

Präventions- und Rehabilitationssport
www.gesundheitssportverein.de

AUSGABE 1/2015



TOPPFEST



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.

Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:

NEU!

LEIPZIG

MARKKLEEBERG

TAUCHA

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

B6, **B2**, **B181**, **B87**

Leipzig districts: Breitenfeld, Linderthal, Wiederritzsch, Seehausen, Mockau, Thekla, Gohlis, Eutritzsch, Schönefeld, Paunsdorf, Sella, Sommerfeld, Reudnitz, Anger-Crottendorf, Engelsdorf, Molkau, Baalsdorf, Zweinaundorf, Kleinpösna, Holzhausen, Marienbrunn, Connewitz, Süd, Schleußig, Plagwitz, Grünau, Lausen, Großzschocher, Windorf, Böhlitz, Löbnitz, Dösen, Meusdorf, Liebertwolkwitz, Wachau, Knauthain, Gündorf, Böhlitz-Ehrenberg, Leutzsch, Lindenau, Rückmarsdorf, Miltitz, Schönau, Burghausen, Gundersdorf, Lützenau, Wahren, Möckeln, Gundersdorf, Sella, Sommerfeld, Reudnitz, Anger-Crottendorf, Engelsdorf, Molkau, Baalsdorf, Zweinaundorf, Kleinpösna, Holzhausen, Marienbrunn, Connewitz, Süd, Schleußig, Plagwitz, Grünau, Lausen, Großzschocher, Windorf, Böhlitz, Löbnitz, Dösen, Meusdorf, Liebertwolkwitz, Wachau, Knauthain.

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf

www.wolf-orthopaedie.de

Editorial



Qualität ist eines der großen Schlagworte in vielen unserer Debatten. Immer wieder finden sich Vorschläge zur Qualitätssicherung, zum Qualitätsmanagement und zur Qualitätsförderung – offensichtlich ein Thema, das sich in den vergangenen Jahren verstärkt in den Köpfen festgesetzt hat.

Wir können uns diesen Qualitätsdebatten gelassen stellen, da wir auf diesem Feld sehr viel getan haben und eine nachweislich qualitativ hochwertige sowie nachhaltige Versorgung unserer Kunden nachweisen können.

Trotzdem lässt uns das Thema nicht los, es bleibt für uns aus vielerlei Gründen aktuell.

Mit unserem Qualitätshandbuch haben wir grundsätzliche Anforderungen an ein einrichtungsspezifisches Qualitätsmanagement festgelegt. Darin enthalten sind unsere Vereinsphilosophie und die zehn Goldenen Regeln unseres Handelns, von denen die Kundenorientierung die grundlegendste Aufgabe aller Team-Mitarbeiter ist.

Unser Qualitätsmanagement ist ein wichtiges Instrument für die Analyse von Praxisabläufen und -ergebnissen mit dem Ziel, die Kundenzufriedenheit als einen weiteren Schwerpunkt in den Mittelpunkt unserer Bemühungen für eine hohe Qualität zu rücken und den langfristigen Therapieerfolg zu sichern.

Ein gelebtes Managementsystem funktioniert nicht, wenn nicht alle Mitarbeiter ihren Anteil leisten. Es hat einige Zeit in Anspruch genommen, allen im Team deutlich zu machen, dass ein praxiswirksames QMS ohne Ausnahme das Anliegen jedes Einzelnen zu sein hat.

Deswegen sind wir bestrebt, unsere Mitarbeiter ständig mit diesem Thema zu konfrontieren und das notwendige Qualitätsbewusstsein aufzubauen und zu vertiefen.

Das beginnt damit, dass neue Mitarbeiter quasi gleich zu Beginn eine Art Grundschulung erhalten: Was ist QMS? Wofür tun wir das? Wo sind die Dokumente? Wo sind die Anknüpfungspunkte zum eigenen Aufgabengebiet?

Dann gilt es, die Voraussetzung für ein Mehr an Verständnis und Eigeninitiative aller Mitarbeiter zu initiieren. Gebetsmühlenartig müssen die wichtigsten Elemente des QMS wiederholt und unter stets neuem Aspekt ins Licht gerückt und verinnerlicht werden.

Hilfreich dafür sind Schulungen, Audits und Qualitätszirkel oder Projektgruppen. Sie sind DIE Instrumente, aktuelle Anforderungen zu erfüllen und den größten Nutzen für den Verein und seine Mitglieder zu erschließen. Anhand des Schulungsbedarfs werden individuelle Entwicklungsziele für die Einzelnen festgelegt, das, nicht ohne die persönlichen Wünsche und Ideen der Mitarbeiter zu berücksichtigen. Schulung und Weiterbildung bringen nur dann den gewünschten Erfolg, wenn sie ziel- und bedarfsgerecht sind und das vermittelte Wissen wirklich relevant für die Mitarbeiter und ihre Aufgaben sind.



Therapeuten-Fortbildung, Thema: HWS-Therapie s.a. Beitrag S. 5

Überhaupt ist die Mitarbeiterschulung die Quelle für Ideen und damit neue Angebote für unsere Mitglieder. Zugleich entsteht eine Win-Win-Situation. Die Mitarbeiter erweitern ihre Kenntnisse und Fähigkeiten, was ihnen u.U. neue berufliche Perspektiven, auf jeden Fall aber einen disponibleren Einsatz, eröffnen kann, während der Verein mit besser qualifizierten Mitarbeitern seine Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit verbessert.

Wir verfolgen damit aber auch das Ziel, die Bindung an den Verein zu stärken und die Motivation des Einzelnen zu erhöhen, wenn er die Möglichkeit hat, sich zu entwickeln. Dafür stellt der Vorstand z.B. jedes Jahr ein sog. Fortbildungsgeld zur

INHALT

- ▶ **VORGESTELLT: GeriNet – Fit für die Enkel!**
- ▶ **Meine Erfolgsgeschichte: Dr.-Ing. Thomas Gäßner**
- ▶ **Gibt es die perfekte Weihnachtsfeier?**
- ▶ **Die Knoblauch-Offenbarung**
- ▶ **Vorteilhafte Kooperation: Ärztezentrum Listbogen**
- ▶ **Mit dem Fahrrad über die Alpen**
- ▶ **Mobilität schafft Lebensqualität**
- ▶ **Fit in den Frühling – mit Gartenarbeit**
- ▶ **MEDICA: Psychosomatik Polyneuropathie – Sturzprophylaxe Bewegung**
- ▶ **Ach, übrigens ... Purzelbaum wird 10!**
- ▶ **Mitglied wirbt Mitglied**
- ▶ **Kleine Bahn – ganz groß: Parkeisenbahn Auensee**
- ▶ **Termine 2015**

Titelfoto: Annelies Kronbügel (93) und Hannelore Schröder (79) haben sichtlich Spaß bei der Seniorengymnastik

Sprechzeit des Vorstandes:

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

Verfügung, das jeder Mitarbeiter nutzen kann. Fortbildungstage tun ihr Übriges. Indem wir also u.a. diesen (Bildungs-)Weg konsequent gehen, neues und fundiertes Wissen in den Verein einbringen, sichern wir die Personalplanung, verschaffen uns einen Vorteil im Wettbewerb und verbessern so die Qualität Ihrer Betreuung.

Ihr Mario Wagner

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Leute vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des Vereins verbunden sind. Dieses Mal kommt Sandra Deutsch zu Wort, Therapeutin im Verein GeriNet Leipzig.

Fit für die Enkel! – Die GeriNet Kognitions- & Bewegungsgruppe

Die meisten Menschen wünschen sich im Alter so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erachten sie allerdings weiterhin als besonders wichtig. Dem entgegen wirkt ihre Angst zu stürzen und dadurch ins Krankenhaus oder gar in ein Pflegeheim zu müssen.

Allerdings kann sicheres Gehen und Stehen durch regelmäßige moderate Bewegungsübungen trainiert werden, spezielle Koordinationsübungen helfen die Dinge des täglichen Lebens besser zu meistern.

Das Geriatrie Netzwerk Leipzig bietet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssportverein Leipzig e.V. wohnortnahe Kognitions- und Bewegungsgruppen mit geschulten Trainern, die durch eine spezielle Weiterbildung ein vertieftes Wissen über die Wirkung von Sport auf die motorische und kognitive Entwicklung Hochaltriger erlangt haben.

Innerhalb der Bewegungsgruppen werden motorische Grundkompetenzen wie Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Darüber hinaus werden spezielle Kognitions- und Gedächtnisübungen angeboten, um sowohl die körperlichen als auch die geistigen Funktionen zu erhalten. Durch regelmäßige Bewegung kann der Verbleib in der Häuslichkeit verlängert werden. Geübt wird in Kleingruppen mit fünf bis acht Teilnehmern ein Mal wöchentlich eine Stunde.

Neben der sportlichen Leistung steht natürlich der Spaß an der gemeinsamen Bewegung an erster Stelle. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Sportlern auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen. Vor allem für Alleinstehende kann die Bewegungsgruppe zu einem sozialen Anker werden. Das subjektive Wohlbefinden wird durch regelmäßige Bewegung und die positive Gruppenatmosphäre gesteigert.

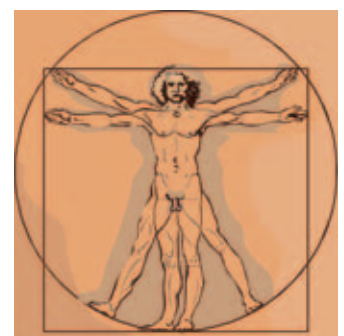
Zielgruppe sind Menschen ab 70 Jahren mit Interesse an sportlicher Aktivität. Die Besonderheit der Gruppen ist, dass Menschen mit Pflegestufe, eingeschränkter Alltagskompetenz und beginnender Demenz ausdrücklich erwünscht sind. So gesehen stellen die Gruppen für die pflegenden Angehörigen eine Entlastungsphase dar, da sie diese Zeit, in der ihre Lieben gut versorgt sind, für ihre eigenen Bedürfnisse oder Erledigungen nutzen können.

Die Kompetenzen des GeriNet ermöglichen eine Begleitung der Gruppen auf wissenschaftlicher Grundlage sowie eine nachhaltige Unterstützung der Teilnehmer auch bei Verschlechterung der Situation durch ein professionelles Fallmanagement.

GeriNet-Gruppen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz bei der Versorgung Hochaltriger und Menschen mit Demenz. Vorteile bieten neben der Wohnortnähe auch die niedrig gehaltenen Kosten. Bei



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum
für Physiotherapie Leipzig



SCHILLER

ZAHNARZT
P R A X I S

Dr. GRANERT
Praxis für Bewegungsmedizin

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



Janik Büroausstattungen

JANIK
Konzept in Ergonomie

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

„Man trägt ein göttliches Gefühl in seiner Brust, wenn man erst weiß, dass man etwas kann, wenn man nur will.“

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852), dt. Pädagoge u. Politiker, Turnvater



GeriNet Leipzig

... für die Stadt und das Land!

Der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. ist der erste Sportverein in Deutschland, der als Anbieter niedrigschwelliger Betreuungsangebote anerkannt wurde.

Bei der Umsetzung des Projektes werden wir unterstützt durch den Kommunalen Sozialverband Sachsen und die sächsischen Pflegekassen.

Um die Wohnortnähe zu garantieren, bilden wir kontinuierlich GeriNet-Trainer aus. Durch eine spezielle Schulung erlangen Fachkräfte aus Therapie und Pflege sowie sportinteressierte Laien ein vertieftes Wissen über die motorische und geistige Entwicklung von Hochaltrigen. Als Referenten treten Experten aus Medizin, Psychologie, Sozialpädagogik und Therapie auf.

Bei der Ausbildung zum GeriNet-Trainer setzen wir verstärkt auf Ehrenamtliche, so dass wir auf diese Weise das Ehrenamt stärken und gesellschaftliche Teilhabe sichern.

Personen, bei denen eine Pflegestufe und/oder eine eingeschränkte Alltagskompetenz nachgewiesen werden kann, werden die Kosten ggf. direkt über die Pflegekasse abgerechnet.

Fortbildungstag im GSV!

Der Gesundheitssportverein ist ständig bemüht, die Qualität der Therapie und damit die Betreuung seiner Mitglieder zu verbessern (s. a. Editorial, S. 3).



Daher führen wir in regelmäßigen Abständen Fortbildungen für unsere Therapeuten durch. Thema dieses Mal: Therapie bei Halswirbelsäulenbeschwerden.

Kernaussage: Bewegen, bewegen, bewegen! Das aktive Training ist passiven Maßnahmen, wie z.B. Massagen, hinsichtlich des langfristigen Therapieerfolgs weit überlegen!

Grundsätzlich sind die Muskulatur der Halswirbelsäule und die des Schultergür-

tels aufgrund von alltagstypischen Mangel- und Fehlbelastungen in der Regel stark abgeschwächt. Das führt auf lange Sicht zu chronischen Verspannungen und Kopfschmerzen. An dieser Stelle sind adäquate und dosierte Belastungen/Trainingsreize notwendig, um das stabilisierende Muskelkorsett wieder aufzubauen. Dadurch werden die passiven Strukturen (Gelenke, Bänder etc.) entlastet und der (Spannungs-)Schmerz deutlich reduziert. Eine entsprechende Anleitung durch einen ausgebildeten Therapeuten ist dabei unentbehrlich.

Vorneweg müssen selbstverständlich schwerwiegende Erkrankungen an der Halswirbelsäule, so genannte „red flags“, vom Arzt ausgeschlossen werden.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an die FOMT (Fortbildungen für orthopädische Medizin und manuelle Therapie) und Referent Phillip Hauser für die gelungene Fortbildung!

André Schilhabel

Die ersten Gruppen laufen mit großem Erfolg seit Anfang März in Stötteritz. Die Nachfrage ist so groß, dass bereits eine Warteliste eingeführt werden musste. Eine weitere Gruppe startet demnächst in Mockau.

Termine und Orte für die Kognitions- und Bewegungsgruppen erfahren Sie unter T.: 034203 4-2124, Homepage: www.gerinet-leipzig.de



Die Autorin

Sandra Deutsch
wissenschaftliche
Mitarbeiterin
GeriNet Leipzig
Ansprechpartnerin/
Koordinatorin



M.Sc. Public Health
B.Sc. Sozialwissenschaften
Physiotherapeutin

Kontakt:

Sandra.deutsch@gerinet-leipzig.de
034203 4-2125

Achtung Vorgemerkt

Fortbildungs-Schließtag
am Freitag, 12. Juni.

Bitte beachten Sie unsere
Aushänge!

Von der Natur zum Menschen



www.bad-brambacher.de

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



Ein großes Dankeschön an das Ehepaar Lenort, das seit nunmehr einem Jahr unsere Räume jeden Morgen ab 3.30 Uhr zuverlässig und gründlich reinigt, sechs Mal die Woche wohlgermerkt!



Was wie eine Ostereiersuche aussieht, ist in Wirklichkeit ein Kreativ-Wettbewerb zum Abschluss der Mitarbeiter-Weihnachtsfeier. Teamweise mussten Puzzles zusammengesetzt werden. Den Siegern winkten kulinarische Preise.

... und wieder quillt die Papiertonne über:



VIELEN DANK
für
7.873 kg
Altpapier,

das Sie seit anderthalb Jahren mit uns sammeln! Bitte weiter so! Wir freuen uns auf tolle Drachenbootrennen am 29. August!

Ihr Drachenbootteam



Mitglied Hardo Pirnke hat die Qual der Wahl. Aus seinen vielen Urlaubsfotos wählt er die attraktivsten für den 2. Teil seiner Foto-Reportage über China aus. Vielen Dank Herr Pirnke für die vielen interessanten Eindrücke aus dem Land der Mitte.

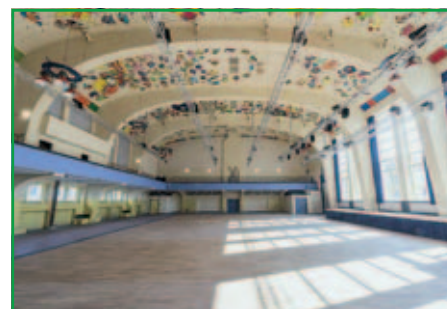


Zu Gast war der GSV im April in der Werkstatt für behinderte Menschen St. Michael des Christlichen Sozialwerkes gGmbH Leipzig. Anliegen des Besuches war es, mit Behinderten Sport zu treiben und Möglichkeiten einer regelmäßigen Betreuung auszuloten.

Sieben Ehrenamtliche sind derzeit im Verein tätig. Sie helfen unentgeltlich, auf die verschiedenste Weise, den Vereinsbetrieb am Laufen zu halten. Als Dankeschön gab es mit Unterstützung der Freiwilligenagentur Leipzig den Ehrenamts-Pass 2015. Mit diesem bedanken wir uns für den Einsatz der freiwilligen Helfer. Viele Partner aus Kultur und Wirtschaft beteiligen sich als Unterstützer des bür-



gerschaftlichen Engagements. Sie bieten Vergünstigungen und Preisnachlässe.



So präsentiert sich die ehemalige Schwimmhalle im Westbad nach dem Umbau: Als neuer Ort für Veranstaltungen im 800 m² großen Saal, in dem es jetzt möglich ist, Events aller Art auch von der Galerie aus zu verfolgen. *Foto: Robert Raithe!*



Ebenfalls weit gereist ist Günter Wolter. Der 81-Jährige war bereits zum zweiten Mal allein und per pedes auf dem Jacobs-Weg unterwegs. Jetzt berichtete er dem interessierten Publikum über seinen 1.800-km-Marsch durch Frankreich. Ob er weitere derartige Pläne hat, verriet Günter zunächst nicht!

Beiträge mit diesem Button sind solche über, von oder mit Einrichtungen, mit denen der GSV bereits zusammenarbeitet oder die Zusammenarbeit forcieren möchte.



Gibt es die perfekte Weihnachtsfeier?



Man kann nicht wirklich sagen, welche Darbietung am Ende die gelungenste war. Die zumindest spektakulärste war der Auftritt des Luftpumpenorchesters. Dieser lose Bund mäßig begabter Musikanten, presste frech, inbrünstig und augenzwinkernd (und wohl auch etwas getürkt) die wirklich schwierigen Klangfolgen des Ungarischen Tanzes Nr. 5 auf un-nachahmliche Weise und sehr frei nach Brahms aus ihren Luftpumpen. Mehr temperament- als taktvoll angeleitet von ihrem Impresario und „begleitet“ von einem professionellen CD-Klangkörper, pumpte sich das Orchester in die Herzen der Weihnachtsfeierler. Unausweichlich die Bravo-Rufe samt Zugabe.

Ebenso eindrucksvoll und nicht minder engagiert setzten sich die anderen „Künstler“ – Tänzer, Sänger und Mi-

men – des weihnachtlichen, locker-luftigen Spaßprogramms in Szene. Graziöse Tanzpartien, stimmungswaldrige Chorgesänge und ironisch-witzige Mach-Mit-Spiele steigerten die fröhliche Stimmung der Zuschauer Mal um Mal.

Ob „Herzsportsong“, die vielen Wehwehchen der Frau Hawlitschek, Maler Pierre mit seinen eher skurrilen, aber sehr menschlichen Gemälden oder der, von mehr oder minder dicken Bäumen dominierte Zylindertanz, alle Darbietungen fanden den Beifall des aus dem Vorjahr mäßig verwöhnten Publikums.

Das Programm zusammen hielten Tanne und Schnee-

köpfchen. Witzig ausgestattet kalauer-ten sie sich und das dankbare Publikum durch den Abend.

Kulinarischer Höhepunkt schließlich das großartige Buffet: Sehr bunt, äußerst reichhaltig und kolossal schmackhaft!

So einen Abend wollten sie wieder haben, so die einhellige Meinung der Gäste beim Abschied. Ob das gelingen kann? Mal sehen! Die Einladung für die Weihnachtsfeier am 5. Dezember steht jedenfalls!

Arbeitstitel: ... Ach, nein. Der wird erstmal nicht verraten!

Übrigens:

Teile des Programms sind, filmisch festgehalten, auf der Facebook-Seite des GSV zu erleben!



Termine 2015

10. Mai	Frühjahrsfahrt Sächsische Landesgartenschau Oelsnitz
29. August	Drachenbootrennen
30. August	Großes Kinderfest – 10 Jahre Kindersport Purzelbaum
4. September	Westbad-Sommerfest
5. September	Sommer-Wanderung
11. Oktober	Herbstfahrt
5. Dezember	Weihnachtsfeier

Dr.-Ing. Thomas Gäßner

69 Jahre – Leipzig



Trainingsziel: Konditionelle Stärke & Lebensfreude

Therapeuten: Franzi Schürmann & Jana May

Training: Rehasport / Nordic Walking



Meine Erfolgsgeschichte:

Im Januar 2015 hatte ich meine 200. Trainingseinheit und möchte dieses Jubiläum zum Anlass nehmen, mich sehr herzlich beim GSV und bei meinen tüchtigen Therapeuten zu bedanken.

Zwei Mal wöchentlich bin ich beim Rehasport, ein Mal Nordic Walking und ein Mal Centaur.

Schwere Krankheiten und Operationen haben mein Leben vor vier Jahren einschneidend verändert und mich in ein körperliches und seelisches Tief gestürzt.

Chirurgische Eingriffe (auch an der Wirbelsäule), die moderne Medizintechnik, mein Wille und vor allem

der Sport beim GSV unter fachlicher Topp-Betreuung haben Schritt für Schritt meine Leistungsfähigkeit wieder hergestellt. Dieser Sport hat maßgeblich mein Leben verändert. Ich...

- kann mich schmerzfrei bewegen, Sport treiben, bin konditionell gut drauf und viel mit dem Rad unterwegs, 5.500 km in 2014;
- erhalte wieder interessante Aufträge und führe als freiberuflicher EDV-Dozent deutschlandweit Firmenschulungen durch;
- habe den Mut aufgebracht, an einer Radfernrise durch Neuseeland teilzunehmen und habe diese schönste Reise meines Lebens sehr genossen;
- bin Fachbuchautor und konnte mein begonnenes Buchprojekt erfolgreich zum Abschluss bringen.

Auch für mich als Krebspatient gilt:

- „Schwitzen statt schonen“ ... und
- „Nicht mein Alter sagt mir, was ich kann und darf“, das bestimme ich selbst (und meine netten Therapeuten).

Ich freue mich auf jeden neuen Tag und auf den nächsten Termin beim Rehasport.

GSV: Die beste Entscheidung meines letzten Jahrzehnts! Danke den Therapeutinnen Jana und Franzi, Eure hochprofessionelle Arbeit hat mich sehr beeindruckt und mir sehr geholfen.

Drei Jahre OPTIK WEISS ...



Seit drei Jahren sind wir nun mit unserem zweiten Standort in Lindenau der Optiker Ihres Vertrauens.

Die Geschichte von OPTIK WEISS beginnt am 18. Januar 2014 in Großzschocher, als Inhaber Thorsten Weiß die erste Filiale eröffnete.

Felix Frenzel, jetziger Filialeiter am Lindenauer Markt, begann seine Ausbildung bei Optik Weiss im Jahr 2004 und schloss diese drei Jahre später ab.

Nach zwei Jahren als Geselle entschloss er sich, die Meisterausbildung in Jena anzuschließen. So rückte 2009 Friederike Schmidt als Azubi an seine Stelle und wurde Teil des OPTIK WEISS Teams.

Im Sommer 2011 schloss Felix Frenzel die Meisterausbildung erfolgreich ab und kurze Zeit später entstand die Idee eines zweiten Geschäftes.

Nach wenigen Monaten der Orientierung und Planung konnte die Filiale am Lindenauer Markt Eröffnung feiern. Mit Felix Frenzel, staatlich geprüfter Augenoptiker/-meister, und Friederike Schmidt, Augenoptikergesellin, erwartet Sie seit dem 13. April 2012 ein kompetentes, junges und engagiertes Team, was Sie leidenschaftlich gerne zu allen Dingen um das Thema Augen und gutes Sehen berät.

Mit eigener Werkstatt und neuesten Messverfahren können wir individuell auf Ihre Wünsche eingehen. Auch ehrenamtlich sind wir in der Augenoptik engagiert und seit mehreren Jahren Teil des Leipziger Prüfungsausschusses und bilden als Ausbildungsbetrieb mehrere Azubis aus.

Nach dem ersten Lehrjahr, was sich hauptsächlich mit der handwerklichen Tätigkeit in der Werkstatt beschäftigt, werden unsere Auszubildenden nach und nach auch in der beratenden Kundenbetreuung eingesetzt und sind somit fester Bestandteil unseres Teams. Über Ihren Besuch würden wir uns sehr freuen. Um Sie mit viel Ruhe und Zeit beraten zu können, empfehlen wir, einen persönlichen Termin zu vereinbaren.



Anfang März war das Team zu Gast in unserer Westbad-Außenstelle und bot dort für alle Interessierten einen Sehtest an. Angedacht ist diese Veranstaltung auch für die Lessingstraße. Der Termin wird beizeiten bekannt gegeben. Bitte Aushänge beachten!

OPTIK WEISS

Lindenauer Markt 9, 04177 Leipzig

Tel.: 47 84 10 84

www.optik-weiss.de

info@optik-weiss.de



Lösungen von Seite 25

- A) $4 + 4 - 3 + 2 = 7$
- B) $3 + 8 - 4 - 2 = 5$
- C) $7 - 2 + 4 - 5 = 4$
- D) $8 + 1 - 4 + 3 = 8$

- 1) TENNISLBOGEN
- 2) HERZINFARKT
- 3) SCHILDDRUESENUEBERFUNKTION
- 4) SEHNENSCHNEIDENENTZUENDUNG
- 5) GALLENKOLIK
- 6) AUTISMUS
- 7) DEPRESSION
- 8) KREUZBANDRISS
- 9) ARTHROSE
- 10) BLASENENTZUENDUNG

Es sind 13 Dreiecke.

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE23 3705 0299 0000 8282 82

„Mein Motto: Bleib am Ball!“
Shary Reeves, TV-Moderatorin

Vorteilhafte Kooperation für GSV-Mitglieder



Facharztzentrum
AM LISTBOGEN



Seit Februar kooperiert der Gesundheits-sportverein mit dem Facharztzentrum am Listbogen. Diese Zusammenarbeit zielt u. a. auf die bessere medizinische Versorgung unserer Mitglieder, aber auch auf die Möglichkeit einer kurzfristigen Facharztbetreuung.

Das Arztzentrum bietet den GSV-Mitgliedern verschiedene Leistungen kostenlos an. So würden Facharzttermine innerhalb von fünf Arbeitstagen nach der erstmaligen Kontaktaufnahme ermöglicht.

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

Für Folgetermin gelte, so die Klinik, abgesehen von besonderen medizinischen Erfordernissen, die gleiche Regelung. Im Einzelfall müsse man auf einen Termin auch mal ein, zwei Tage länger warten, aber grundsätzlich stünde die umgehende medizinische Versorgung der Ratsuchenden im Vordergrund.

Die Klinik am Listbogen verspricht zugleich, die Wartezeit am Behandlungstag auf maximal 30 Minuten zu beschränken. Im exklusiven Wartebereich, der Lounge des Zentrums, mit aktuellen Tageszeitungen sowie ebenfalls kostenlosen warmen und kalten Getränken verginge die Zeit allerdings wie im Flug.

Auf ihrer Homepage wirbt die Klinik für ihre Leistungen. Sie stehe für „Eine menschliche Medizin“ ein, so der Slogan des Facharztzentrums. Unter einem Dach arbeiteten hier derzeit 13 Fachärzte und vier psychologische Psychotherapeuten Hand in Hand für die Gesundheit ihrer Patienten.

Jeder Einzelne solle sich im Facharztzentrum gut aufgehoben fühlen. Deswegen nehme man sich ausreichend Zeit und gehe auf die persönliche Situation jedes Betreuten ein. Rundum gut behandelt, erhalte man seitens der Ärzte und Mitarbeiter die bestmögliche medizinische Versorgung. Zudem verzichteten die Ärzte auf das sog. Fachchinesisch und seien bemüht, komplizierte medizinische Zusammenhänge in verständlicher Sprache zu erklären.

Ein weiterer Vorteil des Zentrums sei sein großes Spektrum medizinischer Spezialisten aus unterschiedlichen Fachrichtungen, gebündelt unter einem Dach. Das erspare Wege und ermögliche kurzfristige Konsultationen zwischen den Ärzten.

Derzeit stünden den Patienten Ärzte aus sieben Fachrichtungen zur Verfügung. Neben Allgemeinmedizinern seien das Augenärzte, Dermatologen, Kinder- und Jugendmediziner, Orthopäden und Unfallchirurgen, Urologen sowie Psychotherapeuten. Abgerundet werde das Angebot durch eine Physiotherapeutische Praxis im Haus, eine gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kostenlose Parkmöglichkeiten.

Mitglieder und Gäste konnten zum Auftakt der Gesundheitswochen im GSV, aus Anlass des 2. Leipziger Gesundheitssportkarussells, schon einmal den

Kontakt zum Ärztezentrum anbahnen. Zum Arztvortrag über „Die Wirbelsäule – aktuelle Diagnostik und Therapie von Wirbelsäulenleiden“ war Herr Dr. med. Ruben Jentzsch, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, in den Verein gekommen. Er bot, neben einem kurzen Einblick in die orthopädische Praxis, Interessierten Kinesio-Taping an, eine altbewährte alternativ-medizinische Behandlungsmethode, mit der schmerzhaft Erkrankungen des Bewegungsapparates sehr erfolgreich und nebenwirkungsfrei behandelt werden können.



Diese und weitere, z. T. traditionelle konservative, Therapien werden im Facharztzentrum erfolgreich angewendet und versprechen gute Heilungschancen.

Neu im Angebot der Klinik am Listbogen ist eine (allerdings nicht kostenfreie) Sporttauglichkeitsuntersuchung. Anhand dieser können Sie erfahren, ob Sie für eine bestimmte Sportart mit ihren besonderen Anforderungen geeignet sind und welche Über- oder Fehlbelastungen es u. U. zu vermeiden gilt.



Facharztzentrum
AM LISTBOGEN

Rosa-Luxemburg-Str. 30

04103 Leipzig – Graphisches Viertel

Öffnungszeiten Zentralempfang

Mo – Fr 08.00 Uhr – 18.00 Uhr

0341 59 40 5 0

leipzig@arztzentrum.de

Hotline für GSV-Mitglieder

0341 59 40 5 300, Hr. Wilke

leipzig.arztzentrum.de



KLASSENFAHRT

„Klassenfahrt“ hat sich eben so eingebürgert und beschreibt unsere alljährliche Team-Fahrt. Jeder weiß, was mit diesem, inzwischen geflügelten Wort, gemeint ist: Ein zwar kurzes, aber dafür umso intensiv-spannendes Wochenende. Immer an einem anderen Ort und mit einer neuen Herausforderung, die es gemeinsam zu meistern gilt. Keiner weiß, welche Hürde zu nehmen ist, lediglich das Reiseziel hält u. U. einen Hinweis bereit.

Dieses Mal also Sächsische Schweiz – Grundmühle Hohnstein, mitten im Naturpark, unweit von Polenztal und Bastei. Was geht da noch außer Wandern? Klettern? Wohl eher nicht. Viel zu anstrengend! Die spannendsten Vorschläge bewegten sich zwischen „was mit Bäumen“ und „irgendwas mit Höhlen“. Weit gefehlt. Apropos anstrengend. Klar war, Wandern musste sein. Entlang des Hohnsteiner Rundweges passierten wir Stadt und Burg Hohnstein, Bärengarten, Schindergaben, Polenztalwände und den Weg zur Napoleonschanze, um dann endlich, nach vier Stunden und 20 km Waldmarsch, den müden Füßen eine Pause zu gönnen.

Da war der eine oder andere schon so ziemlich am Ende seiner Kräfte, dabei wartete erst jetzt DIE Herausforderung auf uns.

Im Aktivhof Porschdorf, einem kleinen Örtchen am Rand des Nationalparks, weihten uns zwei Naturburschen in die Geheimnisse des Bogenschießens und des Feuermachens ein. Was so ein wenig simpel klingt, die zwei Stunden auf dem ehemaligen Häntzschelhof belehrten uns eines Besseren.



Während der Umgang mit Pfeil und Bogen außer Kraft und Geschick auch ganz viel Konzentration und Ausdauer erfordert, gehören, so unsere Erfahrung jetzt, zum Feuermachen in freier Natur viel Wissen und eine gehörige Portion Glück. Also, die Rede ist vom Feuermachen ohne Streichhölzer oder Feuerzeug. Vielmehr standen dafür Magnesium, Zucker, Natriumpermanganat (nun gut, hat vielleicht nicht jeder in der Hosentasche), Zunder in der einen oder anderen Form sowie Messer bereit. Mit Reiben, Kratzen, Stoßen, Pusten und vielem Flehen (nach so manchem glücklosen Versuch)

schaffte es tatsächlich der eine oder andere, ein kleines Feuer anzufachen.

Um diese Erfahrungen reicher, machten wir uns auf den weiteren Weg durch den Wald und entlang der bizarren Felswelt der Sächsischen Schweiz, um nach noch einmal fünf Kilometern wieder am Ausgangspunkt anzugelangen.

Vielleicht war dieser Tag nicht das große Abenteuer, zumal der „Klassenwanderung“ fußtechnisch ein kollektives, orthopädisches 25-km-Fuß-Grunderlebnis innewohnte. Aber er war richtig schön, inklusive des Wetters, der Landschaft und des ganzen Drumherums. Danke, Anke!



TBG

Reise Event Service

Thomas Buhler-Grashoff
Müllerring 41
04158 Leipzig

Mobil: 0177 59 02 608
Fon: 0341 64 00 494
Fax: 0341 64 00 493
info@tbg-reise-event-service.de
www.tbg-reise-event-service.de



- Reise-Planung
- Reise-Veranstaltung
- Kleingruppen bis 7 Personen
- Fahrrad-Bergtouren
- Klettertouren

Kurztrips:

- Messen
- Kunstausstellungen
- etc.

Fragen Sie einfach!

**Dein Experte für
Teamsport-Bekleidung seit 2010.**

Unser Shop

Von Kopf bis Fuß rüsten wir seit Jahren Sportler und ganze Vereine aus: Mit Trikots, Schuhen, Bällen, Taschen und vielem mehr. Denn wenn es um Sport geht, haben wir keine Ausreden parat!

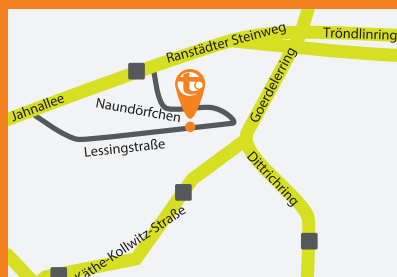
www.trikot.com

Konfiguriere Deinen Trikotsatz und bestelle deinen individuellen Aufdruck gleich online mit!



Wir sind vor Ort

Trikot.com
Lessingstraße 2
04109 Leipzig



FUßBALL VOLLEYBALL BASKETBALL HANDBALL BADMINTON ETC



Der *Winterlagerbericht 2015* fällt stark lauchig-gewürzig aus, gesund sowieso:

Die Knobi-Offenbarung



So ungefähr hatte es augenzwinkernd in der Einladung zum Winterlager gestanden: Die Erfahrungen der vergangenen Winter legten den Gedanken nahe, dass es schneien würde, oder eben auch nicht. Auch wenn die Sache ungewiss sei, würde man das Winterlager nun nicht einfach in höhere, schneesicherere Gefilde verbannen. Das wäre mit wesentlich zu hohen Herausforderungen für die Teilnehmer und den Wintersport-Rettungsdienst verbunden.

Stattdessen sei die Planung für die vier Wintersporttage fix, und nur eine äußerst prickelnde Idee könne daran etwas ändern. Im Übrigen müsse man sich auf eine dicke Überraschung gefasst

machen. Die allerdings habe es in sich und sei nicht für Leute geeignet, die keinen Knoblauch mögen. Wer abends nicht gut zu Fuß sei, wer meint, der Klimawandel ginge an ihm vorüber, und überhaupt, wer keine festen Schuhe habe und keine Taschenlampe, für den sei dieser Überraschungs-Abend sowieso ein verlorener Abend.

Das hatte gesessen, die Neugier war geweckt. Gefehlt hat am Ende nur einer, der meinte, in seinen letzten Angestellten-Tagen noch die Karriereleiter erklimmen zu können.

Also machte sich das Wanderer-Peloton pünktlich auf die Socken, pardon in die Winterschuhe, gut gelaunt, neugierig und

heiß – auf Knoblauch. Wie versprochen, führte der Weg, leicht zerfurcht vom Schnee-Quad, bergan. An den Hang geduckt und spärlich beleuchtet kam eine Hütte zum Vorschein, unser Ziel – die **Kohlhaukuppen-Schänke** (Kohlhaukuppe = Berg, 785,7 m, im Osterzgebirge bei Geising). 365 Leute fänden hier Platz, so das Hüttenteam, allerdings nacheinander. Gemütlich eng und bald auch umhüllt von Knoblauchdämpfen (selbst Forelle gibt es hier in der Knobi-Variante), begann ein Hüttenabend, der seinesgleichen sucht. Aber, probieren Sie selbst. Tipp: Abendveranstaltung zwingend vorher buchen!



Telefon : 035056 31395
Internet : www.bergbaude.de
Mail : knoblauch@knoblauchkuppe.de

Mitglied wirbt Mitglied

Verein sagt Danke mit attraktivem Einkaufs-Ticket

Ihr netter Nachbar trägt sich schon länger mit dem Gedanken, Sport zu treiben? Von Ihrem Briefträger haben Sie gehört, dass der einen Verein sucht? Und Ihr Schwager will schon immer mal sehen, wo sie Ihre Sportnachmittage verbringen?

Das ist die Gelegenheit für ein Schnäppchen: Sie nehmen Ihren Bekannten und bringen ihn mit in den Gesundheitssportverein. Gefallen der Verein und das Drumherum und kommt es zu einer neuen Mitgliedschaft, sind Sie der Nutznießer. Für jedes gewonnene Neumitglied erhält der Vermittler eine sog. Shopping Card, aufgeladen mit 10 €. Dieses Guthaben können Sie nach Lust und Laune bei den teilnehmenden Anbietern einsetzen

und sich den einen oder mehrere ganz persönliche Wünsche erfüllen. Haben Sie die Absicht, noch mehr Interessenten für den Sport im GSV zu gewinnen, können Sie Ihr Guthaben auch auflaufen lassen.

Weitere Informationen und eine Übersicht aller Partner finden Sie aktuell im Internet: www.meinticketshopping.de.

Das Procedere im Gesundheitssportverein sieht vor, dass der von Ihnen für den Verein geworbene Sportler während seines Aufnahmegesprächs danach gefragt

wird, wie er in den Verein gelangt ist. Gibt er Sie als seinen „Werber“ an, bekommen Sie die Shopping Card automatisch.

Der Gesundheitssportverein verfolgt zwei Ziele mit dieser, zunächst unbefristeten, Aktion. Zum einen möchte er den Zulauf an neuen Sportlern sicherstellen und zugleich die „alten Vereins-Hasen“ quasi in die Verantwortung nehmen und mit ihren guten Erfahrungen für den Verein werben lassen.

Die „Mitglied wirbt Mitglied“-Aktion startet sofort! Viel Erfolg und viel Spaß beim Einkauf!



»Mobilität schafft Lebensqualität«

Regelmäßiger Sport hilft Sturz- und Frakturrisiko zu mindern

Wie kann Stürzen im höheren Alter vorgebeugt werden? Kann man sie womöglich verhindern? Welche Komponenten können dazu beitragen? Was kann jeder einzelne dafür tun?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 86 Prozent aller Frakturen die Folge von Stürzen sind. Die Ursachen dafür sind eine Abnahme der muskulären Leistung und eine Verschlechterung der Ba-

lance bzw. der allgemeinen kognitiven Leistung. Da mit zunehmendem Lebensalter auch die Festigkeit der Knochen abnimmt, steigt das Risiko für einen Knochenbruch bei einem Sturz dramatisch an. „Wird das Risiko allerdings rechtzeitig erkannt, kann körperliches Training von Kraft und Balance das persönliche Sturzrisiko bis ins hohe Alter deutlich

verringern“, betonte Sachsens Gesundheitsministerin Barbara Klepsch. „Wer Sport treibt, erhält sich seine Mobilität und somit Lebensqualität bis ins hohe Alter. Sachsen hat deutschlandweit den höchsten Anteil an 65-Jährigen gesetzlich Krankenversicherten sowie eine überdurchschnittlich große Anzahl von Hochaltrigen, d.h. Menschen, die über

eigene Risiko einschätzen. Gleichzeitig wird bei erhöhter Gefährdung eine zielgerichtete Behandlung beim Haus- und ggf. Facharzt empfohlen. Wir haben damit zugleich als erstes Bundesland eine repräsentative Auswertung vorzuweisen, die uns aufschlüsselt, wie es um die Sturz- und Frakturrisiken der älteren Sächsischen und Sachsen bestellt ist“, sagte Barbara Klepsch.



85 Jahre alt sind. Unser Ziel ist es, dass auch unsere ältere Bevölkerung in bestmöglichem Gesundheitsstatus altert. Im Rahmen des Gesundheitsziels »Aktives Altern« kommt der Sturzprävention daher hohe Bedeutung zu, wir sensibilisieren damit das Gesundheitsbewusstsein jedes Einzelnen: Ein Fragebogen im Internet lässt Interessierte zum einen das

Sturz- und Frakturrisiko erhöht sich auf 80 Prozent, wenn ab einem Alter von 65 Jahren nicht regelmäßig Sport betrieben wird. Wird dem jedoch regelmäßig nachgegangen, verdoppelt sich der Anteil derer, die nicht auffallend gefährdet sind, auf 40 Prozent.

Der Bund der Osteologen Sachsen führte gemeinsam mit dem Hausärzterverband und der Sächsischen Apothekerkammer im Auftrag des sächsischen Gesundheitsministeriums eine Studie zur Prophylaxe bei Knochenbrüchen durch. Ergebnisse der Analyse sind:

Frauen haben ab dem 60. Lebensjahr ein höheres Sturz- und Frakturrisiko als Männer im jeweiligen Alter. Eine mögliche Begründung ist, dass Männer sich bis ins höhere Lebensalter regelmäßig sportlich betätigen. Zudem zeigt die Studie, dass Frauen über 50 Jahren regelmäßig ihre Sturz- und Knochenbruchgefährdung überprüfen lassen sollten, da ihre Knochendichte besonders nachlässt.

Mehr Informationen sowie das Internet-Anamnese-Tool unter: www.mobilitaet-schafft-lebensqualität.de

Und schließlich: Beobachten Sie sich im Alltag, ob Sie auf der Straße gehen und gleichzeitig erzählen können. Müssen Sie dabei stehen bleiben, ist das ein Hinweis auf Sturzgefährdung.

Therapeutin Anke Daneck sagt Ihnen, wie sich das Sturzrisiko testen lässt: Beginnende Gangunsicherheiten lassen sich mit einfachen Tests feststellen. Beim „Time up and go“-Test sollen Sie von einem Stuhl aufstehen, um eine Markierung in drei Meter Entfernung herumgehen, zurückkommen und sich wieder hinsetzen. Brauchen Sie hierfür mehr als 14 Sekunden, weisen Sie erste Gangschwierigkeiten auf. Mehr als 20 Sekunden gelten

als Zeichen für ein erhöhtes Sturzrisiko. Aufmerksamkeitsdefizite lassen sich durch den „Geh- und Zähltest“ ermitteln. Hierbei müssen Sie eine bestimmte Strecke gehen, während die Zeit gestoppt wird. Anschließend müssen Sie dieselbe Strecke noch einmal zurücklegen und dabei von Hundert rückwärts zählen. Brauchen Sie beim zweiten Versuch deutlich länger als beim ersten, haben Sie eine erhöhte Sturzgefährdung.

Besuchen Sie ab Herbst Ankes Sturzprophylaxe-Kurs und bitten Sie Ihre Therapeuten, Übungen, die helfen, das Sturzrisiko zu vermindern, in ihr Trainingsprogramm einzubauen.

Fit in den Frühling - mit Gartenarbeit



Schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und verbinden Sie ein effektives Training mit der Pflege Ihrer Wohlfühloase.

Den eigenen Garten gestalten, sich an selbst gezeigten Blumen erfreuen oder biologisch angebautes Obst und Gemüse ernten. Wer einen Garten sein eigen nennt, kann sich an vielen Dingen erfreuen. Nicht Jedermann erfreut sich hingegen über die dauerhaften Pflegemaßnahmen, um sein kleines Paradies in Topform zu halten. Das wöchentliche Rasenmähen in der warmen Jahreszeit, der ständige Kampf gegen Unkräuter und Wildwuchs, Hecken-schnitt, Holzhacken, Laubrechen usw. Schnell wird aus dem geplanten Erholungstag ein anstrengender Arbeitseinsatz.

Klar, einen richtig gut angelegten Garten bekommt man nicht ohne Einsatz. Doch Schweiß und Mühen lohnen sich doppelt. Nicht nur die edlen Rosen und Prachtstauden danken Ihnen Ihren Einsatz. Auch Ihr Körper freut sich über die zusätzliche Trainingseinheit.

Gartenarbeit aus Sicht eines Sporttherapeuten bedeutet Herzkreislauftraining und Muskelaufbau. Die Tätigkeiten fordern einen hohen Kalorienumsatz.

Eine Person, ca. 70 kg verbraucht durchschnittlich beim langsamen Ausführen (bezieht sich auf alle Angaben) in einer Stunde Laub rechen 280 kcal.

Das Jäten von Unkräutern und Co. wird vielen nun mehr Freude bereiten, denn hier verbrennen sie durchschnittlich 320 kcal/h. Das wirklich schweißtreibende Umgraben schlägt mit 380 kcal/h zu Buche und auch hier dürften sich ab sofort mehr Freiwillige finden. Absoluter Spitzenreiter ist das Holzhacken. Im Durchschnitt verbrennen Sie hier pro Stunde 400 kcal. Zum Vergleich: Mit einer Stunde Joggen verbrennen Sie bei mäßigem Tempo 490 kcal.

Wer ein effektives Gartentraining absolvieren möchte, sollte sich an ein paar einfache Grundsätze halten. Variieren Sie das Tempo bei der Arbeit. Setzen Sie den Spaten 10 Minuten intensiv ein und verlangsamen anschließend wieder Ihr Tempo. So verbrennen Sie zwischenzeit-

lich mehr als das Doppelte der oben angegebenen kcal. Ihr Körper wird dabei knapp unterhalb des anaeroben* Schwellenbereiches geführt, dem ein besonders hoher Effekt bei der Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit nachgesagt wird. Spannungsabbau durch Sport, das wissen die Meisten bereits, ist ein gutes Mittel, um dem Arbeits- und Alltagsstress zu entfliehen.

Achten Sie bei allen Arbeiten besonders auf Ihre Körperhaltung. Häufig führt die



falsche Handhabung der Werkzeuge und Geräte zu Schmerzen und Fehlbelastungen. Den Rücken immer gerade halten ist oft sehr schwierig. Versuchen Sie in kurzen Abständen eine gerade Rückenposition einzunehmen und ab und an ein paar mobilisierende Übungen durchzuführen, z.B. Einrollen – Aufrollen – Langmachen oder Aufstrecken, Rotationsbewegungen, Seitneigungsübungen. Auch wenn dies beim Unkrautjäten schwierig ist, kontrollieren Sie immer wieder Ihre Haltung. Gerade durch Fehlhaltungen unter Belastung kommt es sehr oft zu Bandscheibenverletzungen.

Beim Anheben von schwereren Utensilien oder beim Schaufeln von Erde heben Sie das Gewicht immer aus den Beinen heraus und versuchen Sie, schwere Lasten immer körpernah oder am besten zu zweit zu transportieren. Der Rücken bleibt auch hier wieder möglichst gerade. Vermeiden Sie Rotationsbewegungen in Kombination mit Hubbewegungen.

Hecken und Bäume verschneiden wirkt genau entgegengesetzt dem Arbeiten am Boden. Arbeiten Sie zur Erleichterung Ihrer Nackenmuskulatur mit Teleskopgeräten, die Ihnen ein paar Meter Abstand zum Objekt gewähren. So schonen Sie Ihre Halswirbelsäule.

Stundenlang die gleiche Tätigkeit auszuführen macht weder Spaß noch tut dies Ihrem Körper gut. Wechseln Sie die Bewegungsabläufe und bieten Sie Ihrer Muskulatur immer wieder neue Anreize.

So macht Gartenarbeit Spaß und fit. Und wer Unterstützung bei der kreativen Gestaltung benötigt oder sich Anregungen holen möchte, wie schön der Garten nach einer Beetbepflanzungs-Sporteinheit aussehen kann, der schaut bei den Profis unter www.gartendesign-leipzig.de vorbei.

Dieser Artikel entstand in der Zusammenarbeit von Ihrer Sporttherapeutin Mandy Morgenstern und Gartenarchitektin Stephanie Morgenstern.

* anaerobe Schwelle, auch Laktatschwelle = Begriff aus der Sportphysiologie, bezeichnet die höchstmögliche Belastungsintensität, welche von einem Sportler gerade noch unter Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes zwischen Bildung und Abbau von Laktat erbracht werden kann; Training mit einer Intensität knapp unterhalb dieses Grenzwertes wird ein hoher Effekt bei der Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit nachgesagt.

„Die Kette immer schön rechts!“



Mit diesem Radfahrergruß schwingt sich Thomas Buhler-Grashoff seit mehr als acht Jahren auf seine Rennmaschine und hat seither 100.000 km absolviert. Mehr als 3.500 Stunden hat er auf dem schmalen Gefährt zugebracht und dabei, so meint er berechnet zu haben, knapp drei Millionen Kilokalorien verbraucht. Der Rad-Amateur ist bei manchem Rennen unterwegs, stets aus Spaß an der Freude und die sportliche Herausforderung suchend. Das neunte Mal beteiligt sich Thomas an der Vaetternrundan in Schweden, dem längsten Jedermann-Rennen Europas, bei der auch Nicht-Profibiker 300 Kilometer in 24 Stunden am Stück schaffen. Die Tour führt um den Vaetternsee, startet nachts und wird seit 1966 gefahren. An diesem Hammer-Rennen, wie es Insider bezeichnen, beteiligen sich Jahr für Jahr 23.000 Fahrer aus 43 Nationen, darunter 2.000 aus Deutschland. Die Startplätze für den 12. Juni – eine Woche vor Mittsommer – sind schon Monate im Voraus vergeben. Nachdem Buhler-Grashoff stets als Einzelstarter unterwegs war (2014 war Robert Lelanz schon mit von der Partie, s. Foto), hat er in diesem Jahr seinen Status geändert und tritt quasi als Kapitän

einer 60 Starter starken Sachsen-Mannschaft mit deutschlandweiter Beteiligung an.



Quelle: media.brapuls.se

Hintergrund für diese Gruppenanmeldung ist der Start für einen guten Zweck: Die Radler spenden ihre Trainings- und

Wettkampfkilometer dem **German Doctors e.V.**, einer humanitären Hilfsorganisation, die in medizinischen Notstandsgebieten von Entwicklungsländern, zumeist in Slums von Großstädten, tätig ist. Deren Motto „Hilfe die bleibt“, hat TBG – wie er sich unter Freunden nennt – angespornt, seine Mitstreiter für diese Spendenaktion zu mobilisieren. Insgesamt sollen so 18.000 Euro (300 Euro/Fahrer) zusammen kommen. Jeder Starter kann seine eigenen Ideen in seine Spendenaktion einbringen, Thomas z.B. gibt für jeden gefahrenen Kilometer einen Euro-Cent. Weil sie unbedingt beim Start im Hafen von Motala dabei sein wollen und das Anliegen der **German Doctors** unterstützen möchten, haben sich Robert Lelanz, Pierre Hartmann und Roberto Werner, allesamt Therapeuten aus dem GSV, in die Starterliste eingetragen. Natürlich hoffen sie auf den einen oder anderen Spenden-Euro aus den Reihen der GSV-Mitglieder:

Robert: <https://www.german-doctors.de/de/sinnvoll-spenden/spendenaktionen/gemeinsam-sind-wir-stark.html>

Pierre: <https://www.german-doctors.de/de/sinnvoll-spenden/spendenaktionen/kinder-not-bewegt-uns.html>

TBG: <https://www.german-doctors.de/de/sinnvoll-spenden/spendenaktionen/aller-guten-dinge-sind-9-27.html>

Das Anliegen der **German Doctors**, in Notstands- und Armutsgebieten unentgeltlich Hilfe zu leisten, hat sie überzeugt. Für sie entscheidend ist, nicht kurzfristige Projekte mit Megaspensendensummen aus dem Boden zu stampfen, sondern langfristig und zielgerichtet Vorhaben nach der Methode Helfen-Schulen-Übergeben zu entwickeln und zu unterstützen. Dass die **GD** mit dem Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für Soziale Fragen ausgezeichnet sind, war ihnen wichtig, weil so die Gewähr gegeben ist, dass das gespendete Geld an Ort und Stelle gelangt.

Was will der Fotoclub Berggut?

– eine Nachlese zur Ausstellung Fototour Botanischer Garten



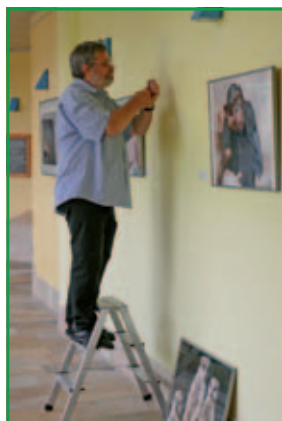
Vom 3. Februar bis 13. März zeigte der „Fotoclub Berggut“ des Heimatvereins Holz-

hausen e.V. eine kleine Auswahl von Bildern, die im Rahmen einer Kooperation mit dem Botanischen Garten der Universität Leipzig und dessen Förderkreis entstanden sind.

mit den Mitteln der fotografisch-künstlerischen Gestaltung botanische Schönheiten im Bild festhalten und auf diese Weise sagen: „Tut alles, um sie zu erhalten“. Genauso, wie sportliche Aktivitäten der Fitness und Lebensfreude dienen, ist der Schutz unseres Ökosystems wichtiger Bestandteil des Lebens auf unserer Erde. Insofern passen Sport und Natur ganz gut zusammen.

als auch deren Arbeitsweise und führten schließlich zur jetzigen Form des „Fotoclub Berggut“.

Die Kernpunkte unserer „Arbeit“ sind natürlich das Fotografieren, die kritische Auseinandersetzung mit den Bildern und die Durchführung von Ausstellungen und Vernissagen zu verschiedenen fotografischen Themen. Was ist schöner, als die eigenen Arbeiten einer größeren Öffent-



Für uns als Fotoamateure war es eine besondere Freude, dass uns in Gesprächen mit Mitgliedern und der Leitung des Gesundheitssportvereins viel Lob entgegengebracht wurde. Geht es doch bei den Bildern nicht zuerst um die Dokumentation von Blüten und Pflanzen. Wir wollen vor allem

Das Besondere gerade dieser Ausstellung im GSV bestand darin, dass unser Fotoclub in dieser Zeit auf sein zehnjähriges Bestehen zurückblicken konnte.

Im Frühjahr 2005 präsentierte der inzwischen verstorbene Diplomfotografiker Karl-Heinz Müller die Ausstellung „Reisebilder“ im Berggut, dem Domizil des Heimatvereins Holzhausen e.V.

Das Interesse der Besucher veranlasste ihn, einen Lehrgang zu analoger Fotografie anzubieten. Einige der teilnehmenden Fotoamateure hatte nach Ende des Lehrgangs den Wunsch, sich auch weiterhin in der Gemeinschaft mit dem Hobby Fotografie zu beschäftigen. Es folgte eine sehr aktive Phase, in der sich die Mitglieder mit vielseitigen Motivgebieten und Gestaltungsfragen beschäftigten. Foto-Exkursionen dienten der engen Verbindung von Theorie und Praxis.

2007 präsentierten die Clubmitglieder ihre gelungensten Aufnahmen in einer ersten Ausstellung im „Berggut“.

Der Übergang zur digitalen Technik und die neuen Herausforderungen veränderten sowohl die Zusammensetzung der Gruppe

lichkeit zu zeigen. So konnten wir in den letzten drei Jahren 12 Ausstellungen in verschiedenen Einrichtungen unserer Stadt und auch in anderen Städten und Gemeinden präsentieren, und wir haben uns auch für dieses Jahr eine Menge vorgenommen. Passend zu den vielen Aktivitäten, die es in den nächsten Monaten anlässlich der Ersterwähnung der Stadt im Jahre 1015 gibt, werden wir im Berggut und in der Media-City „Leipziger Ansichten“ präsentieren.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Gesundheitssportvereins für ihr Interesse an unseren Bildern, bei der Leitung, Herrn Mario Wagner und Herrn Michael Günther, die uns diese Ausstellung ermöglichten sowie bei Frau Ute Lohs, die als Mitarbeiterin des Botanischen Gartens und Mitglied des Sportvereins diese Ausstellung für uns „eingefädelt“ hat.

Natürlich sind wir Fotografen vom Fotoclub Berggut an einer weiteren Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssportverein Leipzig e.V. interessiert und gestalten gern eine weitere Ausstellung in dessen Räumen.

H.-Rainer Kästner
Clubleiter



Neues aus dem Kindersport »PURZELBAUM«



Ach, übrigens ...

**der Kindersport Purzelbaum hat
10. Geburtstag und lädt
Groß und Klein zu seiner Party
am 30. August ein!**

Was es geben wird zum Fest? Überraschung! Noch ist die Planung nicht abgeschlossen, Ideen allerdings gibt es jede Menge. Die Mädels vom Kindersport haben einen bunten Mix aus den Feste-

Highlights der vergangenen Jahre zusammengestellt. Motto: Dschungel, Rummel, Feuerwehr. Feuerwehr? Wie ist das wohl gemeint? Lasst Euch überraschen, demnächst mehr ...

Eben noch hatte der Kindersport Gäste ...

Kinderjury besucht die Gewinner des Familienfreundlichkeitspreises 2014

Wie es wohl den Preisträgern der letzten Jahre ergangen ist? Was hat sich verändert? Und welche neuen Projekte oder Anschaffungen konnten mit dem Preisgeld ermöglicht werden? Diese und ähnliche Fragen stellten sich die Mitglieder der Leipziger Kinderjury, Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren von den unterschiedlichsten Schulen, und machten sich auf den Weg, um den Preisträgern der letzten Jahre einen Besuch abzustatten. Ein Gewinner 2014 war unser Kindersport Purzelbaum (Preis der Kinderjury). Um den Besuch auch für andere erlebbar

zu machen, betätigten sich die Kinder als Reporter, interviewten Conny und Anna vom Kindersport und drehten mit Hilfe des SAEK (kurz für: Sächsischen Ausbildungs- und Erprobungskanäle) einen kurzen Film des Gesehenen. Seit verganginem Jahr wurden die Räume des Kindersports komplett überholt. Nicht zu übersehen sind die vielen neuen Kletterelemente an den Wänden. Eine Slackline wurde installiert, neu auch die witzigen Spielelemente für die Krabbelkinder.



Es bleibt spannend, wie es im Kindersport Purzelbaum weiter geht. Gerade sind neue Sportangebote ins Leben gerufen worden: Schwangerenpilates und ein Fit-mit-Baby-Kurs.

... und war zu Gast

Im Kinderhospiz Bärenherz Leipzig e.V.

Hier übergaben sie eine 400-Euro-Spende. Die hatten die Kindersportkinder und ihre Eltern, Jens Müller von Aqua Fotowelt sowie GSV-Sportler anlässlich verschiedener Feste gesammelt.

Das Geld kommt Familien zugute, bei deren Kindern eine schwere Erkrankung festgestellt wird. Sie erhalten bei Bärenherz Beratung, qualifizierte Pflege und liebevolle Betreuung sowie Entlastung und Trost. Dafür stellt das Kinderhospiz medizinische, pflegerische und psychosoziale Hilfe für die gesamte Familie bereit. Weil das Kinderhospiz Bärenherz keine staat-

lichen Zuschüsse erhält und die Krankenkassen die Kosten nur prozentual erstatten, ist es auf Spenden angewiesen.



Wir freuen uns, dass der Kindersport wenigstens einen kleinen Beitrag für das wichtige Anliegen des Kinderhospizes leisten konnte.

Ihre Spenden:

Spendenkonto
Sparkasse Leipzig
Bankleitzahl: 860 555 92
Kontonummer: 110 100 00 11
IBAN: DE57860555921101000011
BIC-/SWIFT-Code: WELADE8LXXX



LITERATURTIPP



„Alt werden ist das Schönste und Dümme, was einem passieren kann.“

Der Theologe und Soziologe Reimer Gronemeyer über das Altern

Im Zeitalter der Jugendlichkeit, wie Gronemeyer die heutige Zeit nennt, sei es schwer zu sehen, was schön sei am Altern.

Allerdings biete das Alter die Möglichkeit der Gelassenheit und der Vertiefung. Natürlich habe man auch mit der Mühsal des Älterwerdens zu tun, aber es gäbe auch etwas, das eine neue, schöne Seite des Lebens eröffne.

Obwohl wir in einer Leistungsgesellschaft leben würden, so der Autor, sei man als Alter erstmal nicht dabei. Vom Arbeitsprozess ausgeschlossen, nicht mehr so

fit wie die Jungen, mache man die Erfahrung, dass einen die Gesellschaft nicht mehr wolle. Andererseits sei es befreiend, den Geboten der Leistungsgesellschaft nicht mehr folgen zu müssen.

Und Reimer Gronemeyer weiter: es habe noch nie eine Gesellschaft gegeben, die ihren Alten so nachdrücklich mitteilt, dass alles nicht mehr wert sei, was sie in ihrem Leben gelernt hätten. Was unsere Gesellschaft ausmache, sei die Kompetenz und Kenntnis der Jüngeren, sie würden den Alten unablässig sagen: „Wir brauchen das, was ihr gelernt habt, nicht.“ Dass den Alten unablässig gesagt würde, dass ihre Erfahrung und ihr Wissen nichts mehr wert seien, sei sicher auch ein Grund dafür, dass so viele Menschen im Alter ihren Verstand an der Garderobe abgeben würden. Gronemeyer käme es vor, als würde geradezu ein Krieg gegen das Älterwerden geführt werden.

Aber für die Alten käme es darauf an, wiederzuentdecken, dass Altsein sein darf. Man müsse die Frage stellen, was unter den Bedingungen der Leistungsgesellschaft die Schönheit des Alterns ausmachen könne. Alter sei eine Aufgabe und böte die Chance wahrzunehmen, dass die Schönheit des Lebens nicht im Immer-mehr, sondern in der Intensivierung liegen kann.

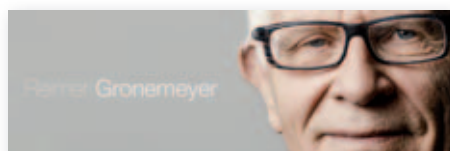
Es gehe darum, nachzudenken und zu empfinden. Je älter man werde, umso mehr solle man auf sich als fühlenden Menschen schauen. Je mehr der Druck der Leistungsgesellschaft weiche, desto mehr sei die Möglichkeit da, das pulsierende Leben auch wahrzunehmen. Kafka

hätte einmal gesagt: „Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

Reimer Gronemeyer glaube, dass das wahr sei.

Lesen Sie Gronemeyers Gedanken über das Alter, seine schönen und „dummen“ Seiten und erfahren Sie, dass Altsein durchaus bedeuten kann, sein Leben mit großer Heiterkeit und Intensität zu genießen!

Verlag: Edition-Körper-Stiftung
216 Seiten, 18 Euro
ISBN: 978-3-89684-160-5



Reimer Gronemeyer, Jahrgang 1939, ist Theologe und Soziologe. Er arbeitet als Pfarrer in Hamburg und ist Professor für Soziologie in Gießen. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit Fragen des Alterns. In seinem neuen Buch beschreibt er, dass die Leistungsgesellschaft längst auch die erfasst hat, die glaubten, nun nichts mehr leisten zu müssen. Die Alten hätten heute nicht nur neue Freiheiten, sondern erlebten auch neue Zwänge: „Gesund muss man bleiben, leistungsfähig, selbstständig. Dafür darf man auch mit 80 noch reisen, Sex haben, mit den Freunden skypen.“

Quelle Foto: reimergronemeyer.de



Mit dem Fahrrad über die Alpen

Ob ich mich verhöhrt hatte? Sie wolle mit dem Fahrrad über die Alpen fahren. Ihre Kollegin, so alt wie wir und um einige Kilo schwerer, habe das schließlich auch gemacht. Zwei Mal. Hin und zurück. Aha! Eine Weile wartete ich auf ein Anzeichen, ob sie mich vielleicht auf die Schippe nehmen wollte. Tat sie aber nicht. Sie



Radweg bei Leermoos, Tourismusgemeinde innerhalb der Zugspitz-Arena



Nach dem Regen



Tolle Radwege im Etschtal

hatte tatsächlich vor, mit dem Fahrrad über's Hochgebirge zu radeln, freilich nur in eine Richtung. NAGOTTSEIDANK! Also über die Alpen. Klingt toll, nicht wahr!? Klingt aber anstrengend und klingt so gar nicht nach Urlaub. Aber das sollte es sein: Unser Sommerurlaub 2014. Gute Erholung!

Da ihr Vorhaben unumstößlich schien, begann ich mich damit abzufinden und zu recherchieren, nicht ohne die Hoffnung aufzugeben, dass ja immer noch ein unvorhergesehenes Ereignis unsere, also ihre, Pläne zunichtemachen könnte: Bereits 46 n. Chr. ließ Kaiser Claudius die urgeschichtlichen Trampelpfade, auf denen sein Vater Drusus die Alpen erobert hatte, zur ersten richtigen Gebirgsstraße ausbauen. Die 4 bis 8 Meter breite Schotterstraße führte vom Adriaflafen Altinum bei Venedig über die Alpen bis in die Rätische Provinzhauptstadt Augsburg. Diese wichtige Nord-Süd-Verbindung prägte auch in der Folge Zeiten, Menschen und ihre Kulturen.

Heute führt entlang dieses uralten römischen Kultur- und Handelsweges die Radroute Via Claudia Augusta. Die Fernwanderroute ermöglicht es, auf den Spuren der Römer zu wandeln (bzw. zu radeln) und viele Zeugnisse wechselvoller Geschichte hautnah zu erkunden.

Was soll ich sagen, der Urlaub rückte näher, nichts passierte, was uns hätte die Fahrt vermasseln können. So trainierten wir (bezwangen den Brocken 1.141 m ü.M., schwierig, schwierig!), studierten Karten, buchten den Shuttle für die Rücktour, checkten die Ausrüstung, suchten Quartiere und – begannen uns auf dieses Abenteuer zu freuen.

Vor dem endgültigen Start machten wir uns klar, dass wir keinerlei Risiko eingehen und beim ersten ernsthaften Problem den Rückzug antreten würden. Glücklicherweise hatten wir an diesem Punkt der Reise noch nicht davon gehört, dass es im September auf unserer Route, zumindest in den höheren Regionen, üblicherweise schon mal schneit.

Anfang September starteten wir in Füssen, durchquerten Tirol (herrlich, die saftigen Wiesen), bezwangen Fern- und Reschenpass (1.216 m bzw. 1.504 m ü.A. = Meter über Adria), rollten durch Südtirol



Die Römerstraße, 2000 Jahre alt, am Fernpass



Am Reschensee, Stausee, der Kirchturm entstammt aus der Gemeinde Alt-Graun, die bei der Flutung 1950 im See verschwand

(Apfelbäume bis zum Abwinken) und Trient, bis wir nach 470 Kilometern und 29.000 Höhenmetern binnen acht Tagen am Gardasee landeten.

Jetzt wollen Sie wissen, wie denn die Reise war? Ich sage Ihnen, das war das Genialste, was uns passieren konnte! Einfach großartig schön! Tolle Route, tolle Landschaften, tolles Gefühl, das geschafft zu haben.

Stellen Sie sich vor, sie radeln in aller Gemütsruhe, ohne Hast und konkretes Tages-Ziel durch wunderbare Landschaften, an Inn und Etsch entlang, durch beeindruckend schöne Täler. In der Ferne erheben sich majestätisch die schneebedeckten Berge, von denen Sie wissen, dass Sie da rüber müssen. Immer wieder grüßen stolze Burgen, kleine, altherwürdige Städtchen, wie von der Zeit un-



berührt, laden zum Verweilen ein. Wir passieren Nauders, Thurn und Pfunds, radeln entlang der Strada del vino, der Südtiroler Weinstraße, campieren u. a. in Gurns und Trento und erreichen schließlich nach einer fast vier Tage dauernden Abfahrt mit bis zu 20 Prozent Gefälle und mit bis zu 45 Sachen (mehr getrauen wir uns nicht, jeder hat an die 20 Kilo Gepäck) Torbole am Gardasee.

Immer wieder kommen wir mit Gleichgesinnten ins Gespräch. Die zum Reschenpass wollen, möchten wissen, wie wir da drüber gekommen sind, andere fragen nach dem Woher und Wohin. Alle sind unbeschwert und haben immer einen Tipp zur Hand. Einen netten Gruß sowieso.

Es hat einfach alles gepasst: Das Wetter – super, Probleme mit dem Rad – kaum (genau dort, wo der Gewürztraminer reift, ist doch tatsächlich meine Kette gerissen), Muskelkater, Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände – keine Spur! Wir haben alles richtig gemacht!



Angekommen – am Gardasee

Perfekt schließlich die Rücktour mit dem Shuttle. Entspannt können wir die Sicht auf die Alpen genießen.

Vielen Dank auch für den Tipp der Kollegin! Sie wird in diesem Sommer wieder mit dem Rad unterwegs sein ...



Vereinsleben

BLÜTENTRÄUME

13. VEREINSFAHRT

Man nehme: Einen ehemaligen Güterbahnhof, ein wenig Bergbau-Geschichte, ganz viele Akteure, reichlich Blumen, Pflanzen usw. und – eine Vision. Daraus bastelt man einen Bürger- und Familienpark und kreierte das Gartenfest für Jung und Alt, die 7. Sächsische Landesgartenschau in Oelsnitz/Erzgebirge.

Zwei Wochen nach Eröffnung begrüßen uns 100.000 Frühblüher, Tulpen über Tulpen in allen denkbaren Farben, daneben Naturgrasflächen, Teiche, Mustergärten, Kinderspielplatz, auch Grabflächen. Eingebettet in alte Gleisanlagen, flankiert von liebevoll restaurierten Stellwerken und Bahnhof, die im Inneren wie außen an vergangene Tage erinnern und eine Reminiszenz an das Vergangene darstellen, präsentiert sich das Gartenfestival farben- und ideenreich für jedermanns Geschmack und Interesse.

Wir lassen uns entlang der alten Schienenstränge treiben, immer aufs Neue entzückt über die vielen Einfälle und die geschickte Einbindung des alten

Industrieareals – einem Verschiebe- und Verladebahnhofs des ehemaligen Steinkohlenreviers. Vom Balkon des Gartenschaugeländes, einer Fußgängerbrücke über die benachbarte City-Bahnstrecke, hat man einen tollen Blick fast über den gesamten Park, mit seinen riesigen Blumenbeeten und verschiede-



nen Pflanzengesellschaften, wie das die Gärtner nennen.

Ein Highlight inmitten der Gleis- und Sommergärten, gleich neben der großen Wildblumenwiese ist das 42 Meter lange Gradierwerk. Eher zufällig entdeckte man während der Park-Gestaltungsphase, dass das aufsteigende Grubenwasser – eine Hinterlassenschaft des Bergbaus – thermale, salzhaltige Bestandteile enthält, und sich somit für Erholung und medizinische Zwecke bzw. als Trink-, Gradier- oder Badequelle nutzen lässt.

Sorgt der Besuch dieser vielseitigen Freizeitlandschaft für beste Muttertags-Laune, wird die noch gesteigert durch die Überraschung am Nachmittag: Der Ankündigung, auf dem Weg nach Hause in der „Grünen Aue“ Kaffeetrinken zu wollen, folgt die Einladung zu selbstgebackenem Kuchen und frisch gebrühten Kaffee in eine kleine Oase am Rand der A 72. Großes Hallo und pure Freude über diesen schönen Tag mit seinem gelungenen Abschluss.



Polyneuropathie – Sturzprophylaxe durch gezielte Bewegungstherapie

Bei der Polyneuropathie (PNP) handelt es sich um eine Schädigung des peripheren Nervensystems (z.B. der Nerven in Armen und Beinen), also dem Teil des Nervensystems, der außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegt. Als problematisch erweisen sich bei diesem Krankheitsbild insbesondere die Gangunsicherheit und die Gleichgewichtsprobleme, welche aus diesen Nervenschädigungen resultieren.

Sensibilitätsstörungen, vor allem in den Beinen aber auch in den Armen, wie Taubheit (pelziges Berührungsgefühl der Haut) und Kribbeln, Prickeln, Ameisenlaufen, Kälte- oder Wärmeempfindungen, sowie Krämpfe und eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit in den Extremitäten sind Symptome, die auf eine PNP hinweisen. Die wichtigsten Folgen sind eine zunehmende Stolperneigung mit Sturzgefahr, da die Betroffenen wegen der eingeschränkten sensiblen Wahrnehmung (vor allem in den Füßen), den Kontakt zum Untergrund nicht mehr ausreichend spüren, um sich sicher fortzubewegen. Zur Vermeidung dieser Unsicherheit tendieren die Patienten zu kleineren Schritten und setzen die Füße weiter auseinander, um eine Standsicherheit zu erreichen.

Bei Verdacht auf eine PNP erfolgt die Untersuchung durch einen Neurologen, der dabei neben Laboruntersuchungen und Messung der Nervenleitgeschwindigkeit, vor allem eine eingehende körperliche Untersuchung vornimmt. Bei dieser stehen auch die Ganganalyse und Gangprüfung im Vordergrund.

Die Ursachen der PNP sind vielfältig, am häufigsten tritt sie in Verbindung mit Diabetes mellitus oder der Alkoholkrank-



Foto: Stephanie Hofschlaeger; www.pixelio.de

heit auf. Auch Schilddrüsen- und Lebererkrankungen können Auslöser sein.

Nach Sicherung der Diagnose ist das primäre Ziel die medikamentöse Behandlung der Grunderkrankung, bzw. bei alkoholindizierter PNP eine Entwöhnungsbehandlung. Außerdem liegt das Hauptaugenmerk auf der Linderung von Missempfindungen und Schmerzen sowie einer konsequenten Bewegungstherapie. Hier wurde in der Vergangenheit der Rehabilitation der PNP wenig Bedeutung geschenkt. Allerdings lässt sich die Lebensqualität durch eine gezielte Bewegungstherapie entscheidend verbessern, die Stolper- und Sturzneigung minimieren und so Verletzungen vorbeugen.

Dies kann vor allem durch Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Übungen auf wackeligen Untergründen, Sturzprophylaxe (Erlernen von gezielten Ausfallschritten), Treppensteigen, Lokomotionstraining und Sensibilitätstraining (Stehen auf stimulierenden Untergründen) erreicht werden. Mit Hilfe der medizinischen Trainingstherapie (MTT) muss

jedoch zuerst die Kondition verbessert und eine Kräftigung der Muskulatur erreicht werden, nur so können spezifische Gleichgewichts- und Koordinationsübungen langfristig Erfolge erzielen.

In der MEDICA-Klinik ist die Behandlung der PNP ein fester Bestandteil des Rehabilitationsangebotes. Unser interdisziplinäres Team aus Ärzten, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Psychologen hat Behandlungsmaßstäbe definiert und ein erfolgreiches Behandlungskonzept zusammengestellt, welches, auf jeden Patienten individuell abgestimmt, Anwendung findet.

Die guten Behandlungserfolge sollten jedem Betroffenen Mut machen, eine Rehabilitationsmaßnahme aufzunehmen, um den meist chronischen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

VSR VERLAG
SATZ UND REPRO GmbH

Komplettservice für alle Druckerzeugnisse · Verlagsdienst

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

Unser Autor

Dieter Assmann
Leitender Oberarzt



Fachbereich
Neurologie der
MEDICA-Klinik
Facharzt
für Neurologie
Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie

Kontakt:
info@medica-klinik.de
0341 2580-600



KLEINE BAHN – GANZ GROSS!

Das freut den Opi und das Kind. Die kleine Park-Eisenbahn schnauft wieder um den Auensee. Seit mittlerweile 64 Jahren dreht das Mini-Dampfross seine Runden. Immer Anfang April beginnt die Saison und endet im Oktober. Die Zeit dazwischen ist reich an Höhepunkten: Pfingstfahrten, Tag des Eisenbahners (14.6.), Sommerfest (15.8.), Lampionfahrten (www.parkeisenbahn-auensee-leipzig.de). Vorläufer der Parkbahn war die am 5. August 1951 in Betrieb genommene zweite Pioniereisenbahn der damaligen DDR. Auf ihrem Rundkurs legt sie eine Strecke von 1,9 km zurück. Es gibt einen Bahn-

hof und drei Haltepunkte. Von Anfang April bis Ende Oktober dreht wochentags sowie an Sonn- und Feiertagen die Parkeisenbahn, eine Miniaturbahn mit einer Spurweite von 381 mm, über Wiesen und durch dicht bewaldete Strecken ihre Runden um den idyllischen Auensee. Dieser Auenwald-See, dessen tiefste Stelle acht Meter beträgt, entstand im Jahr 1909 aus einer Kiesgrube, die Material für den Bau des Leipziger Hauptbahnhofes lieferte. Die Bahn wird vom Verein Parkeisenbahn Auensee e.V. in Zusammenarbeit der Stadt Leipzig betrieben. Der Fahrbetrieb

wird jedoch wie seit der Gründung von Kindern und Jugendlichen in der Freizeit durchgeführt.

Rund 70.000 Fahrgäste zählt die Miniaturbahn im Jahr, 80 Vereinsmitglieder – die Hälfte davon Kinder und Jugendliche – sorgen für den reibungslosen Transport der Fahrgäste. Vereinschef Andreas Lippmann würde sich über noch mehr junge Mitstreiter freuen. Jeder, der sich für die kleine Bahn interessiert, ist am besten sonntags an der Gustav-Esche-Straße willkommen.



Man ist so alt, wie man sich fühlt

Das ist beileibe keine neue Erkenntnis. Britische Forscher belegen jetzt:
Ältere Menschen, die sich jünger einschätzen, leben länger.

Deutschen Rentnern geht es heute so gut wie keiner Generation davor. Geistig. Körperlich. Wirtschaftlich. Und es kommt noch besser, verspricht eine britische Studie. Da heißt es nämlich: Man ist nur so alt, wie man sich fühlt. Zwei Forscher vom University College in London begleiteten nahezu 6500 Senioren – ganze acht Jahre lang. Regelmäßig Antwort geben sollten die Teilnehmer auf die Frage, wie alt sie sich denn fühlen.

Zu Beginn der Untersuchung waren die Probanden im Schnitt 65,8 Jahre alt und fühlten sich laut eigener Aussage durchschnittlich knapp zehn Jahre jünger. Mehr als zwei Drittel hatten sich dabei drei Jah-

re jünger eingeschätzt – von ihnen starben in den folgenden acht Jahren 15 Prozent. Von denen, die sich so alt fühlten, wie es ihr Geburtsdatum verriet, erlebten dagegen bereits 20 Prozent nicht mehr das Ende der Studie. Dramatisch wurde es bei denen, die sich sogar für ein Jahr älter hielten, als sie waren: Knapp 25 Prozent starben vor Ablauf der Befragung. Erhebliche Unterschiede, die die Forscher beobachteten – und die sie nicht allein mit Krankheit und ungesundem Lebensstil begründen konnten.

Welche Mechanismen der Wechselwirkung zwischen selbst empfundenem Alter und der Sterberate zugrunde liegen, sei

noch nicht bekannt, schrieben die Autoren. Nur so viel: „Das gefühlte Alter, das man sich zuschreibt, beeinflusst die tatsächlichen Alterungsvorgänge positiv.“ Und weiter: Möglich sei, dass gesundheitsbewusstes Verhalten, Belastbarkeit und ausgeprägter Lebenswille eine prominente Rolle einnehmen.

Weitere Studien seien nötig, um zu klären, wie die Selbsteinschätzung des Alters im Detail ihre Wirkung auf die Lebenserwartung entfaltet. Mediziner wissen seit Langem: Ältere Menschen sind heute biologisch bis zu einem Jahrzehnt jünger und leistungsfähiger als noch die 65- oder 75-Jährigen vor 50 Jahren.

Bringen Sie Licht ins Dunkle Ihres Kühlschranks!



Sie sind gesund? Fit? Agil? Spritzig? Wach? Normalgewichtig? Haben Vorzeigebloodwerte?

Oder leiden Sie an Autoimmunerkrankungen, Unverträglichkeiten, sind müde, schlapp, übergewichtig und häufig krank?

Fünf Portionen Obst und Gemüse an einem Tag, reichhaltig Vollkornprodukte, Zucker und Salz in Maßen und wenig Fett – all das kennen Sie als Empfehlungen. Doch hilft das?

Statistisch gesehen waren 2013 über 62 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen zu dick. Prognosen bis 2030 schauen nicht gut aus – die Menschen, nicht nur in Deutschland, werden zu schwer für ihre Größe. Was einige vielleicht im Moment als Scherz sehen, bringt verschiedenste Begleiterscheinungen mit sich: Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Infarktanfälligkeit – der Rattenschwanz ist lang. Und wer kommt dafür auf? Unser Gesundheitssystem ist für eine *ausreichende* Gesundheit (Schulnote 4, d.A.) vorgesehen. Einen Großteil unserer

Gesundheit haben wir selbst in den Händen – tägliche Bewegung, Stressmanagement und artgerechte Ernährung. (Mit artgerecht meine ich Ernährung passend zur Gattung Homo sapiens, also keine Tofuschnitzel, Auszugsmehl oder Zuckeraustauschstoffe.)

Lebensmittelpyramiden auf der Basis der 1970er Jahre geraten immer mehr in Kritik. Ist Vollkornbrot und Co. doch nicht so gesund? Auf einmal ist Cholesterin nicht mehr als schädlich einzustufen? Vieles ist im Wandel – auch die Ernährung. Wie in der Sportwissenschaft wird auch in der Ernährung viel Forschung betrieben. Die Lebensmittelindustrie scheint immer einen Schritt voraus, sodass wir oft Dinge zu uns nehmen, welche für unseren Körper nicht immer (merklich) bekömmlich sind. Aus 50.000 verschiedenen Lebensmitteln soll der Endverbraucher verständlicherweise das richtige auswählen, schmackhaft und schonend zubereiten und genussvoll verzehren.

Ich bin kein Vertreter für Generalisierungen in der Ernährung – aber ich gebe Ihnen gerne einen persönlichen Ratschlag: Zuckerhaltige Lebensmittel, Fertigprodukte und Auszugsmehle sollten nicht auf Ihrer Einkaufsliste stehen. Diese Produkte und einige mehr enthalten Antinährstoffe; dies sind Nährstoffe, welche dem Menschen weniger bis keinen Nutzen

bringen und werden mit verschiedensten Erkrankungen in Verbindung gebracht. Kaufen Sie nichts, was mehr als fünf Zutaten enthält, um hier den Verarbeitungsgrad so gering wie möglich zu halten. Sie möchten Licht ins Dunkle Ihres Kühlschranks bringen und Ihre Ernährung überprüfen?

Zwei Möglichkeiten bietet Ihnen der GSV dafür:

ERNÄHRUNGSSEMINAR „DU BIST, WAS DU ISST“

Jeweils im Frühjahr und im Herbst findet ein mehrwöchiges Seminar statt, welches Ihnen die neuesten Erkenntnisse und Erfahrungen in Form eines interaktiven Vortrags vermittelt. Inbegriffen einer groben Analyse ihrer Ernährungssituation und individueller Lösung.

Bitte beachten Sie die Aushänge.

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Jederzeit, nach persönlicher Terminabstimmung, können Sie mit mir eine individuelle Ernährungsberatung vereinbaren, welche Ihre Ernährung hinsichtlich Ihrer Ziele, Training, Gesundheit, Erkrankungen und vieles mehr überprüft. Fragen oder Termine: Mobil: 0176/530 571 35 oder Mail: functional.basics@gmail.com

Carsten Wölfling



Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001



STRUWELPETER APOTHEKE

Apothekerin Astrid Gärtner e.Kfr.

Käthe-Kollwitz-Straße 9 · 04109 Leipzig

Unser Service

- Anmessen von Kompressionsstrümpfen, Bandagen
- Geschenke-Service
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen, Inhalatoren, Blutdruckmessgeräten
- Gesamtcholesterin-Messung
- Blutdruck- und Blutzucker-Messung
- Rabattkarte: 5% Sofortbonus aus dem Selbstbedienungssortiment
- Reise- und Impfberatung
- Altmedikamente-Entsorgung
- Kosmetikberatung
- Botendienst
- Stadelmann-Produkte
- automatisches Warenlager – mehr Zeit für Beratung



Spezialangebote

- Prüfung auf Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose, Fruktose, Histamin
- Darm-Vorsorge-Untersuchungen
- Bestimmung vom Säure-Basen-Status
- Amalgam-Belastung
- Haar-Mineralstoff-Analyse
- Wasser-Analysen
- Schadstoff-Analysen
- Homöopathie Abgabe von homöopathischen Einzelmitteln in der C30-Potenz in 1,5 g-Röhrchen



Gutschein

für eine Probe
1 Probe pro Person, solange der Vorrat reicht!



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



GEHIRN AKROBATIK

Pro Tag sollten Sie sich mindestens zweimal zehn Minuten Zeit für Ihre grauen Zellen nehmen – einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag. Am Vormittag machen Sie eine unserer Gehirn-Jogging-Aufgaben. Am Nachmittag lesen Sie einen Text, den Sie ohnehin lesen wollten. Doch drehen Sie die Seite um, so

dass die Buchstaben auf dem Kopf stehen. Diese Übung aktiviert Ihr räumliches Vorstellungsvermögen und lässt das Gehirn abseits der gewohnten Bahnen denken. Ein gutes Training ist auch, die Zeitung in umgekehrter Reihenfolge zu lesen, also einmal nicht von vorn sondern von hinten zu beginnen.

Viele denken, dass sie mit dem täglichen Kreuzworträtsel genug für ihre grauen Zellen tun. Dem ist aber nicht so. Kreuzworträtseln ist nicht sonderlich kreativ, es werden lediglich gespeicherte Informationen abgerufen. Sinnvoller ist es, ein Sudoku zu lösen oder eine andere knifflige Denkaufgabe.

EINE KLEINE AUSWAHL PRÄSENTIEREN WIR IHNEN AUF DIESER SEITE - VIEL SPASS!

A	4	●	4	●	3	●	2	=	7
B	3	●	8	●	4	●	2	=	5
C	7	●	2	●	4	●	5	=	4
D	8	●	1	●	4	●	3	=	8

Hier sind einfache Rechenaufgaben zu lösen. Leider sind alle Rechenzeichen verloren gegangen. Das macht die Sache natürlich etwas schwieriger. Ergänzen Sie im Kopf die fehlenden Rechenzeichen (+ oder -), sodass das Rechenergebnis am Ende der Zeile stimmt.

Alle Auflösungen finden Sie auf Seite 9.

HOPPLA, BEI DIESEN DIAGNOSEN FEHLEN JEWEILS EIN PAAR BUCHSTABEN. KÖNNEN SIE DIESE ERGÄNZEN?

- 1) TE□□SELLBOGEN
- 2) H□□ZINF□□KT
- 3) SCHILDDR□□ENUE□ERFUNKTION
- 4) SE□□ENSCH□□DENEN□ZU□□□UNG
- 5) G□□LEN□□LIK
- 6) AUT□□MUS
- 7) DEPRES□□□N
- 8) KREU□□ANDRISS
- 9) AR□□ROSE
- 10) BL□□ENENTZ□□□DUNG

UND HIER EINE AUFGABE, DIE DAS RÄUMLICHE SEHEN FÖRDERN SOLL. WIE VIELE DREIECKE KÖNNEN SIE AUSMACHEN?





IKK classic: Ein Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Die IKK classic fördert die gesundheitlichen Aktivitäten ihrer Versicherten mit einem finanziellen Bonus von insgesamt bis zu 300 Euro im Jahr.

Allein die aktive Mitgliedschaft im Sportverein ist der IKK classic ein Bonus in Höhe von 30 Euro jährlich wert, die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung 20 Euro. Auch das Ablegen von Sport- und Schwimmbzeichen wird mit einem Bonus belohnt. Darüber hinaus sind eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Maßnahmen bonusfähig, beispielsweise der Besuch von Gesundheitskursen, das Wahrnehmen gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen oder privater Vorsorgemaßnahmen wie beispielsweise die professionelle Zahnreinigung.

Zusätzlich profitieren IKK-Versicherte vom Gesundheitskonto der IKK classic. Insgesamt stehen jedem Versicherten im Jahr 300 Euro für die Finanzierung oder Bezuschussung gesundheitsfördernder Aktivitäten und bestimmter medizinischer Leistungen zur Verfügung. So erstattet die IKK classic zwei Mal im Jahr die Kosten für Gesundheitskurse in Höhe von bis zu 90 Euro. Außerdem kann das Gesundheitskonto unter anderem für osteopathische

Behandlungen, homöopathische Arzneien, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft oder Zahnvorsorge genutzt werden.

Die IKK classic ist mit rund 560.000 Versicherten die zweitgrößte Krankenkasse in Sachsen. Bundesweit versichert sie insgesamt rund 3,6 Millionen Menschen.

**Wir achten auf unsere Gesundheit.
Welche Krankenkasse unterstützt
uns dabei?**

Sichern Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus bis zu 600 € jährlich für ein gesundes Leben.

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

Jetzt wechseln!



Mehr Informationen zu Leistungen und Service der IKK classic erhalten Sie bei der IKK classic in der Nonnenstraße 37 oder können unter www.ikk-classic.de nachgelesen werden.

IMPRESSUM

TOPPFEST

Herausgeber:

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

Redaktion: michael.guenther@gesundheitssportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Satz/Layout: VSR Verlag – Satz und Repro GmbH

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos: Jens Müller (1), MEDICA-Klinik (1), Fotoclub Berggut (3),

Parkeisenbahn Auensee e.V. (1), eigen

Karikatur: Christine Dölle



HÖVDING
AIRBAG für RADFAHRER



**DER NEUE
SCHWEDISCHE
STANDARD
FÜR DEINE
SICHERHEIT**



Helm war gestern!

www.BDO-LEIPZIG.de Karl-Liebknecht-Str.31

Gesundes Klima in Wohn- und Schlafräumen

Die Flair Einrichtungsstudios aus Leipzig haben sich nicht nur dem schönen und zeitlosen Wohnambiente verschrieben. Sie bieten Ihren Kunden zugleich Produkte an, die in besonderer Weise auch das Raumklima verbessern und eine gesunde Lebensweise unterstützen. Beispielhaft sollen nachfolgend Einrichtungsschwerpunkte angesprochen werden, die sich ideal für eine Verbesserung eignen:

Raumteiler- und Stauraumlösungen

Schiebetüren und Raumteiler erlauben, Räume mit flexiblen Grundrissen in großer Vielfalt zu gestalten. Das ist nicht nur funktional und chic, es hilft auch Energie zu sparen und das Raumklima zu verbessern. Durch korpusunabhängige Systeme (www.elfa.com, www.advantage-wohnwelt.de) gewinnt man nicht nur erheblichen Stauraum, sondern bewahrt Kleider und Gegenstände so auf, dass Luft zirkulieren kann und Kältebrücken vermieden werden.



Foto: Advantage



Foto: auping



Foto: Heuga

Betten- und Schlafräumgestaltung

Schlafräume gehören zu den am intensivsten genutzten Wohnbereichen. Bei ihrer Einrichtung passieren immer wieder, besonders beim Bett, Fehler mit spürbaren Auswirkungen. Es soll ästhetische Ansprüche erfüllen, aber auch rückengerecht und hygienisch gut beschaffen sein. Modelle mit Bettkästen und die Verwendung von Schaumstoff- oder Wassermatratzen sind weit verbreitet, obwohl sie teilweise nachteilig für die Gesundheit und das Raumklima sind. Bettssysteme von www.auping.de gewährleisten beste Durchlüftung bei gleichzeitig optimaler Lagerung. Das trifft in gleichem Maße auf Gestellbetten wie auch auf Boxspringbetten von auping zu. Auch bei Bettwaren und Textilien sollte man auf atmungsaktive Materialien achten, die die Hygiene und das Raumklima verbessern. Glattenichttextile Böden im Schlafraum erfordern permanente Pflege, denn der Bodenbelag kann den Staub nicht binden. Hochwertige textile Beläge, z. Bsp. Teppichfliesen (www.heuga.com) sind eine sehr gute Alternative. Sie halten den Feinstaub, bis er abgeseugt wird, fest.

Geringer Verlegungsaufwand, Vermeidung von Klebstoffen, sehr gute Gestaltungsmöglichkeiten und ein einfacher Austausch beschädigter oder irreparabel verschmutzter Fliesen sind von großem Vorteil.

Fensterdekoration und Flächenvorhänge

Fensterdekorationen haben starken Einfluss auf die Wohnatmosphäre und das Raumklima.

Schatten spenden, Hitze oder Kälte reduzieren, Räume verdunkeln, Sichtschutz gewähren und Privatsphäre herstellen, sind nur einige Aspekte.

Eine Vielzahl von Materialien und technischen Innovationen für Rollos, Lamellen, Plissees, Flächenvorhänge oder Jalousien bietet z. Bsp. Teba (www.teba.de).

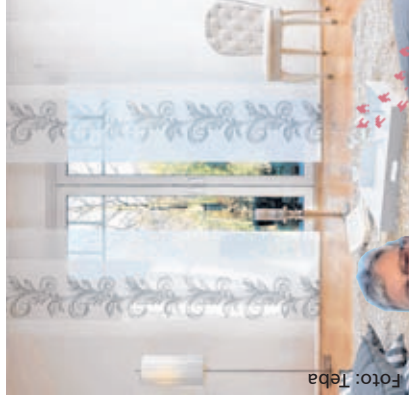


Foto: Teba

Flair Einrichtungsstudio GmbH

Brühl 33 (BrühlArkade) und Virchowstr. 110

Telefon: 0341 149 93 55 / 0341 564 60 54

Mobil: 0163 259 27 25

www.flair-einrichten.de

Mo.-Fr. 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Sa. 11.00 Uhr - 16.00 Uhr

oder nach Terminvereinbarung



Wir beraten Sie
gern persönlich
Barbara und
Bernd Cwielong.