion „Wochenend und Sonnenschein“, einer musikalischen Revue über das Leben der Comedian Harmonists
- Andreas Fischer ist seit 2002 Mitglied des MDR Rundfunk-



chores Leipzig und als Tenor im Gesangsensemble „Komödien Harmonists“.

Tobias Latte – Tenor

- in Magdeburg geboren
- Mitglied des Magdeburger Knabenchores unter Leitung von Frank Satzky
- erfolgreiche Aufnahmeprüfung am Landesmusikgymnasium Wernigerode
- Abitur und Zivildienst
- Gesangs-Studium an der Otto-von-Guericke-Universität bei Kammersängerin Sabine Stolpe
- Mitwirkung bei verschiedenen Opernprojekten
- Mitglied im Vokalensemble „con anima“
- seit 2005 festes Chormitglied der Musikalischen Komödie der Oper Leipzig
- zahlreichen Solorollen wie z.B. in Doktor Schiwago, On the Town und Herzogin von Chicago

- als Tenor im Gesangsensemble „Komödien Harmonists“.

Björn Grandt – Bariton

- in Perleberg geboren
- erste musikalische Ausbildung an der Musikschule Prignitz im Fach Gitarre
- Mitwirkung in verschiedenen Chören und Gesangsensembles
- 2001 Förderpreis bei der „Lotte-Lehmann-Woche“ in Perleberg;
- Gesangsunterricht bei John Tucker in Berlin
- Ausbildung in Leipzig bei Andreas Sommerfeld und Studium im Hauptfach Gesang in der Klasse von Prof. Berthold Schmid an der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ Leipzig
- seit 2011 Ensemblemitglied des Chores der Musikalischen Komödie/Oper Leipzig, auch mit solistischen Partien u. a. als Boucher in Madame Pompadour, Harry Frommerrmann in Capriolen – Die Lindenauer Palast-Revue
- Bariton im Gesangsensemble.

Peter Waelisch – Bassbariton

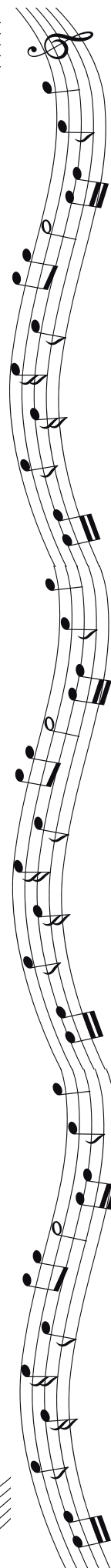
- stammt aus Kassel
- studierte er an der Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“ Gesang in Leipzig in der Klasse Frau Prof. Regina Werner-Dietrichs, bei der er auch an mehreren Spezialkursen für Operette teilnahm
- während des Studiums erste Kontakte zur Musikalischen Komödie, wo er zunächst als Extra-Chorist aushalf
- seit 2010 reguläres Mitglied des Chores
- u. a. Solist in Die Herzogin von Chicago und On the Town zu erleben
- Bassbariton im Gesangsensemble.

Stefan Ditko – Bass

- geboren in Torgau
- erster Gesangsunterricht mit 15 Jahren
- Gesangsstudium an der Hochschule für Musik und Theater Leipzig
- Anschl. Gesangsunterricht sowie Meisterkurse bei Gudrun Bär
- seit 2013 Festanstellung im Chor der Musikalischen Komödie Leipzig
- hier auch Solorollen, u. a. Fasolt in Der Ring für Kinder, Harry in My Fair Lady, Fabio in Casanova, Robert Biberti in Capriolen – Die Lindenauer Palast-Revue
- tiefer Bass im Gesangsensemble.

Kyung Hee Kim – Klavier

- geboren in Pusan
- Klavierstudium Hyupsung Universität/Südkorea
- Studium ab 2006 Korrepetitorin an der Hochschule für Musik in Leipzig bei Prof. Helmut Weese, Phillip Moll und Gunhild Brandt, es folgte hier ein Aufbaustudium sowie ein Meisterschülerstudium bis 2013
- Meisterkurse bei Bernd Goetzke, Bernd Casper, Graham Johnson, Klaus Hertel und Menahem Pressler (Beaux Arts Trio)
- Pianistin beim MDR-Chor und Leipziger Symphonie Orchester
- Regelmäßige Einladungen als Begleiterin von Meisterkursen & Wettbewerben eingeladen, wie zum Musical Workshop mit James Holmes beim Kurt Weill Fest 2015 in Dessau sowie zum Lions Clubs International Musik Preis 2018
- seit 2015 offizielle Repetitorin der Internationalen Sächsische Sängerkademie Torgau
- seit der Spielzeit 2015/16 Mitglied der Oper Leipzig als Solorepetitorin und Chorassistentin an der Musikalischen Komödie.



Achtsames Essen

– der natürliche Weg zum Wohlfühlgewicht



Jeden Nachmittag ein Stück Kuchen? Immer Chips vor dem Fernseher?

Wenn es stressig wird, der Griff zur „Nervennahrung“? Was ist, wenn die „falschen“ Sachen zur Gewohnheit werden?



Der Schock kommt, wenn wir das nächste Mal auf die Waage steigen und merken, dass wir uns in unserem eigenen Körper nicht mehr wohlfühlen. Und das Schlimmste daran, wir haben gar nicht gemerkt, wie es passiert ist.

Die *scheinbare* Lösung:
Eine Diät muss Abhilfe schaffen!

Aber irgendwie hält man die nicht lange durch. Die Frustration steigt und eine Stimme im Kopf sagt: „Du bist nicht diszipliniert genug!“ oder „Du bist einfach zu schwach, Dinge durchzuziehen!“ Was die Stimme dir nicht sagt: Es ist ganz normal, dass wir das nicht lange durchhalten.



Eine neue Gewohnheit zu etablieren braucht Zeit und sich an Verbote zu halten, kostet Kraft. Viel Kraft. Auch wenn es selbst auferlegte Verbote



sind. Um zu prüfen, ob eine strikte Abnehm-Diät für dich passt, frage dich: „Kann ich mir vorstellen, die Veränderung die nächsten 5 bis 10 Jahre durchzuziehen?“

In vielen Fällen ist eine ehrliche Antwort darauf ein klares „Nein“. Was nun? Wie soll ich mein Wohlfühlgewicht erreichen, ohne meine Essgewohnheiten zu verändern?

Die Antwort: Achtsam Essen.

Statt wie bisher zu versuchen etwas anderes zu essen, besteht dein Ansatz darin, anders zu essen. Statt eine Essgewohnheit loszuwerden, ergänzt du sie um etwas Neues. So entsteht Veränderung. Statt auf das WAS konzentrierst du dich auf das WIE.

Wir brauchen nicht zwingend mehr Zeit, mehr Wissen oder mehr Geld.

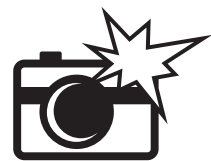
Es geht um mehr Wahrnehmung und damit verbundene Kontrolle. Darum,

den Autopiloten zu verlassen und automatisierte Handlungen wieder bewusst durchzuführen. So dass Du wieder der Chef im Ring deines Essverhaltens bist.

Denn erst, wenn wir etwas bewusst wahrnehmen, können wir uns auch bewusst dafür oder dagegen entscheiden!

Das Stück Schokolade kann eine erlernte automatisierte Handlung sein, wenn es uns nicht gut geht, oder es kann ein Moment des Genusses sein, für welchen wir uns bewusst entscheiden.

Wie kann das konkret aussehen?
Hier ein paar Tipps für Deinen Alltag:

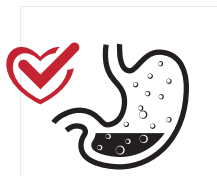


Fotografiere für eine Woche alles, was Du zu Dir nimmst!

Jedes Getränk, jeden Bissen, jede Tablette!



Diese Übung ist eine spielerische Variante, um sich den Prozess des Essens ins Bewusstsein zu rufen und den Autopiloten zu verlassen.



Reduziere alle Ablenkungen während des Essens.

Lege dein Handy zur Seite (außer wenn du vor dem Essen ein Foto deines Essens machen willst), stell das Radio oder den Fernseher aus und konzentriere dich bewusst auf dein Essen. Wenn du spürst, dass es für dich schwer ist, dann fang klein an, nimm dir eine Mahlzeit pro Tag vor oder mach es an einem Tag pro Woche!

Integriere das Sättigungsgefühl in dein Essverhalten!

Das Sättigungsgefühl setzt nach etwa 15 bis 20 Minuten ein, d.h. iss langsam und nimm dir Zeit!

Folgende Tricks können dir helfen:

- Nach jedem Bissen das Besteck ablegen!
- Die Mahlzeit mit dem kleinen Besteck essen!
- Erst dann den nächsten Happen essen, wenn der Mund leer ist.
- Das Essen mit allen Sinnen genießen: Wie schmeckt es? Wie riecht es? Wie ist die Konsistenz am Anfang und nach dem Kauen?

Eine fünfminütige angeleitete Sinnesreise kannst du dir unter folgendem Link anhören:

www.8sam-abnehmen.de/audio/sinnesreise

Der Weg des achtsamen und bewussten Essens ist der natürliche Weg zum Wohlfühlgewicht.

Doch es ist sogar noch mehr als das. Es ist eine Haltung, die es dir auch in anderen Bereichen ermöglicht, ein selbstbestimmtes und reflektiertes Leben zu führen.



Wenn du Fragen rund um das Thema Ernährung und Gesundheit hast oder du dir Unterstützung auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht wünschst, melde dich gerne bei uns für ein kostenfreies und unverbindliches Kennenlerngespräch!

Wir wünschen dir viel Spaß beim Umsetzen der Tipps und Tricks im Alltag!

Anna & Daniel

Tiefengesundheit ist seit diesem Jahr offizieller Kooperationspartner des Gesundheitssportvereins und Ansprechpartner für alle Ernährungsfragen!

Der nächste Ernährungskurs zum Achtsamen Abnehmen startet am **09.05.2022** in den Räumlichkeiten des GSV.

Anmeldung per E-Mail an hallo@tiefengesundheit.de oder über die Website www.tiefengesundheit.de/8sam-abnehmen

- **Tiefengesundheit | Ernährungsberatung**
- **Gruppenkurse**
- **Einzelberatung**
(Krankenkassenzuschuss möglich)

Zum kostenlosen Kennenlerngespräch:
www.tiefengesundheit.de/kontakt/
hallo@tiefengesundheit.de
www.tiefengesundheit.de
Handy: 0176 70521239



Anna Helbig

B.Sc. Ernährungswissenschaften
VFED-zertifizierte Ernährungsberaterin



Daniel Rosenthal

Master of Science Sport und Ernährung
Trainer C - Fitness und Gesundheit

Mehr Rücksicht, mehr Oma.



Gegen Raser und Rüpel – Neongelbe Poster und zusätzliche Kontrolle sollen die Zahl von jährlich 2.000 Unfallopfern in der Stadt senken.

Seit Januar soll eine große Werbekampagne für Sicherheit im Straßenverkehr sorgen. An etlichen Stellen wurden großformatige Plakate aufgestellt, in den Medien erschienen neongelbe Motive, die auf das Problem aufmerksam machten. Besondere Schwerpunktkontrollen der Polizei begleiten das Projekt.

Das Verkehrsklima sei rauer geworden, führte Oberbürgermeister Burkhard Jung seine Begründung für das Vorhaben an. In seinen Sprechstunden, auch zum Fuß- und Radverkehr, zeige sich eine zunehmende Gereiztheit untereinander. Sicher hänge das mit dem wachsenden Verkehrsaufkommen zusammen, seit 2010 habe Leipzig um 40.000 Autos zugelegt.

Knapp 340.000 Pendler bewegten sich an den Arbeitstagen über die Straßen.

Dennoch wolle die Stadt nicht hinnehmen, dass durch eine aufgeregte Stimmung Unfälle provoziert werden. „Wir setzen nicht auf Ellenbogenmentalität, sondern auf Respekt und Rücksichtnahme“, sagte Jung. Pointiert und in Signalfarbe trommeln Kommune, LVB und Polizeidirektion auf großformatigen Plakaten, Bannern, Anzeigen und Clips für ein aufmerksames Miteinander auf den Straßen, Rad- und Fußwegen. So bekam die Bitte für mehr Aufmerksamkeit für die betagteren Senioren (über 75 Jahre), von denen die Hälfte regelmäßig in der Stadt unterwegs

sei, die Überschrift: „Mehr Rücksicht, mehr Oma.“, und die Kampagne den Namen „Leipzig passt auf“.

Laut Baubürgermeister Thomas Dienberg will die Stadtverwaltung gleichzeitig weitere konkrete Maßnahmen zur Erhöhung der Verkehrssicherheit umsetzen. Die Vorgaben dafür liefern das Aktionsprogramm Radverkehr und die Mobilitätsstrategie 2030. Bei der Missachtung von Verkehrsregeln – etwa dem Zuparken von Radwegen – handele es sich nicht um Kavaliersdelikte, sagt Dienberg. Vielmehr gehe es um gefährliche Unfallquellen. Nicht ohne Grund habe der Bund die Bußgelder dafür erhöht. „Zwar sind in Leipzig die Unfälle an roten Ampeln rückläufig, aber es gibt sie immer noch.“



„Das Miteinander auf den Straßen muss sich verbessern“, sagt René Demmler, Präsident der Polizeidirektion Leipzig. Auch wenn es stimmt, dass die Unfallzahlen in Leipzig seit Jahren sinken, waren allein 2020 rund 12.000 Verkehrsunfälle mit mehr als 2.000 Verletzten zu beklagen. Dabei seien 269 Menschen schwer verletzt und 14 getötet worden, 94 Prozent aller Unfälle gingen auf Fehler von Auto-, LKW- und Motorradfahrern zurück, etwa fünf Prozent auf Radfahrende, ein Prozent auf Fußgänger und Kinder.

Unter anderem kontrollierte die Polizei in den zurückliegenden Wochen verstärkt den Radverkehr. Als „besonders auffällig“ bezeichnete die Polizei dabei die vermehrte Nutzung

verfügbar, und alle Verkehrsteilnehmer müssen sich diesen teilen. Radfahrende sind in dieser Konstellation besonderen Gefahren ausgesetzt“, betonte er.

Spätestens seit der Corona-Pandemie boomt die Fahrradbranche – damit kommt es aber zu immer mehr Konflikten auf den Straßen mit anderen Verkehrsteilnehmern. „Die Rücksicht auf das Fahrrad ist augenfällig, trotzdem sollten sich alle im Straßenverkehr regelkonform verhalten“, betonte der Polizeipräsident. Die Rücksicht untereinander sei das Wichtigste, betont er. „Ich suche als Radfahrer an Kreuzungen immer den Augenkontakt mit dem Autofahrer“, so Leipzigs oberster Polizist. Die Überwachung der Verkehrswe-

3 und 4 verankert, aber das Training und die Prüfung durch die Polizei findet derzeit nicht statt.“ Diese sei nicht mehr aufzuholen. Zudem fehle es an Verkehrsübungsplätzen für Auto- und Radfahrer.

Es sei das Ziel, auf allen Hauptverkehrsstraßen Radfahrwege einzurichten, betonte der Radbeauftragte der Stadt Leipzig, Christoph Waack. „Es gibt aber immer Konflikte mit dem Lieferverkehr und den Anwohnern, die das Parken am Straßenrand vor dem Wohnhaus auf öffentlichen Wegen als ihr alleiniges Recht ansehen.“ Die Stadt Leipzig plant in den kommenden zwei Jahren schnelle Verbesserungen in ihrem Radverkehrssystem. Im „Aktionsprogramm Radverkehr 2021/22“ werden dafür



Foto: © Animaflorea PicsStock - stock.adobe.com

von Kopfhörern auf Fahrrädern. Von den insgesamt festgestellten Verstößen befanden sich 3/5 im Verwarnbereich, der Rest musste Bußgeld zahlen. Kostenpunkt in der Regel: 15 Euro, im Falle eines Unfalls sind die Konsequenzen gravierender.

Michael Fengler; Leiter der Verkehrspolizeiinspektion, bezeichnete Fahrradfahrer als „besonders gefährdete Gruppe“ im Straßenverkehr. „Der Verkehrsraum ist nur einmal

ge durch die Polizei und Straßengewacht, die Aufklärung und die Verkehrserziehung im Kindesalter seien entscheidend, um schwere Unfälle zu vermeiden. Die Unfallzahlen mit verletzten Radfahrer bewegen sich in der Messestadt seit einigen Jahren konstant auf rund 900.

Ein Problem sei, dass die Verkehrserziehung in der Corona-Pandemie stark ins Stocken geraten ist. „Eigentlich ist sie im Lehrplan der Klassen

8,7 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Die Stadt reagiere noch zu langsam, obwohl sich derzeit einiges bewege, betonte der Vorsitzende des ADFC Leipzig, Robert Strehler. „Es fehlt aber noch der Mut, den Weg weiter zu gehen, auch gegen den Unwillen der Autofahrer und Anwohner.“ Es gehe um nachhaltige Mobilität und da sei das Fahrrad derzeit das beste Verkehrsmittel.



Trinken auf der Couch, Rauchen gegen den Stress

Pandemiefolge? In Deutschland wird ohnehin mehr geraucht als anderswo – nun steigen die Zahlen, ungute Entwicklung auch beim Alkoholkonsum



Foto: © AnnaStills - stock.adobe.com

Suchtfaktor: Viele Menschen haben in der Pandemie wieder mit dem Rauchen angefangen. Alkohol wird meist zu Hause getrunken. Das Foto täuscht ein wenig darüber hinweg, dass es Junge wie Alte gleichermaßen trifft.

Die Pandemiezeit ist in vielerlei Hinsicht ungesund. Das zeigt sich auch im Konsumverhalten der Menschen in Deutschland. Mehr Übergewicht, mehr Raucher, mehr Alkoholkonsum. Hinzu kommen vermehrt seelische Probleme, gerade bei Jüngeren, und mehr problematische Handynutzung.

Der Anteil der Raucher steigt offenbar plötzlich wieder: Er liegt derzeit bei fast 31 Prozent bei Menschen ab 14 Jahren, wie aus der repräsentativen Langzeitstudie Debra (Deutsche Befragung zum Rauchverhalten) hervorgeht. Ende 2019, vor Corona, lag

der Anteil der Raucherinnen und Raucher in der Bevölkerung noch bei etwa 27 Prozent.

Wahrscheinlich sei, dass im letzten Jahr mehr frische Ex-Raucher rückfällig geworden seien, sagt der Suchtforscher und Debra-Leiter Daniel Kotz. „Ob Corona-Stress oder allgemein Auswirkungen der Pandemie da jetzt hineinspielen, ist ein bisschen spekulativ, kann aber sein.“ Deutschland kann ob seines Raucheranteils und vergleichsweise niedriger Preise für Zigaretten nach wie vor als Raucherparadies und Tabakland bezeichnet werden. In Nachbar-

ländern wie der Schweiz, in Frankreich, Belgien, den Niederlanden und Dänemark sind Zigaretten teurer. Allerdings sind diese in vielen EU-Ländern auch billiger, darunter Österreich, Spanien, Italien, Polen und Tschechien.

In Deutschland stieg die Steuer für eine Packung mit 20 Zigaretten aktuell um durchschnittlich 10 Cent. 2023 werden weitere 10 Cent aufgeschlagen, in den Jahren 2025 und 2026 kommen noch einmal jeweils 15 Cent pro Packung hinzu. Am 1. Januar 2022 tritt zudem das Tabaksteuermodernisierungsgesetz in Kraft. Auch

Wasserpfeifentabak und erhitzter Tabak, die beide bislang niedriger – nämlich wie Pfeifentabak – besteuert worden sind, werden damit höher besteuert. Auch bei den Liquids für E-Zigaretten wird an der Steuerschraube gedreht – jedoch erst ab 1. Juli 2022.

Veränderungen gab es auch beim Alkoholkonsum. Es habe im Zuge der Corona-Pandemie weniger Gelegenheiten zum gemeinsamen Trinken gegeben, sagt der Suchtmediziner und Ärztliche Direktor Falk Kiefer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Dennoch sei der durchschnittliche Alkoholkonsum in Deutschland im Vergleich zu

der Zeit vor der Pandemie in etwa gleichgeblieben. Er habe sich in die Wohnungen und auf eine spezielle Untergruppe von Konsumenten verlagert, erläutert Kiefer, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie ist. „Menschen, die ohnehin schon regelmäßig Alkohol zu Hause getrunken haben, zum Beispiel zum Schöntrinken des Abends – zum Vertreiben von Einsamkeit, Langeweile oder Sorgen, die trinken nun mehr.“ Rund 25 Prozent der Erwachsenen seien betroffen. Andere wiederum – die Geselligkeits- und Partytrinker – reduzierten ihren Konsum demnach im Mittel.

Dem Bundesverband Wein und Spirituosen International zufolge stieg im Lebensmitteleinzelhandel und Onlinehandel der Absatz von Wein und Sekt, dies kompensiere die pandemiebedingten starken Rückgänge im Gastronomiebereich zumindest teilweise. „Menschen, die die Pandemie als belastend empfunden haben, haben im Schnitt mehr getrunken als andere“, sagt Kiefer.

Im ersten Lockdown hatten laut einer Studie des Zentralinstituts und der Uniklinik Nürnberg sogar 37 Prozent der über 2000 befragten Erwachsenen einen höheren Alkoholkonsum angegeben als zuvor, 21 Prozent einen geringeren.

Mythen über Alkohol und Corona

Mythos 1: „Alkohol zerstört das Coronavirus.“

Fakt: Der Konsum von Alkohol zerstört das Virus nicht, sondern erhöht wahrscheinlich das Gesundheitsrisiko, wenn eine Person mit dem Virus infiziert wird. Alkohol in einer Konzentration von mindestens 60 Vol.-% wirkt als Desinfektionsmittel auf Ihrer Haut, hat jedoch bei Einnahme keine solche Wirkung in Ihrem Körper.

Mythos 2: „Wenn man starken Alkohol trinkt, wird das Virus in der eingeatmeten Luft abgetötet.“

Fakt: Alkohol tötet das Virus in der eingeatmeten Luft nicht ab. Alkohol desinfiziert Ihren Mund oder Hals nicht, und gibt Ihnen keinerlei Schutz gegen COVID-19.

Mythos 3: „Alkohol (Bier, Wein, Spirituosen) stimuliert die Immunität und Resistenz gegen das Virus.“

Fakt: Alkohol hat schädliche Auswirkungen auf Ihr Immunsystem und stimuliert nicht die Immunität oder die Virusresistenz.

Suchtbericht: Alkoholismus häufigste Erkrankung

Alkoholismus ist auch 2021 das häufigste Thema in den sächsischen Suchtberatungsstellen gewesen. Das geht aus dem Ende März veröffentlichten Suchtbericht für den Freistaat hervor. Knapp die Hälfte (47 Prozent) der Beratungen drehte sich demnach um Alkoholprobleme, etwas mehr als 2020, wie die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren (SLS) mitteilte. Zudem waren drei Viertel aller Suchtdiagnosen in den Krankenhäusern alkoholbezogen.

Bei den Beratungen ging es in 16,6 Prozent der Gespräche um die Droge Crystal. Diese Zahlen stagnieren seit Jahren auf gleichbleibend hohem Niveau, hieß es. Seit sechs

Jahren steigen laut SLS auch die Fallzahlen von Suchtproblemen in Verbindung mit Cannabis. In der stationären Suchtmedizin erreichen diese einen Anteil von vier Prozent aller Suchtdiagnosen, in der ambulanten Suchthilfe beträgt der Anteil 13 Prozent.

Zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das Suchtgeschehen konnten in dem aktuellen Bericht keine Aussagen getroffen werden. Pandemiebedingter sozialer Stress, fehlende soziale Kontrolle oder Isolation seien jedoch Risikofaktoren für Suchtentwicklungen. Diese würden aber wohl erst in den kommenden Jahren im Hilfesystem deutlich werden.

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Straße 7–9

Telefon: 0341/9045232-35

Telefax: 0341/9045230

E-Mail: J.Schettters.STB@T-Online.de



cringe

Trigger mich nicht, Bratan!

Das Jugendwort des Jahres wird seit 2008 jährlich von einer Jury unter der Leitung des Langenscheidt-Verlags ausgewählt. 2019 fiel die Wahl jedoch aus. Seit 2020 kann es von jedem aus den Top 10 der öffentlich eingereichten Jugendwörter gewählt werden. Zuletzt hat sich das Wort „Cringe“ als Jugendwort des Jahres durchgesetzt, welches ein Gefühl des Fremdschämens ausdrückt.

Wir haben einige der Jugendwörter in ein Rätsel verpackt. Zum Spaß und zum Wundern! Was meinen Sie, welche nähere Bedeutung steckt hinter den einzelnen Begriffen:

1 Was ist ein Bratan?

- ... ein veganer Gemüse-Bratling,
- ... ein guter Kumpel,
- ... jemand, der ausschließlich Gebratenes verzehrt.

2 Wenn jemand sagt, „Mach kein Auge“ ...

- ... wirst du aufgefordert, nicht eifersüchtig zu sein,
- ... droht dir jemand im Streit ein blaues Auge an,
- ... wirst du gebeten, jemanden nicht so aufdringlich anzustarren.

3 Der Spruch „Ok Boomer“ ...

- ... richtet sich an einen professionellen Boomerang-Werfer (Boomer),
- ... wird genutzt, um sich über die Baby-Boomer-Generation lustig zu machen,
- ... ist ein Codewort in Clubs. Wer „Ok Boomer“ zum Türsteher sagt, bekommt Zugang zum geheimen Dancefloor.

4 Bei einem Alman handelt es sich um ...

- ... jemanden, der auf der Alm lebt,
- ... ein deutsches Trend-Bier,
- ... jemanden, der sich klischeehaft deutsch verhält.

5 „Sheesh!“ oder „Sheeesh!“ ist ...

- ... ein Ausruf der Überraschung oder der Bestärkung. Etwa wie „Oh mein Gott“ oder „Junge, Junge“,
- ... ein Schimpfwort,
- ... ein Abschiedsgruß.

6 Wann sagt man „Bruder muss los“?

- ... zum Lehrer, wenn der mal wieder überzieht,
- ... wenn man einer peinlichen Situation schnell entfliehen möchte?
- ... zum Abschied von jungen Menschen.



Foto: © rachid amrous - stock.adobe.com

7 Wenn jemand „getriggert“ ist ...

- ... ist er emotional von einer Situation betroffen.
- ... wurde er ausgetrickst,
- ... wurde er mit Grippe angesteckt.

8 Ein „Kek“ ist ...

- ... ein Verlierertyp,
- ... eine kecke Person,
- ... ein bester Freund.

9 „Ehre genommen“ bedeutet ...

- ... dass jemand eine Wette verloren hat,
- ... dass ein Instagram-Post weniger als 20 Likes hat,
- ... dass sich jemand respektlos behandeln lässt.

10 „Skrrt“ ist ...

- ... ein ziemlich kurzer Minirock,
- ... ein Geräusch, um zu zeigen, dass etwas peinlich ist,
- ... im US-amerikanischen Slang das Geräusch eines driftenden Autos.

11 Wenn du glucosehaltig genannt wirst, bist du ...

- ... eine toxische Person, die anderen nicht gut tut,
- ... ziemlich süß,
- ... jemand, der keine Ahnung von Chemie hat, aber wirklich hübsch ist.

12 Meint jemand „sus“ ...

- ... hat er Lust auf Sushi,
- ... findet er etwas fraglich,
- ... ist er dafür, eine andere Person von einer Aufgabe zu suspendieren, also abzulösen.

Die Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) bezeichnet die Wahl als schöne Idee, sie sei aber eben ein kommerzieller Marketing-Gag des Langenscheidt-Verlags und insofern kritikwürdig. Der Leiter der Sprachberatung, Lutz Kuntzsch, sagte aber auch: „Das Ganze ist ein Sprachspiel. Ich würde daraus nicht ableiten, dass die Jugend tatsächlich so spricht.“ Wenn Spaßformulierungen herausgehoben würden, als ob sie das Sprach- und Denkniveau der Jugend heute wären, verzerre dies das Bild über die Jugend von heute. So zog Langenscheidt 2009 die Nominierung des Begriffs „hartzen“ zurück, da, so die Kritik, es Arbeitslosen unterstelle, faul zu sein und freiwillig auf Kosten des Staates zu leben.

Lösungen: 1b, 2a, 3b, 4c, 5a, 6b, 7a, 8a, 9c, 10c, 11b, 12b

GEHIRN RÄTSEL JOGGING



Gedächtnistraining ist nicht für ältere Menschen interessant und unterhaltsam, sondern ist nachweislich gut, um das Denkvermögen und die Fähigkeiten im täglichen Leben sowie die allgemeine psychische Gesundheit zu verbessern. Den Geist zu trainieren, um ihn aktiv zu halten, ist ebenso wichtig wie die Erhaltung der kör-

perlichen Fitness. Unser Gehirn ist unser ganzes Leben lang dafür verantwortlich, dass wir glücklich sind, und mit zunehmendem Alter ist die geistige Gesundheit oft ein wichtiger Teil, um auch im hohen Alter noch unabhängig zu bleiben. Um sicherzustellen, dass das Gehirn so gut wie möglich funktio-

niert, muss der Geist täglich gefordert werden. Und geistige Erfrischung kann Spaß machen. Es gibt genügend einfache Methoden wie Gesellschaftsspiele, Denkaufgaben und Aktivitäten, die überall ausgeübt werden können. Geistige und körperliche Anstrengung sind zugleich probate Mittel gegen Demenz.

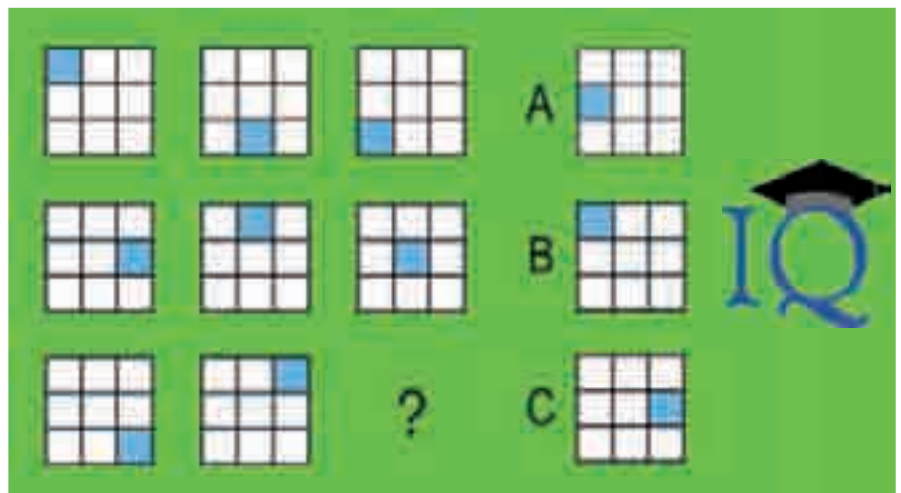
A.) LOGIK-RÄTSEL: Wann hat Tim Geburtstag?



Tim war vor zwei Tagen noch 43 Jahre alt. Nächstes Jahr wird er 46. Wann hat Tim Geburtstag? Welcher Tag ist heute? Und wie ist das überhaupt möglich?

B.) RÄTSEL: Welches Quadrat gehört an die Stelle des Fragezeichens?

Welches Quadrat gehört an die Stelle des Fragezeichens?



C.) RÄTSEL: Kennen Sie Kakuro? Wir erklären es Ihnen:

Kakuro lässt sich am einfachsten mit einem Zahlen Kreuzworträtsel vergleichen. Die Lösungen beruhen auf einfachen Additionen. Die Summen der Additionen sind bereits im Kakurogitter hinterlegt.

Die Grundregeln sind sehr leicht zu lernen:

- Nur die Zahlen von 1 bis 9 dürfen in die leeren Zellen eingetragen werden.
- Jede dieser Zahlen darf nur einmal in einer horizontalen oder vertikalen Reihe verwendet werden.
- Die horizontalen Reihen verlaufen immer von links nach rechts und die vertikalen Reihen von oben nach unten.
- Die Summe der eingetragenen Zahlen muss sich mit der vorgegebenen Summenzahl decken.

Probieren Sie einfach mal.



Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



Der neue VW T7 Multivan

Seit jeher begeistert jeder neue Multivan seine Fans mit einzigartigen und neuen Highlights. Der neue Multivan macht da keine Ausnahme – und ist mehr als ein Fahrzeug. Er ist ein Treffpunkt, ein Ort für die Bedürfnisse verschiedenster Generationen, ein Raum, der Zuhause und Transportmittel zugleich ist.

Unser Angebot:

z.B.: VW Multivan 1,5 I TSI 100 kW, 7-Gang-DSG

Kraftstoffverbrauch innerorts: 9,7 l/100km, außerorts: 6,7 l/100km, kombiniert: 7,8 l/100km, CO₂-Emission kombiniert 177 g/km

inkl.: LED-Hauptscheinwerfer mit LED-Tagfahrlicht, Spurhalteassistent "Lane Assist", Geschwindigkeitsregelanlage, Radio "Ready 2 Discover" mit 25,4 cm (10") Touch-Farbdisplay, Verkehrszeichenerkennung, Mobiltelefon-Schnittstelle, Notbremsassistent "Front Assist", uvm.

Fahrzeugpreis ab Werk: 44.839,- €

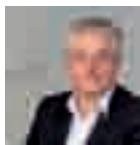
Sonderzahlung: 0,- €

Laufzeit: 60 Monate

jährl. Fahrleistung: 10.000 km

Monatliche Leasingrate: 399,- €

Wir sind für Sie da:



Andreas Rosin
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-159



Detlef Koch
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-162



Alexander Keller
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-167



AMB Automobile Borna GmbH

Geschwister-Schöll-Str. 12-14, 04552 Borna Tel.: (03433) 249 -0
www.amb-autowelt.de

AMB Automobile Borna GmbH NL Pegau

Leipziger Vorstadt 24 , 04523 Pegau Tel.: (034296) 495 -0

AMB Automobile Borna GmbH NL Böhlen

Röthaer Str. 53 , 04564 Böhlen Tel.: (034206) 619 -0



Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Gesundheitssport ist wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge

IKK classic fördert und honoriert Ihre sportlichen Aktivitäten

Die IKK classic unterstützt ihre Versicherten bei der Gesundheitsvorsorge und im Krankheitsfall mit über 70 Zusatzleistungen. Der Gesundheitssport liegt der Krankenkasse besonders am Herzen, denn er trägt – egal ob zur Prävention oder Rehabilitation – wesentlich zu einer gesunden und aktiven Lebensweise bei.

Versicherte der IKK classic, die im Rahmen ihres Gesundheitssports beispielsweise an Bewegungsangeboten im Sportverein, an gemeinschaftlichen sportlichen Aktivitäten bspw. Lauftreffs oder an zertifizierten Kursen teilnehmen, profitieren besonders. So werden im Jahr zwei zertifizierte Gesundheitskurse mit jeweils bis zu 90 Euro finanziert oder bezuschusst. Außerdem belohnt das IKK-Bonusprogramm die Versicherten schon ab zwei gesundheitsfördernden Aktivitäten, beispielsweise bei Teilnahme an einem Gesundheitskurs und einem gesunden BMI mit 25 Euro je Aktivität. Wer mehr macht, kann sein Bonuskonto mit jeder weiteren bonusfähigen Aktivität nochmal mit jeweils 25 Euro füllen. Auch durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen bringen Boni: je Schutzimpfung oder Zahnvorsorge 5 Euro, je andere Vorsorgemaßnahme 10 Euro.

Und noch ein besonderes Angebot hält die IKK classic für Gesundheitssportler und die, die es werden wollen, bereit: Wer nach langer sportlicher



IHRE GESUNDHEIT.

UNSER ANTRIEB.

IKK Meine Gesundheit

Vom IKK Bonus über die IKK Spartarife bis zur professionellen Zahnreinigung: ikk-classic.de/meine-gesundheit



Auszeit oder nach längerer Erkrankung wieder sportlich durchstarten möchte und deshalb vorab eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung nutzt, bekommt dafür aller zwei Jahre einen Zuschuss von bis zu 130 Euro von der IKK classic. Über die Untersuchung wird abgeklärt, ob Risikofaktoren vorliegen und wie sich orthopädische oder kardiale Erkrankungen verhüten lassen bzw. deren Verschlimmerung vermieden werden kann. Übrigens: Auch für Trainierte macht eine regelmäßige sportärztliche Überprüfung Sinn, um Defizite

oder einseitige Überlastungen aufzudecken. So können Sie Ihre sportlichen Aktivitäten genau Ihren persönlichen Voraussetzungen anpassen. Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Sie die IKK classic bei Ihrer Gesundheitsvorsorge und im Krankheitsfall unterstützt? Wir beraten Sie gern. Kontakt: Evelyn Heidenreich, T.: 0341/4822513542 oder M.: evelyn.heidenreich@ikk-classic.de

Mehr Informationen zur IKK classic unter www.ikk-classic.de.

TERMINE 2022

Mai	7.	24. Vereinsfahrt Halle/Saale
	21.	Konzert <i>Komödian Harmonists</i>
September	10.	Vereinsfest
November bis	21.	Endrunde der 22. Fußball-Weltmeisterschaft
Dezember	18.	in Katar

Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge (+ Facebook + Homepage) beachten!



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum

für Physiotherapie Leipzig



DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV

www.gesundheitssportverein.de
JETZT FOLGEN!

www.facebook.com/gesundheitsportverein
JETZT FAN WERDEN!

www.gesundheitssportverein.de/Newsletter
JETZT INFORMIEREN!

Den Newsletter automatisch erhalten?
 Schicken Sie uns Ihre Mail-Adresse:
info@gesundheitsportverein.de



idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

03 42 02 35 17 75
01 63 24 25 79 2
www.antje-friede.de

"Arbeitsung mit dem richtigen Effekt"

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@gesundheitsportverein.de)

Schreiben Sie uns:



**Gesundheitsportverein
Leipzig e.V.**

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

TOPPFEST

IMPRESSUM

Herausgeber:
 Gesundheitsportverein
 Leipzig e. V.,
 Lessingstraße 1,
 04109 Leipzig

Redaktion:
 michael.guenther@
 gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit:
 Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen:
 2 x jährlich

Preis: kostenlos

Fotos: eigen

Hildegard von Bingen – geistiges Gründungsmitglied vom Gesundheitssportverein?



Die richtige Ernährung und der vernünftige Lebensstil entscheiden über unsere Gesundheit. Eine Gesundheitsküche muss nicht nur gut schmecken, sondern auch Leib und Seele erfrischen. Hildegard hat mit visionärer Weitsicht als Erste die Heilkräfte der Lebensmittel, in den Kräutern und Gewürzen aus aller Welt, beschrieben. Mit diesem Wissen wurden in verschiedenen Diäten bewiesen, dass man mit Lebensmitteln heilen kann.

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen, was Hildegard von Bingen bereits vor 850 Jahren beschrieb. Dabei zeigt sich, dass eine gesunde Ernährung in der Lage ist, die Gesundheit zu erhalten, die Krankentage entscheidend zu senken sowie Krebs und andere Zivilisationskrankheiten zu verhüten.

Viele Heilungskräfte zur Erhaltung unserer Gesundheit hängen von einem sinnvollen Lebensstil mit aktiver Bewegung ab. Achtzig Prozent aller Gesundheitsfaktoren liegen in unserer eigenen Hand bzw. in der Wahl unserer Lebensmittel und unserer Lebensführung. Ob wir krank werden oder nicht, einen Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Rheuma bekommen, an Grippe, Borreliose oder anderen Autoaggressionen erkranken, entscheiden lediglich zu einem Bruchteil die Gene, Viren, Bakterien oder Pilze. Den Hauptteil übernimmt unser Immunsystem, dass von unserer Ernährung und unserem Lebensstil beeinflusst wird.

All diese Aussagen decken sich auf vielfältige Weise mit der Arbeit des Gesundheitssportvereins und dessen Zielen seit der Gründung.

Das Team der Struwwelpeter Apotheke berät Sie gern zur gesunden Ernährung nach Hildegard von Bingen und zu allen Ihren gesundheitsrelevanten Fragen.



Astrid Gärtner e.Kfr.
Käthe-Kollwitz-Strasse 9
04109 Leipzig
Telefon 0341 5640036
www.apostruwwelpeter.de
kontakt@struwwelpeter.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-18.30 Uhr
und Sa 09.00-13.00 Uhr

FRENZEL
WERBETECHNIK

GESTALTUNG · DRUCK · WERBUNG · FOLIERUNG

0341 6510326

Gewerbegebiet Baalsdorf · 04316 Leipzig

www.LEIPZIG-WERBUNG.com

JANIK
 Kompetenz in Ergonomie

ERGONOMISCHE BÜROWELTEN

MULTITASKING GANZHEITLICH
 Herausforderungen sportlich nehmen mit Aktivkomponenten am Arbeitsplatz:
 NEBEN ALLEN ERGONOMISCHEN STANDARD-AUSSTATTUNGEN: LAUFBÄNDER, DESK-BIKES, BALANCEBOARDS UND WEITERE EXTRAS

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung, damit wir uns Ihnen entspannt widmen können.

JANIK Büroausstattungen e.K.
 Felsenkellerstr. 1 | 04177 Leipzig
 T: 03 41 3 91 32 48 | info@janik-leipzig.de

ÖFFNUNGSZEITEN
 Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr
 Sa. 10 - 14 Uhr

www.janik-leipzig.de

Organspendeausweis
 nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende
 schenkt Leben.

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.



RIESE & MÜLLER

BIKE DEPARTMENT OST

RADKOMPETENZ IN LEIPZIG
WWW.BDOLEIPZIG.DE

*Karl-Liebknecht-Str. 31
Telefon: 0341 689 33 34
kontakt@bdoleipzig.de*