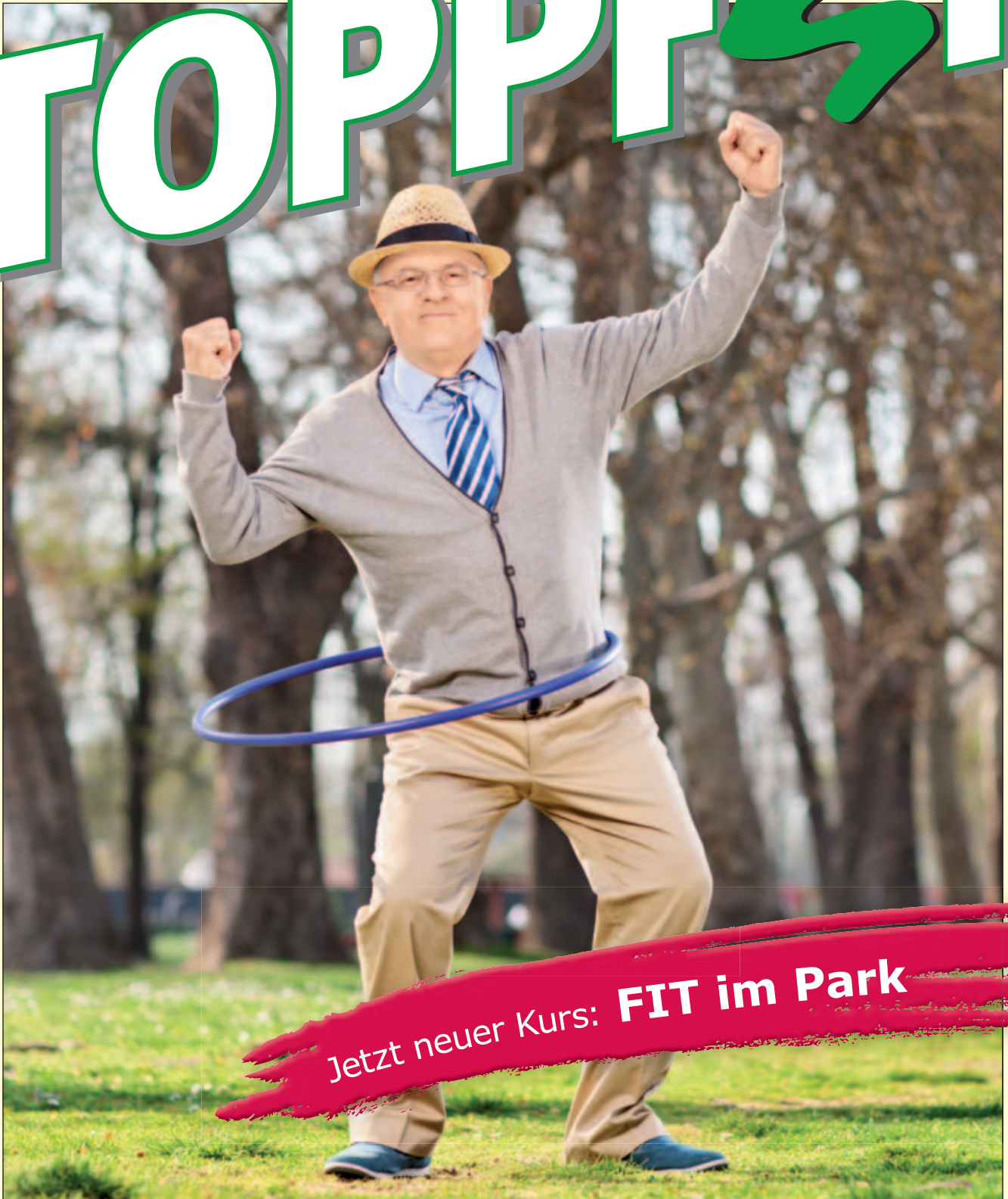




TOPPFEST



Jetzt neuer Kurs: **FIT im Park**

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 • Orthopädieschuhtechnik
medizinische Fußpflege/Podologie

*Bei Vorlage des Mitgliedsausweises erhalten Sie 5% Rabatt
auf den Kauf von Produkten.*

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 -

Georg-Schumann-Straße 351
04159 Leipzig

Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig

Kirchplatz 20a
04523 Pegau

Friedrich-Ebert-Straße 15
04539 Groitzsch

Trendelenburgstraße 10
04289 Leipzig

Stadthausstraße 18
04651 Bad Lausick

Altoschatzer Straße 10
04758 Oschatz

LEIPZIG

MARKKLEEBERG

TAUCHA

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf
www.wolf-orthopaedie.de

Editorial



Zu Beginn des Sommers vermeldete der Landessportbund Sachsen einen neuen Mitgliederrekord: 641.300 Kinder und Erwachsene treiben in Sachsens Vereinen Sport. So viele wie seit 25 Jahren nicht mehr. Auch der GSV hat nach einer Zeit moderater Erhöhungen der Mitgliederzahlen jetzt wieder einen größeren Zulauf insbesondere in der Altersgruppe 50plus und folgt damit dem allgemeinen Trend. So positiv die Zahlen sind, so betrüblich sind die Aussichten, vor allem in kleineren Vereinen Sport zu treiben, die insbesondere im Kinder- und Jugendbereich auf die Arbeit von Ehrenamtlichen angewiesen sind. Die werden nämlich ebenfalls immer älter und es ist zunehmend problematisch, Menschen zu finden, die sich in ihrer Freizeit engagieren. Auch gehe das Interesse am Ehrenamt zurück, so der Geschäftsführer des Landessportbundes Christian Dahms, auch weil die Jüngeren durch Arbeit und Familie zu wenig Zeit für ein ehrenamtliches Engagement hätten. Nicht minder schwierig ist die Situation bei den Sportstätten: Viele seien in einem desolaten Zustand, es gäbe reichlich marode Bauten, die vorhandenen Kapazitäten reichten hinten und vorn nicht aus, die Nachfrage zu befriedigen. Auslastungsgrenzen seien überschritten, es gäbe lange Wartelisten und zuletzt auch den öffentlich ausgetragenen Streit über das Für und Wider der Vergabe von Badzeiten durch die Sport und Bäder GmbH Leipzig. Fragt man nach den Ursachen, bekommt man davon ein ganzes Bündel aufgetischt: Im Osten fehle es an Sportstätten und großen Unternehmen, die den Vereinen als Großsponsoren zur Seite stehen könnten. Der Mittelstand biete keine Sicherheit, um mehr und längerfristig aufbauen zu können und es fehle an

Investitionen seitens des Landes Sachsen in die Sportstätten. Die Rede ist von einem 500-Millionen-Euro-Investitionsstau, fehlender Planungssicherheit, Sport als Streichmasse und dem ungebremsten Verfall bestehender Anlagen.

Nun ist der GSV Leipzig von diesen Entwicklungen eher weniger betroffen. Einzig die fehlenden Badkapazitäten stellen für uns und die auf langen Wartelisten ausharrenden Rehasport-Verordnungsinhaber ein mittel- bis langfristiges Problem dar. Dem Verein geht es dank seiner langjährigen, kontinuierlichen und beharrlichen Weiterentwicklung gut. Immer haben wir zur entscheidenden Zeit darauf geachtet, die Weichen richtig zu stellen und die eine oder andere Nuance mehr in den Mittelpunkt gerückt.

Glücklicherweise sind wir dank einer konstanten Mitgliederzahl und der Professionalität unserer Mitarbeiter in der Lage, allen aktuellen Herausforderungen des Sportbetriebes zu begegnen und bestimmen neue Trends mit.

Aber auch an uns gehen gewisse Entwicklungen nicht spurlos vorüber. Wovon die Mitglieder nichts mitbekommen (sollen), ist z. B. die Tatsache, dass es zunehmend schwieriger wird, geeignete Sporttherapeuten zu finden. Haben die uns früher Zeiten die Türen eingerrannt, können wir von Glück reden, wenn uns jetzt hin und wieder ein geeigneter Kandidat ins Haus schneit.

Leider ist es nämlich auch so, dass uns mittlerweile bewährte Mitarbeiter verlassen und scheinbar lukrativeren Angeboten im öffentlichen Schuldienst den Vorzug geben. Allein in diesem Sommer sind drei Mitstreiter dem Ruf der Sächsischen Bildungsagentur bzw. einer Firma gefolgt. Unser Knowhow freilich, die bei uns gemachten Erfahrungen und das, was wir in sie investiert haben, nehmen sie mit. Sind unsere Probleme im Vergleich zu denen der kleinen Vereine im Prinzip nicht der Rede wert und erst recht nicht existenzbedrohend, stellen sie uns doch vor so manche Herausforderung und zwingen uns, gewisse Abläufe neu zu durchdenken und u. U. auch anders zu ordnen. Die Frage ist, ob uns nicht solche Modifizierungen (wie ein seit Kurzem in groben Zügen praktiziertes Rotationssystem) künftig den Weg ebnen können für eine effizientere und intensivere Betreuung der Mitglieder.

Sport frei!

M. Wagner
Vorsitzender

INHALT

- 4 **VORGESTELLT:**
Mitteldeutscher Floorball Club e. V.
- 6 Vereinsticker
- 8 Meine Erfolgsgeschichte
Sindy Niklas
- 9 Post von der Bank
- 10 **Bloß nicht stehen bleiben**
... Hartwig Gauder lebt mit einem Spenderorgan
- 12 **So dreht sich unser**
Personalkarussell
- 14 „Es sollte Testfahrten für
ältere Menschen geben“
- 16 Das erste Mal
- 17 **Bewegung kontra**
Krankenstand
- 19 **Nette Leute kennenlernen!**
- 21 **Das Bewegungsmuffel**
- 24 **Strijd mee voor de**
overwinning op kanker
(Kampf für den Sieg über Krebs)
- 26 **Viel frisches Obst,**
gutes Öl, wenig Fleisch
- 28 **Gehirn-Akrobatik**
- 30 **Termine 2017**

www.bad-brambacher.de

Von der Natur zum Menschen

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

Natürliches Mineralwasser
„plus“ Vitamine & Mineralstoffe
Biogene Kohlensäure

15
JAHRE

VORGESTELLT:

Mit Beginn der Spielsaison 2016/2017 übernimmt der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. im Rahmen einer Partnerschaft das Fitness- und Koordinationstraining für die Spieler des MFBC. Lesen Sie an dieser Stelle die Vorstellung des Floorballclubs:

Mitteldeutscher Floorball Club e. V.

Deutscher Meister Herren 2013 + + + Deutscher Meister Damen 2015 und 2010 + + + mehrfacher Deutscher Vizemeister der Damen und Herren



„Einmal gesehen – sofort infiziert“

Die Sportart Floorball (ehemals Unihockey) lässt sich schwer in ein paar Worte packen. Die in Deutschland mehr und mehr zum Trendsport heranwachsende Mischung aus Hallen- und Eishockey, erfreut sich insbesondere in Leipzig und Umgebung seit vielen Jahren großer Beliebtheit und gipfelt als Spitzensport in der 1. Floorball-Bundesliga sowie in Europapokalturnieren und Nationalmannschaften. Die reine Mannschaftssportart stammt aus der Familie der Stockballspiele, die ihren Ursprung in Amerika und in Skandinavien fand. Die reine Hallensportart schwappte in den 90er Jahren

nach Deutschland über und findet seine Hochburgen heute in Sachsen und Sachsen-Anhalt, während die bundesweit rasante Entwicklung mittlerweile auch in der lang ersehnten Aufnahme im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mündete.

„Einmal gesehen oder gar selbst gespielt, ist man sofort infiziert“, so Bundesligatrainer Mattias Persson. Sein Verein, der Mitteldeutsche Floorball Club (eine Kooperation der Floorballabteilungen des SSC Leipzig, Judokan Schkeuditz und des SV 1919 Grimma) kann bereits auf zahlreiche Meister- und Vizemeistertitel



im Erwachsenen- und Nachwuchsbereich zurückblicken. Wie aber ist der MFBC zum MFBC geworden?

In der Vergangenheit bereiteten das Durchsetzungsvermögen der noch jungen Sportart gegenüber den bekannten Traditionssportarten, das Werben um Sponsoren, das Kämpfen um knappe Hallenzeiten sowie der Geburtenrückgang den einzelnen Vereinen viel Kopfzerbrechen. Man suchte an den einzelnen Standorten händeringend Unterstützer – die fand sich erstmals vor über 10 Jahren bei der gemeinsamen Ausrichtung der U19-Weltmeisterschaft

**„Fürchte dich nicht, langsam zu gehen.
Fürchte dich nur, stehen zu bleiben.“**

Hartwig Gauder (*1954) 50-km-Geher-Olympiasieger 1980 Moskau, Weltmeister 1987 Rom, Herzpatient 1997 transplantiert

Lesen Sie dazu
auch den Beitrag
auf Seite 10/11



der Damen in Leipzig im Jahr 2006. Diese erste Zusammenarbeit zeigte allen Verantwortlichen, dass man nur gemeinsam stark, erfolgreich sein und zukunftsorientiert arbeiten kann. Eine Bündelung der Kräfte, der ausschließlich ehrenamtlich Aktiven, sollte im Rahmen der Kooperation der richtige Weg sein. Mit einem männlichen Topteam in der ersten, einem Damenteam in der höchsten Spielklasse sowie zahlreichen Nachwuchsmannschaften und international Aktiven sind die Mannschaften des MFBC auch in dieser Saison, die von September bis Mai andauert, wieder unter den Favoriten. Mit mittlerweile über 300 Mitgliedern ist der Verein binnen 10 Jahren zu einem nationalen Schwergewicht der Szene und einer echten Marke herangewachsen.

Der letzte nationale Meistertitel für den MFBC liegt gerade erst ein Jahr zurück. Im Mai 2015 holten sich die Damen des MFBC Grimma in einem dramatischen Finale in der Schlusssekunde die begehrte Trophäe und qualifizierte sich für den Europapokal der Landesmeister (Euro-Floorball Cup). Die Herren vom MFBC Leipzig, seit dieser Saison tatkräftig vom Gesundheitssportverein Leipzig e. V.

mit Fitness- und Athletiktraining unterstützt, feierte seine letzte Deutsche Meisterschaft im Jahr 2013. Letzte Saison schloss das Team des schwedischen Trainers Persson auf dem Bronzerang ab.

In der im September gestarteten Saison möchte Persson mit seinem Team wieder um die Finalteilnahme kämpfen. Nach einer 18 Spieltage umfassenden Hauptrunde, starten die oberen sechs von zehn Teams in die Play-Offs um die Krone.



Mitteldeutscher Floorball Club e.V.
 Ehrensteinstraße 42, 04105 Leipzig
 Tel.: 0341 - 5903274
www.floorball-mfbc.de
www.facebook.com/mitteldeutscher.floorball.club



Fotos: © johannes-waschke.de

HEIMSPIELE 2016/2017	WANN	BULLY	GEGNER	ORT
	24.09.2016	16:00	TV Schriesheim	Leipzig-Liebertwolkwitz, Jahnsporthalle
	01.10.2016	19:00	BAT Berlin	Leipzig, SH Brüderstraße
	02.10.2016	15:00	RD Wernigerode	Leipzig, SH „Am Rabet“
	14.01.2017	13:00	UHC Weißenfels	Leipzig, SH Brüderstraße
	12.02.2017	16:00	TV Lilienthal	Leipzig, „Arena Leipzig“ (Nebenhalle)
	18.02.2017	15:00	ETV Hamburg	Leipzig-Liebertwolkwitz, Jahnsporthalle
	19.02.2017	15:00	RH Kaufering	Leipzig-Liebertwolkwitz, Jahnsporthalle
	05.03.2017	17:00	FF Chemnitz	Leipzig, SH Brüderstraße
	26.03.2017	16:00	TV EH Bremen	Leipzig, „Arena Leipzig“ (Nebenhalle)



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



Mit Start und Ziel Wildwasserstrecke begab sich die montägliche Herzsportgruppe am 20. Juni auf eine Wanderung rings um den Markkleeberger See. Dass Ergometer- und weiteres Training Früchte tragen, beweist die Tatsache, dass die zwölf Wanderer die 10-km-Strecke in anderthalb Stunden zurücklegten. Alle Achtung und Glückwunsch!



Hier leb ich. Hier kauf ich.

„Kaufen wo wir leben“ ist die Quintessenz der Klick-Sachsen-Radiokampagne von Radio PSR, der sich der GSV nur zu gern angeschlossen hat. Ziel der Kampagne ist es, den Menschen im Freistaat zu vermitteln, dass eine bewusste Entscheidung für einen Einkauf bei einem sächsischen Händler oder Dienstleister dazu beiträgt, die heimische Wirtschaft zu stärken, die Angebotsvielfalt in Sachsen zu bewahren und Arbeitsplätze zu sichern. Wir unterstützen diese Initiative mit dem Kampagnenaufkleber an der Tür zur Rezeption und versprechen uns natürlich auch dadurch einen noch größeren Zuspruch! www.klicksachsen.de

Einem langehegten Wunsch unserer Mitglieder folgend, ist es jetzt möglich, Verbindlichkeiten an der Rezeption bargeldlos mit EC-Karte zu bezahlen. Auch ein Ticket-Plus-Card-Konto kann man problemlos einlösen. Diesen Service hat die Kooperation mit dem Ticket-Plus-Card-Anbieter möglich gemacht. Notwendig waren allerdings Investitionen und umfangreiche Schulungen unserer Mitarbeiter. Wir hoffen, dass



möglichst viele Mitglieder diese Bezahlungsmöglichkeit in Anspruch nehmen und der Bargeldverkehr damit auf ein Minimum sinkt. Das ist nicht zuletzt im Sinne einer besseren Finanzkontrolle und beugt Ungereimtheiten vor.



Nach immer neuen Reparaturen und Basteleien war jetzt die Zeit reif für eine neue (Bio-)Sauna. Herr Abrahamczyk von der gleichnamigen Schwimmbad- und Wassertechnik GmbH installierte das neue Gerät und versprach wenigstens weitere 15 Jahre problemloses Saunieren! „Gut schwitz“ also, oder wie lautet der übliche Saunagrüß! In Finnland, so Google, sagt man wohl: „Lasse reinbøng“, was so ungefähr bedeutet wie: „Möge der Schweiß mit dir sein!“.

Und noch ein Aufkleber:



Dieser befindet sich seit Kurzem an der Außentür zum GSV. Der „Leipziger Hilfspunkt“ soll allen Hilfebedürftigen signalisieren: „Hier gibt es Hilfe. Hier bist du sicher!“ Ganz egal, ob ein Kind gestürzt oder eine alte Dame erschöpft ist, ob ein Taxifahrer ein Bedürfnis hat oder ein Tourist sich nicht zurechtfindet: Wir setzen

mit dem Punkt an unserer Tür ein Zeichen für Hilfsbereitschaft im Alltag und Verantwortung für unsere Mitmenschen! Unsere Hilfe ist aber nicht abhängig von diesem Aufkleber. Schon häufig haben wir uns als Helfer in der Not erwiesen, haben Krankenwagen oder einen Arzt gerufen, haben telefoniert oder Auskünfte erteilt. Für die Mitarbeiter des GSV sind Hilfestellungen für Außenstehende wie für unsere Mitglieder selbstverständlich und Teil unseres Verständnisses vom menschlichen Miteinander.



Regelmäßig lädt Oberbürgermeister Burkhard Jung interessierte Leipziger ins Stadtbüro Katharinenstraße zu seiner Bürgersprechstunde ein. Hier kann jedermann seine Fragen und Probleme zu allgemein interessierenden Fragen an den Bürgermeister herantragen. Vorsitzender Mario Wagner nutze kürzlich diese Gelegenheit, um den Wunsch unserer Mitglieder nach mehr und flexibleren Zeiten in den Schwimmbädern der Stadt Nachdruck zu verleihen. Burkhard Jung, dem das Thema durchaus geläufig ist, versprach diesbezüglich Kontakt mit dem Bäderamt aufzunehmen.



Mit der Spielzeit 2016/2017 startete die sportliche Zusammenarbeit des GSV mit dem Mitteldeutschen Floorball Club e.V. Seit September trainieren die Spieler des MFBC ein bis zwei Mal wöchentlich unter Anleitung eines GSV-Therapeutenteams Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zum Auftakt der neuen Saison wünschten wir den Floorballern einen guten Start mit dieser Anzeige in ihrem Programmheft.

Fußball-Trainer Jürgen Brauße tödlich verunglückt



Jürgen
Brauße

LEIPZIG. Fußball-Trainer Jürgen Brauße ist am Mittwoch bei einem Verkehrsunfall nahe seines Wohnortes Gerichshain tödlich verunglückt. Der 61-Jährige war mit seinem Motorroller unterwegs, als ihm ein Auto an einer Kreuzung mit offenbar sehr hoher Geschwindigkeit die Vorfahrt nahm.

„Limo“, wie ihn viele Freunde wegen seiner sehr umgänglichen Art nannten, arbeitete bis 1989 im Nachwuchstrainerstab des Deutschen Fußball-Verbandes der DDR. Dabei hatte er auch Anteil an der Entwicklung späterer Nationalspieler wie Ulf Kirsten, Matthias Sammer, Thomas Doll und anderer. Nach der Wende betreute er zahlreiche Vereine im regionalen Fußball und arbeitete über Jahrzehnte in ehrenamtlichen Funktionen des Leipziger sowie des Sächsischen Fußball-Verbandes.

Der Höhepunkt seiner Trainerlaufbahn war 2011 der Aufstieg mit den Frauen des 1. FC Lok Leipzig in die Bundesliga. Seit August 2015 coachte Brauße den Kreisligisten FSV Kitzscher, der zu dem Unglück in einer Mitteilung diese Worte fand: „Mit Fassungslosigkeit haben wir die Nachricht erhalten, dass Jürgen Brauße bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen ist. Er war ein toller Trainer! Er stand dank seiner Erfahrung jedem mit Rat und Tat zur Seite...“ F.M.

Jürgen Brauße

Wir trauern um unseren Freund und Partner Jürgen Brauße. Mit ihm haben wir auf tragische Weise einen wichtigen Ratgeber und Geschäftspartner verloren, mit dem wir begonnen hatten, neue Ideen für die Betreuung unserer Mitglieder zu entwickeln. Im Kern ging es dabei um Dienstleistungen, die im Zusammenhang mit dem Älterwerden und der Betreuung von Angehörigen stehen. Als Eldercareberater hatte Jürgen Brauße stets ein offenes Ohr für die Belange unserer Mitglieder, insbesondere die Generation 50plus, denen er bei einer Vielzahl persönlicher Beratungen sein Vorsorgekonzept näher brachte.

Mit seinem Tod wurde eine große Lücke gerissen. Wir werden alles daran setzen, sein Vermächtnis zu erfüllen, indem wir sein Betreuungskonzept neu aufgreifen.

Besonders bewegt hat uns die Nachricht, dass Jürgen Brauße bei einem schweren Unfall auf dem Heimweg ums Leben gekommen ist. Mit dem Motorroller unterwegs, hatte er keine Chance gegen das Auto eines 82-jährigen, der bei Machern eine rote Ampel übersehen hatte.

Dieses traurige Ereignis und immer neue Nachrichten über Autounfälle mit älteren Menschen haben wir zum Anlass genommen, unseren Standpunkt dazu in einem ausführlichen Beitrag in diesem Heft (Seite 14 und 15) zu äußern.

Aus MEDICA mach'



Unter diesem Logo firmiert bereits seit Februar 2016 die vormalige MEDICA-Klinik. Eines der größten ambulanten Reha-Zentren in Deutschland wechselte den Eigentümer und wurde an den MEDIAN verkauft.



Feste, Faszien, Fantasie

Im September starteten wir sportliche Festwochen. Anlass für diesen Event war unser 15-Jähriges, dessen Höhepunkt die Weihnachtsfeier am 3.12. sein wird.

Jetzt ging es darum, uns mit verschiedenen sportlichen Aktionen, Vorträgen und speziellen Trainings dem Thema Faszien zu widmen. Das Interesse war enorm, die Beteiligung ebenso, die Kurse im Nu ausgebucht.

Vor drei Jahren nahmen wir Abschied von den jährlichen Innenhof-Sommerfesten. Warum diese jetzt nicht wieder ins Programm aufnehmen, fragten wir uns, und kreierte für unsere Mitglieder kurzerhand einen Sommerfest-Brunch. Das war, salopp gesagt, der Kracher, ob seines überaus leckeren, optisch und geschmacklich äußerst gelungenen, fantasievollen sowie vielfältigen Speisenangebots.

Den Gästen wird es gefallen haben, denn es wurde mächtig getafelt und am Ende

konnten sich einige nur schwer aus der gemütlichen Runde verabschieden. Attraktion des Vormittagsprogramms war übrigens die von uns selbst gebaute Russische Schwingkegelbahn. Noch etwas verbesserungswürdig zwar, aber trotzdem der Anlass für viel Spaß und ein wenig Bewegung.



Beim anschließenden Kinderfest herrschte ebenso tolle Stimmung und heftiger Andrang bis zum Abend. Die Letzten verließen den Hof erst, als Bratwurst, Kuchen und Fasslimo längst ausverkauft waren und die ersten Stühle hochgestellt wurden. Wiederholung nicht ausgeschlossen!

MEDIAN ist ein modernes Gesundheitsunternehmen mit über 70 Reha-Kliniken, Akutkrankenhäusern und Pflegeeinrichtungen an 45 Standorten. Mit ca. 10.000 Mitarbeitern und 13.000 Betten gehört MEDIAN zu den marktführenden Gesundheitsunternehmen. Von den guten Erfahrungen und den hohen Qualitätsmaßstäben der MEDIAN profitieren jährlich rund 180.000 Patienten.

Für Mitarbeiter und Patienten der ehemaligen MEDICA-Klinik bedeute die Übernahme Kontinuität. Man sei, so Dr. André M. Schmidt, geschäftsführendes MEDIAN-Vorstandsmitglied, auf die Erfahrung, Expertise und das Engagement aller 175 Beschäftigten angewiesen und freue sich darauf, sie mit ihren Know-how begrüßen zu können. Dieses ermögliche, Patienten bei Bedarf fachbereichsübergreifend zu behandeln.

Sindy Niklas

31 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: ohne Schmerzen leben

Therapeutin: Team Westbad

Training: Ergometer- und Gerätetraining



Meine Erfolgsgeschichte:

Irgendwann hatte ich starke Rückenschmerzen, durch den Job und weil meine Haltung nicht so gut war. Der Arzt sagte, mir fehle Sport. Seitdem gehe ich einmal in der Woche zum Training.

Ich bin nicht gleich hier gelandet, war erst in Fitnessstudios. Aber Schaulaufen machen, das wollte ich nicht. Denn darauf läuft es nämlich hinaus in so einem Studio: Keine Betreuung, keiner, der korrigiert oder dir mal was Neues zeigt. Allenfalls bekommst du an der Bar irgendein Getränk aufgeschwatzt.

Was die Trainer hier mit einem machen, kriegst du woanders nicht:

Besonders gut finde ich, dass sie dich anspornen und echt gut beraten. Auch eine Unterhaltung ist mal drin, auch mir den anderen Sportlern.

Ich arbeite in der Gastronomie, in einem Cooking-Bereich mit viel Stress und Zeitdruck. Jeder hat es eilig, will schnell bedient werden. Alles muss frisch zubereitet sein und lecker aussehen. Auch wenn ich nur 6,5 Stunden arbeite, bin ich nach der Arbeit wie geplättet: Schwere Platten über die Theke reichen, Kochen und Schneiden, alles anstrengende Tätigkeiten. Mit meinem Sport hier verschaffe ich mir einen Ausgleich. Ein

Stück weit ist das auch meine Altersvorsorge. So sehe ich das.

Geht es mir doch mal schlecht, mache ich auch zu Hause meine Übungen. Ich tue dann einfach mehr und versuche mich richtig zu verhalten. Wenig Naschen z. B., was in meinem Job nicht so einfach ist, weil überall leckere Sachen herumstehen.

Zugegeben, ich bin froh, wenn ich das hier immer hinter mich bringe. Deswegen komme ich an meinem freien Tag gleich morgens. Aber dafür, dass ich schon lange keine Schmerzen mehr habe, lohnt es sich.



GSV e.V. und KLAKS e.V. gewinnen

den Silbernen Stern des Sports

Post von der Bank!

Würdigung für beispielhaftes

gesellschaftliches Engagement

Bekommt man Post von seiner Bank, sind das entweder Kontoauszüge, Kreditangebote oder Mahnungen. Eher selten bekommt man eine Mail mit einem Glückwunsch und der Mitteilung über eine Auszeichnung.

geworden und Übergewicht damit auch in den Blickpunkt von Gesellschaft und Politik gerückt ist. In Deutschland sind aktuell 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig, davon 6,3 adipös. Besonders häufig sind Kinder aus Familien mit

trainieren 42 adipöse Kinder, davon zehn in einer Aqua-Fitness-Gruppe, im GSV. Neben einer gezielten Verbesserung der Kraftentwicklung sowie Ausdauer und Flexibilität der Muskeln und Gelenke, trainieren die Kinder auch auf dem Ergometer und bestreiten in gruppensportlichen Sportstunden kleine Wettkämpfe und Spiele.

Zugleich nehmen die Kinder am KLAKS-Schulungsprogramm teil, das neben medizinischen Aspekten, die gesunde Ernährungsweise, langfristige Gewichtsreduktion, erlebnisorientierte Wissensvermittlung zum Thema Essen, aber auch die Einbeziehung der Familien u.a.m. zum Thema hat.

Der Wettbewerb „Sterne des Sports“, den die Volksbanken Raiffeisenbanken gemeinsam mit dem DOSB seit 2004 ausschreiben, geht über drei Stufen:

Bronze: Wettbewerb auf lokaler Ebene, mit dem 1. Platz qualifiziert sich der Sportverein für das Landesfinale um den „Stern des Sports“ in Silber.

Silber: Alle Bronzesieger eines Landes konkurrieren um den „Großen Stern des Sports“ in Silber“. Der Landessieger schafft den Sprung in das Bundesfinale.

Gold: Der Bundessieger erhält den „Großen Stern des Sports“ in Gold und ein Preisgeld von 10.000 Euro.

Im September dann schließlich die langersehnte Einladung für die Silber-Stern-Ehrung in Dresden. Wie bei solchen Events üblich, bewahrte die Jury bis zuletzt Stillschweigen über die Gewinner. Acht Preise gab es insgesamt zu gewinnen: Den großen Stern in Silber, zwei Silberne Sterne, vier Förderpreise und einen Publikumspreis.

Leider, leider haben der GSV und KLAKS e.V. letztlich „nur“ den 2. Platz unter allerdings 87 teilnehmenden sächsischen Vereinen belegt und einen „Kleinen Silbernen Stern des Sports“ gewonnen. Den Großen Stern in Silber nahmen die Nachwuchs-Judoka des JC Crimmitschau mit nach Hause. Sie hatten in einem Wanderprojekt mehr als 13.000 € an Spendengeldern für krebskranke Kinder gesammelt und mit dem Sieg den Sprung in das Bundesfinale geschafft. Unseren herzlichen Glückwunsch!



Katja Warich (M.), Vorstandsvorsitzende KLAKS e.V., nahm aus der Hand von Markus Ulbig (l.), Sächsischer Staatsminister des Innern, unseren Silbernen Stern entgegen

Und doch: Im August fand sich im GSV-Mail-Postkasten die Nachricht der Leipziger Volksbank eG über die Ehrung des Gesundheitssportvereins Leipzig e.V. im Bunde mit dem Verein KLAKS e.V. mit dem „Großen Stern des Sports“ in Bronze 2016 „auf Grund ihres besonderen gesellschaftlichen Engagements“.

Freude pur bei allen Beteiligten und Genugtuung darüber, ein Thema richtig und auch erfolgreich angepackt zu haben, das uns mehr und mehr beschäftigt wird: Adipöse Kinder.

Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit diesem Problem und für konkrete Schritte, auf lange Sicht Lösungen dafür anzubieten, ist die Tatsache, dass die Zunahme von Adipositas (= Fettleibigkeit, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit mit starkem Übergewicht, die durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes mit krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist), insbesondere von Kindern, mittlerweile über rein medizinische Belange hinausgehend zu einem zentralen Problem der allgemeinen Volksgesundheit in Europa

einem niedrigen sozio-ökonomischen Status und Familien mit Migrationshintergrund betroffen.

Im März 2007 legte die DEUTSCHE ADIPOSITASGESELLSCHAFT ihren „Nationalen Aktionsplan gegen das Übergewicht“ vor. Dieser bildet den Handlungsrahmen für erfolgreiche Maßnahmen zur Bekämpfung des Übergewichts und Adipositas.

Eine frühzeitige Behandlung im Kindesalter gilt als beste Prävention der Adipositas im Erwachsenenalter.

Vor dem Hintergrund, dass betroffene Kinder und ihre Familien Unterstützung beim Erwerb eines gesunden Lebensstils brauchen, haben es sich der Verein KLAKS e.V. und der GSV zur Aufgabe gemacht, neben Angeboten an Aufklärungs-, Präventions- und Therapiemaßnahmen sowie Ernährungskursen, ein interdisziplinäres Schulungsprogramm sowie spezielle Sportangebote zu entwickeln und langfristig zu etablieren.

Der mit dem Familienfreundlichkeitspreis der Stadt Leipzig 2014 ausgezeichnete Kindersport PURZELBAUM hält dafür vielfältige Sportangebote bereit. Derzeit

Olympiasieger Hartwig Gauder lebt mit einem Spenderorgan

Bloß nicht stehen bleiben

Fürchte dich nicht, langsam zu gehen. Fürchte dich nur, stehenzubleiben. Dieser Spruch ist zum Lebensmotto von Hartwig Gauder geworden. Und zwar zu einer Zeit, als der Olympiasieger von 1980 in der Disziplin 50 Kilometer Gehen nach einer Herztransplantation zurück ins Leben fand. Heute versucht er, in vielen Vorträgen und Seminaren Menschen zu motivieren, sich diesem Motto anzuschließen. Gerade nach einem Schicksalsschlag. Dazu erzählt der Erfurter ihnen einfach seine Geschichte. Eine Geschichte, die so richtig erst beginnt, als seine sportliche Laufbahn schon andert-halb Jahre hinter ihm liegt.

Es ist Herbst 1994. Der damals 40-Jährige spürt, dass seine Leistungsfähigkeit nachlässt. „Aber ich war trotzdem noch besser, als meine nicht so gut trainierten Sportfreunde, mit denen ich gejoggt bin“, erzählt Hartwig Gauder. Dass er nicht mehr ganz so schnell wie früher läuft, hält er für normal. „Ich habe mir gesagt, du trainierst nicht mehr so viel, du näherst dich jetzt dem Niveau der anderen an.“ Der damalige Architekturstudent fühlt sich immer schlapper, leidet unter Nasenbluten. Häufig kommt es zu Schlaf-attacken. „Ich habe im Büro gezeichnet. Und von einer Minute zur anderen musste ich Pause machen. Ich habe mich auf den Fußboden gelegt und bin sofort eingeschlafen“, sagt er. Wenn er im Auto unterwegs ist, passiert es, dass er den nächsten Parkplatz ansteuern muss, um erst einmal zu schlafen.

Die Schockdiagnose

Hartwig Gauder deutet alle diese Warnsignale des Körpers falsch. Er glaubt, nicht richtig abzutrainieren. Forciert die Aktivitäten wieder. Er macht sogar noch eine Ausbildung zum Hobbytaucher. Und er fliegt nach Mexiko zu den alten Ausgrabungsstätten der Inkas und Mayas. Erst im März 1995, in den Semesterferien, geht er zum Arzt. Die Diagnose ist ein Schock. Sein Herz hat nur noch eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Sie liegt



Wenn H. G. Vorträge hält, dann bleibt es nicht bei der Theorie. Er kombiniert sie meist mit einem Nordic-Walking-Lauf. Mit Elke Reichel demonstriert er zuvor, wie man die Stöcke noch einsetzen kann.
Foto: MZ/Frank Gehrmann

erst bei 30, zuletzt bei nur noch 16 Prozent.

Auch die Ursache dafür wird gefunden. Nicht der Sport ist schuld am Zustand Hartwig Gauders. Als Architekturstudent hat er in Weimar eine ehemalige Geflügelmastanlage auf einem von der Sowjetarmee verlassenen Gelände vermessen. Das Gebäude ist mit Bakterien verseucht. Er arbeitet dort ohne Mundschutz und infiziert sich.

Mit einem Herzen, das nur noch eine Kapazität von 16 Prozent hat, geht nun gar nichts mehr. „Schon das Sitzen auf der Bettkante strengte an wie ein Wettkampf“, sagt Hartwig Gauder. Der frühere Leistungssportler muss sich mit dem Gedanken an eine Herztransplantation auseinandersetzen. Zunächst aber wird ihm im Bauchraum ein Kunstherz eingepflanzt. „Ich habe mich auf dieses künstliche System eingelassen, weil es die Brücke zum Leben war“, sagt er. „Die Entscheidung,

dazu Ja zu sagen ist mir leichter gefallen als das Ja zur Transplantation.“

Hartwig Gauder hofft, dass sein eigenes Herz durch die Entlastung Zeit gewinnt. Zeit, sich zu erholen. Doch die Hoffnung zerschlägt sich in dem Moment, in dem er sich einen Krankenhauskeim einfängt. Es kommt zu einer schweren Entzündung. Nun steht fest: Zu einer Herztransplantation gibt es keine Alternative mehr. „Ich musste mich entscheiden: Ja oder Nein. Nein hieß Tod, Ja hieß Weiterleben – eventuell.“

Hartwig Gauder denkt lange darüber nach. „Ich wollte mir keine Schwäche eingestehen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich alles aus eigener Kraft geschafft. Mir war kein Berg zu hoch, keine Strecke zu lang“, sagt er. Er ist der Meinung, auch die Krankheit meistern zu können. Es ist letztendlich seine Frau, die den Ausschlag gibt, Ja zu sagen.

Nun will er „in einer hervorragenden körperlichen Konstitution“ zur Transplantati-

on gehen. Er fängt an, entsprechend seiner Möglichkeiten „den Körper in Form zu bringen“. Das hat er schon einmal getan. Nach der Kunstherzimplantation war er für sieben Tage ins Koma gefallen. Eine Zeit, an die er sich bis heute nicht gern erinnert. Und dann warf ihn die Sepsis wieder zurück. Doch jetzt wird wieder trainiert. „Ich habe selbst das Krankbett als Sportgerät genutzt oder bei geöffnetem Fenster spezielle Atemübungen gemacht.“

Es geht wieder bergauf

Ein reichliches Jahr muss der Mann warten – bis am 30. Januar 1997 die Tür zum Krankenzimmer aufgeht und eine Ärztin sagt: „Gauderchen, wir haben was.“ Er hört gerade Musik: „Time to say goodbye“ von Sarah Brightman – bis heute eines seiner Lieblingslieder.

Die Operation dauert etwa acht Stunden. „Dann habe ich die Augen aufgemacht, in mich hineingehört, den Herzschlag gehört und gesagt: Das passt. Von der ersten Sekunde an, die ich mit dem Spenderherzen erlebt habe, waren wir ein Team.“

Nun geht es rasant bergauf. „Am zweiten Tag habe ich das Bett verlassen, am dritten Tag stand ich für wenige Minuten auf dem Laufband.“ Von Tag zu Tag steigert er die Belastung. Denn er hat ein Ziel. Er will als Walker am New-York-Marathon teilnehmen. Ein Vorhaben mit einer ganz besonderen Geschichte. Hartwig Gauder, der Anfang der 90er Jahre in Deutschland die Walking-Bewegung mit aufgebaut hat, ist durch den Amerikaner Ron Barber auf diesen Sport aufmerksam geworden. Der war 1987 bei einem Weltcup in den USA sein Betreuer. Später haben sich die beiden in New York gemeinsam für diese Art der Bewegung engagiert. „Was ich damals jedoch nicht wusste: Ron Barber lebte mit einem transplantierten Herzen“, erzählt Hartwig Gauder. Nun selbst schwer krank erhielt er 1996 einen Brief mit der Nachricht, dass sein Freund gestorben ist. „Damals habe ich mir vorgenommen, wenn ich das hier alles überstanden habe, werde ich in seinem Geiste bei einem Marathon starten.“

Hartwig Gauder hält Wort. Anderthalb Jahre nach der Transplantation steht er in New York am Start – gemeinsam mit Matthew, einem der beiden Söhne von Ron Barber. Im Ziel wird er allerdings disqualifiziert. Gestartet bei den Sportlern mit Handicap, ist er zu schnell. „Als

Behinderter darf man eine bestimmte Zeit nicht unterschreiten“, erklärt er. Aber es ist eine Disqualifikation, mit der er gut leben kann.

Vor nicht allzu langer Zeit hat Hartwig Gauder übrigens wieder eine Nachricht aus den USA erhalten. Der zweite Sohn von Ron Barber, Mark, hat die gleiche Erkrankung wie sein Vater. Er wartet nun auf eine Transplantation. Und Matthew ist für ihn noch einmal den New-York-Marathon gelaufen. „Es ist eine traurige Geschichte und ich hoffe, dass sie gut ausgeht“, sagt der deutsche Freund.

Damals 1997, nach seiner Entlassung aus der Klinik, setzt Hartwig Gauder alles daran, sich für diesen Lauf fit zu machen. Zunächst in einer Reha-Klinik. Er passt dort aber in keine Gruppe und bekommt Einzeltraining. Krafttraining und Gymnastik. Der ehemalige Hochleistungssportler fängt zudem mit langsamen Spaziergängen an, wird im Laufe der Zeit schneller, bis es ans Joggen geht. „Ich wusste durch meine sportliche Laufbahn, wie man seinen Körper aufbaut. Dieses Wissen habe ich eingesetzt. Nur passierte alles auf einem sehr viel niedrigeren Niveau“, sagt er. Dieses Wissen vermittelt er bis heute weiter an Herzpatienten. „Weil ich eindeutig der Meinung bin, dass Schonung nicht zur Besserung führt, dass wir nur durch eine gezielte und richtige Belastung zum Erfolg kommen“, betont er.

Hartwig Gauder, der im August 2003 als erster Mensch mit einem transplantierten Herzen den Fuji-San, den höchsten Berg Japans besteigt, muss aber auch Rückschläge verkraften. 2009 zum Beispiel, als bei einem medizinischen Eingriff eine Herzklappe verletzt und eine erneute Operation fällig wird. Er erhält einen Bypass und Stents. Oder als er erst vor wenigen Monaten wegen Herzrhythmusstörungen behandelt werden muss. Aber er fängt immer wieder von vorn an. Getreu seine Lebensmotto.

Immer noch Sportler

Hartwig Gauder treibt bis heute Sport. Er wagt, schwimmt, spielt Golf... Er sucht Bewegung im Alltag. Doch noch etwas anderes hält ihn fit. „Dass es mir so gut geht, dass ich so viel machen kann und darf, das habe ich ausschließlich meiner Frau zu verdanken“, sagt der heute 61-Jährige. „Sie treibt mich an, sie bremst mich, sie motiviert mich. Sie ist da, wenn es mir schlecht geht. Sie opfert sich auf. Ich bin einfach ein Glückskind.“

MZ/Bärbel Böttcher

ENGAGEMENT

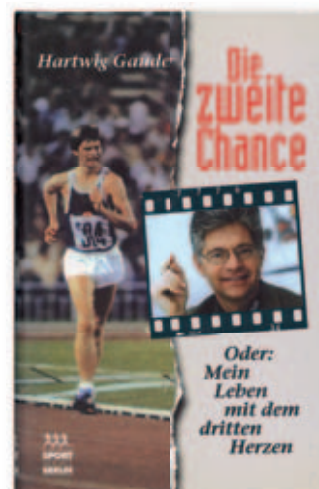
Ein Platz in der Hall of Fame

Olympiasieger kämpft für Organspende.

■ Hartwig Gauder, Jahrgang 1954, hat alles erreicht, wovon ein Sportler träumt. Seine größten Erfolge sind die Titelgewinne bei den Olympischen Spielen 1980 in Moskau und bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften 1987 in Rom in der Disziplin 50 Kilometer Gehen. Als „herausragender Athlet seiner Zeit“ wurde er Ende Mai dieses Jahres gemeinsam mit 15 anderen Sportidolen in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen. Diese Ruhmeshalle, die 2008 von der Stiftung Deutsche Sporthilfe aus der Taufe gehoben wurde, umfasst derzeit 102 Persönlichkeiten.

■ Heute arbeitet Gauder, von Beruf Diplom-Architekt, stundenweise im Thüringer Sozialministerium im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Sein Hauptbetätigungsfeld sind aber Vorträge und Seminare zu unterschiedlichsten Aspekten des Themas Sport und Bewegung.

■ Einen großen Teil seiner Freizeit widmet der ehemalige Leistungssportler dem Thema Organspende. Er ist Generalsekretär des Vereins „Sportler für Organspende“. Insbesondere liegt ihm die „Kinderhilfe Organtransplantation“ (Kio) am Herzen. „Jeden dritten Tag erfolgt in Deutschland bei einem Kind eine Organtransplantation“, sagt er. Der Verein kümmert sich um deren Familien, teils mit Geld, teils mit Ratschlägen. Auch Auszeiten für diese Familien werden organisiert.



Moskau 1980: Hartwig Gauder siegt im 50 km Gehen (Cover seines Buches: „Die zweite Chance / Oder: Mein Leben mit dem dritten Herzen“, erschienen 1998 im SVB Sportverlag Berlin)

So dreht sich unser Personalkarussell

Ganz normal heutzutage, dass sich Personalien ändern. Schon immer war in unserem Verein ein Kommen und Gehen. Während es Vielen an Kontinuität gelegen ist und sie quasi mit dem GSV „verheiratet“ sind (neun Mitarbeiter sind bereits zehn und mehr Jahre

im Verein beschäftigt), kommen Andere, um sich nach dem Studium erst einmal zu orientieren und sich bei uns ihr Rüstzeug für „höhere Aufgaben“ zu holen. Andere zieht es nach Jahren „in der Fremde“ zurück oder es gibt ganz schlicht Veränderungen im privaten

Bereich, einen Ortswechsel etwa oder es meldet sich Nachwuchs an. Letzteres hat nicht grundsätzlich zur Folge, dass die Betreffenden aus dem Verein ausscheiden. Nach Mutterschutz und Babyjahr kommen die Meisten an ihren alten Arbeitsplatz zurück.

Abteilung Kindersport: Schon eine Weile in Aktion



Katrin Waßerrab



Sophie Ströse



Kathrin Pöhler

... ist das Dreigestirn um Katrin Waßerrab im Kindersport „Purzelbaum“. Nachdem die bisherigen Abteilungsleiterinnen Kindersport „Purzelbaum“ Anna Pelz

und Conny Müller wegen der Geburt ihrer Babys pausieren, musste eine gänzlich neue Führungsmannschaft etabliert werden. Das ist schnell und gut gelungen

und wir hoffen, dass alle – Kinder, Eltern und Verein – vom Input, die solche Veränderungen gewöhnlich mitbringen, profitieren.

Abteilung Sporttherapie: Herzlich willkommen!



Anne Glaser



Claudia Passek



Franziska Röder



Séverine Schraft

Neu zum Therapeutenteam gehören Claudia Passek, Anne Glaser, Franziska Röder und Severine Schraft. Während Claudia nach einer Zeit im Veranstaltungsmanagement in Hamburg bei uns

eine neue Herausforderung sucht, kehrt Anne nach einigen Jahren in den Verein zurück. Sie nehmen zum Teil die Stellen der jetzt ausgeschiedenen Therapeuten ein. Claudia und Franziska werden

zudem auch im Kindersport tätig sein. Séverine Schraft kommt aus Frankreich, ist jetzt Neu-Leipzigerin und verstärkt das Team zunächst stundenweise. Bienvenue, Séverine!



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum

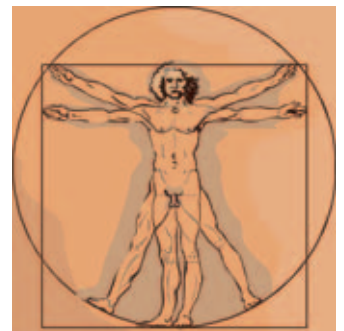
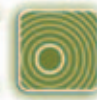
für Physiotherapie Leipzig

SCHILLER
ZAHNARZT
P R A X I S



CareConcept24

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

Vielen Dank!



Maja Kaminski



Julia Sabin



Claudia Serio



Manuel Metzner

Diese Vier haben sich beruflich umorientiert. Maja ist nach Magdeburg gegangen, um sich im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu beweisen, einem speziellen Gesundheitsthema, dem sich auch der GSV stärker widmet und das sicher

zukunftsträchtig ist. Julia und Manuel sind dem Ruf der Sächsischen Bildungsagentur gefolgt und unterrichten jetzt Kinder in einer Grundschule, wie man hört, nicht nur in Sport. Und Bundesfreiwilligendienstleistende Claudia Serio hat

mit GSV-Vermittlungshilfe eine Vollzeitbeschäftigung in einer mit uns partnerschaftlich verbundenen Firma gefunden. Glückwunsch allen zu den neuen, interessanten Aufgaben und herzlichen Dank für Eure Mitarbeit! Alles Gute Euch!

Nur mal kurz weg!



Nadine Siedel

Während Nadine demnächst Mutter von einer Tochter werden wird und es sicher noch eine Weile braucht, bis sie wieder im Verein arbeitet, sind Denise (2. Kind Gustav) und Mara (1. Kind Janos) an ihre Therapeuten-Arbeitsplätze zurückgekehrt. Stimmt die Statistik, haben un-

sere Mitarbeiter nunmehr zusammen 77 Kinder. Weiterer Zuwachs nicht ausgeschlossen!

So schön das für den Einzelnen ist, ein familiäres Hinterland zu haben: Für Verein und Sportler manifestiert sich dadurch ein Problem. Mehr als noch vor

Wieder da!



Denise Grimmling



Mara Bostelmann

drei, vier Jahren müssen viele Anstrengungen unternommen werden, Krankheits- und Fehlzeiten zu kompensieren. Eine manches Mal nicht einfache Situation, die die Mitwirkung aller, aber auch das Verständnis der Sportler erfordert.

Leider nur für ein Jahr bei uns:



Anna Bernardt

Die studierte Pädagogin (TU Chemnitz) möchte das Jahr im Bundesfreiwilligendienst nutzen, um sich über ihre möglichen beruflichen Perspektiven klar zu werden. Noch hat sie keine konkreten Wünsche, kann sich aber eine Beschäftigung im sportlichen Bereich gut vorstellen.

Mit einem Schwimmtrainerschein und dem Rettungsschwimmer hat sie dafür schon mal ordentliche Voraussetzungen. Folgerichtig wird sie im Kindersportbereich eingesetzt, wo sie aber auch bei der Betreuung der kleinen Sportler in den verschiedenen Turngruppen gebraucht wird. Ein stundenweiser Einsatz an der Cafeteria und die eine oder andere Hilfestellung für Mitglieder und Therapeuten runden ihren Einsatz ab!



Der **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** ist 2011 als Initiative zur freiwilligen, gemeinnützigen und unentgeltlichen Arbeit in Deutschland eingeführt worden. Der BFD wurde von der Bundesregierung als Reaktion auf die Aussetzung der Wehrpflicht 2011 und damit auch des Zivildienstes eingeführt. Er soll die bestehenden Freiwilligendienste Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr ergänzen und das bürgerliche Engagement fördern. Ziel ist es unter anderem auch, das Konzept des Freiwilligendienstes auf eine breitere gesellschaftliche Basis zu stellen, da der BFD auch für Erwachsene über 27 Jahre offen ist. Der GSV ist als Einsatzstelle für den BFD vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben bestätigt und arbeitet eng mit dem Verein Herbie e.V. als Träger zusammen.

In wenigen Jahren wird ein Drittel der deutschen Autofahrer älter als 60 Jahre sein. Autofahren bis ins hohe Alter ist ein Reizthema. Mit 75 Lebensjahren steigt die Beteiligung älterer Fahrer an Unfällen.

»Es sollte Testfahrten für

sagt Siegfried Brockmann, Jg. '59, Leiter der Unfallforschung der Versicherer und

Ältere Verkehrsteilnehmer fahren nicht schlechter als Jüngere, sie fahren anders, so Wissenschaftler der Uni Bonn in einer Untersuchung des Alltags älterer Menschen im Straßenverkehr.

Die Statistiken widerlegen den Mythos eines besonders hohen Unfallrisikos bei älteren Kraftfahrern weitgehend, da das von Senioren nur halb so hoch ist wie das der Gesamtbevölkerung (Statistisches Bundesamt 2014). Häufig entzündeten sich die Diskussionen daran, wie gefährlich Ältere für die anderen Verkehrsteilnehmer agieren. Geht es um die Unfall-Hauptverursacher, zeigen sowohl die 18- bis 24-Jährigen überdurchschnittliche Prozentsätze, aber auch die Gruppe 65plus, nämlich 54,9 Prozent. Viele Medienberichte schüren dieses Vorurteil durch genüssliche Altersangaben und die Schilderung besonders spektakulär verlaufender Seniorenunfälle.

Sprechen wir von Älteren, umfasst das 65plus, 75plus, aber auch 80plus, also einen sehr großen Altersbereich. Sofern

über 64-Jährige als PKW-Fahrer an einem Unfall beteiligt waren, trugen Sie in 66,8 Prozent der Fälle die Hauptschuld. Bei den 75-Jährigen und älteren waren es rund 75 Prozent.

Da sich die Zahl der Senioren im Straßenverkehr in den kommenden 15 Jahren verdoppelt haben wird, ergeben sich daraus allerdings für die Zukunft so einige Fragen.

Unfallursache: Überforderung

Die Gründe für die erhöhte Unfallhäufigkeit sind nicht krankheitsbedingter Natur. Die Krankheiten, mit denen die meisten zu tun haben – Diabetes, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen – lassen sich gut einstellen. Sie liegen vielmehr in den schwindenden kognitiven Fähigkeiten der Fahrer, also Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Orientierung, Erinnern u.a.m. Überforderung führt häufig zu Fehlern mit fatalen Folgen: Bremse und Gaspedal werden vertauscht, man landet auf der Gegenfahrbahn oder fährt ungebremst gegen ein Hindernis, weil man es nicht oder zu spät wahrnimmt. Spätestens wenn einem so ein Ereignis passiert, sollte man ehrlich zu sich sein und sich die Frage stellen, ob man der Herausforderung Straßenverkehr überhaupt noch gewachsen ist.

Allerdings entwickeln Ältere, wenn sie sich eingestanden haben, dass ihre Motorik nachgelassen hat und die vielen Medikamente ihre Fahrtüchtigkeit beeinflussen, häufig Strategien, um diese Einschränkungen zu kompensieren: So fahren sie eher tags als nachts, meiden Fahrten bei schlechtem Wetter oder viel befahrene Straßen und nehmen auch mal einen Umweg in Kauf, wenn sie befürchten müssen, in unbekanntem Terrain Probleme zu bekommen.

Diese Strategie geht allerdings nur so lange auf, wie es keine komplexeren Ver-

kehrssituationen zu bewältigen gilt. Sind unter Zeitdruck schnelle Entscheidungen gefragt oder Situationen unübersichtlich, wird gar gedrängelt oder man fühlt sich im Recht und will es unbedingt erzwingen, dann häufen sich Unfälle in diesen höheren Altersregionen.



Während in anderen europäischen Staaten rigide Mechanismen an der Tagesordnung sind, die Fahrtüchtigkeit der Bürger unter Kontrolle zu halten (Beispiel Italien: ab 50 Erneuerung FS alle 5 Jahre, ab 70 alle 3 Jahre, ab 80 alle zwei, jeweils inklusive Medizin-Check), tut sich Deutschland mit obligatorischen behördlichen Maßnahmen schwer, weil der Nachweis fehle, dass das Kollektiv der älteren Kraftfahrer ein größeres Gefahrenpotenzial darstellt als andere Altersgruppen, so die eingangs erwähnten Wissenschaftler der Uni Bonn.

Für Deutschland gibt es verschiedene Modelle, dies künftig in den Griff zu bekommen. Plädieren die einen für den Hausarzt als Navigator oder Lotse und sollte die Überprüfung der Fahrtauglichkeit eine Kassenleistung werden,

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Straße 7–9

Telefon: 0341 / 9 04 52 32-35

Telefax: 0341 / 9 04 52 30

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

Thema. Die Jüngeren bangen um die Verkehrssicherheit, die Senioren um ihre Mobilität und Selbstbestimmung. Studien belegen: Der Verkehrsteilnehmer an Unfällen deutlich an.

«ältere Menschen geben»,

Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Verkehrswacht e. V.

stimmen andere für Tests, die eine Aussage treffen, inwieweit der Proband noch für den Straßenverkehr tauglich ist. Einziges Problem dabei: die Freiwilligkeit, denn noch gibt es keinerlei gesetzliche Vorschriften hierzu. Ebenso wenig gibt es ein wissenschaftlich sauberes Testver-

krasse Auswirkungen auf Mobilität und Selbstbestimmung, auf soziale und kulturelle Teilhabe.

Dieses Problem wenigstens ansatzweise zu lösen, plädiert Siegfried Brockmann für standardisierte Rückmeldefahrten, denen sich jeder Fahrer ab einem bestimmten Alter in regelmäßigen Abständen unterziehen müsse. Der Prüfer, der seine Beobachtungen anschließend drastisch ansprechen solle, könne zum Beispiel empfehlen, nicht mehr nachts zu fahren oder das Dorf, in dem man lebt, nicht mehr zu verlassen.

Andere wenden sich gegen gesetzliche Fahrtüchtigkeitstests und setzen hingegen auf ein Beratungskonzept bei einem bestimmten Alter. Hintergrund ist, dass die Menschen bis ins hohe Alter mobil bleiben sollen und ihnen ein großes Stück Lebensqualität erhalten bleibt. Die Befürworter dieses Weges setzen auf Selbstverantwortung, auf Freiwilligkeit, auf Vernunft statt auf Zwang und darauf, die Alten, deren Ressourcen, Kreativität und Gestaltungskraft, zu nutzen, um sie an der technologischen Gestaltung der Umwelt teilhaben zu lassen und ihnen nicht eine Umwelt vorsetzt, mit der sie nicht mehr klar kommen. Gemeint ist, wie sie damit zurechtkommen, wenn es um Gestaltung des öffentlichen Raumes geht, Kreuzungen, Verkehrswege

etc. und wie Ältere mit neomodischen Fahrassistenzsystemen klarkommen. Mit einer Umwelt, die allen Bevölkerungs- und Altersgruppen gleichermaßen gerecht wird.

Versicherer schlagen zu

Die landläufige Auffassung, dass Ältere eine Gefahr für den Straßenverkehr und andere Menschen sind, schlägt sich offensichtlich auch in der Tatsache nieder, dass die Autoversicherungen gerade bei Rentnern so richtig zulangten. Denn fast alle Versicherungen, so der Autoclub Europa (ACE), würden von 75-jährigen Autofahrern über 60 Prozent für die Jahresprämie mehr verlangen als von 60-jährigen.

War es früher so, dass die Älteren ihren Kindern oder Enkeln ihre Versicherung überlassen haben, damit die sparen, hat sich diese Vorgehensweise gerade umgekehrt: Weil Ihnen die Versicherungsbeiträge über den Kopf wachsen, versichern ältere Autofahrer ihr Fahrzeug über eine andere Person, ihre jüngeren Partner oder eben über ihre Kinder.

Gerade aber auch die Erfahrungen mit dem begleitenden Fahren ab 17 Jahren, so der ACE, hätten gezeigt, dass nicht höhere Versicherungsprämien Unfälle wirksam verhüten würden.



Foto: www.fotolia.com

fahren, an dessen Ende die klare Antwort steht, dass der Fahrer mit Sicherheit einen Unfall bauen wird.

Krasse Konsequenzen

Das Thema Ältere im Straßenverkehr ist allerdings noch viel weiter gefächert. Lassen wir das Problem der älteren Fußgänger und der unverschuldet in einen Unfall geratenen Senioren außer Acht, bleibt die Frage, wie es den Menschen 65plus gelingt, sich damit zu arrangieren, dass sie nicht mehr jede Situation im Verkehr problem- und gefahrlos meistern können und sich mit Konsequenzen konfrontiert sehen. Für die meisten ist der Verlust des Führerscheins – freiwillig oder gezwungenmaßen – ein herber Verlust und hat



Sagen Sie uns Ihre Meinung!



Waren Sie schon einmal in einer Situation, nach der Sie sich gefragt haben, ob es nicht besser wäre, sie würden Ihren Führerschein abgeben? Wie haben Sie sich entschieden und warum? Sind die Alten generell die schlechteren Autofahrer oder machen sie den Jungen allemal noch etwas vor? Was halten Sie von Tests ab einem bestimmten Alter zur Feststellung der Fahrtauglichkeit, freiwillige oder unfreiwillig. Lassen Sie uns die Diskussion eröffnen: Schreiben Sie Ihre Antwort/Meinung auf einem Zettel und werfen Sie den in unseren Briefkasten – gern auch anonym – oder schicken Sie uns eine Mail: michael.guenther@gesundheitsportverein.de

DAS ERSTE MAL

Leaderboard, Dresscode, Par, Bunkerschläge, Sandbagging, Fairways, Grooves, Pitching Wedge, Loft and Bounce, Flug und Spin. Aha!

Hallo! Wovon reden wir denn hier gerade? Ach so, Golf. Der neuen olympischen Sportart. Soso, Flug und Spin also. Fliegen und Spinnen!? Schickimicki-Sport. Sport für elitäre Dickbäuche und smarte Prominente im feinen Zwirn, die keine Gelegenheit auslassen, ahnungslosen Unwissenden ihr Handicap zu erklären. Nein, nicht weil sie behindert sind, sondern weil Handicap ausdrückt, was

unähnlich, bieten mit ihren im Winter beheizbaren Abschlagplätzen optimale Bedingungen, das neue Hobby nachhaltig und individuell in einem „Platzreife-kurs“ (klingt wie höhere Schulreife, trifft es aber nicht) zu verinnerlichen. Spaß, Freude, Entspannung, so die Ankündigung, und eine teuer aussehende Ausrüstung inklusive.

Pitching hin, Platzreife her. Ziel unserer alljährlichen „Klassenfahrt“ war das Grün in eben jenem Resort, das zwar einen exquisiten Eindruck macht, aber

Bunkern vorbei und über Gräben und (bewachsene) Rough-Flächen hinweg, versuchten wir den 42 Millimeter großen und 45 Gramm schweren Golf-Ball mit seinen bis zu 450 Dimples (Eindellungen, die die Flugbahn optimieren sollen) mit so wenigen Schlägen wie nur möglich in dem Hole (Loch) am anderen Ende des Platzes zu bugsieren. Ein ausgewachsener Profi braucht für solche Tour, wenn er nicht ein Hole-in-one schafft (das Einlochen mit nur einem Schlag) vielleicht drei, vier Schläge. Wir hörten bei 20 auf zu zählen. Nun ja.



sie für tolle Golfer sind. Jene, die sich frei nach Lee Buck Trevino (US-Golfer) mit Golf-Sport den größten Spaß leisten, „den man mit angezogenen Hosen haben kann!“.

O.k., den wollten wir auch. Und wir wollten wissen, wie „man einen zu kleinen Ball in ein viel zu kleines Loch schlagen muss, und das mit Geräten, die für diesen Zweck denkbar ungeeignet sind.“ (Winston Churchill).

Im A-ROSA Scharmützelsee, dem eher der gehobenen Lebensweise zugewandten „Germany's Leading Golf Resort“, steht es jedem frei (selbstredend gegen angemessene Bezahlung, aber doch bezahlbar), die eine oder andere Runde auf einem der auch für zivile Laien zugänglichen Pars (Golfplätze) zu drehen. Pitching-, Chipping- und Puttings-greens, einer Armee-Schießbahn nicht

längst nicht mehr nur den Reichen und Schönen offen steht. An die 30 „Jung-Golfer“, beseelt von dem Wunsch auszumachen, was hinter der Anziehung Golf steckt, versuchten, „aus den schlimmsten Verrenkungen des Körpers eine graziöse Bewegung zu machen“ (Tommy Armour, schottischer Profi-Golfer).

Profitrainer brachten uns die Grundbegriffe nah, wie man sich ordentlich neben den Ball stellt z.B., und auch die eine oder andere Technik, so dass unsere Verrenkungen binnen einer Stunde zwar nicht grazil aber letztlich doch gebrauchsfähig wurden. Ausgestattet mit Golfbag und darin mehreren Hölzern, Eisen und Putter (den Schlägern für die verschiedensten Ansprüche) ging es auf das Fairway, also das Terrain, auf dem wir unsere neu erworbenen Kenntnisse ausprobieren sollten. Über satte, sehr kurz geschnittenen Grünflächen, an sg.

Und, sind wir bei „unserem ersten Mal“ hinter den Golf-Mythos gekommen? Also: Warum man den Schläger am besten in styli-scher Robe schwingt, das hat sich uns nicht erschlossen. Aber dass Golfen Spaß macht und eine wirkliche Herausforderung ist, das schon.

Leider wird Golf keine allzu populäre Sportart werden, so unsere Mutmaßung, auch wenn es nach 1900 und 1904 jetzt wieder im olympischen Programm ist. Einzelne Könner werden sich damit eine goldene Nase verdienen, werden Legenden werden und ihre Sprüche die Zeit überdauern, wie der von Bob Hope (Entertainer, größtes Hobby: Golf): „Wenn du Zuschauer bist, ist es ein Spaß, wenn du spielst, ist es Entspannung, wenn du daran arbeitest, ist es Golf.“ Wir haben gearbeitet, und wie!

Nach einer Idee von Manuel Metzner

GSV als Anbieter für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Bewegung kontra Krankenstand

Wirksam und kostengünstig in die Mitarbeiter investieren

Ein Thema bereitet kleinen und mittelständigen Unternehmen zunehmend Probleme: Durchschnittlich 14 Fehltage pro Arbeitnehmer 2014 entsprechen einem Krankenstand von mehr als vier Prozent. Diese hohen Fehlzahlen schlagen sich auch in der Bilanz der Firmen nieder. Schätzungen für das vergangene Jahr gehen davon aus, nach denen die Fehltage der deutschen Wirtschaft 57 Milliarden Euro gekostet haben.

Bei so viel Geld sollte es den Chefs wichtig sein, für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu sorgen. Während die Krankenkassen einen weiter steigenden Krankenstand prognostizieren – auch als einem ersten Anzeichen des demografischen Wandels – können Unternehmen mit Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) gezielt gegensteuern.

Deren Bandbreite ist groß. Sie reicht von Ernährungsberatung, über gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung, Rückenurse sowie Entspannung- und Stressmanagement, bis hin zu Gesundheitstagen im Unternehmen und Arbeitsplatzgymnastik.

Der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. bietet im Verbund mit Sporttherapeuten, Ärzten, Physiotherapeuten, Ergono-



Ernährungswissenschaftlerin Jessica Brunner beantwortet Fragen interessierter Teilnehmer am Gesundheitstag der Firma TREUREAL GmbH in Leipzig. Besonders wichtig an diesem Tag waren auch die Tipps von Dagmar Janik-Stenzel vom Kompetenzzentrum für Ergonomie für die richtige Gestaltung der Arbeitsplätze,

mieberatern u.a. sowie in enger Zusammenarbeit mit den Gesetzlichen Krankenkassen Leistungen an, die im Rahmen der BGF von diesen nach § 20 SGB bezuschusst werden. Viele Kurse sind vom Landessportbund mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ lizenziert und von den Kostenträgern anerkannt.

Als besonders effektiv hat sich der Mitarbeitersport vor Ort, also direkt am Arbeitsplatz, oder gezielt in der Medizinischen Trainingstherapie erwiesen. Der GSV betreut so bereits ein Dutzend große, mittlere und kleine Firmen.

Im Übrigen wird die Mitarbeitergesundheit seit 2009 unbürokratisch steuerlich unterstützt. Ein Unternehmen kann 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Denkbar sind aber auch Präventionskurse, die seit diesem Jahr eine deutlich intensivere finanzielle Förderung staatlicherseits erfahren.

Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2015

Wir beraten Sie gern:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V.

Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

T.: 0341 / 49 69 05 0

Ihre Ansprechpartnerin: Sandra Weise

Mail: sandra.weise@

gesundheitsportverein.de

Homepage:

www.gesundheitssportverein.de

Für ein **gesundes & motiviertes Team**

Unsere Leistungen:

- » Arbeitsplatzgymnastik
- » Gesundheitsstag
- » Ernährung
- » Gesundheitskommunikation
- » Stressbewältigung / Entspannung
- » Vorträge / Workshop
- » ergonomische Arbeitsplatzberatung
- » Anleitung zur Bewegung
- » Konzepterstellung
- » Firmenfitness
(Sport in unseren Räumen, Abrechnung direkt mit der Firma)
- » Augentest
- » angepasstes Fitnessstraining
- » Tests:
 - Stress
 - Maximalkraftmessung
 - Koordination

Damit Ihr Bett nicht zur Gesundheitsfalle wird

Belüftung und rückengerechte Lagerung sind das A und O

Immer mehr Menschen sind durch Allergien belastet. Hausstauballergien sind besonders verbreitet. Während man tagsüber einiges tun kann, die Belastungen zu verringern, ist man der Umgebung seines Schlafraums ausgeliefert. Was kann man also tun, um wenigstens nachts entspannt zu ruhen?

Vorausgesetzt, man hat „plüschige Ecken“ schon beseitigt und die Grundreinigung des Schlafraumes wird regelmäßig durchgeführt, sollte man sein Augenmerk auf das Bett richten, da hier der intensivste Kontakt gegeben ist. Polsterelemente, Bettkästen, geschlossenen Bettseiten, Tagesdecken, Matratzenschoner und weitere nicht notwendige Textilien sollten möglichst völlig verschwinden. Wer absolut nicht ohne Stauraum unter dem Bett auskommt, kann die unentbehrlichen Dinge in kleineren mobilen Unterbettkommoden aufbewahren, die die Belüftung nicht behindern und unter denen jederzeit der Staub beseitigt werden kann. Betten in komfortabler Höhe bieten ausreichend Freiraum

dafür, ohne die Gefahr der Hausstaubansammlung mit sich zu bringen. Der Bettboden sollte maximale Belüftung erlauben. Während Lattenrost- und Kunststoffsysteme bis zu zwei Drittel der Liegefläche praktisch verschließen, ist die 1888 von auping entwickelte Stahlspiralnetzunterfederung auch heute noch erste Wahl wenn es um Belüftung, Hygiene und rückengerechte Lagerung geht.

Die Matratze sollte ebenfalls eine möglichst offene Struktur aufweisen. Hochwertige Federkerne sorgen wesentlich besser als kompakte Schaumstoffe für gute Luftzirkulation. Milben und Pilze vermehren sich bei erhöhter Feuchtigkeit und Temperaturen zwischen 20 und 25 Grad Celsius. Voraussetzungen, die man in schlecht belüfteten Betten schnell erzeugen kann. Hier helfen auch die selbst von Ärzten gern empfohlenen „Milbensperren“ in Form von Matratzenbezügen nicht wirklich. Stiftung Warentest ermittelte, dass sie überwiegend nicht halten was versprochen wird. Sie behindern die Belüftung und bewirken daher im Inneren der Matratze sogar eine Verbesserung der Lebensbedingungen für Milben. Nimmt man den Bezug ab, was regelmäßig erforderlich ist, ist die Spontanbelastung für den Allergiker enorm. Deutlich besser ist es, die Lebensbedingungen für die Plagegeister und die Schlupfwinkel für den Hausstaub erst gar nicht entstehen zu lassen.

Auping Bettsysteme, die vom Leipziger Unternehmen Flair, das auch Partner des GSV ist, seit mehr als 20 Jahren unter rückengerechten und hygienischen Aspekten ausschließlich empfohlen werden, sorgen in beispielhafter Weise für eine stets trockene und frische Bettumgebung. Die AVS Matratze von auping absorbiert die Feuchtigkeit, die der Schläfer an die Matratze abgibt und leitet sie über die offene Struktur der Materialien im Matratzenkern zur Unterseite ab. In Kombination mit der Stahlspiralnetzunterfederung ist für optimale Ventilation gesorgt. Hier fühlen sich Milben und Co. garantiert nicht wohl.

Die Palette der AVS Matratzen von auping ist so umfangreich, dass jeder Kunde nach einer Liegeprofilbestimmung auch hinsichtlich der rückengerechten Lagerung die optimale Matratze auch für ein vorhandenes Bett erhalten kann. Auf fachgerechte Beratung wird bei Flair großer Wert gelegt, wobei Mitglieder des GSV in den Genuss besonderer Vergünstigungen kommen. Fragen Sie bei Interesse nach den aktuellen Aktionsangeboten bei Flair.

Damit Sie richtig liegen!
Unsere Garantie - Ihr Schlafkomfort



JETZT TESTEN!
90 Tage

Der Kauf einer neuen Matratze ist keine einfache Entscheidung. Auping macht es Ihnen jetzt leichter: Testen Sie Ihr Schlafgefühl - 90 Tage!
Innerhalb dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, die Festigkeit der Matratze einmalig zu ändern - ohne weitere Kosten für Sie.

Ihr Partner vor Ort:
Flair Einrichtungsstudios GmbH · www.flair-einrichten.de
BrühlArkaden, Brühl 33 (im Marriott) und Virchowstraße 110
0341 1499355 01 63 2592725 0341 5646054

auping
Auping nights, Better days

 Betten seit 1888

NETTE LEUTE KENNENLERNEN!



Sie suchen jemand fürs Theater, zum Wandern oder zum Gedankenaustausch? Sie möchten nicht mehr allein in den Urlaub fahren oder überhaupt wieder mehr soziale Kontakte? Oder Sie haben einfach nur Lust auf neue Bekanntschaften?

Früher fiel uns das leichter, andere Menschen kennenzulernen. Wir waren viel unterwegs, mehr draußen, waren beruflich eingespannt und dadurch war es kein Problem, Bekanntschaften zu schließen oder häufiger mit anderen zu kommunizieren.

Klar, beim Sport trifft man Gleichgesinnte, tauscht sich mit ihnen aus, entdeckt sicher auch gemeinsame Interessen. Leider viel zu selten führt das zu persönlichen Kontakten. Man getraut sich nicht wirklich dem Anderen einzugestehen,

dass man allein ist und eigentlich engeren Kontakt haben möchte.

Dabei geht es gar nicht immer um die Beziehung von Männern und Frauen und um das eine Thema. Es geht ums Alleinsein an sich und um die Frage, wie es gelingen kann, Einsamkeit zu begegnen.

Der Verein ist dafür ein guter Anfang. Neben den erwähnten Kontakten zu den Sportkameraden gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, andere Sportler näher kennenzulernen. Eine davon ist unsere Cafeteria, die wir ursprünglich schon mit dem Gedanken konzipiert hatten, den Sportlern vor und nach dem Sport bei einer Erfrischung die Möglichkeit zum Gedankenaustausch zu bieten.

Andere Gelegenheiten sind Sommerfest und Weihnachtsfeier. Auch die Sommer- bzw. Herbstwanderung und die Vereinsfahrten sind dazu angetan, Leute

kennenzulernen und in einen engeren Gedankenaustausch einzutreten.

Unser Gedanke war aber auch, mit Hilfe dieses Blättchens Kontakte anzubahnen: Schicken Sie uns Ihren (anonymen) Steckbrief, wir drucken ihn in unserer neuen Kennenlern-Ecke, und sollte sich jemand für Ihre Avancen interessieren, erhalten Sie von uns den Kontakt. Diskretion in jedem Fall zugesichert!



**E-Mail: michael.guenther@
gesundheitssportverein.de**

fitness für ihr business!

wir unterstützen den
gesundheitssportverein leipzig e.v.

werden sie gesund – bleiben sie gesund!



Ihr freundlicher Fahrservice

Personenbeförderung bis 7 Personen

Auf Wunsch:

- Konzertfahrten
- Messe/Museum
- Theaterbesuche
- Familienfeiern
- individuelle Fahrrad-/Wandertouren

Inh. Th. Buhler-Grashoff

Tel. 0341/6400494 oder 0177/5902608

info@tbg-reise-event-service.de

Mietwagenunternehmen

EIN STARKES PROGRAMM



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

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

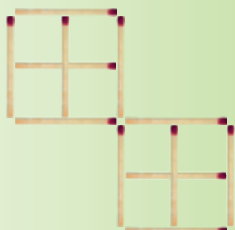
Unser Service – Ihr Vorteil!

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

Lösung von Seite 28

Lösung(sweg): Zunächst müssen wir die 3 durch $\frac{1}{3}$ teilen, also mit dem Kehrwert multiplizieren. Das ergibt 9. Diese 9 muss man von der vorher stehenden 9 abziehen, Zwischenergebnis: 0. Jetzt kommt noch die 1 hinzu, womit wir als Resultat 1 erhalten.

Für alle, die richtig gerechnet haben und die noch einmal probieren wollen, hier gleich noch eine Aufgabe: $144 - 13 \times (30 - 8) : (1 + 1)$. Das Ergebnis kommt uns allerdings irgendwie bekannt vor!



3. DEZEMBER · WESTBAD

WEIHNACHTS-
FEIER

MUSS SEIN!



DAS BEWEGUNGSMUFFEL

Menschen, die keinen Sport treiben, verursachen weltweit Kosten von mehr als 60 Milliarden Euro pro Jahr. Der Großteil der Summe entfällt auf Ausgaben im Gesundheitssystem, heißt es in einer kürzlich in der Medizin-Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlichten Studie, die sich über 142 Länder erstreckte.

Die Forscher nahmen nur die fünf wichtigsten Krankheiten in den Blick, die mit mangelnder körperlicher Aktivität in Verbindung gebracht werden: koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes sowie Brust- und Darmkrebs.

Eine Stunde Bewegung wiegt acht Stunden Sitzen auf

In einer zweiten Studie wird Menschen, die acht Stunden am Tag sitzen, mindestens eine Stunde körperliche Aktivität pro Tag empfohlen. Dabei sei für die Gesundheit schon ausreichend, zügig zu gehen oder Fahrrad zu fahren.

Die finale Aussage der Studie ist eigentlich ganz klar: Mit zunehmender Stundenzahl, die jemand Tag für Tag sitzt, steigt das Risiko, frühzeitig zu sterben. Andersherum sinkt mit zunehmenden Minuten, die sich jemand bewegt, das Todesrisiko. In Zahlen ausgedrückt bedeutet das, wer am wenigstens saß und am meisten Sport trieb, hatte ein 59 Prozent geringeres Sterberisiko als die „fauleren“ Teilnehmer. Bewegung scheint demzufolge das Risiko durch das viele Sitzen auszugleichen.

Die Botschaft der Forscher ist also eine Positive: Es ist möglich, Risiken zu senken oder gar zu eliminieren, wenn man nur genug aktiv ist – sogar ohne Sport oder Besuche im Fitnessstudio. Ein Spaziergang in der Mittagspause, eine Joggingrunde am Morgen oder eine Fahrradfahrt zur Arbeit helfen, dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Mediziner sind sich sicher: Bewegung wirkt wie eine hoch dosierte Arznei. Ist das so? Heilt Bewegung alle Krankheiten und verlängert obendrein das Leben? Ist Bewegung eine Universalmedizin, die noch dazu nichts kostet und frei von künstlichen Zusatzstoffen ist?

Bewegung geht einher mit körperlicher Anstrengung. Die setzt reichlich physiologische Vorgänge in Gang. Das Herz pumpt schneller, die Körpertemperatur steigt, Dutzende Botenstoffe strömen in Kopf und Glieder. Im Gehirn entstehen neue Nervenbahnen. Krankes Gewebe heilt, neue Zellen wachsen heran, und Erbsubstanz wird repariert.

Die Mechanismen, die Sport im Körper löst, sind so vielfältig und komplex, dass Mediziner sie bis heute nur zu einem Bruchteil verstanden haben. Auch

das breite Spektrum seiner Heilkraft können sie nur erahnen. Eines aber wird ihnen mit jeder neuen Erkenntnis bewusster: Bewegung ist eine hocheffektive Therapie, die gegen weitaus mehr Krankheiten hilft, als sie bisher wussten.



„Oft reicht es schon, sich selbst eine Backpfeife zu verpassen oder »Los jetzt!« zu rufen, um sich zu aktivieren.“

Jens Kleinert, Sportpsychologe

Foto: Sergey Khamidulin - www.fotolia.com

Leider reicht der Platz nicht, alle positiven Wirkungen von Bewegung auf die menschliche Gesundheit aufzuzählen. Stellvertretend sei nur das Thema Muskulatur erwähnt. Lange ist bekannt, dass Sport die Muskulatur kräftigt. Wer sich viel bewegt, ist weniger anfällig für Verspannungen und spannungsbedingte Kopfschmerzen, und er schützt sein Skelett bis ins hohe Alter vor Brüchen. Den auch die Knochensubstanz profitiert von Sport: Studien zeigen, dass äußere Kräfteinwirkungen die Zellen des Knochenmarks anregen, neues Gewebe zu produzieren. Jede Kraft, die ein Muskel erzeugt, wirkt auch auf den Knochen, mit dem er verbunden ist. Dabei verformt sich der Knochen leicht – und das setzt innere Aufbauprozesse in Gang.

Wer regelmäßig trainiert, senkt daher sein Risiko für die Alterskrankheit

So lässt sich die Reihe positiver Wirkungen von Bewegung für eine Vielzahl weiterer Erkrankungen fortsetzen. Ob Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs oder Depression, auf die eine oder andere Weise wirkt hier Bewegung immer als Stimulanz, befreiend und hat, außer der sozialen Seite, immer eine heilende Wirkung. Allerdings soll Sport auch immer als angenehm empfunden werden. „Wenn unser innerer Schweinehund uns vom Sport abhält, will er uns sagen – nämlich, dass unser vermeintlich guter Vorsatz gar nicht unseren Bedürfnissen entspricht“, sagt der Sportpsychologe Jens Kleinert. Wichtig ist also, so scheint es, dass man Sport etwas Schönes abgewinnen kann, ihn gern macht, weil er, über die Bewegung hinaus, das Bedürfnis nach sozialen Kontakten oder Kompetenz befriedigt.

16. Vereinsfahrt

„Wer zuerst kommt, der mahle zuerst.“



Kaum ein Mensch weiß, dass diese sehr geläufige Redewendung dem Sachsenspiegel, dem Rechtsbuch des Eike von Repgow, entstanden zwischen 1220 und 1235, entlehnt ist. Diesem Werk, der kleinen Ortschaft Reppichau in Sachsen-Anhalt und KKK (dem Kuh-Kaff-Köthen) galt unsere diesjährige Herbstfahrt, begehrt und im Nu ausverkauft wie immer.

Aber der Reihe nach: Warum sich Köthen Kuh-Kaff nennt, ist nicht so sicher verbürgt. Sicher war es so, dass der kleine anhaltische Ort zu Zeiten der beginnenden Industrialisierung noch sehr dörflich geprägt war und sich um 1914 bis in dessen Mitte Bauerngehöfte erstreckten. Dass die Viehzeug hielten, logisch. Mit Häme blickten die Bürger der großstädtischen Schwestern Dessau und Bernburg

auf den kleinen Ort und mokierten sich über dessen Kuhdunggeruch.

Dabei hatte Köthen (bis 1927 amtlich: Cöthen) schon einiges zu bieten: 1862 hatte die Stadt als eine der ersten in Deutschland öffentliches Gaslicht erhalten. Unumstritten ist Köthens Ruf als Welthauptstadt der Homöopathie, der sich auf das Wirken des Arztes Samuel Hahnemann gründet. Der lebte hier von 1821 bis 1835 und veröffentlichte in dieser Zeit sein Buch „Chronische Krankheiten“ mit seiner Doktrin zur Homöopathie.

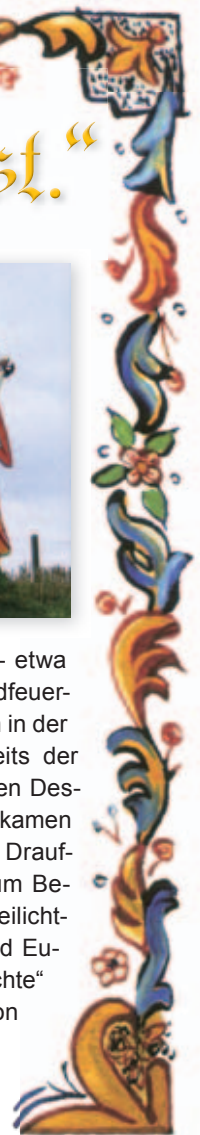
Und dann wäre da ja noch die Bachstadt Köthen! Der bekannteste und bedeutendste Virtuose der Barockzeit, Johann Sebastian Bach, verbrachte die wohl kreativste Zeit seines Lebens in der Stadt. Von 1717 bis 1723 war er hier als Hofkapellmeister unter Fürst Leopold tätig. Es entstanden die „Brandenburgischen Konzerte“; die Werke des „Wohltemperierten Klaviers“ sowie sechs Violinpartiten und -sonaten.

Leider haftet Köthen heute immer noch der Ruf an, sagen wir, ein wenig verschlafen daher zu kommen. Wenn, dann ist Nachtwächter Melchior Balthasar Schnabelschuh ein Stück weit dafür mit zuständig, trägt er doch eigentlich Verantwortung für den Nachtschlaf der Köthener. Am Sonntagvormittag allerdings brachte er uns sein „scheenes Keet'n“ sehr ausgeschlafen, auf anhalt-mundartliche Weise, lautstark und einem guten Schluck nicht abgeneigt humorig näher. Rathaus, Bachdenkmal und das Wohnhaus Samuel Hahnemanns waren u. a. die Stationen. Am Schloßplatz präsentierte er uns zu guter Letzt augenzwinkernd den „weltweit schmalsten Bürgersteig“, gerade so mit seinen Schuhen Größe 48 Platz findend. Ganz tief ins Mittelalter tauchten wir am Nachmittag ein. In Reppichau, einem an

sich unscheinbaren Dorf – etwa 500 Einwohner, Jugendfeuerwehr und ein Fußballverein in der Kreisoberliga, etwas abseits der Bundesstraße 185 zwischen Dessau, Köthen und Aken – bekamen wir Kunst zum Anfassen, Drauf- und Reinsetzen und ... zum Bestaunen. Das einzige Freilichtmuseum für „Deutsche und Europäische Rechtsgeschichte“ des Fördervereins Eike von Repgow e.V. widmet sich seit 16 Jahren der Geschichte des „Sachsenspiegels“, dem

ältesten und bedeutendsten Rechtsbuch aller Zeiten und eines der ersten Prosawerke in deutscher Sprache und seinem Schöpfer, dem sächsischen Ritter Eike von Repgow.

Neben den vielen, wunderbaren Metallplastiken und herrlichen Wandbemalungen sowie dem ehrwürdigen Rittersaal des „Kunstprojektes Sachsenspiegel“, fand das urgemütliche und auf das Feinste ausgestaltete Mittelalter-Wirtshaus „Zur Morgengabe“ das ungeteilte Interesse der Sonntagsausflügler. Gepaart mit wunderbarem Herbstwetter, erzeugte der so nicht erahnte Kunstgenuss ein Stimmungshoch, das hoffentlich noch lange nachhallt. Prädikat Köthen und Reppichau: Besonders wertvoll!



Wie kommt der Muskelmann auf die Theke oder Nadine ist eben Nadine

Wer meinte, dass der Ausflug der Donnerstag-Badgruppe Nadine (s. Ausriss) eine Eintagsfliege sein würde, hatte sich wohl gründlich geirrt. Ob Gemeinschaftsgefühl, ein verlockendes Gruppenangebot oder einfach nur Reiselust die Gruppe bewogen hat, die Tour ins Nachbarland so oder so zu wiederholen, sei dahingestellt. Glaubt man den Schilderungen, war auch dieser Trip ein voller Erfolg und es ist leicht möglich, dass der dritte Streich nicht lange auf sich warten lässt!

Dieses Mal also Kolberg*. Wieder nehmen Findeisen's, Brandt's, Göttermann's, Stahl's, Frau Nöther und Seniorin Gerda Berthold (89) Quartier im Hotel und lassen es sich gut gehen. Kein Problem, nennt sich die Herberge doch Diva Spa und ist, der Name ist quasi Programm, ein Kurhotel! Also nichts wie rein in Saalkammer (Spaßvögel sprechen schon mal vom Pökeln!), Sauna, Schwimmhalle und Fitnessraum. Nebst üblichen Kurbehandlungen gibt es freilich auch Wassergymnastik, was die erprobten Bornaische-Straße-Profis mit einem milden Lächeln über sich ergehen lassen. Nadine ist eben Nadine.

Wer sich vormittags Sport und Gesundheit widmet, darf nachmittags schon mal

* *poln. Kołobrzeg (früher Kolberg): Hafenstadt in der polnischen Woiwodschaft Westpommern, Sol- und Kurbad an der Ostsee. Die Einwohner leben vorwiegend vom Fremdenverkehr und von der Fischereiwirtschaft.*

Relaxen. Gesagt getan, „das nette Café Bulwar“ ist nicht weit, ganze drei Kilometer. Die böten die Gewähr – so die Naschkatzen –, dass die mit heißer Schokolade mit Rum aufgenommenen Kalorien auf dem Heimweg wieder verbrannt würden. Nun, wer dran glaubt ...



Ein Leuchtturm nebenan ist nicht nur hübsch anzusehen, von seiner Plattform hat man weite Sicht über die See, und den Schiffen weit draußen bietet er mit seinem 16 Seemeilen reichenden Leuchtfeuer eine sichere Orientierung. Der Backsteinturm, der die Handschrift des Architekten Bruno Schmitz (der u. a. Völkerschlacht- und Kyffhäuserdenkmal



entworfen hat) trägt, ist eines der Wahrzeichen der kleinen, 48.000 Einwohner zählenden Kurstadt. Interessant sind ebenso der Markt mit seinen nach der Zerstörung 1945 widererrichteten historischen Fassaden, das Rathaus aus dem Jahr 1832 und die Marienbasilika, der frühere Kolberger Dom.

Ach so, der Muskelmann! Der ist eine Entdeckung bei einem der vielen Ausflüge der fidelen Badgruppe und soll an die schöne und harmonische Kurlaubwoche erinnern. Bis zum nächsten Mal, man darf gespannt sein!

Nach Informationen von
Waltraud und Hans-Wolfram Brandt

geben und nehmen

JETZT SPONSOR WERDEN

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

Strijd mee voor de overwinning op kanker

(Kampf für den Sieg über Krebs)

Am Alpe d'Huez – einer 1.850 m hoch gelegenen Liftstation, dem „Woodstock des Radsports“, wo im Tour-de-France-Sommer Ausnahmezustand herrscht und bis zu 1,5 Millionen Menschen in DER Freiluftarena ohnegleichen inmitten Spuren nächtlicher Gelage die Straßenränder säumen – findet Wochen zuvor ein von der deutschen Öffentlichkeit weit weniger intensiv wahrgenommenes Ereignis statt, das dem mythisch verklärten Tour-Renntrubel emotional allerdings in nichts nachsteht: Die Alpe d'HuZes.

Ist es das Ziel des einen Rennens, den Gipfel nach 21 Serpentinaen und 13,8 km Länge, bei einer durchschnittlichen Steigung von 8,1 Prozent möglichst in Rekordzeit als alleiniger Sieger zu erreichen, geht es bei der zweiten Tour um ganz andere Beträge, und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Seit zehn Jahren treffen sich vom Krebs Betroffene, ihre Familien, Freunde und Unterstützer, um ihrem Motto getreu „Leiden für eine gute Sache“, den Gipfel nicht nur ein Mal, sondern bis zu sechs Mal („Zes“, holländ. = 6) mit dem Fahrrad zu erklimmen oder zu erwandern. Leiden als Solidaritätsbekundung, Leiden, um das eigene Leid zu bekämpfen, Leiden für eine gute Sache. Für jede Zielankunft „kassiert“ der Bergsportler einen Obolus, den Freunde, Familien und Sponsoren zahlen.

Hinter dieser Aktion steht die Leidensgeschichte von zehn holländischen Frauen. Die hatten 2006 („Zes“), nach dem Krebsstod ihrer Männer, beschlossen, ein Zeichen zu setzen und mit einer Charityaktion an dem Tourgipfel sowohl auf das Thema Krebs aufmerksam zu machen als auch Spenden für die Krebshilfe einzufahren. So ist auch zu erklären, warum diese Veranstaltung in den Französischen Alpen zu einer der bekanntesten Aktionen in den Niederlanden geworden ist und Holländisch die quasi offizielle Charitysprache an diesem Wochenende ist.

Einer, der es sich nicht hat nehmen lassen, einen der begehrten 5.000 Startplätze am Haupttag zu ergattern, ist unser Vereinsmitglied Thomas Buhler-Grashoff, Radsport-Amateur-Profi, und rast- und ruheloser, rennradfahrender Spendensammler (Stichwort: Vätternrundfahrt

2015, German Doctors, TOPPFIT Heft 2/2015). Seinen emotionsgeladenen Augenzeugenbericht können Sie hier lesen:

Erst nach der Anmeldung zur Alpe d'HuZes beginne ich intensiver darüber nachzudenken, welcher Herausforderung ich mich da stelle.

Radsportfreunde, denen ich von der Alpe d'Huzes erzähle, um sie für diese einmalige Veranstaltung zu gewinnen, schmunzeln, lächeln gar mitleidig, wohl im Wissen um die legendären 13,8 km mit ihren 1.100 Höhenmetern. Bis dahin hatte ich stets fleißig als Flachlandsachse die Tour geschaut und mir ungläubig die Augen bei qualdich.de wegen der atemberaubenden Berichte gerieben.

Doch all das entmutigt mich nicht. Gerade jetzt, sage ich mir!! Immerhin ist die Alpe d'Huzes kein Radrennen wie wir es bisher kennen.

Sie ist viel mehr. Sie ist eine Herausforderung für die Teilnehmer, Kranke wie Gesunde, die Franzosen vor Ort (sie verzichten Tage auf ein normales Leben), die Holländer als Veranstalter und als Gastgeber im anderen Land.

Ein passender Trainingsplan, ein Ernährungsplan, ein medizinischer Check, physiotherapeutische Beratung und technisches Knowhow fürs geliebte Fahrrad und einiges mehr müssen her.

Nach fünfmonatiger intensiver Vorbereitung im Flachland ist es soweit, jetzt muss Bergtraining sein. Meine Frau Inka fährt mit mir in den „Urlaub“ nach Südtirol. Direkt am Jaufenpass (2.094 m) liegt die sehr schöne Ferienwohnung.

In einer wunderbaren Umgebung habe ich die Wahl: Gleich mal 12 km hinauf auf den Gipfel oder erst 8 km hinunter, um dann 20 km rauf zu fahren. Die zehn Tage sind intensiv und sie lehrten mich, nicht aufzugeben, sondern zu beißen, zu kämpfen, auch wenn der Höhenunterschied in der Lunge schmerzt, der Nebel in die Knochen geht, einem auf dem Gipfel der Schnee um die Ohren pfeift und du im Tal hättest eigentlich viel lieber Baden gehen können.

Dann endlich Alp de'Huez. Fahrt allein mit dem „Materialwagen“ von Leipzig nach Bourg d'Oasis 1.200 km quer durch

Deutschland, die Schweiz und Frankreich. Zwölf 12 Stunden Fahrzeit! Zwölf Stunden Vollgas, so gut es die gemächlichen Schweizer es eben zulassen. Voila! Ankunft an diesem besonderen Berg: Campingplatz am Fuß, Startunterlagen auf dem Gipfel. Also rauf aufs Rad und nach oben. Das kenne ich ja: Raus und hoch. Doch was war das!? Hoffnungsvoll steht da ein Schild „Start Alpe d'HuZes KM 0“. Zehn Meter weiter geht es links den Berg hinauf. Steigung 25 Prozent! Das hat mir freilich keiner gesagt!!, immer war die Rede von 13 Prozent, maximal. Und jetzt das! Egal, da muss ich durch!



Die Felswände, wie so oft beschrieben, tun sich auf. Mir schmerzen schon vom Schalten, vom Hingucken alle Körperteile. „Junge du bist GESUND“, schießt es mir durch den Kopf. Deshalb bist du hier! Du möchtest Menschen Mut und Kraft an diesem Berg geben! Also Arschbacken zusammen, auf die Atmung achten, Kopf einschalten und die Bochten (Kurven, Biegungen, in denen sich die jubelnden Zuschauer ansammelten) genießen.

An der Strecke wird noch fleißig gebaut und gewerkelt. Toll, wird genial, bestimmt. Auf dem Berg nach 1:20 Stunde werde ich gefeiert wie ein Sprintstar. Genial! Im Palais de Sports gibt es die Startunterlagen und ein Wiedersehen mit vielen lieben Holländern aus Arnheim, wo Tage zuvor der Kick off stattfand. Eine tolle Stimmung und hochemotional.

Die zehn Minuten Abfahrt machen riesigen Spaß. Man darf eben nur nicht vergessen, wie schmal die Reifen sind!

Am Mittwoch geht es an den Berg. Zu Fuß. Ich will diese Atmosphäre spüren. 11 Uhr dann der Start. In Kurve 19 höre ich 30.000 Holländer, die den ruhigen Ort im Tal zum Beben bringen. Für das, was folgt, fehlen mir die Worte, um es in Sätze zu fassen: Emotionen, Freude, Trauer, Motivation, Kostüme, Tränen, Kraft, Kampf, Umarmungen, Küsse, Familien, Kinder, Läufer, Wanderer, Radfahrer, Liegeräder, Handbikes, Rollstühle, Jubeln, Klatschen, Plakate, Musik, Cheerleader ...

Donnerstag. 3.30 Uhr. Die Nacht ist vorbei! Klatschen, Musik, Pedale klicken, Kaffeeduft, Schlange an der Toilette, Motorräder, Startschuss. Leute es ist 4.30 Uhr! Was geht hier ab? Wie im Film

stehe ich an der Straße und klatsche wie im Trance mit den 30.000 Holländern der endlosen Schlange der Biker und Läufer zu. Mein Plan für diesen Tag, 5.00 Uhr aufstehen, Kaffee kochen, Frühstück machen, alles in Ruhe angehen, kann ich vergessen.

Also gehe ich 5.30 Uhr wieder zum Zelt. „Nimm die Gedanken zusammen!“ sage ich mir. Kurz vor 6.00 Uhr stehe ich im Start-/Zielgarten. Erstaunen bei den Holländern: „Zweiter Aufstieg. Gratulation!“ „Leider nein“, sage ich und rolle der Wand entgegen. Am Berg werde ich wie alle anderen angefeuert, abgeklatscht und im Ziel bejubelt. Wahnsinn! Da darf auch die ein oder andere Träne rollen.

Drei Mal sind mein persönliches Ziel: Drei Mal schaffe ich es. Eine große Leistung und doch ganz klein:

Bei der ersten Auffahrt zum Gipfel überhole ich einen Handbikelfahrer. Durch Krebs gezeichnet, nur eine Hand zur Verfügung, kämpft er sich Bochte um Bochte hoch. Sechs lange Stunden!!!! Ich sehe ihn drei Mal in meinen sechs Stunden und feure ihn an. „Respekt“, rufe ich und „Gib nicht auf!! Kämpfe!! Du schaffst das!“. Im Ziel treffen wir uns wieder. Er bedankt sich und fragt: „Warum hast du mich so angeschrien? Ich bin nicht schwerhörig! Ich habe nur einen Teil meines Körpers an Krebs verloren!“ Mir fehlen die Worte.

Insgesamt fahre ich an den vier Tagen sechs Mal mit dem Rad auf den Berg. Immer wieder lese ich die Namen in den Bochten: Armstrong, Schlenk, Pantani. Sie haben um Gelb gekämpft, um Bestzeiten und um den Ruhm als Erste auf dem Berg zu sein. Doch die Namen vom Juni 2016, der wahren Kämpfer, stehen nicht auf den Schildern. Sie haben mir gezeigt, was Kämpfen und Siegen heißt. 10.738.427,81 Euro an Spendengeldern sind in diesen denkwürdigen Alp d’HuZes-Tagen zusammen gekommen. Damit ist die Stiftung ihrem Ziel 2016, dreißig Millionen Euro für die Krebsforschung zu sammeln, ein gutes Stück näher gekommen.

Was noch viel mehr zählt: Vielen, vielen Menschen wurde gezeigt, dass sie nicht alleine sind mit ihrem Schicksal und dieser heimtückischen Krankheit. Hände wurden gereicht, Kerzen angezündet, Luftballons mit Wünschen an die Liebssten im Himmel geschickt. Dieses Miteinander und die tätige Solidarität sind mehr wert als alles andere.

Schließlich Freitag: „Mag ik u voorstellen. Dit is Thomas van Leipzig. The Crazy! Is voor ons, onze actie, 4.000 km gereden met de auto en was 3 keer op de berg!! ... Darf ich vorstellen. Das ist Thomas aus Leipzig. Der Verrückte! Ist für uns, unsere Aktion, 4.000 km mit dem Auto gefahren und war dreimal auf dem Berg!“ Was für eine Begrüßung! Eigentlich will ich doch nur ein Andenken kaufen. Es folgen zwei Stunden Smaltalk mit vielen Menschen, die einfach nur glücklich sind, dass ich so verrückt bin.

Thomas Buhler-Grashoff

PS. Am 1. Juni 2017 wird Thomas wieder den Alp d’Huez bezwingen. Dann vielleicht mit einer kleinen GSV-Mannschaft klein:



Fotos: © „Alpe d’HuZes fotografen“

Für alle gilt: Viel frisches O

Ernährungstherapie – Unterstützung bei Rheuma

Etwa ein Viertel der Deutschen leidet an Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungsapparat. Die Ursachen sind meist multifaktoriell, was bedeutet, dass oftmals mehrere Faktoren zur Entstehung einer rheumatischen Erkrankung beitragen. Eine Störung des Immunsystems (Autoimmunerkrankung), eine Infektion, Stoffwechselstörungen, eine Fehl- und Mehrbelastung der Gelenke, krankhaftes Übergewicht (Adipositas), Alkoholismus und Fehlernährung können Ursachen für chronische Schmerzen der Gelenke sein.

Der Begriff „Rheumatismus“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „das Fließende“, also einen Schmerz, der sich durch Gelenke und Muskulatur zieht. In der Medizin spricht man von einem „rheumatischen Formenkreis“, der ca. 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen zusammenfasst. In Abhängigkeit der Pathogenese lassen sich die Erkrankungen in zwei große Gebiete einteilen. Die „nicht-entzündlichen Erkrankungen“, z.B.: Arthrose und Osteoporose, und die „entzündlichen Erkrankungen“, z.B.: Rheumatoide Arthritis und Morbus Bechterew. Eine Sonderform des Rheumas stellt die Gicht dar.

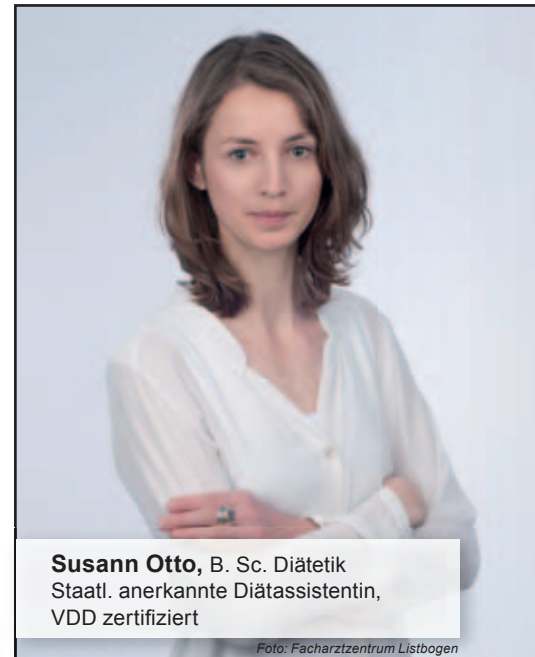
Bei Verdacht einer rheumatischen Erkrankung oder nach Diagnoseerstellung sollte zuerst ein Arzt (Orthopäde, Rheumatologe) aufgesucht werden. Neben der medikamentösen und ggf. chirurgischen Therapie können auch weitere Therapien wie: Physiotherapie, Psychotherapie und Ernährungstherapie

unterstützend die Lebensqualität und Mobilität der Betroffenen verbessern. Die Ernährungstherapie sollte nur von staatlich anerkannten Diätassistenten oder zertifizierten Ernährungswissenschaftlern bzw. Oecotrophologen durchgeführt werden und ist je nach Alter, Gewicht, Diagnose, Medikamenteneinnahme und Gesundheitszustand individuell in ihrem Ablauf.

Grundsätzlich sollte bei jeder Erkrankung ein Normalgewicht angestrebt werden. Starkes Übergewicht, aber auch Untergewicht kann den Verlauf einer Erkrankung verschlechtern, bzw. ist mit einer schlechteren Prognose verbunden. Zur Einschätzung des Körpermassenindex eignet sich der Body-Maß-Index (BMI). Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2). Normalgewicht bestünde bei einem BMI zwischen $18,5 \text{ kg/m}^2$ bis $24,9 \text{ kg/m}^2$.

Ernährung bei Osteoporose

Ernährungsassoziierte Risikofaktoren, die die Entstehung einer Osteoporose begünstigen, sind ein niedriger BMI ($\text{BMI} < 20 \text{ kg/m}^2$) sowie eine einseitige Ernährung, die mit einer geringen Aufnahme an Calcium ($< 1.000 \text{ mg/Tag}$) und mit einer erhöhten Aufnahme an Phosphat und Oxalsäure verbunden ist. Bei bestehendem Untergewicht ist eine Energieanreicherung der Mahlzeiten über pflanzliche Fette und eiweißreichen Lebensmittel von großer Bedeutung. Um das Fortschreiten einer Osteoporose zu verhindern und somit Knochenbrüchen vorzubeugen, sollte auf eine calcium- und vitaminreiche Ernährung geachtet werden. Klassische Calciumlieferanten sind Milch- und Milchprodukte. Besonders reich an Calcium sind Emmentaler,



Susann Otto, B. Sc. Diätetik
Staatl. anerkannte Diätassistentin,
VDD zertifiziert

Foto: Facharztzentrum Listbogen

Parmesan, Gouda und Buttermilch. Auch die tägliche Portion Joghurt trägt zur Calciumversorgung bei. Grünes Gemüse, wie Fenchel, Grünkohl und Brokkoli, aber auch Nüsse und Sesam sind pflanzliche Calciumlieferanten. Ein oftmals unterschätzter Calciumlieferant ist Mineralwasser. Zur Orientierung lohnt sich hier der Blick auf die Nährwertzusammensetzung. Ab $150 \text{ mg Calcium pro Liter}$ handelt es sich um ein calciumreiches Mineralwasser. Eine Trinkmenge von mindestens $1,5 \text{ l pro Tag}$ ist empfehlenswert. Der Calciumbedarf sollte über natürliche Lebensmittel gedeckt werden. Die Einnahme von Calciumpräparaten sollte die letzte Wahl sein und immer ärztlich überprüft



Obst, gutes Öl, wenig Fleisch

VITA

Geboren: 15.11.1988

Studium: von 03/2014 – 04/2016:

Studium „Diätetik“, Bachelor of Science
an der Hochschule Neubrandenburg

von 10/2009 – 08/2012:

Ausbildung zur staatl. anerkannten Diät-
assistentin an der Berufsfachschule des
Universitätsklinikum Leipzig

Bachelorarbeit:

Krankheitsbedingte Mangelernährung in
der ambulanten Allgemeinmedizin –
Befragung unter Leipziger Allgemein-
medizinern

Berufliche Tätigkeit:

Beraterin für Darmgesundheit,
Sport und Ernährung

werden. Des Weiteren sollte jeder Osteoporose-Betroffener seinen Vitamin D₃ Spiegel im Blut überprüfen lassen. Findet sich dort ein Mangel, wird weiterhin Calcium aus der Knochensubstanz ausgelagert, was ein Fortschreiten der Osteoporose bedeutet. Hier können Supplemente eingenommen werden. Ein tägliches Sonnenbad von mind. 30 Minuten regt zusätzlich die Vitamin D Bildung an. Lebensmittel, die reich an Phosphat und Oxalsäure sind (z. B.: Cola, Schmelzkäse, Wursterzeugnisse, Rhabarber und Spinat) sollten nur selten gegessen werden, da diese die Calciumaufnahme hemmen.

* Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m²). Normalgewicht bestünde bei einem BMI zwischen 18,5 kg/m² bis 24,9 kg/m².

Ernährung bei Gicht

Auslöser einer Gicht ist in den meisten Fällen ein übermäßiger Genuss von Fleisch, Wurst, Schalentieren und Alkohol. Auch starkes Übergewicht, häufiges Fasten, eine stark kalorienreduzierte Diät, und eine geringe Trinkmenge kann zu erhöhten Harnsäurewerten im Blut führen, die eine Vorstufe der Gicht (Hyperurikämie) darstellt. Wurde eine Gicht diagnostiziert, wird eine purinarme Kost empfohlen, die sich durch eine „ovo-lacto-vegetabile Ernährung“ umsetzen lässt. Hierbei werden über die Nahrung kaum Purine aufgenommen, wodurch weniger Harnsäure im Körper produziert wird. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Käse, Quark, Joghurt, Eier und pflanzliche Fette stehen dabei im Fokus der Ernährung. Außerdem sollten mindestens 1,5l Wasser täglich getrunken werden, um überschüssige Harnsäure über den Urin ausscheiden zu können. Folsäure ist ein weiterer wichtiger Mikronährstoff, wenn es um die Prophylaxe eines Gichtanfalls geht. Besonders reich an Folsäure sind beispielsweise Spinat, grüner Salat, Wirsing und Erdbeeren. Wasser mit Geschmack, das häufig mit Fructose gesüßt wird, sowie Alkohol gilt es zu meiden.

Ernährung bei Rheumatoider Arthritis

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine erhöhte Aufnahme tierischer Lebensmittel, beson-

ders fettreiche Fleisch- und Wurstwaren die Bildung von Entzündungsmediatoren im Körper begünstigt. Nur in tierischen Fetten findet sich die sogenannte Arachidonsäure, die entzündungsfördernd wirken kann. Eine vegetarische Ernährung, die 2 x pro Woche Fisch beinhaltet, konnte durch Untersuchungen und Erfahrungsberichten eine schmerzlindernde Wirkung erreichen. Durch die verringerte Aufnahme der Arachidonsäure und eine vermehrte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren ist ein positiver Einfluss auf die Schmerzschübe zu beobachten. In der Umsetzung bedeutet dies: maximal 1–2 x pro Woche Fleisch/Wurst (je 100 g), 2–3 Eier pro Woche, 2 x pro Woche fettreicher Kaltwasserfisch (Hering, Makrele, Thunfisch, Wildlachs), täglich Walnüsse, Leinöl sowie Rapsöl. Täglich drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Obst liefern außerdem reichlich Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die durch ihre antioxidative Wirkung Zellstress an den betroffenen Gelenken reduzieren.

Eine bewusste Ernährung kann in jedem Alter und in jeder Lebenslage zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes beitragen. Fakt ist: Jeder Mensch is(s)t individuell und Aspekte wie Genuss und Freude beim Essen dürfen nicht vernachlässigt werden.

Das Facharztzentrum am Listbogen bietet die Chance, sich professionellen Rat in Ernährungsfragen zu holen. Für alle gilt: Viel frisches Obst, gutes Öl, wenig Fleisch!



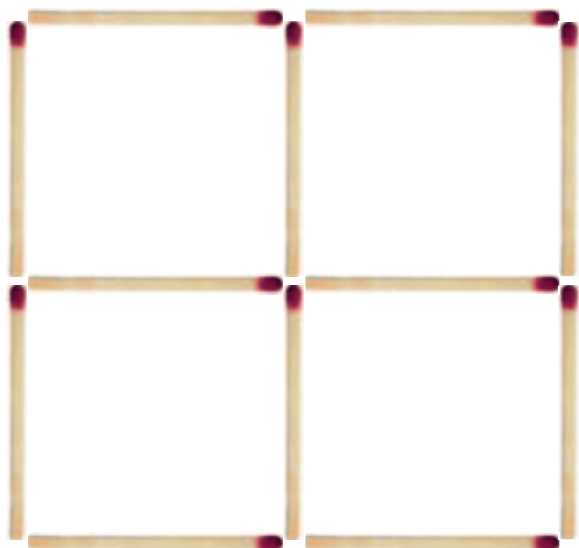


GEHIRN AKROBATIK

Japanische Wissenschaftler haben in einer Untersuchung festgestellt, dass nicht einmal die Hälfte aller Erwachsenen diese Aufgabe lösen kann, obwohl die notwendigen Operationen nicht über das Schulwissen der 5. und 6. Klasse hinausgehen! Da hier auch der Taschenrechner oder das Internet nicht wirklich weiter helfen, müssen sich Rater die Mühe machen und sich in Erinnerung rufen, was es mit der Regel Punkt vor Strich auf sich hatte und wie ein Doppelbruch zu handhaben ist: Also, wie war das mit dem Kehrwert und was muss mit was multipliziert werden? Viel Spaß und viel Erfolg!

$$9 - 3 : \frac{1}{3} + 1 = ?$$

Gehirnjogging hat nichts mit Sudoku zu tun. Sondern mit neuen Reizen. Also raus aus der Routine. Probieren Sie Neues. Tun Sie Dinge einfach mal anders. Verkehren Sie sie quasi in ihr Gegenteil. Wagen Sie etwas und machen Sie das, was Ihren Lebensstil prägen sollte: Bewegung in der Natur, soziale Kontakte, abwechslungsreiche Hobbys.



Vier Hölzer sind so umzulegen, dass zehn Quadrate gebildet werden




Verlag: tosa Verlag
 Titel: Fitness fürs Gehirn
 ISBN: 978-3-86313-548-5
 Umfang: 112 Seiten, Softcover mit UV-Lackierung
 Preis: EUR 4,95

Tricks

fürs Gehirnjogging

Gestützt durch wissenschaftliche Studien eignen sich z.B. solche Tätigkeiten besonders, Routine aufzubrechen und dem Gehirn neue, unerwartete und bisher nicht erlebte Reize anzubieten:

- **Ohne Zettel:** Lassen Sie beim Gang in der Supermarkt die Einkaufsliste daheim. Merken Sie sich, was Sie brauchen.
- **Hört, hört!** Übt man sich im Theaterspiel, macht einen das schlauer und aufmerksamer. Das Gleiche gilt für Tanzkurse und das Erlernen eines neuen Instruments.
- **Malen Sie!** Egal was. Es stärkt sogar das Erinnerungsvermögen von Alzheimer-Patienten.
- **Schreiben Sie!** Handschriftliche Notizen oder ab und an ein handgeschriebener Brief steigern die Gedächtnisleistung und bewirkt, dass man sich mit dem Inhalt besser auseinandersetzt.
- **Räumen Sie auf!** Unordnung vermeiden reduziert Stress und ist gut für den Kopf!
- **Namen merken.** Häufig vergisst man Namen von Menschen, die man gerade kennengelernt hat, weil das Wort allein nicht interessant für unser Gehirn ist. Daher müssen wir uns die Namen interessanter machen. Aus Paul wird dann „Paul mit dem Dreitaigebart“.
- **Ohne Navi.** Schalten Sie es ab und finden Sie sich nur mit der Karte zurecht. Sonst gewöhnt sich das Gehirn zu sehr an die digitale Stütze, dass der Orientierungssinn schwächelt.
- **Nichts tun?** Genau. Unsere Gehirne sind unaufhaltsame Denkmaschinen. Ihnen abzuverlangen, nichts zu denken, ist bei 50.000 Gedanken täglich ein hartes, aber auch ein sehr gutes Gedächtnistraining.
- **Andersherum:** Benutzen Sie für verschiedene Handgriffe wie z.B. Zähneputzen ab und an die „falsche“ Hand. Das ist u. U. eine gute Übung für den „Ernstfall“ und die Hirnsubstanz der Bewegungsareale nimmt schnell zu! 
- **Richtig verkehrt!** Brechen Sie Routine auf. Hängen Sie die Uhr verkehrt herum auf. Wer die Dinge anders angeht, hält sein Gehirn auf Trab und damit fit.
- **Bewegen.** Selbst Kaugummikauen bewirkt, dass man schneller denken kann. Aber natürlich sind Fahrradfahren, Treppen steigen und zügig gehen gute Alternativen für mehr Bewegung.





Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, die **STRUWWELPETER APOTHEKE** mit ihren Serviceleistungen kennenzulernen.

Sportlich gesagt, möchten wir Ihr medizinischer Begleiter beim **VORBEUGEN** und in der **NACHSORGE** sowie bei allen sportlichen **AKTIVITÄTEN** sein.

Entsprechend unserer gelebten ganzheitlichen Beratung unter dem Motto „... **natürlich gesund**“ nimmt die Pflanzenheilkunde einen besonderen Stellenwert mit den grün hervorgehobenen Regalen der Phythotek ein. Die Antlitzanalyse nach

Dr. Schüßler, die Darmberatung, die Homöopathie, die Umweltanalysen und die orthomolekulare Medizin, um nur die Wichtigsten zu nennen, runden unser Beratungsangebot an Sie ab.

Unser speziell geschultes Team möchte Sie mit Fachwissen, persönlichem Engagement und Freude am Beruf zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit bestens beraten.

Wir freuen uns auf Ihren persönlichen Besuch in der **STRUWWELPETER APOTHEKE** in Leipzig!

Astrid Gärtner mit dem Team der Struwwelpeter-Apotheke

...natürlich  gesund

STRUWWELPETER APOTHEKE

Käthe-Kollwitz-Straße 9 · 04109 Leipzig

Tel.: 0341 564 00 36 · Fax: 0341 564 00 37

kontakt@apostruwwelpeter.de · www.apostruwwelpeter.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 8.00–18.30 Uhr · Sa: 9.00–13.00 Uhr



IKK classic: Ein Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Die IKK classic fördert und belohnt seit vielen Jahren die gesundheitlichen Aktivitäten ihrer Versicherten. Vereinssportler profitieren besonders!

Denn nicht nur das Wahrnehmen gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen, der Besuch von Gesundheitskursen oder das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen werden honoriert. Ob jung oder alt: Auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein wird im Bonusprogramm der Krankenkasse als gesundheitsfördernde Aktivität anerkannt. Bei insgesamt vier bonusfähigen Maßnahmen erhalten Erwachsene im Jahr einen Bonus in Höhe von 100 Euro, Kinder und Jugendliche bei drei erbrachten Maßnahmen 60 Euro.

Außerdem hat jeder Versicherte bei der IKK classic ein eigenes Konto: Das IKK-Gesundheitskonto. Ab diesem Jahr können hiermit noch mehr individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen bezuschusst oder finanziert werden, da es keine finanzielle Obergrenze mehr gibt. Und so können nach individuellem Bedarf sehr viel stärker Gesundheitskurse, die IKK-Aktivtage, das IKK-Aktiv-Camp für Kinder oder medizinische Leistungen wie beispielsweise osteopathische Behandlungen, homöopathische Arzneimittel, zusätzliche Schwangerenvorsorge, Reiseimpfungen für den nächsten Familienurlaub, professionelle Zahnreinigung oder auch Fissuren- und Glatzflächenversiegelung bei Kindern über das IKK-Gesundheitskonto genutzt werden.

Übrigens: Ab sofort können IKK-Versicherte über den IKK-Gesundheitsclub auch zahlreiche Vergünstigungen bei den Angebo-

Sport ist uns wichtig. Unserer Krankenkasse auch?



Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Vorteil mit IKK Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

Jetzt wechseln!



ten des Gesundheitssportvereins nutzen. Fragen Sie einfach im Verein oder bei der IKK classic nach.

Mehr Informationen zu Leistungen und Service der IKK classic können unter www.ikk-classic.de nachgelesen werden.

TERMINE 2017

Februar	2.–5.	Skilager Erlbach ¹ (Teilnehmerkreis bekannt)
März	17./18.	Schließtage
September	1.	Sommerfest Westbad ¹
	2.	Sommer- ¹ und Kinderfest Lessingstraße
	16.	Sommerwanderung
Dezember	09.	Weihnachtsfeier ¹

¹ GSV-Veranstaltung intern; ² mit GSV-Beteiligung; **Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge beachten!**

DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV

www.gesundheitssportverein.de

JETZT FOLGEN!

www.facebook.com/gesundheitsportverein

JETZT FAN WERDEN!

www.gesundheitssportverein.de/Newsletter

JETZT INFORMIEREN!

Den Newsletter automatisch erhalten?

Schicken Sie uns Ihre Mail-Adresse:

info@gesundheitsportverein.de



IMPRESSUM

TOPPFEST

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

Redaktion: michael.guenther@gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos: Anna Bernardt (2), Volksbank Sachsen (1), eigen

Titelbild: Ljupco Smokovski - Fotolia.com

Karikatur: Christine Dölle

Bei
Anruf:

TOPPFEST



0341 / 49 69 05 15

Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und
bekommen Sie
umgehend ins Haus:

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

Schreiben Sie uns:



Gesundheitssportverein
Leipzig e.V.

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

**Sprechzeit des
Vorstandes:**

immer Mittwoch 10⁰⁰–10³⁰ Uhr
Lessingstraße 2
3. OG, Konferenzraum

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

0163 2425792
034202 351775

antjefriede@t-online.de



Rabenberg
sportlich - aktiv - vielseitig

Sportpark Rabenberg
Auf dem Rabenberg
08359 Breitenbrunn
Telefon: 03 77 56 - 17 10
www.sportpark-rabenberg.de



**Sportschule
Werda**

Sportschule Werda
An der Sportschule 1
08412 Werda
Telefon: 03 76 1 - 18 18 - 0
www.sportschule-werda.de



**SPORTPENSION
DRESDEN**

Sportpension Dresden
Marienallee 14b
01099 Dresden
Telefon: 03 51 - 800 99 71
www.sportpension-dresden.de

ASPHALT ODER SCHOTTER MIT CRUX, DIVERGE UND SEQUOIA

