

Präventions- und Rehabilitationssport

[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)

AUSGABE 2/2014



# TOPPFEST



**Familienfreundlichkeitspreis der Stadt  
Leipzig 2014 für den Kindersport »Purzelbaum«**  
[www.kindersport-purzelbaum.de](http://www.kindersport-purzelbaum.de)

**!!! ZUM !!!  
MITNEHMEN**





# Editorial



Die Idee, unseren Verein für wenige Tage zu schließen, hatte im Handumdrehen Fuß gefasst. Wer sie verstanden hatte, war sofort bei der Sache. Schnell bekam das Projekt seinen Namen: „Schließwoche“. Nicht besonders einfallsreich, auch nicht sonderlich informativ, zugegeben, aber effizient. Der Verein blieb zu! Wo rührt diese Idee her? Jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst versammelte sich das Mitarbeiter-Team an einem Sonnabend, um mit Unterstützung der Fa. Katharsis, unserem Reinigungsunternehmen, eine Grundreinigung durchzuführen. Die Begeisterung für diese Aktionen am Wochenende war, wie sich denken lässt, nicht sonderlich groß.

Weitere Termine belasten das Freizeitkonto der GSV-Mitarbeiter ohnehin: Wechselschichten, Fortbildung, QM-Schulungen, Wochenenddienste, Marketing-Aktivitäten, Firmen-Gesundheitstage, Vertretungen, DRK- und PC-Schulungen, Kindergeburtstage.

Warum nicht vieles einmal konzentriert in wenigen Tagen abarbeiten, den Verein vorzeigbar auf Vordermann bringen und ein Kollektiverlebnis schaffen?

Gesagt, getan. Die Zielrichtung war klar: Wir würden unsere Räumlichkeiten nach Jahren der Dauernutzung gründlich aufpolieren und frisch malern, Reparaturen erledigen, die eine oder andere Umgestaltung vornehmen und Verschiedenes endlich einmal an Ort und Stelle räumen. Dies nicht, ohne für die Mitglieder alternative Sportmöglichkeiten zu schaffen: Nordic-Walking, Gymnastik im Park, Laufen, passendes Wetter vorausgesetzt.

Umgehend begann die Planung. Möglichst viele Leute sollten möglichst viel schaffen, ohne sich dabei gegenseitig auf die Füße zu treten. Immer mehr Wünsche kamen zum Vorschein, Ideen wurden geboren und Befindlichkeiten. Der Maler, den wir für anspruchsvollere Arbeiten ins Boot geholt hatten, staunte nicht schlecht über so manchen Farbwunsch.

Auch die verschiedenen Teamveranstaltungen mussten in diesen vier Tagen ihren Platz finden. Sie haben wir dann allerdings doch wieder, zugunsten der vielen (Maler-)Arbeiten, größtenteils auf später umgeplant.

Was wir als Vorstand so nicht vorausgesehen haben: Die Begeisterung, der Arbeitseifer und die Disziplin bei allen waren enorm! Die gesamte Mannschaft hat ohne Wenn und Aber angepackt und mit riesem Elan Aufgabe um Aufgabe gemeistert, bis auf dem großen Planungszettel alle Vorhaben abgehakt waren.

So konnten wir zum Schluss rund 450 Stunden Arbeit abrechnen, über 500 m<sup>2</sup> Wandfläche wurden gemalert und und und.

Was im Kindersport „Purzelbaum“ und in der Außenstelle Westbad in diesen vier Tagen nicht geschafft werden konnte, wurde in den Sommerferien nachgeholt, mit dem gleichen Tempo und dem gleichen super Resultat!



*Wirklich jedes Teil wurde beiseite geräumt, damit gründlich geputzt werden konnte.*

Und wir sind noch lange nicht fertig mit dem Neu- und Umgestalten. So denken wir u. a. über weitere Sportgeräteanschaffungen nach, die das Angebotspektrum verbessern und verschlissene Geräte ablösen sollen. Aber Maßhalten ist angesagt, nicht jeder Wunsch wird sich erfüllen lassen. Obwohl seitens der Mitglieder eine Menge Anregungen kamen, können wir nicht jeder entsprechen. Eine Klimaanlage z. B. ist schlicht nicht machbar, Haltegriffe nur dort, wo es Sinn und keinen Schaden macht und weitere Hanteln würde wohl nur ein kleiner Teil der Mitglieder nutzen.

## INHALT

- ▶ **VORGESTELLT: „Projekt Woodway“**
- ▶ **Gedenken an Hannelore Meinel**
- ▶ **Unsere Geschichte: Vater & Sohn Zimmermann**
- ▶ **Deutschland hat ein Alkoholproblem**
- ▶ **Vereinsfahrten 2014: Feste für die Sinne**
- ▶ **Team auf der Spur von Tom Sawyer & Huckleberry Finn**
- ▶ **DSCHUNGELFEELING im Kindersport**
- ▶ **MEDICA: Physikalische Kindermedizin**
- ▶ **Ausflugstipp: FERROPOLIS STADT AUS EISEN**
- ▶ **Mit mir doch (nicht) Sportfreunde!**

### Sprechzeit des Vorstandes:

immer Mittwoch 10<sup>00</sup>–10<sup>30</sup> Uhr  
Lessingstraße 2  
3. OG, Konferenzraum

Die positive Resonanz in der Mitgliederumfrage bestätigte uns in unserem Bemühen, für die Mitglieder mit dieser Aktion ein Zeichen gesetzt und das Wohlfühlen für alle, Mitglieder und Mitarbeiter, verbessert zu haben. Für uns bedeutet gute Qualität zu liefern, auch saubere, schmucke Sporthallen, intakte Geräte und optimale Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter vorzuhalten.

Was nicht vergessen werden soll: Außer, dass sie uns viel Arbeit und einige Veränderungen gebracht haben, haben die vier Tage der GSV-Mannschaft jede Menge Spaß gemacht und den Zusammenhalt des Teams ein weiteres Mal nachhaltig gestärkt.

*Ihr Mario Wagner*

# VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Leute vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des Vereins verbunden sind. Dieses Mal lassen wir Stefan Srugies, Leiter des NOZ, zu Wort kommen.

## NOZ stellt neues Trainingsgerät auf, für Querschnittpatienten und für GSV-Mitglieder

# „Projekt Woodway“ mit der Hilfe vieler gemeistert!

Ich arbeite seit 2001 intensiv mit querschnittgelähmten Patienten. Feuer gefangen für dieses sehr komplexe Fach-

gebiet habe ich mit meiner Anstellung im Querschnittzentrum der Berufsgenossenschaftlichen Kliniken Bergmannstrost

Halle. Seitdem hat mich dieses Thema nie wieder losgelassen, so dass ich auch in meiner späteren Praxis, dem Neuroorthopädischen Zentrum für Physiotherapie Leipzig, den Schwerpunkt auf diese Zielgruppe gelegt habe.

Um die vielschichtigen Probleme von Querschnittpatienten auf mehrere Schultern zu verteilen und einen Ansprechpartner für diese Menschen in Leipzig und Umgebung zu haben, gründeten Freunde und Patienten den Querschnittverein Leipzig e.V. (Lei-Q, mail: vorstand@lei-q.de), den „TOPPFIT“ im Heft 1/2014 vorstellte.

Große Unterstützung haben wir von meinem ehemaligen Kollegen Daniel Kuhn erhalten, der damals mit mir in den Kliniken Bergmannstrost im Zentrum für Rückenmarkverletzte arbeitete und heute der Leiter der kompletten Therapieabteilung ist.

Er rief mich eines Tages an, um mir mitzuteilen, dass die Klinik ihren Lokomotionstrainer der Firma Woodway (ein Laufband mit spezieller Aufhängung – ähnlich

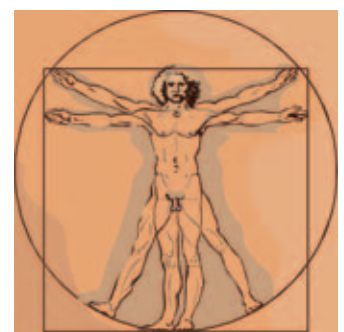


Foto Mitte: Christian Schmidts, ein junger Architekt und Querschnittpatient aus Berlin mit sehr viel Potential zum Gehen, ist seit kürzerer Zeit bei uns in Leipzig zur Therapie und wird einer der Ersten sein, die von dem Gerät profitieren. Er kommt dreimal die Woche für zwei Stunden Therapie nach Leipzig ins NOZ und zur Laufband-Therapie in den GSV.



**NOZ** Neuroorthopädisches Zentrum

für Physiotherapie Leipzig



**SCHILLER**

ZAHNARZT  
P R A X I S

**Dr. GRANERT**  
Praxis für Bewegungsmedizin

Am besten bewegt sitzen und arbeiten  
mit einer unserer vielen Sitzlösungen...



Janik Büroausstattungen

**JANIK**  
Konzept in Ergonomie

Kurt-Eisner-Straße 48, 04275 Leipzig, Tel. 0341/3 91 32 48, Mail: info@janik-leipzig.de [www.janik-leipzig.de](http://www.janik-leipzig.de)

**„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“** Winston Churchill (1874–1965) britischer Premierminister, Literaturnobelpreisträger



einem Fallschirmgurt – zum Gehen lernen unter Abnahme von Körpergewicht) verkaufen würde, da sie ein neues System für Forschungsprojekte erhalte. Zufällig hatte ich ihm in einem vorangegangenen Gespräch gesagt, dass ich dringend so ein Gerät bräuchte, da ich sonst in der Therapie immer wieder an Grenzen stoßen würde, mir dieses Gerät in der Neuanschaffung aber zu teuer wäre. Er bot mir an, das Woodway sehr preiswert zu erwerben.

Somit kaufte das NOZ das Laufband von den BG-Kliniken und brachte es mit Hilfe des Gesundheitssportvereins nach Leipzig. Da war schon klar, dass meine Praxis nicht über die passenden Räumlichkeiten verfügt, dieses schwere, ausladende Trainingsgerät aufstellen zu können. Der GSV erklärte sich also bereit, den Lokomotionstrainer in seinen Räumlichkeiten unterzubringen und uns so das therapeutisch wichtige Laufbandtraining für Querschnittpatienten zu ermöglichen. Ein Aspekt dieser Zusammenarbeit ist aber auch, dass Rollstuhlpatienten mit „Fußgängern“ zusammen trainieren können, was beiden hilft, Ängste und Barrieren abzubauen. Zudem kann das Gerät von den Vereins-Sportlern genutzt werden, sein langsamer Lauf und die Aufhängung kommen insbesondere schwer Gehbehinderten entgegen.

Die Demontage im Bergmannstrost, den schwierigen, weil im wahrsten Sinne des Wortes, schweren Transport, die Wiederherstellung und die Aufstellung des

### „Können Sie sich ein Leben im Rollstuhl vorstellen?“

Natürlich nicht. Das kann niemand, der nicht selbst im Rollstuhl sitzt. Ich weiß nur, dass ich extreme Angst davor habe. Wir Sportler sind Kämpfer, aber vor Menschen im Rollstuhl habe ich einen riesigen Respekt, das sind noch mal viel größere Kämpfer.“

Robert Harting, Diskuswerfer, Olympiasieger im taz-Interview 9./10.8.2014

Therapiegerätes managten wir in Eigenregie.

Allein das Anfangs-Gewicht des Gerätes von fast einer Tonne stellte uns vor zunächst scheinbar unlösbare Probleme. Umgebaut und um die Hälfte erleichtert, war das Laufband immer noch schwer, aber dann doch irgendwie handelbar.

Trotzdem wir das Woodway in Halle fachmännisch demontiert hatten, funktionierte es in Leipzig nach der Montage anfangs nicht. Und obwohl wir uns alle Mühe gaben, konnten wir nicht feststellen, wo wir beim Aufbau des komplexen Gerätes vielleicht etwas übersehen hatten.

Hier kam uns der Querschnittverein Leipzig Lei-Q zur Hilfe und besorgte einen Elektriker (Danny Heilmann). Dieser checkte das Laufband fachgerecht, fand den Fehler, reparierte den defekten Notausschalter und schenkte diese Leistung dem Querschnittverein und somit dem NOZ.

Das mit Abstand schwierigste Problem war, das Laufband an die Raumhöhe im GSV anzupassen. Dazu mussten die Holme demontiert und von Metallbauer

Mirko Hinze um einiges gekürzt werden. Auch diese Leistung wurde nicht in Rechnung gestellt, sondern in eine Spendenaktion für bessere Therapiemöglichkeiten der Querschnittpatienten umgemünzt.

Einen neuen, schöneren Sockel für das Laufband baute und sponserte ebenfalls ein Mitglied des Querschnittvereins, Uwe Papst, selbst im Rollstuhl sitzend.

Klar wird an dieser Stelle, dass das Projekt nur mit der Hilfe vieler Beteiligten, nicht zuletzt dank von Zuwendungen des Leipziger Fördervereins für Gesundheits- und Rehabilitationssport e.V. und der Sparkasse Leipzig, gelingen konnte. Von keinem der Beteiligten wurden weder Mühe noch Geld oder Zeit gescheut, um dieses einmalige Projekt zu initiieren! Problemlos wurde hier zusammengearbeitet, nach Lösungen gesucht, gewerkelt und gemacht, bis das Vorhaben stand.

Vielen Dank den Machern für ihre unkomplizierte, uneigennützig und effektive Hilfe!

Stefan Srugies



### IKK classic: Bonus für Gesundheitssport

Die IKK classic belohnt Ihre sportlichen Aktivitäten im Verein! Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein ist im IKK-Bonusprogramm 30 Euro wert. Wer zudem an einer öffentlichen Sportveranstaltung teilnimmt, sichert sich nochmals einen Bonus von 20 Euro. Insgesamt kann jeder IKK-Versicherte einen Bonus von bis zu 300 Euro im Jahr erreichen. Auch bonusfähig sind unter anderem das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen, gesetzliche und verschiedene zusätzliche private Vorsorgemaßnahmen wie bspw. die professionelle Zahnreinigung und vieles mehr.

Weiter Informationen zum Bonusprogramm und allen anderen Leistungen der IKK classic unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de).

### Gesundheit und Finanzen. Bei welcher Krankenkasse brauch ich mir um beides keine Sorgen zu machen?

Bei der IKK classic vom Bonus, Gesundheitskonto und Wahlтарifen jährlich mit bis zu 1.500 € profitieren.

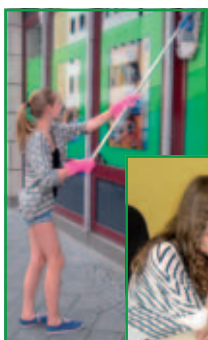
Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

+++ Vereinsticker +++ Vereinsticker +++ Vereinsticker +++



Mit diesem Slogan veranstaltete die Sächsische Jugendstiftung am 15. Juli 2014 einen Aktionstag. Unter der Schirmherrschaft von Sachsens Ministerpräsident Stanislaw Tillich tauschten die SchülerInnen an diesem Tag die Schulbank gegen einen Arbeitsplatz. Das erarbeitete Geld kommt ausgewählten Entwicklungshilfeprojekten zugute.

Im GSV halfen u.a. Pauline und Leonie. Die 14-jährigen erfassten Daten am PC und machten GSV-Fenster wieder chic.



Drei weitere Schülerinnen putzten im Kindersport „Purzelbaum“. Vielen Dank für Eure Hilfe!



Im Juli fand das 1. Unternehmerfrühstück im Verein statt. Mit der Einladung zu diesem Zusammensein bedankte sich der Vorstand bei Sponsoren und Förderern für deren Unterstützung bei der Finanzierung des Vereinsjournals „TOPP-FIT“. Teil der Sponsorenverträge ist ebenso die Anbringung einer „Sponsorentafel“



im Verein. Im Foto v.l.n.r.: Dagmar Janik, Initiatorin des „Projekt Mensch“, Ergonomieberaterin Fa. Janik; Ehepaar Taut, Fa. Orthopädie Wolf, GSV-Mitglieder; Mandy Benzien ikk classic.

Das traditionelle Kleinfeld-Tennis-Turnier fand am 6. Juni statt. Sieger: Das Doppel „Die HERZHAFTEN“ mit



Reinhard Wollenberg und Herbert Suske (v.r.), die auch im Team das Prellballturnier 2013 gewonnen hatten. Glückwunsch!

Das Zusammengehen der Mieter des Ärztehauses / GSV-Außenstelle Westbad hat die Anschaffung mehrerer Defibrillatoren möglich gemacht. Diese Geräte sind jetzt im ganzen Haus verteilt und kommen als Schockgeber bei Herzrhythmusstörungen im Notfall zum Einsatz.



Die GSV-Mitarbeiter werden regelmäßig über die Handhabung der Defis geschult.

Den Auftakt für eine neue Veranstaltungsreihe Wandern gaben am ersten Septemberwochenende knapp fünfzig Mitglieder mit ihrem Marsch quer durch das Rosental, vorbei am Scherbelberg, bis zum Auensee und zurück. Unter fachkundiger Führung von Wanderleiter Frank



Finke lernten sie so einen der schönsten Teile Leipzigs aus einer neuen Perspektive kennen. Bleibt das Interesse an Wanderungen seitens der Mitglieder bestehen, könnte daraus eine ständige Einrichtung werden. Frühjahrswanderung demzufolge nicht ausgeschlossen!

Mit von der Partie bei der 17. FICHKONA, einem 611 km langen Rathon = Fahrradmarathon, war in diesem Jahr unser Mit-



glied Thomas Buhler-Grashoff. Mit Start auf dem Fichtelberg hieß es, die Strecke längs durch die östlichen Bundesländer mit Ziel Kap Arkona an einem Tag zu bewältigen. Alle Achtung, Thomas, wir sind auf deinen nächsten Ritt gespannt!

Immer mittwochs tagt der Vorstand des GSV: Reinhard Wollenberg, Schatzmeister; Kai Langwald, stellv. Vorsitzender; Mario Wagner, Vorsitzender; Christa Hühn, Öffentlichkeitsarbeit; Wolfgang Kriebitzsch, Sportwart (v.l.n.r.). Haben



Sie ein persönliches Anliegen an den Vorstand, können Sie dies zwischen 10.00 bis 10.30 Uhr vorbringen (Anmeldungen erwünscht).

Neu installiert hat die Fa. Jahr im Sommer die Pissoirs in den Herrentoiletten. Unser Versuch, formschöne, wasserlose



Becken zum Einsatz zu bringen, war wegen der hohen Frequentierung nach vier Jahren gescheitert.

Seit Anfang 2014 sammeln wir mit Hilfe unserer Mitglieder Altpapier, um von dessen Verkauf unser Drachenboottraining finanzieren zu können. So kam bis zum Sommer das Geld für zwei Trainings zusammen. Im Foto: Elvira Berger und Detlef Krüger sind mit ihrem PKW extra aus Mockau gekommen, um ihr gesamtes Zeitungspapier abzuliefern.





+++ Vereinsticker +++ Vereinsticker +++ Vereinsticker +++



# Gedenken an Hannelore Meinel

Sie hatte noch so viel vor, doch der Krebs war stärker! Am 6. Mai ist unser langjähriges Vereinsmitglied Hannelore Meinel, die Mitte Januar ihren 70. Geburtstag feierte, nach schwerer Krankheit verstorben. Besonders in Erinnerung bleiben wird uns Hannelore als ehrgeizige Marathonläuferin. Bereits 65-jährig gab die kleine Frau im Oktober 2009 ihr Läuferdebüt, bei dem sie auf Anhieb einen 2. Platz in Frankfurt/Main belegt hatte. Von da an bestimmte sie die Leipziger Läuferzene aktiv mit.

Am 31. Oktober 2010 feierte sie ihren größten Erfolg in Athen (Foto). Anlässlich des 2500. Jubiläums der Schlacht von Marathon wurde das Rennen über die

klassische Strecke geführt. Hannelore gewann in ihrer Altersklasse mit 19 Minuten Vorsprung vor der internationalen Konkurrenz. Es folgten ein 1. Platz beim Köln-Marathon 2011 und immer wieder fordernde Platzierungen bei den verschiedensten Laufevents.

Sportlichen Ausgleich suchte sie im GSV, in dem sie regelmäßig mit ihrem Mann Lothar trainierte. Gern gesehen war sie ebenso in den alljährlichen Winterlagern des Vereins.

Das Beispiel Hannelores, sportliche Höchstleistungen zu meistern, und ihre liebenswerte, bescheidene Gegenwart werden uns sehr fehlen.



**Das Drachenboot-Team** beim Trocken-training, schließlich müssen die Abläufe sitzen. Leider hat es dieses Mal nur zum 10. Platz gereicht. Aber wir machen weiter und mit Ihrer Hilfe und Ihrem Altpapier leisten wir uns 2015 umso mehr Trainingsstunden. Auf dem Wasser!

**Neu ist die Bilderstrecke** auf dem Flur zwischen den Sporträumen 1 und 2. Hier werden wir von Zeit zu Zeit bislang un-



veröffentlichte Aufnahmen der verschiedensten Aktivitäten aus dem Vereinsleben präsentieren.

Die **GINKGO** Projektentwicklung GmbH – Bauträger – sucht Fotoaufnahmen des Westbades aus DDR-Zeit. Wer Innen- bzw. Außenaufnahmen hat, wendet sich an den GSV/Michael Günther. Im Bild: Das Westbad im Januar 2010. Inzwischen wandelt es sich zu einem



Schmuckstück. Näheres dazu im nächsten Heft.



**Neue Spiegel**, von der Firma GLAS & SPIEGEL Wiesner fachgerecht montiert, gab es in diesem Jahr für den Sportraum 1 und das Westbad.



**Ungebrochen** ist das Interesse für unsere Website: [www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de). Seit 14.06.2006 haben im Durchschnitt 35 User unsere Seite am Tag aufgerufen. Das sind immerhin 197.900 Interessenten, um nicht zu sagen potentielle Sportler. Wer den Newsletter des Vereins erhalten möchte, schickt bitte eine Bestell-Mail an [info@gesundheitssportverein.de](mailto:info@gesundheitssportverein.de).

## Termine 2014

**28. November** Prellballturnier



**13. Dezember**

**13.00–14.00 Uhr**

Mitglieder-  
versammlung

**15.00 Uhr**

Weihnachtsfeier  
mehr auf Seite 22

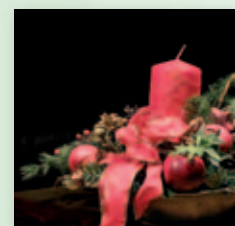


Foto: Brigitte Heinen: pixelio.de

# Manfred & Frank Zimmermann

## 74 & 44 Jahre – Leipzig

**Trainingsziel:** unter Menschen sein, abnehmen

**Therapeut:** Robert Lelanz

**Training:** Prävention



### Unsere Geschichte:

„Weißt du“, sagt Manfred Zimmermann (74), „wir sind der Blinde und der Lahme. Ich fahre normalerweise im Rollstuhl und Frank sieht so gut wie nichts. Auf dem einen Auge null, auf dem anderen zehn Prozent. Also sage ich ihm, wo es lang geht und er schiebt oder stützt mich.“

Vater und Sohn kommen seit fünf Jahren immer mittwochs in den Verein. Betreut von Therapeut Robert Lelanz soll Frank (44) durch gezielte Bewegung sein Körpergewicht reduzieren. Er wiege einfach zu viel und würde schon zunehmen, wenn er das Essen nur rieche, meint sein Vater. Das sei schlecht und Frank gefalle es nicht, wenn er dicker würde.

An jedem Vormittag arbeitet Frankie,

wie er im Verein gerufen wird, in einer Behindertenwerkstatt. Dort baut er Lattenroste für Betten. Die Arbeit fällt dem schwer Sehgeschädigten nicht leicht, gefällt ihm aber und hilft, seinen Tag zu strukturieren. Seinem Vater ermöglichen diese Stunden den nötigen Freiraum, den Haushalt und Behördenkram zu erledigen.

Nach zwei Unfällen ist der Rentner selbst schwergeschädigt, hat Pflegestufe 2. Trotzdem kümmert er sich hingebungsvoll um seinen Sohn, der den Alltag nicht ohne Hilfe bewältigen könnte. Unterstützung erhalten sie von einem Betreuer, alle 14 Tage kommt eine Hauswirtschafterin. Die lobt Manfred für die saubere Wäsche und die aufgeräumte Wohnung.

Auf dieses Lob ist Manfred besonders stolz, auch darauf, dass er seine kranke Frau 18 Jahre gepflegt hat, ohne auch nur einmal einen Gedanken daran zu verschwenden, sie in ein Pflegeheim zu geben.

Ein starkes Team sind die beiden und ein treffendes Beispiel, wie man trotz einer äußerst schwierigen Lebenssituation seinen Alltag meistern und ihm die guten Seiten abgewinnen kann: Außer in den GSV zieht es Vater und Sohn jeden Donnerstag in die „Grünauer Welle“ zum Schwimmen, und am Wochenende gehen sie mit ihren Behindertenrädern („hinten zwei Räder, vorne eins“) auf Tour. Alle Achtung, Manfred und Frankie, Ihr seid ein tolles Team!



## Im Frühjahr ging die Vereinsfahrt in den frisch erblühten Rosengarten nach Sangerhausen ...



Die Reise war schon lange vor der Zeit ausgebucht. Immer wieder keimten Bedenken, ob uns denn überhaupt wenigstens eine Rose den Gefallen tun würde, ihre Pracht zu entfalten. Aber alle Sorgen waren unbegründet, das Wetter hatte nicht im Stich gelassen, auf dem Punkt zeigten uns abertausende Rosen ihre Blüten und bescherten uns einen wunderbaren Tag und ein wirklich blumiges Erlebnis. Das Rosarium Sangerhausen präsentiert die größte Rosensammlung der Welt. Über 8.500 Rosensorten und -arten entfalten in einem 13 ha großen Park seit über 100 Jahren ihre Schönheit. Von Wissenschaftlern, Züchtern sowie Gärtnern sortiert und geordnet, gewährt die Ausstellung den Rosenfreunden einen

Einblick in die Entwicklungsgeschichte der Königin der Blumen. Mit wachsendem Interesse folgten wir Gärtner i.R. Heinz Hesse's Erläuterungen beim Gang durch den Park. Er machte uns auf besonders schöne Exemplare aufmerksam und erklärte uns mancherlei zur Rosenzucht. Ihm merkte man den jahrzehntelangen Umgang mit den Blumen an. Auch als Rentner ist der frühere Gärtner seiner Passion treu geblieben. Fast ein wenig wie besessen erzählte er von seinen Züchterfolgen und seinem immerwährenden Kampf gegen Rosenkrankheiten. Der schöne Sommertag wäre nicht perfekt gewesen, hätte nicht Busfahrer Marco ein weiteres Mal zu einer Verkostung eingeladen. War es bei der Wittenberg-Fahrt Schinken vom elterlichen Hof, kam er uns dieses Mal mit Raps- und



Akazienhonigbemmchen. Prompt hagelte es Bestellungen. Ein Glück, so der lakonische Kommentar eines Mitreisenden, dass der nicht mit Kürbissen handelt!

# Feste für die Sinne!

## ... im Herbst waren die Weinberge bei Meißen und Dresden per Dampfer unsere Ziele



Sie sei Winzerin, Weinkönigin, Besitzerin eines Weingutes, Mädchen für alles, Eigentümer zweier Weinberge, Gästeführerin, Weinmoderatorin, Ehefrau und Mutter und bekannt wie ein bunter Hund im Elbtal, sprudelt Anja Fritz zur Begrüßung hervor. Dann weist sie uns

den Weg zu ihrem Weingut „Mariaberg“, auf der gleichnamigen Anhöhe unweit der Wein- und Porzellanstadt Meißen, Ausgangs- und Endpunkt einer anschaulich-informativen, weinig-launigen Wanderung, inklusive bezauberndem Fernblick über Elbe, Albrechtsburg und die Weinregion um Meißen. Dicht gedrängt stehen da die vormittäglichen Weinverkoster auf der viel zu kleinen Plattform der „Juchhöh“, dem weit und breit höchsten Punkt, noch ein we-

nig atemlos vom Weg über den Weinberg und andächtig lauschend, was die zierliche Frau über Wein, (Un-)Wetter und Winzermühen zu berichten hat. Sie hören von Rebsorten, das scheinbar endlose Winzerjahr, hilfreiche Nachbarn und spüren den Stolz der kleinen Frau, sich quasi aus dem Nichts ihren Traum als Winzerin erfüllt zu haben.

Für viele zu schnell geht die kleine Wanderung zu Ende und mündet in ein rustikales Mahl aus Fettbemmchen, Gürkchen, frischer Cremesuppe und dem einen oder anderen Schoppen.

Dann ist es auch an der Zeit, erst den Bus und dann den Dampfer „MEISSEN“ zu entern, der uns nach Dresden bringt. Drei Stunden dauert die beschauliche Fahrt elbaufwärts bei Kaffee und Dresdner Eierschecke! Derweil uns die Fahrräder auf dem Uferweg überholen, dampft das 129 Jahre alte Stahlschiff der Hauptstadt Sachsens zu. Diese empfängt uns mit ihrem weltberühmten Canaletto-Gemälde in echt! Traumhaft!



# Deutschland hat ein ALKOHOLPROBLEM

Betrunkene Autofahrer, Suff-Prügeleien, ein erhöhtes Risiko für Krebs, Infektionskrankheiten und soziale Isolation – das ist die dunkle Seite des Alkohols.

Alkoholmissbrauch sowie durch Alkohol verursachte Autounfälle und Gewalttaten haben im Jahr 2012 alle zehn Sekunden weltweit zum Tod eines Menschen geführt!

Das teilte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit. Sie stuft Alkohol mittlerweile als drittgrößtes Risiko für unsere Gesundheit ein. Insgesamt gab es 2012 rund 3,3 Mio. Alkoholtote – nach Angaben der Vereinten Nationen sind das mehr als zusammengekommen durch Aids, Tuberkulose und Gewaltverbrechen sterben.

Auch auf Deutschland bezogen schockieren diese WHO-Zahlen: Dem Bericht zufolge trinkt jeder Deutsche umgerechnet 500 Flaschen Bier pro Jahr – das ist etwa doppelt so viel wie der weltweite Durchschnitt!

Übermäßiges Trinken fordert in Deutschland fast viermal so viele Opfer wie der Straßenverkehr. 2012 starben hierzulande 14.551 Menschen an den Folgen des Alkoholkonsums. Bei Verkehrsunfällen kamen im selben Jahr 3.827 Menschen zu Tode.

Hauptursache für den hohen Alkoholkonsum in Deutschland ist der niedrige Preis, so Suchtexperten. Deutschland ist eines der wenigen Länder, wo man sich für ein Taschengeld tottrinken könne. Zudem sei Alkohol rund um die Uhr verfügbar, Werbung sei erlaubt und der Jugendschutz stehe nur auf dem Papier.



Die Experten sind sich einig: Ginge man den selben Weg wie beim Tabak, also verbiete man die Werbung und mache den Alkohol teurer, hätten wir bald weniger Alkoholtote.

Besonders betroffen sind Männer. Die trinken fast das Doppelte der Menge, die Frauen zu sich nehmen. 80 Prozent der Alkoholtoten sind daher männlich.

Die Todesursachenstatistik listet ein Dutzend alkoholbedingte Krankheiten auf – von Alkoholgastritis bis Zirrhose.

Keine Frage, sich hin und wieder ein Glas Wein zum Abendessen zu gönnen und natürlich ein Bier, ist nicht schädlich. Zu viel Alkohol ist gefährlich. Alkohol zerstört schleichend die Nervenzellen. Außerdem hat übermäßiger Alkoholenuss

Auswirkungen auf verschiedene Organe und beeinflusst die Wahrnehmung. Wer sich betrinkt, erleidet oftmals einen sogenannten Kontrollverlust, der sich dauerhaft bemerkbar machen kann, bekommt man die Trinkerei irgendwann nicht mehr in den Griff. Die Folgen sind fatal, mancher wird abhängig und verliert nach und nach die Kontrolle über sein Leben. Aus diesem Teufelskreis wieder herauszufinden gelingt nur wenigen. Schafft man das, bleiben gesundheitliche Auswirkungen.

Chronischer Alkoholkonsum ist z.B. die häufigste Ursache von Lebererkrankungen. Nach Angaben der Deutschen Leberstiftung steigt das Risiko einer Leberzirrhose bereits bei einem Konsum von

täglich 30 Gramm Alkohol (300 ml Wein oder 600 ml Bier). Leberschädigungen sind damit die häufigste Todesursache bei Alkoholikern.

Aber nicht nur die Leber wird durch Alkohol stark geschädigt. Dauerhafter Alkoholkonsum führt auch zu Impotenz. Ebenso erleiden die Speiseröhre und die Bauchspeicheldrüse Schädigungen. Alkohol erhöht den Blutdruck und ist somit auch für das Herz gefährlich. Dazu kommen Falten und Hautentzündungen. Das Risiko für Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs steigt bereits bei einem Glas Bier am Tag.

Neben diesen organischen Schädigungen führt ein Zuviel an Alkohol häufig zu Nervenerkrankungen. Die sogenannte alkoholische Polyneuropathie ist zumeist die Folge der Wirkung der giftigen Stoffe des Alkohols. Viele wissen nicht, dass Alkohol als Zellgift wirkt und führen motorische Ausfälle, Schmerzen und Gang-

störungen auf orthopädische Gründe zurück, bis sie der Arzt eines Besseren belehrt.

Laut Studien des Robert-Koch-Instituts ist Alkoholsucht das häufigste psychische Problem bei Männern, und ist somit auch häufig Ursache von Fehltagen am Arbeitsplatz.

Bestimmt die Beschaffung und der Konsum von Alkohol zunehmend das Leben, ist Gefahr im Verzug. Typisch sind fortschreitender Verlust der Kontrolle über das Trinkverhalten bis zum zwanghaften Konsum, Vernachlässigung früherer Interessen zugunsten des Trinkens, Leugnen des Suchtverhaltens, Entzugerscheinungen bei vermindertem Konsum, Toleranz gegenüber Alkohol („Trinkfestigkeit“) sowie Veränderungen der Persönlichkeit. Besonders schlimm sind auch die Folgen für Familie und Freunde. Verhalten sich die Partner anfangs co-abhängig, tolerieren sie also die Veränderung und bemän-

teln sie gegenüber Dritten das Problem, entfliehen sie irgendwann der meist ausweglosen Situation und sind dann oftmals mit den Folgen konfrontiert.

Die Zahl an Menschen, die an Alkoholkrankheit leiden, und die dadurch bedingten sozialen und wirtschaftlichen Folgeschäden sind in absoluten Zahlen in Europa und den USA – neben den Gesundheitsschäden durch Tabakkonsum – um ein Vielfaches höher als bei illegalen Drogen. 7,4 % der gesundheitlichen Störungen und vorzeitigen Todesfälle in Europa werden auf Alkohol zurückgeführt. Damit steht die Krankheit an dritter Stelle als Ursache für vorzeitiges Sterben nach Tabakkonsum und Bluthochdruck. Sie ist zudem die häufigste Todesursache bei jungen Männern in der EU.

Lit.: Simon Borowski: ALK, Fast ein medizinisches Sachbuch

Hans Fallada: Der Trinker, Roman

## Wer zwischen 50 und 60 Jahren zu viel Alkohol trinkt, leidet im Alter an Gedächtnislücken

Außer, dass im Wein Wahrheit liegen soll, wird allgemein hin angenommen, dass vor allem Rotweintrinker, genießen sie denn ihren Schoppen maßvoll, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Birgt Rotwein also das Geheimnis für ein langes, beschwerdefreies Leben?

Britische Forscher erheben dagegen zumindest Einwände, wenn auch in anderer Hinsicht: Ihrer Meinung nach würden Weintrinker mit fortschreitendem Alter Gefahr laufen, später mehr zu vergessen als andere.

Besonders betroffen sei die Altersgruppe zwischen 50 und 60 Jahren. Eine Lang-

zeitstudie mit Gedächtnistests belegte die schlechten Ergebnisse dieser Weintrinker. „Wer bei einem solchen Test Probleme hat, hat die auch im Alltag“, sagt Claire Walton, Neurowissenschaftlerin der britischen Alzheimer Gesellschaft. Wer im Mittelalter zu viel trinke, bei dem steige das Risiko, an Demenz zu erkranken.

## Nur blöde Sprüche!? Alkohol benebelt ...

Alkohol  
löst keine Probleme,  
aber das tut  
Milch  
ja auch nicht ...

Alkohol  
verkürzt das Leben um die Hälfte,  
dafür sieht man aber  
alles doppelt!

WER STÄNDIG  
SÄUFT,  
FÜHRT AUCH  
EIN GEREGETES LEBEN

Alkohol  
ist keine  
Lösung  
sondern ein Destillat

Investiere in  
Alkohol!  
Mehr Prozente  
bekommst  
du nirgends!



**Trikot.com**  
Dein Experte für Teamsport-Bekleidung

**REHBAND**

Trikot.com ein Sportartikelfachhändler im Internet, der seit seinem Umzug Mitte April letzten Jahres seinen neuen Sitz in der Lessingstraße 2 (schräg gegenüber vom Gesundheitssportverein) in 04109 Leipzig bezogen hat, führt in seinem Sortiment unter anderem Bandagen von Rehband, eine der führenden Marken in dieser Branche.

7751 Rehband  
Kniebandage  
**24,90 €**



- ✓ Schmerzfrei und aktiv Sport treiben?
- ✓ Kniefall weich gemacht
- ✓ Mehr Sicherheit im Sport



7772 Rehband  
Knöchelbandage  
**59,90 €**



7760 Rehband  
Wadenbandage  
**34,90 €**



7721 Rehband  
Ellenbogenbandage  
**34,90 €**

Titelbilder: ©Fotolia.com - Justaman, Yuri Arcurs, decisivelimages, codiarts ©iStockphoto.com - RichVintage

Lessingstraße 2 • 04109 Leipzig • [www.trikot.com](http://www.trikot.com)

FUßBALL VOLLEYBALL BASKETBALL HANDBALL ETC



**...was Ihre Augen brauchen**

# OPTIK WEISS



Lindenauer Markt 9, 04177 Leipzig  
Tel.: 47 84 10 84  
[www.optik-weiss.de](http://www.optik-weiss.de)  
[info@optik-weiss.de](mailto:info@optik-weiss.de)

**Optik Weiss** – das steht seit mehr als 20 Jahren für Optik aus Leidenschaft. Denn wir sind zu 100 % Handwerker, nicht nur Brillenverkäufer.

Als selbst sportbegeistertes Team decken wir von Tauchen bis Laufen alles rund um gutes Sehen ab. So können wir aus eigener Erfahrung heraus auf Ihre Ansprüche und Anforderung speziell eingehen. Ob Kontaktlinsen, Sportbrille in verglaster Variante oder mit Clip – wir nehmen uns die Zeit, um Sie optimal zu versorgen.

**Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Beratungstermin!**

Die Förderung und Unterstützung von Nachwuchssportlern im Fußball liegt OPTIK WEISS sehr am Herzen. Gerade erst fand die Trikotübergabe an die Mannschaft vom SV Lindenau bei uns im Ladengeschäft am Lindenauer Markt statt.

Wir wünschen unseren Fußball-Jungs an dieser Stelle eine spannende und erfolgreiche Saison!

# Faszination Triathlon?

**Beklopte, mag so mancher denken, der verfolgt, wie sich Sportler über Stunden an ihrer Belastungsgrenze schinden, schwimmen, Rad fahren und laufen, wie es ein sportlich durchschnittlich Begabter nie hinbekommen würde. Süchtige, nennen sich die, die sich diesem extrem harten Sport verschrieben haben.**

**Eine davon ist Julia Petzka, Sporttherapeutin im GSV und bei so manchem Triathlon mit von der Partie. Wie es ihr bei einem der weltgrößten Wettkämpfe ergangen ist, beschreibt sie hier:**



Die Challenge Roth\* ist neben dem Ironman auf Hawaii die bedeutendste Langdistanz im Triathlon-Zirkus. Langdistanz, das bedeutet 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,1 km Laufen. Letztes Jahr schon als Staffelteilnehmerin dabei, wollte ich mich in diesem Jahr auf die komplette Distanz wagen.

Allein die gelungene Anmeldung kann man als Erfolg bezeichnen. Bereits nach wenigen Sekunden ist der Event jedes Jahr komplett ausgebucht.

Nach der Anmeldung hatte ich also ein Jahr Zeit, um mich auf dieses Ereignis vorzubereiten. Natürlich bin ich keine Triathlon-Anfängerin. Nach vielen Jahren als Leistungsschwimmerin habe ich mich seit 2009 dem Triathlon verschrieben. Beginnend mit ersten kürzeren Wettkämpfen, bestritt ich bald erfolgreich die olympische (1,5-40-10) und auch die Mitteldistanz (1,9-90-21).

Das Training für eine Langdistanz birgt aber ganz andere Herausforderungen: Jedes Wochenende bis zu zehn Stunden auf dem Rad, tägliche Trainingseinheiten unter der Woche und ein Trainingslager auf Mallorca sollten mich fit machen. Bis auf ein paar Verletzungen und kleineren Krankheiten konnte ich das Trainingsprogramm gut durchziehen. Kurz vor dem Wettkampf kam mir dann doch noch einmal ein Virus inklusive fünf Tagen Bettruhe in die Quere.

Am 20.7. war es dann soweit. Gestartet wurde in mehreren Wellen. Ich legte um 6:45 Uhr mit den weiblichen Starterinnen los. Geschwommen wurde im Main-Donau-Kanal auf einer Wendepunktstrecke.

Das Wasser war sehr warm und die Sonne brannte morgens bereits heftig. Nach 57 Minuten verließ ich das Wasser. Dann schnappte ich schnell meinen Wechselbeutel, zog den Neoprenanzug aus und hastete weiter zum Fahrrad, das bereits im Wechselgarten auf mich wartete.

Jetzt sollte der schwierigere Teil des Wettkampfs beginnen, die 180-km-Fahrt. Eine ewig lange Strecke in brütender Hitze. Bei über 30 Grad fühlte ich mich wie ein Brathähnchen. Bereits nach der ersten Hälfte der Strecke tat der ganze Körper weh. Irgendwie schaffte ich es aber bis zur 2. Wechselzone und war froh, endlich vom Fahrrad steigen zu können. Beim 2. Wechsel ließ ich mir nun Zeit: Laufschuhe anziehen, Sonnenschutz für den Kopf, kurz etwas essen und trinken und los ging es auf die abschließende Marathondistanz.

Meine Beine fühlten sich an wie Blei, aber ich versuchte trotzdem locker zu laufen. Getragen von der Begeisterung der vielen Zuschauer an der Strecke konnte ich bis Kilometer 11 gut durchlaufen. Dann allerdings machte mein Kopf dicht und ich ging über ins Wandern. Bei Kilometer 12 holte mich mein Freund, der nach mir gestartet war, ein und wir bestritten den Rest des Wettkampfes gemeinsam. Immer wieder versuchte ich meinen Laufrhythmus zu finden, doch nach der Halbmarathonmarke wurde der Wettkampf zu einem Wandertag. Aufgeben kam für mich jedoch nie in Frage. Selbst als ein Gewitter über uns hereinbrach und es zu einem Temperatursturz von zehn Grad kam, war mein Wille, die Ziellinie zu erreichen, nicht gebrochen. Die letzten Kilometer vor dem Ziel waren noch einmal extrem schwer.

Auf dem roten Teppich im Zielstadion wollten meine Beine dann plötzlich wieder rennen. Nach 14 Stunden war ich endlich am Ziel und bekam Finisher-Medaille und -Shirt. Zunächst etwas enttäuscht über den vermeintlich schlech-



ten Wettkampf, war ich dann froh, dass ich es geschafft und durchgehalten habe, wo andere vielleicht schon längst aufgegeben hätten.

Es war ein unglaublicher Tag mit vielen Höhen und Tiefen. Besonders die vielen Zuschauer am Streckenrand machten den Wettkampf zu einem unvergesslichen Erlebnis! Danach hieß es für mich erst mal Beine hochlegen. Aber: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf, die nächste Langdistanz habe ich bereits ins Auge gefasst :-)



## Die Autorin

*Julia Petzka,*  
Jg. 1986,  
arbeitet seit 2010  
im Verein, Abteilung  
Kindersport.

Sie hat einen Abschluss als Master

of Science Sportwissenschaft der Universität Leipzig. Sportlich war sie von 1991 bis 2009 als Schwimmerin unterwegs, seitdem widmet sie sich dem Triathlon.

Ihr Hobby ist das Reisen, das sie mangels Zeit eng mit den vielen Triathlon-Wettkampf-Reisen verknüpft.

### Kontakt:

info@gesundheitsportverein.de  
0341 / 49 69 05 0

\* Mit rund 3.500 Einzelstartern und 650 Staffeln aus über 60 Nationen, einem Top-Starterfeld und weit über 220.000 Zuschauern präsentiert sich in jedem Jahr der DATEV Challenge Roth, die weltgrößte Triathlonveranstaltung in der Langdistanz, im fränkischen Roth.



# TEAMGEIST

## Wie einst Tom Sawyer und Hackleberry Finn!



Keiner der Beteiligten hatte geahnt, dass dieses Team-Wochenende mit so einer dicken Überraschungsjahraktion einhergehen würde. Gerochen hatten den Braten allerdings alle irgendwie. Nicht von ungefähr hatte Rätselraten in den Tagen zuvor die Gespräche bestimmt: „Weißt du was Anke vorhat?“, „Wir machen ganz sicher...!“, „Es gibt was mit Wasser!“. Klar, die Richtung stimmte, schließlich ging es zur diesjährigen Teamfahrt nach Storkow am Großen Storkower See. Was lag da näher, als an eine Geschichte am, auf, im oder gar unter (!) Wasser zu denken.

Zunächst aber wurde es sandig. Bei schönstem Sonnenwetter hieß das Ziel Binnendüne. Wie jetzt, Sie wissen nicht, was eine Binnendüne ist? Nun gut, wir hörten das auch zum ersten Mal. Und zugegeben, es war uns ziemlich egal! Als wir aber dann einem gigantischen Sandhaufen näher kamen und seinen fast 36 Meter hohen Kamm erkletterten, hinterließ der doch einen prägenden und auch anstrengenden Eindruck.

Das Relikt aus der letzten Eiszeit beheimatet viele seltene Tier- und Pflanzenarten, die sich im Laufe der Jahrtausende an diesen Extremstandort angepasst haben. Durch starke Winde vor

12.000 Jahren aus dem liegendebliebenen Eiszeitsand aufgetürmt, hat dieses seltene Biotop die Zeiten recht unbeschadet überstanden.

Wie sich die Düne vor Jahrtausenden angehäuft hat, konnten wir später an einem Modell in der Erlebnisausstellung auf der Burg Storkow sehen, die wir auf unserem kurzen Trip durch die märkische Kleinstadt (9.000 Einwohner) besuchten.

Vorerst aber führte uns der Weg durch das beschauliche Städtchen, vorbei am Markplatz, hin zur rekonstruierten und noch funktionstüchtigen Klappbrücke über den Storkower Kanal. Klar, dass wir dieses tolle Fotomotiv nicht auslassen konnten. Weil wir, wie im Bild zu sehen ist, die Treppe über die Brücke blockierten, mussten sich die übrigen Fußgänger notgedrungen im Fotografieren üben, und so sind wir ausnahmsweise einmal alle auf einem Bild versammelt.

Übrigens ist Storkow mit seiner kleinen, unter Denkmalschutz stehenden Burganlage eine Wochenendreise (oder mehr) wert. Neben Open-Air-Konzerten bietet die Burg sehenswerte Kunst in ihren kürzlich nach modernen Maßstäben sehr schön rekonstruierten Gemäuern. Zudem bildet die wasser- und waldreiche Umgebung einen idealen Ausgangs-

punkt für Radler, Wanderer und Wassersportfreunde.

Letzteres gibt uns das Stichwort für die Schilderung des nun folgenden abenteuerlichen Nachmittags am Wolziger See. Hier ist die Teamgeist GmbH beheimatet, eine Truppe, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kollektiven ausgefallene Aktivitäten zu präsentieren.

Und wie ausgefallen! Außer einem Stapel Bretter, augenscheinlich mehreren Traktorreifen, einer Menge Seile und palisadenähnlichen Rundhölzern bekamen wir zunächst einmal gar nichts zu sehen. Ja, und eine Beschreibung für den Bau eines (was wohl?) Floßes. Wobei, das Wort Beschreibung kann man in dem Fall nicht gelten lassen. Skizze eines fertigen Floßes, trifft den Kern wohl besser. Wie man das Wasserfahrzeug aus den vielleicht 30 Einzelteilen auf der Wiese zusammenfügt und welche Techniken man dabei anwendet, das mussten wir allein herausfinden. Prämissen: Nutzung von Kreuz- und Kopfschlagknoten, Verwendung aller Bauteile, Schwimmfähigkeit mit sämtlichen Floßbauern an Bord, Bauzeitvorgabe: 45 Minuten.

Flugs bildeten wir drei Mannschaften. Die begannen den Kampf gegen die Uhr und die anderen Teams. Wer würde der

Schnellste, Kreativste und Geschickteste sein? Machte sich anfangs eher Ratlosigkeit breit, wich die bald emsigem Probieren und gelehrtem Rätselraten über Bautechniken und die Schwimmfähigkeit zusammengeknüppelter Traktorreifen. Gelang auch der eine oder andere Seemannsknoten nicht eben mustergültig, fügte sich dann doch irgendwann Teil an Teil und die drei Flöße wurden sich nach und nach ähnlicher, was zu einem Gutteil dem einen oder anderen Tipp der Eventcrew und dem temporären Einsatz von Spionen zu verdanken war.

Pünktlich nach einer Dreiviertelstunde konnte das erste Floß zu Wasser gelassen werden. Die Mannschaft enterte es wagemutig, um sich dann den mittlerweile nachgerückten Crews einem Paddelwettbewerb zu stellen. Ausgang unentschieden, allein Robert und Steve verdienten sich einen 1. Preis für ihren mutigen Ganzkörperstest des maikühlen Gewässers!

Tenor des Nachmittags: Event gelungen, das Team hat funktioniert, alle waren mit Spaß und Eifer bei der Sache, Wiederholung an anderer Stelle und mit einer neuen Herausforderung nicht ausgeschlossen! Vorschläge werden ab sofort entgegengenommen!





# Ernährung ist nicht nur zum Abnehmen da

Eine intelligente Ernährung spielt nicht nur für das eigene Gewichtsmanagement eine wichtige Rolle (wenn nicht die wichtigste), sondern ist für die Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität unverzichtbar. Wenn man sich die Stützen der Gesundheit als Dreibein vorstellt, so bilden die Lebensweise, die Aktivität und die Ernährung die einzelnen Säulen.

**Die Lebensweise:** Persönliches Stressmanagement, soziales Gefüge, Partnerschaft. Für eine gute Partnerschaft bedeutet das z.B.: Einer möchte seine Ernährung ändern und der Partner stellt die Mahlzeiten her, dann müssen Verständnis, Kommunikation und Unterstützung groß geschrieben werden.

**Die Aktivität:** Nicht die obligatorischen zwei Mal Sport im Gesundheitssportverein, sondern tägliche Bewegung. Leonardo da Vinci sagte einmal: „Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben.“. In einer Zeit, in der Automatisierung, Vereinfachung und Erleichterung der physischen wie auch psychischen Beanspruchung Tag für Tag voranschreiten, ist der Begriff „Bewegungsarmut“ nicht weit hergeholt.

Vor etwa einhundert Jahren sind wir fast täglich zehn bis zwölf Stunden körperlich aktiv gewesen. Nach der Erfindung der Dampfmaschine kamen noch etwa zehn Stunden auf unser Bewegungskonto. Im Computerzeitalter kommen wir zeitweise nur noch auf maximal 25 Minuten körperliche Aktivität. Jede Bewegung bedeutet aus ernährungsphysiologischer Sicht Energieverbrauch.

**Die Ernährung:** Hier gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. zehn Regeln vor, die einen roten Faden darstellen können (für Interessenten: [www.dge.de](http://www.dge.de)). Mit der Zeit haben sich verschiedene Ernährungsrichtungen (Paleo – Steinzeiternährung, Veganismus, etc.) entwickelt, welche oft sehr im Kontrast zueinander stehen.

Egal welche Ernährungsphilosophie man für sich wählt – sie können alle einen guten Einfluss auf das Gewichtsmanagement, Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität haben. Momentan leben wir im Überkonsum und im Süßigkeitenland. Zurück zu den Anfängen ist die Devise. Umso unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto besser. Versuchen Sie einmal

nur Lebensmittel zu verzehren, in denen nicht mehr als fünf Zutaten vorkommen.



## Der Autor

*Carsten Wölffling,*  
Jg. 1987

arbeitet seit 2013 im Verein.

Er hat einen Abschluss als Bachelor of Science Präventions-, Rehabilitations- und Fitness-

sport der TU Chemnitz. Seine Therapie-Schwerpunkte sieht er im Athletiktraining, der Bewegungsanalyse, der Orthopädie sowie in holistischer Ernährung\*. Seine Hobbys sind: Training, Lesen, Kochen, Möbel und Trainingsequipment bauen.

### Kontakt:

[info@gesundheits-sportverein.de](mailto:info@gesundheits-sportverein.de)  
0341 / 4969 05 0

\* Holistische Ernährung betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit, wobei die Ernährung die Fähigkeit des Körpers stimuliert sich selbst zu heilen und zu erhalten.

**Trikot.com**  
Dein Experte für Teamsport-Bekleidung

## Vorgestellt:

Trikot.com als unser Ausrüster seit Sommer 2013 ein Sportartikelfachhändler im Internet, der seit seinem Umzug Mitte April letzten Jahres seinen neuen Sitz in der Lessingstraße 2 in 04109 Leipzig bezogen hat und seitdem mit uns langfristig zusammenarbeiten wird. Somit ist das Team von Trikot.com nun auch „offline“ im Herzen der Messestadt zu finden.

Die Website Trikot.com ist ein Projekt der Kreativkops KG zu deren weiteren Projekten die Trikotsatz.net, Stickergalaxie.de, Wandmotive.de und Shirtgalaxie.de gehören.

Der Onlineshop [www.trikot.com](http://www.trikot.com) ist dabei das größte Projekt der KG, bei der man von Sportbekleidung, wie Trikots und Trainingsanzüge über Equipment wie Bälle und Bandagen im World Wide Web kaufen kann.

## Unser Ladengeschäft:



Wer die Sportsachen gern vorher probieren möchte, hat nun die Möglichkeit im Shop in der Lessingstraße 2 in Leipzig vorbei zu schauen. Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Titelbilder: ©Fotolia.com - Justaman, Yuri Arcurs, decisiveimages, codiarts ©iStockphoto.com - RichVintage

Lessingstraße 2 • 04109 Leipzig • [www.trikot.com](http://www.trikot.com)



# Der Kindersport »PURZELBAUM« ist ein Gewinner des Familienfreundlichkeitspreises der Stadt Leipzig 2014 und ist im

# DSCHUNGELFEELING



Im Mai hat die Stadt Leipzig nunmehr zum sechsten Mal den Familienfreundlichkeitspreis verliehen. Oberbürgermeister Burkhard Jung zeichnete anlässlich des Weltfamilientages Leipziger aus, die sich besonders für Familienfreundlichkeit in der Stadt engagieren. „Die Kraft und Leidenschaft, die die Preisträger in ihre lobenswerte Arbeit investieren, machen Leipzig zu einem attraktiven Ort für Familien. Mit dieser Auszeichnung wollen wir dieses besondere Engagement würdigen“, so der OB.

Eine Kinderjury, die vom Leipziger Kinderbüro angeleitet und unterstützt wurde, bewertete gleichfalls alle Bewerber um die begehrten Preise. Mit einem Film prä-

sentierten sie die Vorschläge, die in die engere Wahl gekommen waren und ihren Favoriten: Unseren Kindersport „Purzelbaum“. Hier stünden Bewegung und gesunde Ernährung für die ganze Familie im Mittelpunkt. Eltern und Kinder jeden Alters könnten hier gemeinsam oder getrennt, aber zur gleichen Zeit, die verschiedensten Sportangebote besuchen. Spezielle Geräte und Programme zum Abbau von Übergewicht sowie Ernährungsberatung für die ganze Familie würden in Zusammenarbeit mit dem Klaks e.V. angeboten, ebenso Kindergeburtstagsfeiern, heißt es in der Begrün-



dung. Die Kinderjury hatte sich bei einem Nachmittagsbesuch im März ganz persönlich von den Angeboten des Kindersports überzeugt und sie bei dieser Gelegenheit ausgiebig erprobt. Ein Kamerteam hatte den Test im Film festgehalten. Der Freizeitpark Belantis stellte auch in diesem Jahr wieder das Preisgeld von 1.000 Euro bereit.

Von diesem Geld wurden u. a. die Räume des Kindersports in diesem Sommer gründlich renoviert und im Dschungel-Look gestaltet. Die Maler-Firma Götz GbR & Kollegen versah alle Wände mit einem frischen, abriebfesten Anstrich. Zudem wurden neue Geräte für die beliebten Kletterparcours angeschafft. Mit denen können die Kinder jetzt noch variabler und spaßbetonter turnen. Die Decke des großen Sportraumes im EG wurde mit einem Ballschutznetz versehen. Premiere hatte das alles beim traditionellen Sommerfest Anfang September. Wie gewohnt, waren viele Familien der Einladung gefolgt. Überstrahlt von super Sommerwetter mit viel Sonnenschein feierten



über 200 Kinder mit ihren Eltern eine riesige Dschungelparty. Hauptattraktionen waren neben den neu gestalteten Räumen ein Glücksrad, Kinderschminken, Basteln und der Mitmachzirkus mit echten Tieren sowie eine stimmungsvolle Dschungeldisco.



Am Ende gab es großes Lob von allen Seiten für die wirklich gelungene Auftaktveranstaltung für das neue Sportjahr!



Wie das NOZ (Neuroorthopädische Zentrum, Beitrag auf S. 4/5) gehört die MEDICA-Klinik Leipzig zu unseren engsten Partnern bei der Betreuung von Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. In diesem Heft stellt sie ihr Zentrum für Physikalische Kindermedizin vor:

# PHYSIKALISCHE KINDERMEDIZIN – Ganzheitliche Behandlungen zum Wohl der Kleinsten

Selbstständigkeit und eine aktive Teilnahme am alltäglichen Leben fördern, das sind die Ziele, die wir uns in der Behandlung sowohl körperlich als auch geistig eingeschränkter Kinder setzen. Basierend auf unseren langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen in der ambulanten Therapie und Rehabilitation in den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, Onkologie und Kardiologie entstand 2013 unser Zentrum für Physikalische Kindermedizin in der MEDICA-Klinik Leipzig.

In einer ruhigen und kindgerechten Atmosphäre fühlen sich Säuglinge, Babys, Kleinkinder, Kinder im Vorschulalter, Schulkinder aber auch Jugendliche und



junge Erwachsene wohl. Die Physikalische Kindermedizin der MEDICA-Klinik Leipzig bietet aus den Bereichen der Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Medizinische Trainingstherapie und Ernährungsberatung sowie durch Kooperationen mit präventiv arbeitenden Gesundheitsanbietern ein ganzheitliches Konzept der Behandlung von kleinen und großen Kindern, als auch Jugendlichen mit oder ohne Einschränkungen an.

#### Unser Therapiekonzept umfasst:

- Eine ganzheitliche Betrachtung der kindlichen Lebenswelt
- Spielerische Förderung und Entwicklungsbegleitung
- Eine multiprofessionelle Therapiegestaltung auf hohem fachlichem Niveau, abgestimmt auf das Alter und die Diagnose
- Ein nahtloses Ineinandergreifen der interdisziplinären Therapien und einen schnellen Informationsfluss
- Elternarbeit
- Integration des sozialen Umfelds, wie die Zusammenarbeit mit Kindereinrichtungen (Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen...)

Eine zentrale Stellung in der ganzheitlichen Behandlung nimmt die Ergotherapie ein. Innerhalb der ergotherapeutischen Behandlung stehen sinnvolles und selbstständiges aktives Handeln unter Integration der Motivation des Kindes im Vordergrund.

In der Physiotherapie kommt häufig, insbesondere auch für die ganz kleinen Patienten die Vojta-Therapie zum Einsatz. Bei der Vojta-Therapie können elementare Bewegungsmuster bei Patienten mit Schäden am zentralen Nervensystem und Bewegungsapparat wieder aufgebaut werden. Außerdem kommen in der Physiotherapie speziell für die Kleinen die Bobath-Therapie, Manuelle Therapie sowie Physiotherapie nach Schroth zum Einsatz.

Ergänzt werden die physio- und ergotherapeutischen Maßnahmen durch die



Logopädie. Die logopädischen Therapien umfassen Methoden zur Verbesserung der Sprache und des Sprechens, der Stimme und des Schluckens, stets in Hinblick auf die optimale Nutzung der individuellen Kompetenzen des Kindes.

Die Freude an der Bewegung steht in der Medizinischen Trainingstherapie als entscheidender gesundheitsfördernder Aspekt im Vordergrund. Ziel ist die ganzheitliche Förderung der körperlichen Fähigkeiten, die Entwicklung von Wahrnehmung, Motorik, sprachlicher Kompetenz und sozialer Kontaktfreudigkeit durch ein gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.

Abgerundet wird das Konzept zur Physikalischen Kindermedizin durch die Ernährungsberatung, denn eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die optimale kindliche Entwicklung.

Für Fragen steht Ihnen das Team der MEDICA-Klinik gerne zur Verfügung:

#### MEDICA-Klinik

Käthe-Kollwitz-Str. 8, 04109 Leipzig  
Tel. 0341 2580-600

E-Mail: [info@medica-klinik.de](mailto:info@medica-klinik.de)  
[www.medica-klinik.de](http://www.medica-klinik.de)

## 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](mailto:J.Schettters.STB@T-Online.de)



# FERROPOLIS

## STADT AUS EISEN

Foto: Andreas Landert



Eine atemberaubende Kulisse bietet sich den Besu-

chern des Gremminer Sees am Rand der Heidestadt Gräfenhainichen. Auf einer Halbinsel im See erheben sich fünf riesige Ungetüme, die sich beim Näherkommen als Braunkohle-Bagger entpuppen. Bis zu Beginn der 90er Jahre taten diese Großgeräte ihre Arbeit im Tagebau Golpa Nord, um dann mit dem Ende der Braunkohleförderung eigentlich verschrottet zu werden.

Mit dem Tagebauende 1991 entstand die (Bauhaus-)Idee für den heutigen Veranstaltungsort, den die in Y-Form um eine Arena aufgestellten Bagger bilden. Nach dem Entwurf des Bühnendesigners Jonathan Park wurden die Geräte 1995 auf die Halbinsel gefahren. Das 7.000-Tonnen-Ensemble bekam den Namen Ferropolis und ist seitdem Ort für Großveranstaltungen mit bis zu 25.000 Zuschauern. Hoch in der Gunst Jüngerer stehen die Musik-Festivals Melt und Splash, die regelmäßig im Juli und August tausende Besucher aus ganz Europa anziehen. An zwei Wochenenden platzt die Heidestadt aus allen Nähten, die Ackerflächen am Gremminer See verwandeln sich in kolossale Zeltplätze, die Tankstellen im Umland horten viele hundert Kästen Bier und die Nächte sind erfüllt vom Bassgehämmer der Livebands.

Die Einheimischen sehen es relaxt, es gibt keine Probleme mit den Besuchern, und außerdem radelt man ebenso gern nach Ferropolis, wenn sich dort

Grönemeyer, Maffay oder Helene Fischer zwischen den taghell erleuchteten Tagebaugiganten produzieren.

Geschätzt wird Ferropolis von den Sachsen-Anhaltern aber auch als Veranstaltungsort für Trödelmärkte, das traditionelle Bergmannsfest und als immer gut gehendes Vorzeigeobjekt für die stauenden Gäste von außerhalb. Immer mehr Gestalt nehmen Pläne an, die „Stadt aus Eisen“ zu einer Erholungslandschaft nach isländischem Vorbild umzugestalten und in der Bagger-Metropole künftig mehr Kunst als bisher zu zeigen. So sind im Frühjahr diesen Jahres sechs überdimensionierte Porträts von ehemaligen Bergmännern entstanden, die daran erinnern sollen, dass es hier einmal etwas anderes als eine Vergnügungsstätte gab, so Thies Schröder, der Geschäftsführer der Ferropolis GmbH.

Aber die Baggerstadt ist mehr als eine überdimensionierte Bühne. Ferropolis ist ein weltweit einzigartiges Freiluftmuseum, das an 150 Jahre Braunkohleförderung in Mitteldeutschland erinnert. Die fünf Braunkohle-Bagger erinnern an eine untergegangene Industrieepoche und bilden ein begeh- und erlebbares Industriemuseum. Der Gremminer See selbst ist ein Denkmal. Er ist an der Stelle entstanden, an der sich das überbaggerte Örtchen Gremmin befand.

Bereits 2010 trug sich die Baggerstadt übrigens mit dem Gedanken, Olympia an den Gremminer See zu holen. Im Rahmen der Bewerbung Leipzigs war Ferropolis als Austragungsort für das

Olympische Beachvolleyballturnier ausserkoren worden. Über 80 Tonnen Sand sollten aufgeschüttet, eine neue, große Tribüne gebaut werden. Mit der Entscheidung für London verschwand das Konzept für das Olympische Beachturnier in der Schublade. Jetzt ist das Interesse dafür neu aufgeflammt, sollte Berlin 2024 den Olympiazuschlag bekommen.

Ist man einmal in dieser Gegend, lohnt sich ein kurzer Besuch Gräfenhainichens. Bekanntheit hat die kleine Stadt als Geburtsort und Wirkungsstätte des Kirchenlieddichters Paul Gerhardt (1607–1676) erlangt. Besonders sehenswert ist die nach ihm benannte Kapelle, aber auch der kleine Ortskern lädt zu einem Bummel ein.

Wer Zeit und Lust hat, sollte auf jeden Fall einen Blick in die Historische Bauerschlosserei und Schmiedewerkstatt August Reinhard e.V. werfen, einem liebevoll erhaltenen, originalen Ensemble verschiedener Handwerke aus der Zeit um 1900.

Gräfenhainichen erreichen Sie über die A9/Abfahrt Dessau-Ost oder mit dem Regionalzug von Leipzig in ca. 50 Minuten. Die Baggerstadt liegt ein wenig außerhalb. Um dort hinzugelangen, muss man einen Fußmarsch von ca. 30 Minuten in Kauf nehmen, wenn man nicht mit dem Fahrrad unterwegs ist.

Vielleicht lohnt sich demnächst auch einmal eine Fahrt mit dem Bus, um das Städtchen Gräfenhainichen, auf halbem Wege zum Wörlitzer Park, einmal genauer unter die Lupe zu nehmen ...

Kurz und knapp erzählt Vereinsmitglied *Waltraud Brandt* wieder von ihren sportlichen Erlebnissen

# MIT MIR DOCH (NICHT), SPORTFREUNDE!

Alles neu macht der Mai: Ja denkst! Nicht im GSV. Der macht die Türen zu. Eine Woche\*! Eine Woche Ausfall? Kein Sport? Keine Bewegung!?

Niemals! Nicht mit mir!  
Wo es Alternativen gibt! Wäre doch gelacht!



Zuerst **LVZ-Fahrradfest**. Habe NOCH NIE gefehlt! 6.500 Teilnehmer. Rekord! Verschieden lange Strecken. War schon beachtlich. Ich auf die 50-km-Tour. Ideales Fahrradwetter. Auf dem Hochrad Helmut Arnold. Bravourös! Besonders schöne Strecke: Frühstück in der Schladitzer Bucht. Echtes Kleinod. Sehr gut organisiert. Am Ziel Massage. Richtig gut! Nettes Mädel! Von der Medica. Nach Hause mit 63 km in den Beinen.

Dann **7-Seen-Wanderung**. Das 11. Mal! Mein Favorit: Die 35-km-Nachterlebnistour. Super Organisation! Erste Rast Bistumshöhe. Empfang mit Blasmusik. Warme Suppe, Fettbemmchen, kühle Getränke.



Später am Zwenkauer See, Kilometer 18, Trinken, Apfel, Banane. Kleine Rast. Kurz vor Zwenkau. Weg nach rechts. Fackeln. Waldweg zur Mautstation. „Alte Landesgrenze“ Sachsen-Preußen. Der Heimatverein kassiert Maut. Später am Rathaus. Die Freiwillige Feuerwehr macht den Durstlöscher. Süße Limo. Dazu knusprige Kekse. In Gaschwitz Pause. Spirelli und Getränke. Schließlich noch vier Kilometer. „Pleißeradweg“. Urkunde im Markkleeberger Rathaus. 10 km nach Hause. Mit dem Fahrrad. Wohliges Entspannungsbad. Schön.



Ein Begriff in Leipzig: Die Notenspur. Verbindet Komponistenhäuser und Aufführungsstätten. Fünf Kilometer Barock und Romantik. Nur Innenstadt. Gegenstück: „**Leipziger Notenrad**“. Vierzig Kilometer Radroute. Musikalisch interessante Orte. Außerhalb Leipzigs. Landschaftlich reizvoll. An Wasserläufen und Auenwald.

**Lortzing-Tour** im Mai. Start City. Dann MuKo. Blechbläserempfang. Schlosspark Lützschena. Parkführung mit Freiherr Speck von Sternburg. Aufschlussreich.



Himmelfahrt „Männertag“? **Familienradwandertag!** 20. Mal. Ab PC-Paunsdorfcenter. Begeistert. Kinder im Vorschulalter. 35 km Strecke. Stark! Mehrere Kontrollpunkte. Auenhainer Strand. Verpflegungsstützpunkt. Ordentlich gestärkt.

Frühlingshöhepunkt im Verein! **Europarosarium** Sangerhausen. Wetter herrlich! Führung durch Gärtner. Viele alte Rosensorten. Neuzüchtungen. Toll! Größte Rosensammlung der Welt. 8.500 Sorten. Rosen-Gen-Bank. Busfahrer Marco. Sympathisch. Vater Imker. „Retter der Menschheit“. „Ohne Bienen keine Ernte. Ohne Ernte keine Menschen.“ Honigverkostung. Raps. Lecker!

*Die begeisterte Sportlerin liefert die Beweise für ihr Tun gleich mit, ob als Urkunde oder Zeitungsausschnitt!*

\* wegen der Schließwoche, in der wir den Verein gründlich überholt haben, blieb er in der letzten Aprilwoche geschlossen



**STRUWELPETER APOTHEKE**



**Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz!**

Apothekerin Astrid Gärtner  
Käthe-Kollwitz-Straße 9  
04109 Leipzig

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 8.00–18.30 Uhr  
Sa. 9.00–13.00 Uhr  
kostenfreies Servicetelefon:  
0800 5640036



Neben einer individuellen Beratung zu Ihren Arzneimitteln bieten wir Ihnen folgenden **Spezialservice (Auszug) an:**

- Homöopathie, Schüßler Salze
- Prüfung auf Lebensmittelunverträglichkeit, wie zum Beispiel Laktose
- Darmvorsorge-Untersuchung
- Haar-Mineralstoff-Analyse

**TIPP: Bares Geld sparen und Treue-Bons sammeln!**

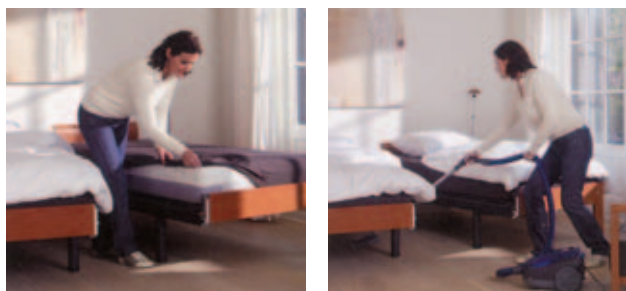


# Für das richtige Bett ist es niemals zu spät

Mit „schlaf gut“ verabschieden sich täglich Millionen Menschen in die Nachtruhe. Für die allermeisten leider nur ein gutgemeinter Wunsch ohne Chancen auf Erfüllung. Dabei sollte der Schlaf in jedem Alter unbedingt erholsam und entspannend sein.



*Auronde, der Klassiker in Holz. Die Vielfalt an Oberflächen, Größen und Höhen erlaubt individuelle Anwendungen. Mit der Option, das Bett mittig leicht öffnen zu können, erleichtert es sogar die Hausarbeit.*



*Die richtige Zusammenstellung entscheidet*

Das Bett muss zu seinem Benutzer passen. Damit ist der Bettenkauf eine sehr persönliche und individuelle Angelegenheit. Die Anschaffung will gut überlegt sein, ist aber grundsätzlich keine Frage des Alters oder des Geldes. Wichtig ist, dass die Veränderung sich im täglichen Nutzen auszahlt. Oft lässt sich auch ein vorhandenes Bett komfortabler ausstatten.

## Rat und Hilfe im Fachgeschäft suchen

Um herauszufinden, welche Veränderungen sinnvoll und welche Produkte geeignet sind, ist individuelle Beratung unerlässlich. Körperbau, Gewichtsverteilung und ggf. gesundheitliche Aspekte liefern der Fachkraft wichtige Informationen, damit aus der Vielfalt der Produkte objektiv die passende Auswahl möglich ist. Wer dennoch zweifelt, sollte die Möglichkeit einer Probestellung vor dem Kauf nutzen, wie sie z. B. GSV Mitglieder bei FLAIR in Leipzig angeboten wird.

## aupting – erste Wahl bei Hygiene und Entspannung

Dass die beste Matratze ohne Unterfederung nur die Hälfte wert ist und Lattenroste oder Kunststoffsysteme nur eine sehr begrenzte Lebensdauer haben, ist leider noch nicht jedem geläufig. Erstaunlich, dass dafür eine Erfindung aus dem Jahr 1888 bis heute noch immer das führende Produkt hinsichtlich Funktionalität, Hygiene und Dauerhaftigkeit ist. Für Stützeigenschaften und Haltbarkeit der bereits ab 245,00 € erhältlichen Stahlspiralnetzunterfederungen von auping garantiert der Hersteller lebenslang. Da zum Wohlbefinden neben der Funktionalität auch die Optik eine Rolle spielt, bietet das Bettenfachgeschäft von FLAIR in der Brühlarkade eine umfangreiche Auswahl, zu der auch die einzigartigen Boxspringbetten von auping gehören. Wer glaubt, er sei für ein neues Bett zu alt oder zu jung, irrt gewaltig. Ein Bett, das Entspannung und sorglosen Schlaf ermöglicht, ist sicher eine der besten Investitionen, die man tätigen kann. Mit über 20 Jahren Erfahrung bei der Schlaf- und Einrichtungsberatung sind Kunden bei den FLAIR Einrichtungsstudios bestens betreut. Als Partner des GSV gewährleistet FLAIR für Sicherheit beim Bettenkauf durch Fachkompetenz.

## FLAIR Einrichtungsstudios GmbH

Einrichtungslösungen mit besonderer Individualität



auping | individuell | rückengerecht | hygienisch



### 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](http://www.flair-einrichten.de) | 0163.2592725

### Innenarchitektur und Raumgestaltung

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

# IST DENN SCHON WEIHNACHTEN!?



Gesundheitssportverein  
Leipzig e.V.

## Spaß und Unterhaltung mit Überraschung!

**Herzlich willkommen zu unserer traditionellen, alljährlichen Weihnachtsfeier des Gesundheitssportvereins Leipzig im „Sächsischen Landesgymnasium für Sport“**

**13. Dezember 2014 (Einlass ab 14:30 Uhr, Beginn: 15:00 Uhr) • Marschnerstraße 30 • 04109 Leipzig**

Für das leibliche Wohl ist gesorgt – mit Süßem auf der Kaffeetafel sowie einem lecker, deftigen Abendbuffet.  
Wer dann die angefütterten Pfunde gleich wieder bekämpfen möchte, kann noch fleißig das Tanzbein schwingen.

### WIR KOCHEN VOR FREUDE...

**B&C**  
*Zeit für Geschmack.*

... und schätzen uns glücklich, Ihre Weihnachtsfeier mit unseren hochwertigen Produkten beleben zu können. Unser Unternehmen setzt gern alle seine Erfahrungen für das Wohlfühlen seiner Kunden ein. Höchste Qualitätsansprüche, Kreativität und umfassender Service sind unsere Stärken. Wir wünschen Ihnen eine erlebnisreiche und unterhaltsame Feier, ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

**VSR VERLAG**  
**SATZ UND REPRO** GmbH

**Komplettservice für alle Druckerzeugnisse • Verlagsdienst**

An der Hebemärchte 5 · 04316 Leipzig · Tel. 0341/6584220 · Fax 0341/6584277  
www.vsr-gmbh.de · mail@vsr-gmbh.de

IMPRESSUM

# TOPPFEST

Herausgeber:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V., Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Redaktion: michael.guenther@gesundheitssportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Satz/Layout: VSR Verlag - Satz und Repro GmbH

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos: Waltraud Brandt (1), Jens Müller (1), MEDICA-Klinik (3), eigen



# BE ONE WITH YOUR BIKE™



## **HAND**

Handschuhe, Lenkerbänder und Zubehör sorgen für ein direktes Lenkergefühl, maximal präzise Kontrolle und reduzieren Taubheitsgefühle sowie Ermüdungserscheinungen.



## **FOOT**

Schuhe, Sohlen, und Schuhzubehör richten Hüfte, Knie und Fußgelenke korrekt aus und sorgen so für eine direktere Kraftübertragung und eine Steigerung der Effizienz.



## **SIT**

Spezielle Formgebungen, gezielt platzierte Aussparungen und unterschiedlich ausgeprägte Polsterungsgrade unserer Sättel und Sitzpolster sorgen für hohen Fahrkomfort. Zudem vermindern sie unangenehme Reibung und reduzieren den Druck im Dammbereich und an den Sitzknochen.



**BODY GEOMETRY**  
*Ergonomically Designed and Scientifically Tested*

Das Body Geometry Fit System verhilft Alltagsfahrern, Hobbysportlern und Profithleten durch eine Optimierung der Sitzposition zu einem völlig neuen Fahrgefühl. Es vermindert radtypische Ermüdungserscheinungen, mobilisiert Leistungsreserven und bringt so letztendlich mehr Spaß am Fahrradfahren. Denn wir sind der Überzeugung, dass sich das Fahrrad dem Menschen anpassen muss - und nicht etwa umgekehrt.

[SPECIALIZED.COM](http://SPECIALIZED.COM)



## **FIT**

Eine Body Geometry Fit Session ist eine individuelle Einzelberatung durch einen geschulten Body Geometry Fit Techniker. Dieses ausgeklügelte System verhilft dir zu einem optimalen Fahrerlebnis.



**Jetzt Termin vereinbaren**

[www.BDO-LEIPZIG.de](http://www.BDO-LEIPZIG.de)

**Karl-Liebknecht-Str.31**



zoom-zoom

# Ein Bild von einem Auto Auto Bild Testsieger!



**Mazda** VARIO OPTION **0% FINANZIERUNG**  
mit Rückgabe-, Kauf- oder Weiterfinanzierungsoption.

## Der neue Mazda3

Ein Design, das den Atem raubt. Effizienz und Funktion, die begeistern. Das sagt auch die Auto Bild. Der neue Mazda3 überzeugt auf ganzer Linie und fährt im Vergleichstest mit einem überragenden Sieg an seinen Konkurrenten vorbei auf Platz 1.<sup>3)</sup> Überzeugen Sie sich selbst bei einer Probefahrt!

Barpreis € **16.990<sup>1)</sup>** Jetzt für monatlich € **99<sup>2)</sup>**

Mazda3 5-Türer Prime-Line SKYACTIV-G 100 Benzin

Barzahlungspreis €	16.990
Anzahlung €	3.999,00
<b>Nettodarlehensbetrag €</b>	<b>12.091,00</b>
<b>Gebundener Sollzinssatz %</b>	<b>0,00</b>
<b>Effektiver Jahreszins %</b>	<b>0,00</b>

1. monatliche Rate €	95,38
46 Folgeraten á €	99
Schlussrate €	7.441,62
Laufzeit gesamt Monate	48
Gesamtbetrag der Teilzahlungen €	12.091,00

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 6,5 l/100 km, außerorts 4,3 l/100 km, kombiniert 5,1 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emissionen im kombinierten Testzyklus: 119 g/km.

1) Barpreis für einen Mazda3 5-Türer Prime-Line SKYACTIV-G 100 Benzin. 2) Mazda VarioOption-Finanzierung, ein Finanzierungsbeispiel der Mazda Finance - einem Service-Center der Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Widerrufsrecht gemäß § 495 BGB. Preise jeweils inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten. Angebot ist gültig für Privatkunden. 3) www.autobild.de; Heft 39, Ausgabe 27.09.2013. Im Vergleichstest mit Honda Civic und Ford Focus. Abbildung zeigt Fahrzeug mit höherwertiger Ausstattung.

# Mazda Autohaus Gaida & Fichtler GmbH

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