

Journal des Gesundheitsportverein Leipzig e.V.

Präventions- und Rehabilitationssport

AUSGABE 2/2012

TOPPFEST

www.gesundheitsportverein.de



Online Termine vereinbaren

Überall und
jederzeit



"Die beste Adresse in Leipzig" (Krankenkassen 2011)

Dimitroffstr. 26
04107 Leipzig
Telefon 71 16 60
Fax 7 11 66 81

ORTHOPÄDIE U. REHA-TECHNIK WOLF

GmbH & Co. KG




Das Sanitätshaus

Unser Leistungsangebot:

Kompressionsstrümpfe • Einlagen • Bandagen • Prothesen • Orthesen
Reha-Technik • Versorgung für brustoperierte Frauen • Home Care
Fitness- und Gesundheitsartikel • medizinische Fußpflege/Podologie

Bei Vorlage des Mitgliedsausweises erhalten Sie 5% Rabatt.

Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:



Richard-Wagner-Straße 1
04109 Leipzig

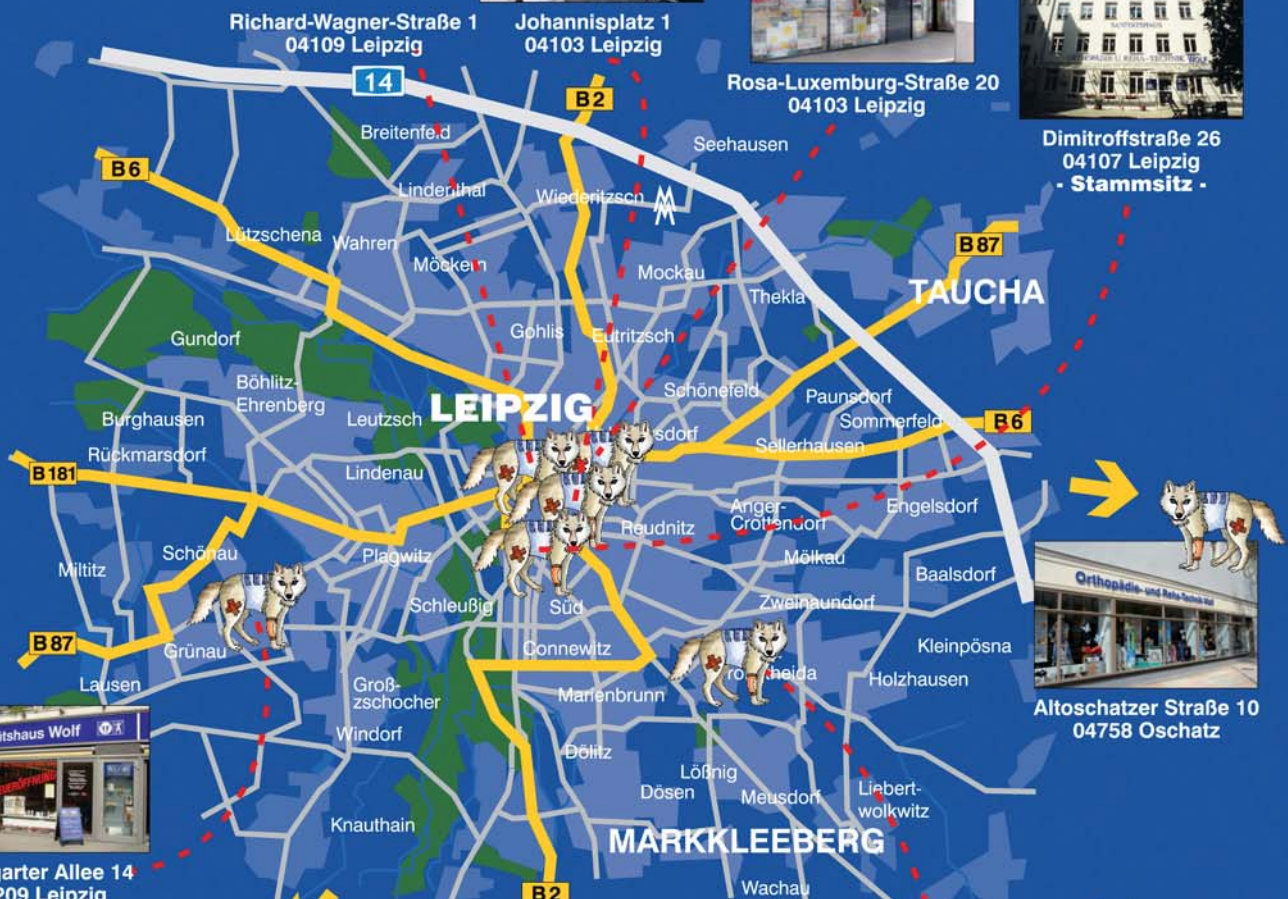
Johannisplatz 1
04103 Leipzig



Rosa-Luxemburg-Straße 20
04103 Leipzig



Dimitroffstraße 26
04107 Leipzig
- Stammsitz -



Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig



Kirchplatz 20a
04523 Pegau



Friedrich-Ebert-Straße 15
04539 Grotzsch



Trendelenburgstraße 10
04289 Leipzig



Stadthausstraße 18
04651 Bad Lausick

...denn helfen ist unser Handwerk!

www.wolf-orthopaedie.de

Editorial

Liebe Mitglieder, die „Goldenen Spiele“, sind vorüber. Der Höhepunkt des Sportsommers hatte die Welt in ihren Bann gezogen. Getragen wurde die Olympiade von großartigen Wettbewerben, dem Enthusiasmus der Zuschauer und tollen Bildern der pulsierenden Weltmetropole London.

Das deutsche Team „Wir für Deutschland“ hat unsere Erwartungen erfüllt. Die Bilanz ist positiv, erst recht die der 27 sächsischen Sportler. Leider konnte Mathias Steiner seinen Sieg von Peking nicht wiederholen, dafür haben die Leipziger um Goldmedaillengewinnerin Tina Dietze desto mehr glänzt.

Wir lassen uns ebenfalls vom olympischen Gedanken inspirieren, auch wenn es nicht immer um sportliche Höchstleistungen geht. Fit zu werden, sich zu bewegen, das Wohlfühlen positiv zu beeinflussen, das sind im besten Sinne olympische Tugenden, die wir mit unserem spezifischen Sport erreichen möchten, und für manchen schon eine enorme Herausforderung.

Unser kurzes Resümee der letzten Monate ist gut, es hat sich wieder eine Menge getan beim Sport und in der Vereinsentwicklung (s. a. Vereinsticker). Was für viele Mitglieder vielleicht nicht so augenfällig ist, aber den Vorstand umso mehr beschäftigt hat, sind die in den zurückliegenden Wochen getroffenen Personalentscheidungen. Mit den seit Februar angestellten drei Therapeuten beschäftigt der Verein nunmehr 30 Mitarbeiter in Festanstellung, mehr als doppelt so viele wie 2009.

Das ist eine beeindruckende Entwicklung. Sie verdeutlicht die Strategie des Vorstandes, erprobten Mitarbeitern eine berufliche und persönliche Perspektive zu bieten und sie dauerhaft an den Verein zu binden. Zugleich ist das eine Möglichkeit, uns gut ausgebildeten Nachwuchs auf Dauer zu sichern. Dies erhöht die Planungssicherheit sowie die Betreuungsdichte und gibt Ihnen die Gewissheit, von einem Stamm hochqualifizierter, erfahrener Sport-Therapeuten betreut zu werden. Aber auch im organisatorisch-technischen Bereich ist mächtig aufgestockt

worden. Der seit Jahren stetige Mitgliederzulauf und zugleich die drastische Kürzung beschäftigungspolitischer Instrumente (z. B. AGH-Entgelt) seitens der Bundesagentur für Arbeit haben dies erforderlich gemacht. Letzteres ist dann auch ein Argument für die von der Mitgliederversammlung am 16.08. beschlossene Erhöhung des Grundbeitrages ab 1.01.2013 um drei Euro. Auf Dauer können eben höhere Kosten für Personal, für Mieten, gestiegene Nebenkosten u.a.m. nicht mehr mit den vor Jahren beschlossenen Mitgliedsbeiträgen bezahlt werden, wenn nicht an anderer Stelle unsere Leistung auf unliebsame Weise gekürzt werden soll.

Der Vorstand hat sich diese Beitragsanpassung nicht leicht gemacht, dafür aber in der Mitgliederversammlung zahlreiche Argumente geliefert. Wem das nicht ausreicht, für den ist er gern zum Gespräch bereit.

Wir sind bestrebt, unseren Mitgliedern eine immer bessere Betreuungsqualität anzubieten. Maßgabe dafür muss allerdings sein, dass Sport bezahlbar bleiben soll!



Ihr
Mario Wagner
Vorsitzender

INHALT

Vereins-Ticker:

Neues aus dem GSV

"Ich habe Rücken ..."

CENTAUR-Trainingsgerät wissenschaftlich untersucht

Was machen Therapeuten am Wochenende?

Ernährung und Bewegung - Das neue Abnehmduell startet

GSV unterstützt Kinder-Krebs-Hilfe

Neu! Neu! Neu! Neu!

Sprechzeit des Vorstandes:

immer Mittwoch
9.30-10.30 Uhr

3.OG - Konferenzraum

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr



IHR RADHÄNDLER für die ganze Familie



"Knauthainer",
der über 600 mal
angefertigt ist
und in Leipzig
und Umgebung
fährt!

Dieskaustraße 459, 04249 Leipzig - Knauthain
Tel.: (0341) 4 29 17 47 info@kuehnis-radhaus.de
Fax: (0341) 4 29 94 25 www.kuehnis-fahrradeck.de

Wir bieten Ihnen

- ✓ Ausgewählte Markenräder und Elektro-Bikes
- ✓ Intensive Fachberatung - natürlich mit Probefahrt!
- ✓ Wir passen Ihr Rad ergonomisch auf Sie an!
- ✓ TOP Werkstattservice und Reparatur rund ums Rad!
- ✓ Unser original "Knauthainer" - nur hier! Das individuelle & robuste Rad, ideal für Leipzig und Umgebung.
- ✓ Hol- und Bringservice - jetzt anfragen!

Vorgestellt

In lockerer Folge stellt **"TOPPFIT"** Vereins-Mitarbeiter mit ihren Funktionen vor. Dieses Mal das "Mitarbeiter-Urgestein", aber auch einen jüngeren Kollegen, der häufig "außer Haus" arbeitet.



Anke Daneck

10.05.1980, Freital

ledig, liiert

Diplom-Sportlehrer/Sporttherapie und Behindertensport
im Verein seit 2002

Leitende Sporttherapeutin, außerdem verantw. f. Therapie-
planung/Terminvergabe

Hobbys: Kiten, Reisen (2010: Indien, demnächst: Vietnam),
Ski fahren, sitzt gern auf Balkon u. beobachtet Mauersegler.

anke.daneck@gesundheitsportverein.de

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden!“ Franz Kafka



Anke gibt nicht nur beim Drachenbootrennen den Ton an.



Angelika „Angie“ Reichert

22.08.1953, Leipzig

verheiratet, 1 Tochter, 1 Enkelkind

Mitarbeiterin Rezeption

im Verein seit 2006

Hobby: ihr Garten

rezeption@gesundheitsportverein.de

„Ich arbeite gern im Verein, weil ich gern unter Menschen bin und mir die Abwechslung gefällt!“



Angie mit ihrem Mann beim Konsumfest 2010 im Marketing-Einsatz für den GSV.



Steve Kieschnik

28.08.1983, Hoyerswerda

noch ledig, demnächst Papa einer kleinen Tochter

Physiotherapeut, seit 4 Jahren Übungsleiter im Reha-Bereich
im Verein seit 2011.

Therapeut, u.a. im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Hobbys: Volleyball im Verein spielen, andere sportliche Aktivitäten, seit
Neuestem auch der Garten.

„Immer frisch, fromm, fröhlich dabei und das mit einem kräftigen SPORT FREI!“



Steve (re.) mit André Schilhabel und Sascha Drescher, dem Siegerteam des Beachvolleyballturniers beim Drachenbootrennen am Cospudener See.

"Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren."

Winston Churchill (1874 - 1965, Staatsmann und Autor, Literaturnobelpreisträger)

"Ich habe Rücken ..."



personen (allesamt Mitglieder des Vereins) eine Schmerzreduzierung um ca. 80 Prozent erreicht werden. Die Wirkung des CENTAUR beruht im Grunde darauf, dass der Trainierende sein Körpergewicht gegen die vom Gerät erzwungene Körperneigung stabilisieren muss, und somit die für die Stabilisierung der Wirbelsäule maßgeblichen Muskeln - tiefe Rückenmuskulatur - trainiert. So werden die schmerzempfindlichen anatomischen Strukturen vor Überlastung geschützt. Regelmäßiges, andauerndes CENTAUR-Training ist sicher kein Allheilmittel, stellt aber eine gute Ergänzung zu anderen therapeutischen Möglichkeiten der Schmerzreduzierung dar.

Roberto Werner

Der Autor

Roberto Werner

arbeitet seit 2009 als Sporttherapeut im Verein.

Der ehemalige Fußballer hat sein Studium an der Uni Leipzig in diesem Sommer erfolgreich beendet.

Kontakt:

info@gesundheits-sportverein.de

0341 - 49 69 05 0



*Ach so, Roberto,
Glückwunsch für
die erfolgreiche
Verteidigung
Deiner
Diplomarbeit
und damit
zum Diplom-
Sportlehrer-Titel!*

Rückenschmerz - allgegenwärtige Volkskrankheit. Kaum einer, der sich deswegen nicht irgendwann zu einem Arzt in Behandlung begibt. Immerhin machen in Deutschland Krankschreibungen wegen Rückenproblemen mehr als die Hälfte der Arbeitsunfähigkeit aus. Das ist auch ein beträchtlicher wirtschaftlicher Faktor und zudem eine nicht unwesentliche Belastung für das Sozialsystem.

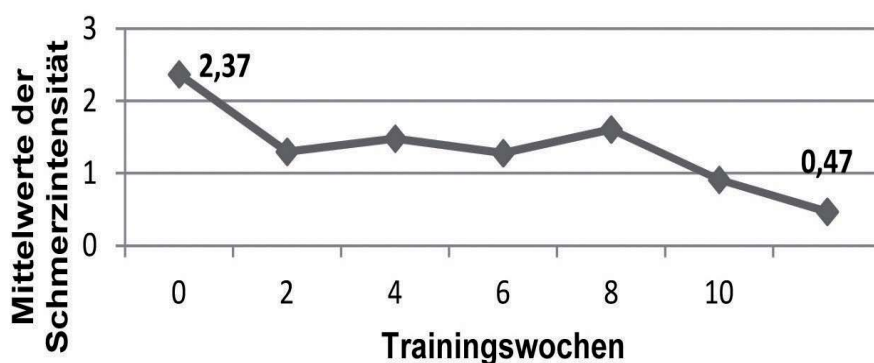
Was wird nicht alles versucht, Rückenprobleme in den Griff zu bekommen: Physiotherapie, ergonomische Arbeitsplätze, Kuren, Pausengymnastik, Spritzen. Wenn gar nichts mehr geht Operation und Pillen, immer wieder Pillen, die die Symptome, aber nicht die Ursachen des Problems bekämpfen.

Das Konzept des GSV sieht etwas ganz anderes bei "Rücken" vor:

Muskelaufbau, Wirbelsäulengymnastik, das über längere Zeit und nach Möglichkeit auch zu Hause. Den Meisten kann damit gut geholfen werden.

Darüber hinaus bietet der GSV mit seinem CENTAUR-Therapiegerät die Möglichkeit eines zeitsparenden (15 bis 20 Minuten/Trainingseinheit), sehr gut steuerbaren und effektiven Trainings der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur und ihres Zusammenspiels. In seiner Diplomarbeit untersuchte Roberto Werner die Effektivität einer solchen CENTAUR-Trainingstherapie. Durch ein 12-wöchiges Training, zwei Mal wöchentlich, konnte bei den Test-

Entwicklung der Schmerzintensität



MD Polstermöbel GbR
Deutsche Markenqualität

GUTSCHEIN 300,- €
beim Kauf einer
Polstergarnitur!



- Funktionsmöbel aus Sachsen und Sachsen-Anhalt
- auch für kleine Wohnungen
- auch seniorengerechte Polstermöbel

Kostenloser Hol- und Bringservice

- Sondermaße möglich
- Lieferung frei Haus
- Altmöbelentsorgung gratis

Leipzig: Friedrich-Ebert-Str. 63,
Ecke K.-Kollwitz-Str./Haltestelle Westplatz
Unverbindliche Hausbesuche möglich.

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 10 - 18 Uhr

Telefon: **0341-21555971**



Gutschein nicht
auszahlbar!

+ + Vereinsticker + + + Vereinsticker + +

Neuer Internetauftritt des GSV und seiner Abteilung Kindersport:



Unsere beiden Internetauftritte haben wir jüngst komplett überarbeitet und bereits viel Lob bekommen für eine noch bessere und zeitgemäße Präsentation in einem immer wichtiger werdenden Medium. Das lustige Äffchen „Pepe“ zielt jetzt die Purzelbaum-Seite.

Übrigens sind sowohl der GSV als auch sein Kindersport Purzelbaum Facebook-Mitglieder.



Auch hier lohnt sich ein Klick, am besten immer "gefällt mir" anklicken!

Erstes Qualitäts-Audit:

Um unsere Qualität für Sie weiter zu verbessern und noch zielstrebig arbeiten zu können, haben wir uns entschieden, ein Qualitätsmanagementsystem aufzubauen und zu installieren.



Am 27. Juni fand dazu ein erstes Audit statt. Die fällige Zertifizierung für den Erhalt eines Qualitätssiegels möchten wir jetzt in kürzester Zeit anstreben.

Umstellung der Warmwasserversorgung auf Fernwärme:



Da die ständig steigenden Preise für Strom auch unsere Nebenkosten in die Höhe treiben, haben wir bei Abschluss des neuen Mietvertrages bis 2022 zu Beginn dieses Jahres verhandelt. So wird der Vermieter die Kosten

(rund 30.000 €) für die Umrüstung der Warmwasserversorgung übernehmen. Damit erhoffen wir uns eine deutliche Senkung der Nebenkosten sowie eine kontinuierlichere Versorgung mit warmem Wasser.

Neuer Bodenbelag im Kindersport:

Auch die Verlegung eines speziellen Sportbodens (6.000 €) im Bereich Kindersport konnten wir mit dem Vermieter erfolgreich verhandeln.



Diese Investition war notwendig geworden, weil der Kindersport gerade in diesem Jahr einen starken Zuwachs zu verzeichnen hat. Mit der Erneuerung des Fußbodens geht die Neugestaltung und Renovierung der Sporträume im EG einher. Überarbeitet wird auch die Elektroanlage.

Online Terminvergabe:



Eine weitere Neuerung im EDV-Bereich ist die seit kurzem mögliche Vergabe von Terminen für die verschiedensten GSV-Angebote per Internet. Jeder kann auf der Internet-Startseite des GSV den oben abgebildeten Button anklicken, kommt so zu den Angeboten und kann sich einen Termin sichern. Das spart Wartezeit und ermöglicht uns eine bessere Planung.

Voraussetzung für das Handling allerdings ist, dass Sie Ihre Mail-Adresse im Verein hinterlegt haben.

Berichtigung:



In Heft 1 ist es durch ein Versehen zum unvollständigen Abdruck Mario Wagners Lebensmaxime gekommen. Komplett muss das Zitat lauten: "Die Straße des geringsten Widerstandes ist nur am Anfang asphaltiert."

Zu Besuch auf der FIBO,

der Internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness & Gesundheit in Essen, waren im April Mario Wagner mit den Abteilungsleitern Anke Daneck und André Schilhabel. Sie informierten sich über neue Trends und probierten verschiedene Angebote persönlich aus. Im Mittelpunkt des Besuchs stand auch die Vertiefung bestehender Kontakte zu den verschiedenen Sportgeräteanbietern.



Für den Herbst hat eine Reihe Sportanlagen-Betreiber ihren Besuch im GSV angekündigt. Interessant: Sie möchten sich mit eigenen Augen von unserem erfolgreichen Trainingskonzept überzeugen.

GSV-Crew im Drachenboot auf dem 7. Platz

Bereits das dritte Mal startete eine Mannschaft des GSV beim Drachenbootrennen am Nordstrand des Cospudener Sees. Auch dieses Mal kamen wir leider über eine mittlere Platzierung nicht hinaus.



Allerdings waren wir gegen starke Gegner unterwegs, wie die Muskelberge von MAXX-Fitness, die am Ende den Gesamtsieg einfuhren. In unserem Boot waren hingegen sechs Mädels mit dabei.



+ + Vereinsticker + + + Vereinsticker + +

Bewegungslabor vor der Fertigstellung

Noch wenige Handgriffe, dann kann ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gehen. Das neue Bewegungslabor soll den Sportlern eine Antwort darauf geben, wie sich das Training auf ihre Leistungsfähigkeit auswirkt. Zur Verfügung stehen Kraft-, Koordinations- und Stress-Test. Von den bei dem Test erreichten Ergebnissen ist die Ausrichtung des künftigen Trainings abhängig. Das Labor haben wir in Eigenleistung ausgestattet.

Therapeuten Steve Kieschnik und Sascha Drescher (Foto) bemalen in ihrer freien Zeit die Wände.



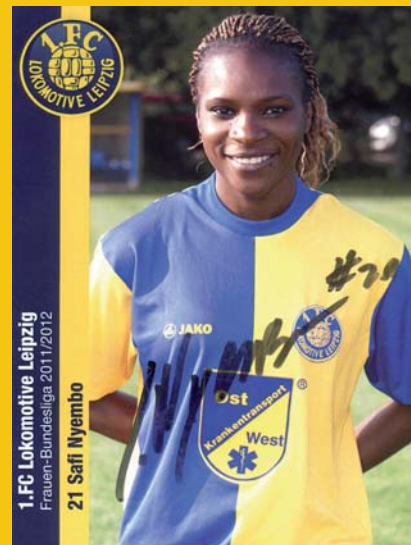
Zu Gast im GSV: Safi Nyembo / 1. FC Lok Leipzig

Die GSV-Sporttherapeutin und Initiatorin des Mädchen-Fußball-Camps LE BALLERINA Mandy Morgenstern hatte die Gunst der Stunde genutzt und nebst ihren Schützlingen die 27-jährige Stürmerin des 1.FC Lok Leipzig zu einem Treffen in den Gesundheitssportverein eingeladen.

Nach einer gemeinsamen Athletik-Trainingseinheit konnten die Kids ihre Fragen an die Profifußballerin loswerden und eine Autogrammkarte erhalten.

Safi Nyembo war im Alter von zehn Jahren mit ihrer Mutter aus dem Kongo nach Frankfurt/M. gekommen.

Mit 16 Toren hatte die Stürmerin in der vergangenen Saison den 1.FC Lok in die Bundesliga geschossen.



In der neuen Fußballsaison wird die angehende Erzieherin beim Frauenfußballverein USV Jena spielen.

Mandy Morg

Termine 2012

30. September

Herbstfahrt in die Rotkäppchen-Sektkellerei Freyburg/Unstrut mit Verkostung und anschl. Besuch in Naumburg

7. Dezember

Weihnachtsfeier im Ratskeller Leipzig mit Gast Jo Herz und einem Blick über Leipzig

19. November

4. Prellballturnier im GSV



Was machen Therapeuten am Wochenende?

Eine kleine Bilder-Geschichte mit einem überhaupt nicht erfundenen Hintergrund!

André & Steve



... sie stehen im Wasser und halten ein Schild hoch!



... Wer darauf keinen Bock hat, der relaxt am Becken ...

... macht es den Entchen nach und läuft mit den anderen im Kreis ...



Robert



Mara & Christina



... wärmt sich ein wenig und harrt der Dinge, die da kommen ...



... beim Wasserball ...



Pierre & Christine

... beim Aqua-Joggen ...



... beim pas de deux im Wasserschlauch ...



Mara & Conny & Anna

Lacrosse-Spiel am Abend ...

... oder dem entspannenden



Steve



André



Das Team

***Am Wochenende
16./17.Juni
erneuerten 19
GSV-Sportthera-
peuten ihre Aqua-
Lizenzen im
Sportpark Rabenberg**





ChangeMe!®

Mit einem
Click zur
individuellen
Brille!



colibri-optic
Wilhelm-Leuschner-Platz 12
04107 Leipzig
Telefon: 0341 9999425
www.colibri-optic-leipzig.de



Orthopädie-Schuhtechnik Steffen Emmerich

Lieferant aller Krankenkassen und aller Versorgungsstellen

- Orthopädische Maßschuhe
- Bequemschuhe
- Reparaturen
- Einlagen
- Zurichtung an Konfektionsschuhen
- Kompressionsversorgung
- Fuß- und Kniebandagen
- Elektronische Fußdruckmessung
- Zertifizierte Diabetesversorgung

Geschäftszeit:
Dienstag und Donnerstag
9 -13 Uhr und 14 -17 Uhr
Freitag
nach Vereinbarung

Georg-Schwarz-Str. 31
04177 Leipzig

Tel./Fax: (0341) 4 41 95 03

www.orthopaedie-schuhtechnik-emmerich.de

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	
01 Di	KW 1 01 Fr	01 Fr	01 Mo	KW 14 01 Mi	01 Sa	
02 Mi	02 Sa	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So	
03 Do	03 So	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	KW 23
04 Fr	04 Mo	KW 6 04 Mo	KW 10 04 Do	04 Sa	04 Di	
05 Sa	05 Di	05 Di	05 Fr	05 So	05 Mi	
06 So	06 Mi	06 Mi	06 Sa	06 Mo	KW 19 06 Do	
07 Mo	KW 2 07 Do	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr	
08 Di	08 Fr	08 Fr	08 Mo	KW 15 08 Mi	08 Sa	
09 Mi	09 Sa	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So	
10 Do	10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	KW 24
11 Fr	11 Mo	KW 7 11 Mo	KW 11 11 Do	11 Sa	11 Di	
12 Sa	12 Di	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	
13 So	13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo	KW 20 13 Do	
14 Mo	KW 3 14 Do	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	
15 Di	15 Fr	15 Fr	15 Mo	KW 16 15 Mi	15 Sa	
16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	
17 Do	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	KW 25
18 Fr	18 Mo	KW 8 18 Mo	KW 12 18 Do	18 Sa	18 Di	
19 Sa	19 Di	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	
20 So	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo	KW 21 20 Do	
21 Mo	KW 4 21 Do	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	
22 Di	22 Fr	22 Fr	22 Mo	KW 17 22 Mi	22 Sa	
23 Mi	23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	
24 Do	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	KW 26
25 Fr	25 Mo	KW 9 25 Mo	KW 13 25 Do	25 Sa	25 Di	
26 Sa	26 Di	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	
27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa	27 Mo	KW 22 27 Do	
28 Mo	KW 5 28 Do	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	
29 Di		29 Fr	KW 18 29 Mo	29 Mi	29 Sa	
30 Mi		30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	
31 Do		31 So		31 Fr		



Diakonie

Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V.

Spende Zeit!

Begleiten bei Ausflügen oder beim Einkaufen, Vorlesen, Spazierengehen oder einfach nur zuhören ...

Bereichern Sie das Leben alter oder behinderter Menschen, von Kindern und Jugendlichen und Sie werden sehen - es macht das Leben wertvoller - auch für Sie!

www.spende-zeit.de



Kontakt: Haus der Diakonie, Gneisenaustr. 10 in 04105 Leipzig
Telefon: 0341. 56 120 | E-Mail: info@diakonie-leipzig.de

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Mo KW 27	01 Do	01 So	01 Di	01 Fr	01 So
02 Di	02 Fr	02 Mo KW 36	02 Mi	02 Sa	02 Mo KW 49
03 Mi	03 Sa	03 Di	03 Do	03 So	03 Di
04 Do	04 So	04 Mi	04 Fr	04 Mo KW 45	04 Mi
05 Fr	05 Mo KW 32	05 Do	05 Sa	05 Di	05 Do
06 Sa	06 Di	06 Fr	06 So	06 Mi	06 Fr
07 So	07 Mi	07 Sa	07 Mo KW 41	07 Do	07 Sa
08 Mo KW 28	08 Do	08 So	08 Di	08 Fr	08 So
09 Di	09 Fr	09 Mo KW 37	09 Mi	09 Sa	09 Mo KW 50
10 Mi	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di
11 Do	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo KW 46	11 Mi
12 Fr	12 Mo KW 33	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do
13 Sa	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr
14 So	14 Mi	14 Sa	14 Mo KW 42	14 Do	14 Sa
15 Mo KW 29	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So
16 Di	16 Fr	16 Mo KW 38	16 Mi	16 Sa	16 Mo KW 51
17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di
18 Do	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo KW 47	18 Mi
19 Fr	19 Mo KW 34	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do
20 Sa	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr
21 So	21 Mi	21 Sa	21 Mo KW 43	21 Do	21 Sa
22 Mo KW 30	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So
23 Di	23 Fr	23 Mo KW 39	23 Mi	23 Sa	23 Mo KW 52
24 Mi	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di
25 Do	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo KW 48	25 Mi
26 Fr	26 Mo KW 35	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do
27 Sa	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr
28 So	28 Mi	28 Sa	28 Mo KW 44	28 Do	28 Sa
29 Mo KW 31	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So
30 Di	30 Fr	30 Mo KW 40	30 Mi	30 Sa	30 Mo KW 1
31 Mi	31 Sa		31 Do		31 Di




WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN UND DEN RÜCKEN IHRER KINDER

Schreibtische,
Bewegungsstühle,
Sitzmobile für Kinder
von Moll, MOIZI, aeris,
popello u.a.

Kompetenzzentrum für Ergonomie
Janik Büroausstattungen e.K.
Kurt-Eisner-Straße 48, 04275 Leipzig
Tel. 0341/391 32 48 Mail: info@janik-leipzig.de
Netz: www.janik-leipzig.de



Unsere Erfahrung und Kompetenz ist IHR Vorteil.

Verkauf und Vermittlung von Grundstücken, Einfamilienhäusern, Mehrfamilienhäusern, Eigentumswohnungen sowie Vermietung IHRER Immobilie.

Ihr Ansprechpartner: G. Schakowetz

GRILL Immobilienmakler GmbH
Lange Straße 22-24 - 04103 Leipzig
Tel.: (0341) 9618201 oder 0177 / 53 49 700
gs@grill-immobilien.de - www.grill-leipzig.de

Dauerthema Ernährung & Bewegung

Viele ignorieren es, einige nervt es, manche treiben es damit auf die Spitze:

Ernährung und Bewegung kommen nicht ohneeinander aus.

Wer sich nicht vollwertig ernährt und zu wenig bewegt, riskiert Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Bluthochdruck, Fettwechselstörungen u.a.m.

Es ist leichter als gedacht, sich vollwertig und ausgewogen zu ernähren. Man muss keine Kalorien zählen, Hungern, Shakes trinken, Diät-Produkte kaufen oder Nahrungsmittel abwägen. Ein paar einfache Grundsätze helfen einem, gesund durch den Alltag zu gelangen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln aufgestellt, die Genuss und Wohlbefinden vereinen.

Man bleibt fit und leistungsfähig, wenn man sich beispielsweise an die Faustregel 5 am Tag hält. Das bedeutet, mindestens drei Hände Gemüse (ca. 400 g) und zwei Hände Obst (ca. 250 g) täglich zu verzehren, möglichst als Rohkost oder schonend gegart, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.

Nachweislich fördert ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse die Gesundheit und senkt eindeutig das Risiko, an Bluthochdruck, KHK oder einem Schlaganfall zu erkranken.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Obst und Gemüse die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Dies bezeichnet eine große Gruppe verschiedenster chemischer Verbindungen, von denen sich zahlreiche positiv bzw. präventiv auf die Gesundheit auswirken.

Deshalb sollte die Vielfalt der angebotenen Waren, möglichst nach Saison, genutzt werden. So erhält der Körper ein breites Spektrum an den auch als Phytamine bezeichneten Verbindungen. Ebenso ist nachgewiesen, dass künstlich zugeführte Vitaminpräparate nicht denselben positiven Wirkungskreis im Organismus aufweisen wie natürliche Produkte.

Optimal ist sich anzugewöhnen, an zwei Tagen in der Woche vegetarisch zu essen sowie ein bis zwei Mal wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan zu haben. Zum einen reduziert sich so der zu hohe Fleisch- und Wurstverzehr, der sich

negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Zum anderen versorgt man den Körper mit wertvollen Fettsäuren aus dem Fisch. Neben dieser Quelle für essentielle Fette sind sparsam verwendete Pflanzenöle eine wertvolle Ergänzung für die tägliche Ernährung.

zu lernen, Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Unser Abnehmkurs „Weg mit dem Speck“ kombiniert Bewegung und Hilfestellung zur langfristigen Ernährungsumstellung über zwei Monate. Neben einem auf die Gewichtsreduktion abgestimmten Trainingsplan, er-

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst - Nimm "5 am Tag"...
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten bereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
www.dge.de

*Vollwertig essen
hält gesund,
fördert Leistung
und Wohl-
befinden.
Die DGE hat 10
Regeln formuliert,
die Ihnen helfen,
genussvoll und
gesund erhaltend
zu essen.*



Achtung! Das Herbst-Abnehmduell startet am 4.10.!!



Generell ist es nicht sinnvoll, sich Ge- oder Verbote aufzuerlegen. Wichtig ist, das Maß ins Auge zu fassen und zu versuchen, die zehn Regeln im Alltag umzusetzen. Denn nur auf diesem Weg erhält der Organismus ausreichend Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Der GSV möchte Ihnen gern dabei helfen, fit und in Form zu bleiben sowie

wartet Sie eine individuelle Beratung anhand eines von Ihnen erstellten Ernährungs-Tagebuches. Ein Mal in der Woche wird sich eine Theorie-Stunde mit dem Thema Vollwertige Ernährung beschäftigen. Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail oder per Telefon.

Jessica Brunner



Die Autorin
**JESSICA
BRUNNER**

arbeitet seit
Oktober 2007 im
Verein.

Sie ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Pharmazeutisch-Technische Assistentin, was ihr bei der Gestaltung der Abnehmduelle und der Ernährungsberatung für unsere Mitglieder zugutekommt.

Jessi, wie wir sie nennen, ist verantwortlich für das Kündigungsmanagement und arbeitet als Rezeptionskraft in unserer Außenstelle im Westbad.

Jessi ist seit kurzem verheiratet.

Mail: j.brunner@gesundheitsportverein.de

Telefon: (0341) 49 69 05 15



KUNST AUKTIONS HAUS LEIPZIG

Auktion № 86

Beginn 10.00 Uhr
22. September 2012
Kunst- und
Antiquitätenauktion

Vorbesichtigung
15.09. - 20.09.2012
Sa./Di./Do. 10.00 – 18.30 Uhr
So./Mo. 13.00 – 18.30 Uhr

Gohliser Straße 19
04155 Leipzig
Tel.: 0341 - 59 08 80
Fax: 0341 - 5 90 88 90
www.kunstauctionshaus-leipzig.de



GSV unterstützt Radsportler bei seiner Fahrt für die Kinder-Krebs-Hilfe

Berlin - Kopenhagen

Das sind 430 km und auch für einen Radsportler eine Herausforderung. Thomas Buhler-Grashoff hat diese Strecke in 13 Stunden und 48 Minuten bewältigt. Damit war er im Schnitt mit 31,16 km/h unterwegs und über eine Stunde schneller als seine sechs Kontrahenten vom Gesundheitssportverein, die er zu diesem kleinen Wettbewerb herausgefordert hatte. Die GSV-Sportler hatten sich die 430 km geteilt und gewettet, insgesamt schneller als der Einzelkämpfer zu sein. Am Ende blieben sie mit einem Mittel von 28,56 km/h und einer Fahrzeit von 15:03 auf dem Ergometer deutlich hinter der Leistung von Buhler-Grashoff zurück.

Ob den diese Wette zusätzlich angespornt hat, wissen wir nicht. Aber wir kennen den Wetteinsatz: der Verlierer zahlt seine Fahrzeit in Euro als Spende an die Elternhilfe für krebskranke Kinder e.V. So sind seitens der GSV-Sportler rund 260 Euro zusammengekommen. Anlass für die Fahrt von Thomas Buhler-Grashoff war natürlich nicht der Wettstreit mit den Vereins-Sportlern. Organisiert von der dänischen Krebsstiftung, hatte sich der Barmer-GEK-Mitarbeiter auf diese Hauptstadttour gemacht, um seine sportliche Leistung mit dem



Wettpartner Roberto Werner und Thomas Buhler-Grashoff

Anliegen der TRÆDTIL-Kampagne der dänischen Krebshilfe "Kræftens Bekæmpelse" zu verbinden und den aus der Fahrradtour erzielten Gewinn in voller Höhe in diese Initiative, mit der das Augenmerk auf Gesundheit und Vorbeugung im Kampf gegen den Krebs gelenkt werden soll, fließen zu lassen.

SPENDENAUFTRUF:

Ihre Spenden für Elternhilfe für krebskranke Kinder e.V. zahlen Sie bitte ein:

**Volksbank Leipzig
Kto.: 320093333, BLZ: 86095604
www.elternhilfe-leipzig.de
Kennwort: Berlin-Kopenhagen**

das Konto der Aktion „Ein Herz für Kinder“. Das schöne Wetter hatte über 1.300 Teilnehmer in den Park gelockt. Die bundesweite Kampagne wird in zwölf Laufstädten ausgetragen. Fair, sportlich und heiter, mit einem bunt gemischten Teilnehmerfeld, attraktivem Laufareal und Gute-Laune-Bühnenprogramm ist dieses Lauffest inzwischen zu einem festen Datum im Leipziger Sportkalender geworden. Prominenter Gast und Lauftippgeber für die Jüngsten beim Bambini- und Schülerlauf war 5000-Meter-Olympiasieger von Barcelona 1992 Dieter Baumann.

LAUFEND GEGEN KREBS Jede Runde zählt!

Noch im September gibt es die nächste Lauf-Gelegenheit, für einen guten

Zweck. Die Sächsische Krebsgesellschaft in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK lädt alle (Freizeit-)Sportler zum dritten Mal zu „Laufend gegen Krebs“ in das Leichtathletikzentrum am Sportforum ein.

**Samstag,
22.09.2012
9.00 - 19.00 Uhr
www.laufend-gegen-krebs.de**

Die Teilnehmer laufen in einer Stunde (einzeln oder in Staffel) so viele Runden, wie sie wollen oder können. Für jede Runde zahlt ein Sponsor (oder jeder Sportler persönlich) einen Beitrag. Die Gelder kommen an Krebs erkrankten Menschen und ihren Angehörigen zugute.

Schirmherrin Christine Clauß, Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz, nennt in ihrem Grußwort die Projekte, für die sich das Engagement der Läufer auszahlen soll: „Friesennest“, ein Projekt zur Unterstützung von Kindern krebskranker Eltern, sowie „Onkolotsen“, ein Weiterbildungsprojekt mit dem Ziel der begleitenden Hilfe für KrebspatientInnen sowie das Projekt „Familienwochenende für von Krebs betroffenen Familien“.

Ein umfassendes Rahmenprogramm am Veranstaltungstag informiert, gibt Rat und Hilfestellung für Betroffene. Gute Unterhaltung nach tollen sportlichen Leistungen garantiert ein buntes Bühnenprogramm mit Leipziger Künstlern. Die Sportlerparty zum Abschluss bietet Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch.

LÄUFER GESUCHT!

Der Gesundheitssportverein möchte sich wiederum mit einer Mannschaft aus Mitarbeitern und Mitgliedern an diesem Ereignis beteiligen.

Dafür sind wir noch auf Teilnehmer- und Sponsorensuche!

Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge! Spendenwillige melden sich bei Anke Daneck, 0341 / 49 69 05 15.

Sandra Weise/red.



Laufen, Joggen, Walken ... mitten in der Stadt und doch im Grünen.

Beim KKH-Allianz-Lauf im April taten das über 20 GSV-Mitglieder im Team „GSV-Sporties“.

Mehrere Walking-Runden durch den Clara-Zetkin-Park waren zu absolvieren. Für die Hobbysportler stand am Ende ein schönes Gemeinschaftserlebnis und das Wissen, sich für einen guten Zweck engagiert zu haben: Sämtliche Einnahmen aus den Startgeldern sowie Spenden gingen zu 100 Prozent auf



Die Autorin
**SANDRA
WEISE**

arbeitet seit 2001 im Verein.

Sie ist Diplom-Sportlehrerin und betreut als Sporttherapeutin, div. Gymnastik- und Wassersportgruppen,

Mail: sandra.weise@gesundheitsportverein.de

Telefon: (0341) 49 69 05 22



**Mehr Zeit
für dich!**

Einfach online bestellen!
Beim Lieferservice des Konsum Leipzig
Bestellung per Telefon: 01803/669966

lofex.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Redaktion: info@gesundheitsportverein.de

Satz / Layout / Anzeigen: Media-Service MLeipzig, leipzig@mediaservice-ml.com

Erscheinen: 2x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos: Jens Müller (4)

Karikaturen: Jo Herz (mit freundlicher Genehmigung)

Was gibt es Neues im Kindersport?

Sommerferien im Kindersport?



Nichts dergleichen! Lange geplante Umbau- und Sanierungsarbeiten beschäftigte die GSV-Mitarbeiter. Der alte Teppichbelag hat seinen Dienst getan und wurde durch modernen, pflegeleichten PVC-Sportboden ersetzt. Die Gelegenheit war günstig, einige kleine Umbauten vorzunehmen, um zugleich die Arbeitsbedingungen für die Sporttherapeuten zu verbessern. Sie bekamen ein größeres Büro mit mehr Luft und mehr Sonne.

Zudem wurde der Warte- und Umkleibereich erweitert und zeigt sich jetzt im neuen Dschungeldesign. In dem präsentiert sich auch seit Neuestem die Homepage des Kindersports:

www.kindersport-purzel-baum.de.

Sofort ins Auge fällt dabei „Pepe“, das lustige Purzelbaumäffchen, mal als Turner, mal als Schwimmer.

Nach den Ferien hält der Kindersport neue Angebote bereit: Eile ist geboten bei der Anmeldung zum Kleinkinderschwimmen (13-24 Monate und 2-4 Jahre).

Neu im Programm ist auch das Tanzkarussell, in dem sich Kinder zwischen 5 und 8 Jahren an verschiedenen Tanzstilen austesten können.

Rufen Sie an und informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote: 0341 / 49 69 05 20.

Anja Wagner

Nach dem Umbau

ACHTUNG!

Neue Sprechzeiten:

Montag + Donnerstag

12 - 15 Uhr



Spritztour-Reisen
GmbH

**Ihr Ansprechpartner
für Leipzig und Umgebung**

 Zschochersche Str. 79 B
04229 Leipzig 

- **Individuelle Fahrten für alle Anlässe**
- **Stadtrundfahrten Stadtrundgänge**
- **Neuseen-Touren (Südraum-Leipzig)**
- **Kombi-Touren**

Weitere Informationen unter:
Tel. 0341 / 49 299 56
Funk 0163 / 40 410 03
Mail: info@spritztour-reisen.de
www.spritztour-reisen.de

Auch als Gutschein erhältlich!

das umfangreiche Angebotssortiment der Spritztour - Reisen. Gern werden solche Rundfahrten auch für Familienfeiern genutzt, um den Besuchern die Veränderungen der Stadt Leipzig zu zeigen. Dabei ist es ganz egal, ob es ein Geburtstag, eine Jugendweihe oder sogar eine Goldene Hochzeit ist - für jeden Anlass wird das passende Fahrzeug zur Verfügung gestellt.

Es werden aber nicht nur die beliebten Sommertouren angeboten, auch im Herbst und Winter gibt es Attraktives zu erleben. Wie wäre es denn mit einer Spritztour in den winterlichen Harz unter dem Motto „Weihnachten wie früher“ oder einer Ausflugsfahrt in die nähere Umgebung mit einem gemütlichen Stopp bei Kaffee & Kuchen oder sogar mit einem Besuch einer Fasnachtsveranstaltung zum Rosenmontag 2013, die am Nachmittag stattfindet. Und noch ein Tipp: alle Touren sind auch als Gutschein erhältlich - vielleicht schon als Weihnachtsgeschenk?

Das Team der Spritztour – Reisen freut sich auf Ihren Anruf und berät Sie gern.
Telefon: 0341 / 4 92 99 56

SAXONIA
UMZÜGE
GmbH

Merseburger Str. 81 • 04177 Leipzig
Tel. 03 41 / 4 80 90 98 • Fax 03 41 / 4 80 91 58

- Umzüge im Nah- und Fernverkehr
- Privat-, Büro- und Großumzüge
- Möbelmontagen
- Verpackung jeder Art
- Entsorgung
- Beratung vor Ort
- Möbellagerung



E-Mail: info@saxonia-umzuege.de
Internet: www.saxonia-umzuege.de

Dipl. Betriebswirt
JAKOB SCHETTERS
Steuerberater
Leipzig
04129 Leipzig
Bitterfelder Str. 7 – 9
Telefon: 0341 / 9 04 52 32-35
Telefax: 0341 / 9 04 52 30
E-Mail: J.Schettters.STB@T-Online.de

Starten Sie eine Spritztour!!

Ob eine kombinierte Stadtrundfahrt mit Bootstour auf der Weißen Elster oder eine Schiffsfahrt während der Neuseen-Tour durch die ehemaligen Tagebaulandschaften - dafür steht



STRUWWELPETER APOTHEKE

20 Jahre

Struwwelpeter-Apotheke erhält Zertifikat

Generationenfreundliches Einkaufen: Apotheke erhält Zertifikat

Mit Erfolg hat sich die Struwwelpeter-Apotheke von Frau Astrid Gärtner der Zertifizierung gestellt. Zahlreiche Kriterien wurden getestet und bewertet, bevor das Siegel erteilt werden konnte.

Am 19.03.2012 konnte Frau Gärtner von der Struwwelpeter-Apotheke in der Käthe-Kollwitz-Strasse die Urkunde für ihren Standort entgegennehmen.

„Ausgezeichnet Generationenfreundlich“ steht für den Anspruch des Handels, den tagtäglichen Einkauf bequem und barrierearm zu gewährleisten. Davon sollen vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklungen alle Kunden profitieren: Jung und Alt, Eltern mit Kinderwagen ebenso wie Menschen mit Einschränkungen. Hinter der Initiative stehen der Handelsverband Deutschland mit dem Handelsverband Sachsen und eine ganze Reihe im Sinne des gemeinsamen Anliegens aktiver Organisationen. Immer mehr Unternehmen erkennen den Wert einer konsequenten Ausrichtung auf die Kundenbedürfnisse auf diesem wichtigen Handlungsfeld. In Leipzig tragen bereits mehr als 100 Einrichtungen des Einzelhandels das Zertifikat, das eine Gültigkeitsdauer von drei Jahren hat.



Öffnungszeiten Käthe-Kollwitz-Straße 9, 04109 Leipzig
Mo.–Fr. 8.00 – 18.30 Uhr Telefon (0341) 5 64 00 36
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr Telefax (0341) 5 64 00 37
kostenloses Service-Telefon 08005640036 E-Mail struwwelpeter-apotheke@t-online.de

Traumurlaub im auping Bett

Boxspringmodelle von auping definieren eine neue Norm für komfortablen und erholsamen Schlaf mit Langzeitgarantie

Granada, Milano, Sienna...das hört sich nach traumhaften Urlaubszielen an. Hier geht es aber um Modelle der Boxspringkollektion des holländischen Herstellers auping. Boxspringbetten von auping haben eine lange Tradition. Sie bieten in optimaler Weise Komfort durch die perfekte Abstimmung von speziellen Federkernmatratzen in Kombination mit dem einmaligen Stahlspiralnetz, das die Basis aller auping Bettmodelle bildet. Damit ist auping weltweit der einzige Hersteller, der auch im Boxspringbett mit der zu 80 % belüfteten Unterfederung für perfekte Hygiene sorgt. Die Modellvielfalt ergibt sich aus der Möglichkeit, verschiedenen Kopf- und Fußteile mit der Box, die auch elektrisch verstellbar sein kann, zu kombinieren und durch die Auswahl der Bezugsmaterialien zu gestalten.



Jedes auping Bett wird individuell zusammengestellt und garantiert in einmaliger Weise rückengerechten, komfortablen und hygienischen Schlaf



Die Höhe der Liegefläche wird individuell angepasst. Betthöhen von 60 cm und mehr sind dabei kein Problem. Alle üblichen Längen und Breiten für die Liegefläche und die Verwendung als Doppel oder Einzelbett sind individuell wählbar. Zur Erleichterung beim Bettenbeziehen oder sauber machen, kann man die Betten auseinanderrollen und bei Bedarf das Doppelbett auch in Einzelbetten verwandeln. Dies gilt für die gesamte Bettenkollektion des Herstellers, der seit 1888 alle Modelle unter dem Aspekt von Langlebigkeit, Flexibilität, Komfort und Hygiene entwickelt. Wenn Sie also täglich pure Erholung in den eignen 4 Wänden erleben möchten, lassen Sie sich bei Flair in der BrühlArkade in die Geheimnisse für komfortablen Schlaf einweihen. Sie werden überrascht sein, wie interessant und vergnüglich es ist, sich über das Thema Schlafen zu unterhalten. Langlebige qualitativ hochwertige Produkte, ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und Servicefreundlichkeit sind die Basis für mehr als zwei Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit des regionalen Inneneinrichtungsunternehmens.

FLAIR Einrichtungsstudios GmbH

Individualität ist unsere Stärke



rückengerecht | hygienisch | komfortabel



Betten- und Einrichtungsstudio

Brühl 33 | 04109 Leipzig | BrühlArkade am Marriott Hotel
Mo – Fr 14.00 – 18.30 Uhr | Sa 11.00 – 16.00 Uhr
oder jederzeit gern nach individueller Terminvereinbarung
0341.1499355 | www.flair-einrichten.de | 0163.2592725

Raumgestaltung und Innenarchitektur

Virchowstr. 110 | 04157 Leipzig
0341.5646054 | Termine nach Vereinbarung | 0172.7949888

ANZEIGE

Pflege deine Patienten so, wie du selbst gepflegt werden möchtest und das am besten zu Hause!

Unser Ziel ist es, unseren Patienten das größtmögliche Wohlbefinden, trotz ihrer Krankheit bzw. Pflegebedürftigkeit in ihrer gewohnten, häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Dabei ist die Selbstbestimmung des Patienten unser oberstes Gebot. Wir orientieren uns nicht daran, was der Patient nicht mehr kann, sondern suchen Möglichkeiten, die gestärkt und gefördert werden können.

In diesem Sinne sind unsere Ziele für die Betreuung der Patienten folgende:

1. Die Förderung der Eigenständigkeit durch den weitestgehenden Erhalt bzw. Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Mobilität
2. Vermittlung eines positiven Selbstwertgefühls
3. Die Gewährleistung von Struktur und Kontinuität für die Patienten durch ein klares Handeln der Mitarbeiter des Pflegedienstes
4. Das Einbeziehen aller für den zu Pflegenden wichtigen Kontaktpersonen wie z.B. Zusammenarbeit mit Ärzten, Angehörigen, Freunden, Nachbarn...

Spezialisierung bei folgenden Erkrankungen: z.B.:

- 1 Pflege von Schlaganfall Patienten
- 2 Pflege von Demenzkranken/Alzheimer Patienten und Parkinson Patienten
- 2 Pflege von Diabetes Erkrankten

Aktivierende Pflege

Ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Pflegedienstes, dass unsere Patienten in ihren eigenen vier Wänden wohnen und insofern auf ihre Eigenständigkeit angewiesen sind. Diese wollen wir fördern und erhalten, indem wir unsere Patienten nicht nur Arbeit abnehmen, sondern ihnen auch zeigen, wie es besser und (wieder) alleine schaffen können. Auf diesem Weg wollen wir ihnen die Sicherheit und das Selbstvertrauen geben, ihren Alltag möglichst selbstständig meistern zu können.



Wir möchten unseren Patienten das Gefühl der Geborgenheit geben. Ihr Vertrauen zeigt sich, wenn sie bei uns ihre Ängste, Sorgen und Nöte loswerden können, wenn sie mögen und uns jederzeit um Rat fragen können. Offenheit im Umgang mit unseren Patienten ist für uns selbstverständlich.



Wir wahren die Schweigepflicht über die von uns zu pflegenden Personen und schützen die uns anvertrauten Daten der Menschen und ihren Familienangehörigen. Das Einbeziehen der Angehörigen ist neben der intensiven Kommunikation mit unseren Patienten die Voraussetzung, dass der Pflegeprozess eine Kooperation darstellt.

Wir verpflichten uns, die Würde des Menschen voll und ganz zu akzeptieren, die Würde des Sterbenden zu wahren und Sterbende in ihrer letzten Lebensphase und ihre Angehörigen mit besonderer Verantwortung beizustehen und zu begleiten.

Wir sind 24 Stunden für Sie im Einsatz, auch an den Wochenenden und an den Feiertagen.

Rufen Sie uns einfach für eine kostenlose und unverbindliche Beratung an.

Wir bieten Ihnen eine individuelle Pflege zu Hause - in enger Zusammenarbeit mit Angehörigen und Hausarzt.

Wir garantieren eine ausreichende, gleichmäßige und konstante Versorgung unserer betreuten Patienten.

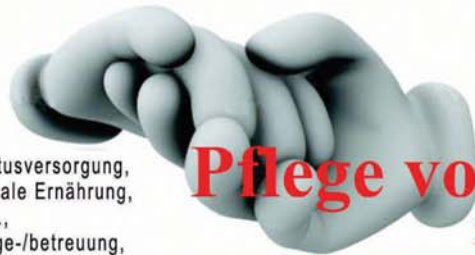
Der Patient steht bei uns an erster Stelle, wo wir grundsätzlich auf die kulturellen, religiösen und sonstigen Bedürfnisse eingehen.

Wir sind 24 Stunden für Sie im Einsatz, auch an den Wochenenden und an den Feiertagen.

Rufen Sie uns einfach für eine kostenlose und unverbindliche Beratung an.

Unser Leistungsangebot:

- ✓ **Behandlungspflege**
Blutdruck- und Blutzuckermessung, Verbandswechsel-/inkl. Wund- und Dekubitusversorgung, PEG-Versorgung, Portpflege und parenterale Ernährung, Medikamentengabe, Spritzen i.m. und s.c., Krankenhausnachbetreuung, Palliativpflege-/betreuung, Schmerztherapie, Intensivpflege-/betreuung, Familienpflege-/betreuung.
- ✓ **Grundpflege**
- ✓ **Hauswirtschaft**
- ✓ **Serviceleistungen, z.B. Vermittlung von Frisör, Fußpflege und Physiotherapie**
- ✓ **Essen auf Rädern**
- ✓ **Urlaubs- und Verhinderungspflege**



Pflege von Herz zu Herz

24 Stunden sind wir für Sie da.

(0341)
2 41 45 41

Wir unternehmen etwas für Ihr Wohlbefinden!

Rotfuchsstraße 6
(Eingang Hermelinstraße)
04329 Leipzig
Tel.: (0341) 2 41 45 41
Fax: (0341) 2 41 45 42
Mobil: (0160) 98 97 62 94

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 10.00 - 13.00 Uhr
Termine auch nach tel. Vereinbarung möglich.



So macht der Urlaub richtig Spaß



IHR REISELÖWE

21 Jahre

www.reiseloewe.de

IHR REISELÖWE • VOLKSGARTENSTRASSE 53 • 04347 LEIPZIG

An alle
Leserinnen und Leser

04347 LEIPZIG

Volksgartenstraße 53

Tel. (0341) 232 23 77

Tel. (0341) 241 25 62

Fax (0341) 241 24 45

e-m@il: info@reiseloewe.de

TIPP: Nutzen Sie die nicht so stark frequen-
tierte Mittagszeit für Ihren Anruf oder Besuch

Neben etwaigen Frühbuchervorteilen
+ 5% zusätzlich auf alle
Katalog- und Last-Minute-Reisen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

nutzen Sie unser spezielles Angebot für Ihren Urlaub:

Zusätzlich zu etwaigen Frühbucher-Rabatten der Veranstalter, erhalten Sie von uns auf jede in unserem Reisebüro gebuchte Katalog- und Last-Minute-Reise (Flug, Bus, Bahn, Schiff, Langzeit, eigene Anreise) aus allen Katalogen eine **Bar-Prämie von 5 %** des jeweiligen Reisepreises nach der Reise direkt ausgezahlt. **Beispielsweise: Bei Buchung einer Pauschalreise mit einem Preis von EUR 1.500,00 ist das immerhin eine Summe von EUR 75,00!**

Urlaub von Anfang an! Als Reisebüro mit Komplett-Service bieten wir Ihnen unseren firmeneigenen Flughafen-Transfer. Den Preis von Ihrer Haustür zum Flughafen Leipzig/Halle und zurück finden Sie unten bzw. erfragen Sie bitte in unserem Büro.

Ob Flug, Bus, Bahn, Schiff oder eigene Anreise - als Ihr Reisebüro vermitteln wir Reisen in die ganze Welt von allen namhaften Veranstaltern.

Einfach - Unkompliziert - Schnell:
persönlich ... per Telefon ... per Fax ... oder per e-m@il !

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 08.00 - 20.00 Uhr • Sa. 09.00 - 16.00 Uhr

Lassen Sie sich von unseren freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausführlich und kompetent beraten!

B. Raphael
Birgit Raphael
Inhaberin

Matthias Stephan
Matthias Stephan
Haus-Justitiar und Rechtsanwalt
Libellenstraße 67, 04249 Leipzig, Tel. (0341) 90 46 10
info@ra-stephan-leipzig.de, www.ra-stephan-leipzig.de

URLAUB VON ANFANG AN !

**... mit dem firmeneigenen Transfer
von zu Hause zum Flughafen Leipzig/Halle**

1-4 Pers.: Hin- Rück **44,-€**
5-8 Pers.: Hin- Rück **+5,-€/Pers.**

**innerhalb Leipzig & Umgebung
einfache Fahrt jeweils 50 %**

||| GÜNSTIGER ab
Böhlitz-Ehrenberg, Eutritzsch,
Lindenu, Leutzsch, Wahren,
Möckern, Gohlis, Mockau, See-
hausen = 36,- / Plaußig = 42,-
/ Wiederitzsch = 32,- / Linden-
thal = 28,- Preise jeweils bis 4 Pers. in EUR



Mazda
KAUFT MAN BEI

Gaida & Fichtler

WILLKOMMEN AUF NEUEN WEGEN.

DER MAZDA CX-5
DER MAZDA KOMPAKT-SUV MIT SKYACTIV TECHNOLOGIE
VERBINDET STIL, SPORTLICHKEIT UND SICHERHEIT.



**Mazda Autohaus
Gaida & Fichtler GmbH**

Sommerfelder Straße 86 · Leipzig · Telefon: 0341 6598800
www.gaida-fichtler.de