



TOPPFEST



**Pflege-
Reform**

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



Derzeit sind 2,7 Millionen Menschen in Deutschland auf Pflege angewiesen (Stand: 12/2015). Man geht davon aus, dass sich diese Zahl in den kommenden anderthalb Jahrzehnten um eine knappe weitere Million auf rund 3,5 Millionen Menschen erhöhen wird.

Die Pflegeversicherung, die das Risiko, pflegebedürftig zu werden, absichert, hat sich hier seit ihrer Einführung 1995 bewährt. Um die Pflege weiterzuentwickeln und die Unterstützung für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte auszuweiten, hat die Bundesregierung zum 1. Januar 2015 das Erste Pflegestärkungsgesetz (PSG I) eingeführt. Mit Inkrafttreten des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes (PSG II) am 1. Januar 2016 wurde zudem die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und des neuen Begutachtungsinstruments zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit in der Pflegeversicherung gesetzlich verankert. Das Dritte Pflegestärkungsgesetz trat am 1. Januar 2017 in Kraft, damit wird die Pflegeberatung gestärkt und die Zusammenarbeit der Verantwortlichen in den Kommunen ausgebaut. (Bundesministerium für Gesundheit)

Wesentlicher Inhalt der Pflegestärkungsgesetze ist der Ausbau der häuslichen Pflege durch Angehörige und ehrenamtliche Helfer. Pflegebedürftige sollen möglichst lange in der gewohnten Umgebung bleiben können, soziale Kontakte aufrechterhalten, ihren Alltag weiterhin möglichst selbständig bewältigen und

Sprechzeit des Vorstandes:

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

Angehörige sollen deutlich mehr Unterstützung erhalten um dies zu ermöglichen.

Die mit dem Ersten Pflegestärkungsgesetz eingeführten Maßnahmen helfen Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen und unterstützen die Pflegekräfte bei ihrer Arbeit. Leistungen können nun individueller in Anspruch genommen werden, die Höhe der Leistungsbeträge ist gestiegen. Für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege naher Angehöriger wurden die Rechtsansprüche auf Pflegeauszeiten deutlich erweitert.

Herzstück des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes ist die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und des neuen Begutachtungsinstruments, mit dem die bisherigen drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt werden. Seit dem 01.01.2017 erhalten alle Pflegebedürftigen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unabhängig davon, ob sie von körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen betroffen sind. Mit dem Begutachtungsinstrument wird die individuelle Situation besser erfasst und es wird ermöglicht, Pflegebedürftige individueller zu versorgen und ihre Selbständigkeit im Alltag nachhaltig zu stärken.

Damit Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie Menschen, die künftig Hilfe benötigen, sich gut über die Leistungen der Pflegeversicherung informieren können, wird durch das Dritte Pflegestärkungsgesetz unter anderem die Pflegeberatung gestärkt. Pflegenden Angehörige werden durch Angebote der Unterstützung im Alltag deutlich stärker entlastet.

Gemeinsam mit dem Gesundheitssportverein Leipzig e.V. und den Pflegekasernen möchten wir hier einen Beitrag leisten, um Pflegebedürftigen ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen sowie pflegenden Angehörigen helfen, die Belastungen aus der Pflege mit der Familie, dem Beruf und der eigenen Gesundheit vereinbaren zu können.

Wir haben deshalb einen Komplex von Maßnahmen entwickelt (Schulungen, Demenzsportgruppe, Sport für pflegende Angehörige), der Ihnen helfen soll, dieses schwierige Thema gut zu bewältigen.

Ihr Karsten Junghans
Geschäftsführer careConcept24 GmbH
Regionalleiter
vivacus Seniorenbetreuung Leipzig

INHALT

- 4 **VORGESTELLT:**
Seniorenbetreuung vivacus
- 6 **Vereinsticker**
- 8 **Meine Erfolgsgeschichte:**
Andreas Brückner
- 9 **Reha-Kids: Ja lernt man denn hier Fliegen?**
- 10 **GSV Weihnachtsfeier:**
Mein lieber Schwan ...
- 12 **LESUNG: Hilfe, meine Mutter ist ein Pflegefall!**
- 14 **Pflegereform: Mehr Leistungen in der Pflege**
- 16 **Abbiegen: Zauberwald**
- 17 **zum Sammeln:**
SPORT-TIPP-Homework
- 19 **zum Sammeln:**
Faszienrolle · Pilatesrolle · Blackroll
- 21 **Faszientherapie – mehr Sinn oder Unsinn?**
- 22 **Zucker – so gefährlich wie Alkohol?**
- 25 **Optik Weiss:**
Blau wird geblockt
- 26 **Leipzigs ungeliebte Brüder – ein Stadtrundgang**
- 28 **Werden die MFBC-FLOORBALLER in diesem Jahr Deutscher Meister!?**
- 30 **Ein gesunder und aktiver Lebensstil beginnt mit einer guten Nachtruhe.**
- 31 **Gehirn-Akrobatik**
- 32 **Termine 2017**
- 34 **Sportpark Rabenberg: Sport mit Hotel oder Hotel mit Sport?**

www.

Sachsen
Senioren
.de

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Partner und Freunde sowie deren Projekte vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des GSV verbunden sind. Dieses Mal stellen wir Ihnen auf mehreren Seiten das Angebot der Seniorenbetreuung vivacus vor.

vivacus[®]
SENIORENBETREUUNG



Zu Hause gut betreut, denn daheim ist's am schönsten ...

Anders als in einem Alten- und Pflegeheim, in dem "rund um die Uhr" Pflege und Betreuung durch professionelle Pflegekräfte geleistet wird, baut die ambulante Pflege meist auf die Zusammenarbeit mit den pflegenden Angehörigen auf. Diese nehmen viele Belastungen und Einschränkungen in ihrem Alltag

hin, damit der Pflegebedürftige möglichst lange zu Hause in der gewohnten Umgebung selbstbestimmt leben kann. Wir wollen pflegende Angehörige in dieser Lage unterstützen und entlasten, indem wir sie

- ◇ in der konkreten Pflegesituation anleiten und beraten,

- sie in der Pflege und Betreuung schulen,
- ihnen regionale Hilfsangebote und Einrichtungen aufzeigen
- weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und
- ihnen einfach nur zuhören, vor allem in schwierigen Zeiten.

Unsere Leistungen gemeinsam mit dem Gesundheitssportverein Leipzig e. V.

Unsere Pflegefachkräfte vermitteln konkrete theoretische Grundlagen und speziell auf die individuellen häuslichen Verhältnisse ausgerichtete praktische Hinweise und Anleitungen. Die Pflegeberatung und -schulung ist eine Leistung, die im Paket der gesetzlichen und privaten Pflegeversicherung enthalten ist. Dem Angebot liegen die Bestimmungen des § 45 Abs. 1 SGB XI zugrunde. Danach können Angehörige und andere ehrenamtlich Tätige auf Kosten der Pflegeversicherungen Schulungskurse

absolvieren, die Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Dabei ist auch eine Schulung in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person vorgesehen.

- ◇ Durchführung ganzheitlicher Beratung im Kontext Pflege, insbesondere zum Leistungsanspruch SGB XI, zum Verfahren der Feststellung von Pflegebedürftigkeit und zu Formen der stationären, teilstationären und ambulanten Versorgung

- ◇ Erarbeitung und Entwicklung von umfassenden und tragfähigen Lösungen für und mit den Betroffenen in allen pflegerelevanten Belangen
- ◇ Beratung zu Möglichkeiten der Unterstützung durch niedrigschwellige Angebote, Selbsthilfegruppen und ehrenamtliche Dienste sowie Hilfsmittelversorgung
- ◇ Erkennen von Pflegesituationen und Notsituationen



Foto: Peter Maszlen - Fotolia



Foto: Robert Kneschke - Fotolia

Kurse für pflegende Angehörige nach § 45 SGB XI

Nach § 45 SGB XI bieten wir in Zusammenarbeit mit den Pflegekassen und dem Gesundheitssportverein Leipzig e.V. kostenlose Kurse an, in denen die wichtigsten Grundlagen der häuslichen Pflege

und Betreuung erlernt werden können. Dieser Pflegekurs richtet sich an bereits pflegende Angehörige, aber auch an Angehörige, die noch keinen Angehörigen pflegen, aber vor dieser Entscheidung

stehen, an ehrenamtlich Pflegenden und an Personen, die an einer ehrenamtlichen Pflegetätigkeit interessiert sind.

Kursangebote: Pflegeorientierungskurse, Basis- und Spezialpflegekurse.

Vor-Ort-Pflegeberatung und Schulung nach § 45 SGB XI

Unsere geschulte Pflegefachkraft führt nach Vereinbarung eine kostenlose Pflegeberatung beim Pflegebedürftigen oder den Angehörigen zu Hause durch. Das kann dann notwendig werden, wenn etwa unvorbereitet ein Angehöriger zu Hause

gepflegt und betreut werden muss oder dies absehbar ist. So versetzen wir die Angehörigen in die Lage, eine sichere Pflege und Betreuung für ihren Angehörigen zu gewährleisten. Wir können damit bereits im Vorfeld stark belastende

Ereignisse und Krisen zwischen dem Pflegenden und dem Pflegebedürftigen vermeiden helfen. Bei Bedarf können weitere Beratungen vereinbart werden.

§ 45a SGB XI Angebote zur Unterstützung im Alltag

Unsere Arbeit beginnt dort, wo die Unterstützung durch den Pflegedienst endet. Da der Pflegedienst viele Hilfen im Alltag nicht leisten kann, arbeiten wir oft Hand in Hand. Mit unserer stundenweisen Betreuung holen Sie sich Hilfe direkt ins Haus, der zu Pflegenden bleibt eigenständig und die Angehörigen können durch gelegentliche Auszeiten von der Pflegekraft tanken, weiterhin ihrem Beruf nachgehen oder Entlastung im Haushalt in Anspruch nehmen.

Gerne übernehmen wir die Betreuung Ihrer Angehörigen, während Sie die Angebote des Gesundheitssportvereins nutzen. Gerade für pflegende Angehörige sind Präventions- und Rehabilitationskurse eine wichtige Grundlage der eigenen Gesundheit.

Nach Landesrecht zugelassen als Anbieter von niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsleistungen können wir diese bei vorhandenem Pflegegrad ganz oder teilweise über die Pflegekassen abrechnen.

Wir kümmern uns um

- ◇ Aufstehen und Zubettgehen,
- ◇ pünktliche Einnahme der Medikamente,
- ◇ Abholung von Rezepten,
- ◇ Einkäufe und Vorräte,
- ◇ Kochen und Zubereitung der Mahlzeiten,
- ◇ Ihre Haustiere und Ihre Gäste

Gemeinsame Unternehmungen

- ◇ Spazieren gehen,
- ◇ sich unterhalten,
- ◇ aus Büchern und Zeitungen vorlesen,
- ◇ gemeinsame Brett- und Kartenspiele,
- ◇ das Fernsehprogramm studieren,
- ◇ gemeinsames Kaffeetrinken

Begleitung und Fahrdienst

- ◇ zum Gesundheitssportverein,
- ◇ zum Friedhof,
- ◇ zu kulturellen Veranstaltungen,
- ◇ zum Arzt und zur Apotheke,
- ◇ zum Friseur,
- ◇ zur Bank

Haushaltshilfe

- ◇ Staubwischen und Staubsaugen
- ◇ Bad putzen,
- ◇ Bettwäsche wechseln,
- ◇ Wäsche waschen,
- ◇ Hausabfälle entsorgen

Betreuung demenziell Erkrankter

- ◇ Schaffung einer Tagesstruktur,
- ◇ Gedächtnistraining,
- ◇ Entlastung pflegender Angehöriger,
- ◇ Training von Alltagskompetenzen,
- ◇ Biografie orientierte Begleitung

Angebot des Gesundheitssportvereins

- ◇ spezielle Sportgruppen
 - für Menschen mit Demenz
 - deren Angehörige

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage www.gesundheitssportverein.de und auf den diversen Aushängen im Verein über aktuelle Angebote zum Thema Pflege

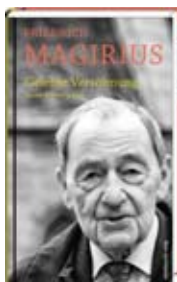


Foto: goodluz - Fotolia



Foto: Robert Kneschke - Fotolia

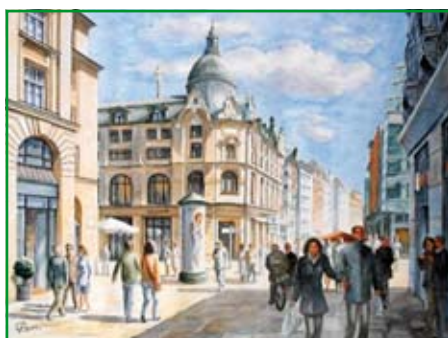
+ + + Vereinsticker + + + Vereinsticker + + + Vereinsticker + + +



Unser Ehrenmitglied Friedrich Magirius hat sein Erinnerungsbuch geschrieben. Pünktlich zur Leipziger Buchmesse erschien im Mitteldeutschen Verlag „Gelebte Versöhnung“. Der 86-Jährige war einer der wichtigsten Protagonisten der friedlichen Revolution. Seine Berufung als Superintendent an die Leipziger Nikolaikirche 1982 verbindet sich mit dem Beginn der Friedensgebete und den späteren Montagsdemonstrationen. Zu seinen herausragenden Lebensleistungen zählen zudem die Jahre als Leiter der Aktion Sühnezeichen in der DDR mit seinen Verdiensten um die deutsch-polnische Versöhnung. Wie ein roter Faden zieht sich das stete Bemühen um Versöhnung und Frieden, gegen Hass und Zwietracht durch sein Lebenswerk.

... ist die Ausstellung mit Leipzig-Bildern aus der Hand von Ronald Kötteritzsch überschrieben, die im März und April die Wände in unserem Präventionsbereich zierte. Das Hauptaugenmerk seines Schaffens legt der Hobby-Maler auf die Messestadt, die „sich in einem faszinierenden Spannungsfeld zwischen Modernität und Spuren des Verfalls zeigt“, so Kötteritzsch. Interessenten für seine Bilder informieren sich auf seiner Homepage: ronaldlej.beepworld.de

Willkommen bei Ron Art



Ronald Kötteritzsch diskutiert zur Ausstellungseröffnung mit Mitgliedern seine Bilder



Nach sieben Jahren hat sich Therapeutin Jana May Ende Februar aus unserem Team verabschiedet. Die dreifache Mutter aus Halle musste Tag für den Tag den manchmal beschwerlichen und beiße nicht immer zuverlässigen S-Bahnweg aus der benachbarten Saale-Stadt auf sich nehmen. Mit ihrer Anstellung im Maya Mare, dem mexikanischen Badeparadies, ist dieses Problem für sie gelöst. Wir wünschen ihr einen guten Start und viel Erfolg!

Neu beleuchtet

ist seit kurzem die Sauna-Salzwand. Die Neuinstallation durch die Firma Elektro-Bärtl war erforderlich geworden, weil die alten Leuchten im Laufe der Zeit ihren Dienst versagt hatten. An der Arbeit: Elektriker Christian Wille, allen gut bekannt als „Willi“. Er hat im März auch die jährliche Sicherheits- und Funktionsprüfung sämtlicher Elektrogeräte nach VDE im Verein vorgenommen.

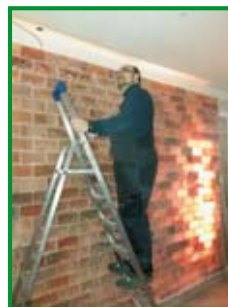


Foto: patpitchaya - Fotolia

LED sind hell und trotzdem sparsam sowie die effizientesten Leuchtmittel, die derzeit zur Verfügung stehen. Dem haben wir aktuell Rechnung getragen und in den vergangenen Wochen so gut wie alle alten Leuchtstoffröhren ausgetauscht. Von der beträchtlichen Investition versprechen wir uns in den kommenden Jahren spürbare Einsparungen bei den Stromkosten und mehr und besseres Licht!

Nur vorübergehend fehlt diese Spindtür in der Männerumkleide. Herausgebrochene Scharniere machen die Neuanfertigung mehrerer Türen notwendig.



Mit der Installation automatischer Wasserspüler in der Herrentoilette im Erdgeschoss möchten wir dem manchmal lästigen Geruchsproblem zu Leibe rücken. Bewährt sich dieser kleine Umbau, werden auch die anderen WC umgerüstet.



IN EIGENER SACHE



Warum so viel Werbung, fragen viele Leser unseres Journals! Die Sache ist recht einfach: Layouten und Herstellung des Heftes kosten eine schöne Stange Geld. Das könnten wir locker aus der Vereinskasse bezahlen oder das Journal verkaufen. Das wollten wir aber nicht, damit es möglichst viele Leute auch lesen. Also haben wir uns Werbepartner gesucht, über deren – manchmal auch redaktionelle – Beiträge wir TOPPFIT finanzieren. Das sind im Übrigen jene Partner-Unternehmen, mit denen wir auch an anderer Stelle zusammenarbeiten.

In Deutschland gibt es immer mehr Pflegebedürftige. Zwischen 2011 und 2015 stieg die Zahl der Menschen, die Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung bekommen, um 17 Prozent auf etwa 2,7 Millionen Menschen. Das geht aus dem sechsten Pflegebericht des Gesundheitsministeriums hervor. Die soziale Pflegeversicherung zahlte 2015 rund 26,6 Milliarden Euro aus – über ein Viertel mehr als noch im Jahr 2011. So verdreifachten sich im vergangenen Jahr die Ausgaben, um Wohnraum für Pflegebedürftige anzupassen, etwa durch den Einbau einer passenden Dusche. Zum 1.1.2016 wurden die

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



Foto: Andrey Popov - Fotolia

Leistungen ausgebaut. Mit den Beitrags-erhöhungen der Pflegereform I und II stehen dann gut fünf Milliarden Euro pro Jahr zusätzlich zur Verfügung. Lesen Sie auf den Seiten 12. + 13. mehr darüber, wie Ihnen der GSV mit seinem Pflegenetzwerk beim Thema Pflege zur Seite stehen kann.



Foto: Iadysuzi - Fotolia

Der Krankenstand in Leipzig ist 2015 im Vergleich zum Vorjahr unverändert geblieben. Die Messestadt weist damit den zweitniedrigsten Krankenstand im Freistaat auf. Häufigste Krankheiten waren Erkältungen oder Bronchitis, denen sich Muskel-Skelett-Beschwerden wie Rückenschmerzen anschließen. Allerdings sind diese um 13 Prozent seltener aufgetreten als zuvor, was – so hoffen die Kassen – ein Ausdruck des nach und nach greifenden betrieblichen Gesundheitsmanagements ist.

Interessant: Während mehr Frauen als Männer krankgeschrieben werden, schleppen sie sich dennoch häufiger als das „starke Geschlecht“ krank zur Arbeit.

Dicke Menschen sind unattraktiv. Das ist zumindest das Resultat einer Forsa-Umfrage, nach der 71 Prozent der Deutschen sagen, dass sie stark übergewichtige Menschen unästhetisch finden. Und: Die Mehrheit meint, dass die Übergewichtigen an ihrem Schicksal selbst schuld sind, weil sie nur zu faul zum Abnehmen seien. Dabei ist Adipositas beileibe kein



Foto: Vladimir Ioyd - Fotolia

Einzelchicksal: Jeder Vierte zwischen 18 und 79 Jahren ist fettleibig, der Anteil derer mit extremer Adipositas (BMI über 40) hat sich seit 1999 verdoppelt. Weil es sich bei Adipositas zumeist um eine Krankheit und kein Charakterproblem handelt, werben die Kassen für einen besseren Zugang zu Therapien gegen Fettleibigkeit.



Foto: Patrizia Tilly - Fotolia

Tratschen hält gesund. Wer gut lästern kann und viele Sozialkontakte unterhält, hat eine höhere Lebenserwartung. Klar ist: Plaudern ist effektiv, weil man mit Worten gleich mehrere Sozialpartner auf einmal erreichen kann. Auf dem Flur mit Kollegen zum Beispiel oder auf einer Party. Thema sind immer die anderen, die Aufmerksamkeit garantiert. Lästern findet immer Zuhörer. Und diese Sozialkontakte, sagen Wissenschaftler, fördern die Lebenserwartung. Sie gehen sogar so weit zu sagen: Der wichtigste Überlebensfaktor ist die Größe des sozialen Netzwerkes. Übrigens haben gleich mehrere Studien ergeben, dass Männer genauso viel tratschen wie Frauen.

Generation glücklich: Deutsche Senioren sind einer neuen Studie zufolge zufriedener mit ihrem Leben. Die Mehrheit der älteren Generation führe ein abwechslungsreiches und aktives Leben, teilte der Versicherungskonzern Generali mit. Das



Foto: andreasK - Fotolia

Unternehmen hatte die repräsentative Studie in Auftrag gegeben, für die das Institut für Demoskopie Allensbach mehr als 4.100 Deutsche im Alter von 65 bis 85 Jahren befragte. Im Durchschnitt stuft die ältere Generation ihre Lebensqualität auf einer Skala von 0 bis 10 bei einem Wert von 7,2 ein. Regionale Unterschiede gibt es dabei kaum. (So, so!? Wie zu hören war, stufen GSV-Mitglieder ihre Lebensqualität auf besagter Skala bei 10 ein!)



Foto: Africa Studio - Fotolia

Ein glücklicher Partner fördert die eigene Gesundheit – und zwar unabhängig davon, wie glücklich man selbst ist. Menschen, so das Resultat einer Umfrage, deren Partner sich als glücklich einschätzen, sind fitter als andere. Überraschend: Partner mit glücklichen Lebensgefährten haben mitunter selbst dann einen guten Gesundheitszustand, wenn sie selbst gar nicht so glücklich sind. Vermutet wird, dass glückliche Menschen ihren unglücklichen Lebenspartner zu einer gesunden Lebensweise motivieren und ihm viel Rückhalt geben.

Dr. med. Jürgen Ulrich
 FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
 FA für Sportmedizin
 Chirotherapie/Sozialmedizin

Sprechzeiten im GSV nach Vereinbarung an der Rezeption!

Andreas Brückner

60 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: Fit und froh durch jeden Tag

Therapeuten: Team Lessingstraße

Training: Medizinischer Gesundheitssport



Meine Erfolgsgeschichte:

Man mag es vielleicht kaum glauben, auch Fernsehleute haben gesundheitliche Probleme. Immer freundlich vor und hinter der Kamera bei „MDR-Aktuell“: Dass ich das auch weiter so kann, verdanke ich unserem Gesundheitssportverein.

Doch der Reihe nach: Als vor vier Jahren eine Rücken-OP unumgänglich war, machte sich bei mir Verzweiflung breit. Neben der Frage, wie es als Moderator und Redakteur weitergeht, war mein geliebter Tennissport wohl vorerst passé. Dazu der Spaß am Heimwerken und dem Garten: Für mich ein wichtiger Ausgleich zur Redaktionsarbeit. Die neben dem Studioauftritt viel

aus Sitzungen und Computerarbeit besteht. Neidvoll blicken wir MDR-Redakteure auf die Arbeitsplätze etwa unserer Schnittabteilung: Alles höhenverstellbare Tische, die sowohl die Arbeit im Stehen als auch im Sitzen ermöglichen. Als ich dann die mehrwöchige postoperative Reha in der damaligen „Medica“-Klinik absolvierte, grüßte immer die freundliche Werbung des Gesundheitssportvereins an den Fenstern in den Innenhof: „Hier geht es nach der Reha weiter...“. Das hat mir gefallen und der Weg zur Anmeldung war nicht weit... Nun bin ich schon mehrere Jahre dabei und der Verein ist meine neue sportliche Heimat geworden. Zuallererst sind da die Sporttherapeuten, die mit so viel

Herz und Fachkunde für die Mitglieder da sind. Ob Franzi, Pierre, Anne oder Nadine – nie wird es in meiner Gruppe langweilig, da wird auch viel gelacht und manches Schwätzchen bleibt nicht aus. Für Griesgrame ist kein Platz. Obwohl ja fast jeder so seinen Schmerz und sein Problem mit sich herumträgt. Das ganz individuell für jeden mit Übungen anzugehen ist eine große Stärke des Therapeuten-Teams. Mein Übungsblatt ist mittlerweile kunterbunt von den vielen Übungserweiterungen bzw. Änderungen, es taugt zum Ausstellungsstück. Und es ist schon erstaunlich, immer wieder gibt es Abwechslung und Neuerungen im Übungsprogramm, die Spaß machen und Positives bringen.

Einmal hat Franzl mir gesagt, dass sie auch übers Wochenende an Übungen für mich herumgrübelte, weil die Planüberarbeitung anstand. Das hat mich schon berührt... In meinen Jahren in einem großen Leipziger Fitness-Studio habe ich das nie erlebt. Hinzu kommen neben der großartigen Betreuung auch die im Vergleich zu üblichen Fitness-Studios viel breiteren Übungsmöglichkeiten: Ich hätte nicht gedacht, dass Pezziball, Thera-Band, Flexistab, Medizinball, Trampolin, Wackelbrett und Mattenarbeit so viel Spaß und auch Stress machen können. Auch Yoga-Übungen werden mit eingebaut. Zugeben, nach einem langen Tag fällt es

mir manchmal schwer, noch am Abend zum Sport zu fahren. Da braucht es schon Selbstdisziplin. Doch wenn auch das Umfeld stimmt, geht's schon viel leichter.

In nicht wenigen Urlauben kann man erleben, dass im Katalog gepriesene Fitness-Einrichtungen in Hotelanlagen schlecht gewartet oder unvollständig sind und sich in wenig gepflegten Räumen befinden. In unserem Verein ist es immer blitzblank, die Geräte einsetzklar und modern, die Räume hell, farblich abgestimmt und freundlich. Und den Tiefgaragenplatz gibt's kostenlos obendrauf. Für die Leipzig-City

ein sehr angenehmer Vorteil. Vergessen wir nicht die Entspannungs- und Freizeitangebote für Mitglieder... Als Journalist müsste ich jetzt auch kritische Seiten beleuchten... Ich könnte mich beklagen, dass es unserem Verein noch immer nicht gelingt, aus mir wieder einen 25-Jährigen zu machen. Doch mich so, wie ich bin, fit zu halten und Lebensfreude zu schenken, ist ja auch schon ganz groß! „Gesundheit und ein heit'rer Sinn führen leicht durchs Leben hin“ ... meinte schon Theodor Fontane. Das wünsche ich Ihnen allen, liebe Vereinsmitglieder. Und bis demnächst – auf der Mattscheibe oder beim Training ...

Ja lernt man denn hier Fliegen?

Kraft, Ausdauer, Koordination und Haltung, das sind die Trainingsziele der Kids aus der Kinder-Reha-Sportgruppe. In der wird den jungen Sportlern durch zielgerichtete Übungen und viel Bewegung in der Gruppe geholfen, Haltungsschäden und orthopädischen Erkrankungen, insbesondere Skoliose und Morbus Scheuermann, entgegenzuwirken. Auch Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Sport bei Adiposi-

tas stehen in dieser speziellen Sportgruppe im Fokus.

In der Reha-Sportgruppe trainieren Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Nach dem Weggang von Jana May trainiert Maria Menzel, die seit 1. März zum Team gehört, die Kids. Ihren 1. Auftritt hatte sie mit ihnen – noch dabei auch Jana May – am 3. Märzwochenende auf der **therapie Leipzig**, der Fachmesse für Therapie, Medizinische Rehabilitation

und Prävention. Hier zeigten die kleinen Sportler dem interessierten Publikum, was man so alles mit einem Pezziball anstellen und dabei noch viel Spaß haben kann! Fliegen lernen kann man leider mit dem Ball nicht, aber so ein wenig tun, als ob man es könne, schon ...



Verein

Mein lieber

...mag sich so mancher, angesichts des Geschehens auf der Bühne am Ende des abendlichen Unterhaltungsprogramms, gedacht haben: Die Schwerkraft aushebelnd, gaben drei plüschig, weiße Herren in Tutu den weltberühmten Tanz der kleinen Schwäne, intensiv, taktvoll, frenetisch bejubelt. Geling auch die Zugabe nicht mehr so perfekt, war dafür allein fehlende Konzentration infolge holpriger Bühnenbretter ursächlich. Gelungen war die spaßige Überraschung jedenfalls, wie auch der gesamte Abend.

Erstmalig feierte der Gesundheitssportverein mit über 320 Gästen und Mitarbeitern sein Weihnachtsfest (und den 15. Geburtstag) in der noch so gut wie neuen Westbad-Event-Location nahe dem Lindenauer Markt. Wo zu früheren Zeiten Schulkinder-Heerscharen aus den benachbarten Kiezen das Schwimmen nahe gebracht wurde, prangt heute ein toller Saal, weihnachtlich lichtbeschießen, deckenbemalt von Fischer-Art und schnipplsternen-technisch geschmückt vom GSV-Team nebst fleißigen Helfern um Frau Brix! Danke sehr!

Weil es die Gäste dieses Mal weihnachtlich wollten, eröffnete das Horntrio der Musikschule Leipzig in Turmbläsermanier

das abendliche Programm. Es folgte Ge-reimtes von Ringelnetz bis Erhardt und schließlich weihnachtliche Weisen, deli-kat vorgetragen von Martha Kindermann nebst Klavierspieler Frank Strauch.

Der erste abendliche Höhepunkt allerdings dürfte dann die mit freundlicher Unterstützung des Strickateliers Landgraf aus Apolda ausgestattete Strickmo-denschau unserer Mädels gewesen sein. Mit einigem Esprit und chic ausgestattet



er Schwan ...

eroberten sie Catwalk nebst Publikum. Tadellos!

Weiter ging der Abend mit einer illuminierten Geburtstagstorte der papierhölzernen Art, der, na sowas, überraschenderweise ein Weihnachtsengel entstieg, nicht ohne das obligate Geschenk für den Vorsitzenden in petto zu haben. Um was es sich dabei handelte, darüber hüllten sich der Berichterstatter und das Feiertagspublikum in Schweigen. Der Beschenkte



hat es belächelt, ob er es wirklich ernst genommen hat – wer weiß!?

Was wir allerdings nicht verschweigen, ist unser aller Bewunderung für das gelungene, festliche Mahl. Obwohl von weit herbeigeschafft, bot es alles, wovon die hungrigen Esser zuvor nicht zu träumen wagten: Maronencremesuppe, Kalbsbraten mit Waldpilzjus, Butterrosenkohl mit Haselnüssen, Rinder carpaccio, Spekulatius-Tiramisu und so manche andere Leckerei, deren häufig exotische Namen das gehalten, was sie quasi versprochen haben. Nämlich ein in allen Belangen hervorragendes Festmenü! Á la bonne heure! Fünf Sterne für Sie, Herr Großpietsch und Ihr Team!

Vielen Dank auch allen, die sich an der Ideenfindung und Vorbereitung dieses Abends beteiligt haben. Längst nicht alle konnten ausführlich genannt werden: Die Mexikanischen Hühner, die Hip-Hop-Kinder aus dem Kindersport Purzelbaum, die Show-Dance-Company, Franzi & Franzi, Mandy 2, die Kartenverkäufer ... Apropos: Es irrt, wer glaubt, dass mit dem Kaufpreis für die Weihnachtsfeierkarte an diesem Abend alle Kosten abgedeckt wären, und sollte wissen: Der Vorstand legt pro Abendgast noch einmal einen ganzen Zehner obenauf! Mein lieber Schwan!

Hilfe, meine Mutter ist ein Pflegefall!

Ein neues, sehr persönliches Buch von Kester Schlenz behandelt das Thema „Wenn Eltern alt werden“

Ich war gerade von der Arbeit nach Hause gekommen, als das Telefon klingelte. Mein Bruder Gerald war dran, und die drei Sätze, die er sagte, änderten eine ganze Menge in unserem Leben: „Mutti ist wieder gestürzt. Sie kommt nicht mehr



Der GSV war in diesem Jahr Buchmesse-Leseort. Zu Gast: Kester Schlenz, der aus seinem auf diesen Seiten vorgestellten Buch „Mutti baut ab“ las.

allein hoch. Es geht wohl nicht mehr.“ Von diesem Tag an war das selbstbestimmte Leben meiner Mutter, Traute Schlenz, zu Ende. Und meine beiden Geschwister und ich begannen, in ihr Leben hinein zu regieren. Es war eine unfreiwillige Machtübernahme. Mutti hätte von uns aus gern immer die souveräne und gern auch mal kratzbürstige Alleinherrscherin in dem 64-Quadratmeter-Reich ihrer Wohnung bleiben können. Aber es kam anders. So wie es immer anders kommt.

Traute war damals 81 Jahre alt. Und die Verhältnisse kehrten sich endgültig um. Jeder, dessen Eltern pflegebedürftig werden, kennt das: Aus den Autoritäten Mutter und Vater, die einen aufgezogen haben, werden auf einmal große Kinder, um die man sich kümmern muss. Die Hilfe brauchen, und oft auch Hilfe einfordern. Was das mit uns erwachsenen Kindern macht, ist angesichts des elterlichen Leidens zweitrangig, aber deswegen ist es nicht weniger bedrückend und anstrengend. Manchmal kündigt sich dieser „Machtwechsel“ an. Manchmal kann

man sich darauf vorbereiten. Aber oft können oder wollen beide Seiten die Zeichen nicht sehen. Dann wird gehofft und gebangt, dass alles irgendwie weitergeht. Und dann kommt das Elend praktisch über Nacht. So war es auch bei uns.

Meine Mutter lebte allein in ihrer Wohnung. Zwei Jahre zuvor war mein Vater an Krebs gestorben. Nach seiner Beerdigung hielt sich Mutti noch ziemlich gut. Sie trauerte, schien aber auch irgendwie erleichtert, dass mein Vater es nun hinter sich hatte. „Ich schaff das schon allein, macht euch keine Sorgen“, sagte sie. Und sie schaffte es.

Aber nicht lange. Ihre Anrufe häuften sich. Und sie klangen selten fröhlich. Der Rücken, das Herz und die massiv schwindende Sehkraft ihrer Augen machten ihr zunehmend zu schaffen. Ohne Rollator wagte sie sich zudem nicht mehr aus dem Haus. Traute wurde immer schwächer. Es war erschütternd, mit anzusehen, wie aus unserer kampfeslustigen Mutter binnen weniger Wochen ein unsicheres, wackeliges Persönchen wurde. Nachdem sie dann einmal gestürzt war, wurde sie mit einem Krankentransport ins benachbarte Schwesternstift gebracht. Es stellte sich heraus, dass unsere Mutter wohl gestürzt war, weil sie schlichtweg zu wenig getrunken hatte. Sie war dehydriert, und das erklärte nach Meinung der Ärzte ihre Schwäche, die Verwirrung und die ständigen Stürze. Aber bei dieser simplen Diagnose blieb es leider nicht. Denn schon ein paar Tage später kam es ganz dicke.

Bei einer weiteren Untersuchung stellte sich heraus, dass unsere Mutter Brustkrebs hatte. Und das offenbar schon lange gehaut hatte. Es war unfassbar. Mutti hatte ihren Kindern und auch ihrem Arzt verschwiegen, dass sie seit Monaten eine offene, ständig blutende Wunde an der rechten Brust hatte, die sie notdürftig mit Pflastern zuhause selbst versorgt hatte. Im Krankenhaus blieb das natürlich nicht lange verborgen.

Die Ärzte rieten zu einer ambulanten Chemotherapie, durch die sich die

Wunde in zwei, drei Monaten im besten Falle so verkleinern würde, dass eine Operation gewagt werden könne. Andernfalls müssen man nach einer sofortigen Brustentfernung Hautgewebe transplantieren. Und das sei unserer Mutter keinesfalls zuzumuten.

Traute kam nach einer Woche wieder nach Hause, und wir hatten ab sofort alle einen Zweitberuf: „Mutti-Beauftragte“. Der war nicht immer leicht. Ständig schwankten wir zwischen Mitleid, Überforderung und Genervtheit. Beinahe täglich war unsere Mutter Thema bei uns Geschwistern. Irgendeiner musste immer irgendwas machen, klären oder beantragen. Aber auch unser Leben ging ja weiter. Mit all den Problemen, die wir alle täglich lösen mussten. Mit allen Sorgen und Freuden. Mutti vergrößerte den Sorgen-Stapel immens.

Die Chemotherapie sollte ambulant in der Praxis eines Onkologen durchgeführt werden. Ich machte einen Termin für meine Mutter und mich. Dummerweise war ich der Familienbeauftragte für den medizinischen Bereich. Ausgerechnet ich – der Hypochonder. Aber meine Schwester wohnte zu weit weg, und mein Bruder war Muttis Wohnungsbeauftragter und kümmerte sich schon um Reparaturen, Behörden und alle möglichen Anträge. Ich musste also ran.

Der Onkologe erklärte uns dann später den Ablauf der Chemotherapie. Meine Mutter würde jede Woche in die Praxis kommen müssen, und dort etliche Stunden verbringen. Meine Geschwister und ich analysierten die Lage und allen war klar, dass Traute nicht mehr in ihrer Wohnung im zweiten Stock bleiben konnte. Zumindest nicht, solange die Sache mit der Chemotherapie und der Operation nicht erledigt war. Zu einem von uns zu ziehen, war keine Option: Weder für Mutti noch für uns. Das hätte Tote gegeben. Wir mussten ein Pflegeheim finden und unserer Mutter das irgendwie schmackhaft machen. Das hatte sie bisher immer mit deutlichen Worten abgelehnt („Hört mit dem Scheiß auf!“). Doch zu unserer

**„Lesen ist für den Geist das,
was Gymnastik für den Körper ist.“**

Joseph Addison (1672–1719), engl. Dichter

Überraschung war sie jetzt sofort einverstanden. „Ist besser so“, murmelte sie ungewohnt einsichtig. Wenn ich noch mal auf die Schnauze falle, ist vielleicht Schicht im Schacht.“

Ich begann umgehend, alle nächstgelegenen Pflegeheime abzutelefonieren. Aber wo ich auch anrief – nirgendwo gab es Platz. Es war zum Verrücktwerden.

Nach etlichen Wochen fand ich dann endlich ein Zimmer für sie im Seniorenzentrum „Rosengrund“.

Mutti zog um. Sie bekam diesen Wechsel allerdings nicht so richtig mit. Sie wollte nur die Chemo und die Operation hinter sich bringen. Dass dieses Heim so etwas wie eine Endstation für sie sein konnte, war ihr anfangs nicht klar. Und auch wir sprachen das Thema bei Mutti nicht an. Aber irgendwie stand es immer unausgesprochen im Raum.

Die folgenden Monate waren ein Wechselbad der Gefühle für alle. Mutti hielt sich tapfer, aber die Chemo machte ihr zu schaffen. Sie war sehr schwach und fremdelte zudem anfangs mit dem Pflegeheim, in dem sie aber immerhin ein eigenes Zimmer bewohnte. Wir besuchten sie regelmäßig, organisierten die Transporte zur Onkologen-Praxis, verhandelten mit Ärzten und hofften, dass sich die Brustwunde bald schließen würde.

Und die Chemotherapie wirkt! Die Wunde schloss sich nach und nach, und Mitte des vergangenen Jahres wurde unsere Mutter dann operiert. Alles lief glatt. Sie kam nach einer Woche wieder ins Heim und sollte sich dort erholen. Das klappte auch einigermaßen, aber Mutti war dennoch noch lange nicht die alte. Immer wieder gab es Momente der Verwirrung. Unvergessen ist eine Geschichte, die uns ihr Hausarzt erzählte: Der kam eines Tages unangemeldet bei ihr vorbei, um nach seiner Patientin zu sehen. Und die hielt ihn – sehbehindert und etwas verwirrt, wie sie war – für den Heim-Pfarrer, was zu einem skurrilen Dialog führte:

„Ach, Sie“, sagte meine Mutter, „das freut mich aber. Sie hat der Herr geschickt.“

„Ja, ja, ein Halbgott in Weiß“, scherzte der Arzt.

„Predigen Sie am Wochenende?“

„Eher nicht“, antwortete der Mediziner überrascht.

„Haben Sie auch schon Beerdigungen gemacht?“

„Nun, das ist eigentlich das, was ich beruflich verhindern soll.“

„Wieso denn? Das gehört doch dazu.“

„Wozu?“

„Zu ihrem Job.“

„Beerdigungen? Gott behüte.“

Das ging noch eine ganze Zeit so weiter, bis sich das Missverständnis aufklärte. Aber erst, als der vermeintliche Pfarrer die Brust meiner Mutter sehen wollte. Zwei Monate später wurde sie aus dem Heim entlassen. Mutti wollte wieder in eine eigene Wohnung. Nicht in ihre alte im zweiten Stock – das sah Traute ein, aber wir hatten ein kleines Appartement in einer Altenwohnanlage für sie gefunden und es für sie eingerichtet. Sie fühlte sich vom ersten Tag an dort wohl. „Den ganzen Scheiß aus „der alten Bude“, wie sie das formulierte, brauche sie ja eh nicht mehr.“

Heute lebt sie dort immer noch. Der Krebs scheint besiegt. Kürzlich bin ich mit ihr noch mal zur Nachsorge beim Onkologen gewesen. Er nahm mich zur Seite, als meine Mutter beim Blutabnehmen war und mit einer Schwester über den neuen amerikanischen Präsidenten sprach („...dieses dämliche Arschloch!“). „Wissen Sie“, sagte der Arzt. „Das mit Ihrer Mutter ist ein kleines Wunder. Ich erinnere mich noch, wie Sie hier mit ihr zum ersten Mal saßen. Ein Häufchen Elend war sie. Und jetzt mischt sie hier regelmäßig die Praxis auf und lebt wieder in ihrer Wohnung. Ihre Mutter ist für mich ein Paradebeispiel dafür, dass man alte Menschen nicht vorschnell aufgeben darf.“

Unsere Mutter hat es noch mal geschafft. Sie hat so etwas wie eine Teil-Autonomie zurückgewonnen. Eingebunden in ein Netzwerk aus familiärer und professioneller Betreuung. Wir freuen uns sehr darüber. Und sorgen uns dennoch weiter. Wir befinden uns in einem seltsamen Schwebestadium. Vielleicht ist es nur ein Zwischenhoch. Vielleicht hat sie sich wirklich gefangen. Wir wissen es nicht. Mutti hat in den letzten zwei Jahren mehr Raum im Leben von uns Kindern eingenommen, als je zuvor in unserem Erwachsenen-Dasein. Die Zeit war anstrengend. Für Mutti und auch für uns. Andere Menschen tun mehr. Viel mehr. Ich weiß das. Sie pflegen die Eltern zuhause bis zum Tod. Ich ziehe den Hut vor ihnen. Für uns war es trotzdem hart, die Mutter so verfallen zu sehen, krank, verwirrt, scheinbar dem Tode nah. Das hat uns mitgenommen und nicht selten überfordert. Wir haben uns gekümmert. Getröstet, geholfen, manchmal geschimpft. Haben getan, was getan werden musste. Haben wir das gern getan? Ja und nein. Es musste einfach sein. Hier gilt das Wort „alternativlos“. Man macht eben einfach. Vieles hätte besser laufen



können, wenn wir vorbereitet gewesen wären. Und wenn Mutti mehr und klarer kommuniziert hätte. Und – ja – wenn wir gelegentlich auch etwas entspannter gewesen wären. Es hilft ja nicht, sich selbst leid zu tun. Denn, wenn man sich umdreht und denkt: So jetzt reicht's. Jetzt muss mal jemand anderes ran – dann ist da keiner. Es muss immer weitergehen. Irgendwie. Unangenehm war auch das ständige, schlechte Gewissen. Darf man Feste feiern, wenn die Mutter bald operiert wird? Ist ein Urlaub okay, obwohl Mutti bald die erste Chemo hat? Ist es vertretbar, sie mal ein Wochenende nicht zu besuchen, weil man dringend Zeit für sich selbst braucht? So etwas haben wir uns ständig gefragt und selten befriedigende Antworten gefunden.

Wenn wir mit Freunden über die Eltern-Problematik reden, haben alle sofort eigene Geschichten über ihre Eltern zur Hand. Fast jeder denkt, dass seine aber nun wirklich die anstrengendsten sind. Mensch, heißt es dann immer, es könnte doch besser laufen, wenn die mal mitmachen würden, wenn sie einsichtiger wären, sich mal zusammenreißen würden. Diese Sturheit. Man könnte manchmal schier wahnsinnig werden!

Es ist zu befürchten, dass unsere Kinder das Gleiche von uns sagen werden.



Kester Schlenz
„Mutti baut ab – Wenn Eltern alt werden“
 Mosaik-Verlag, 12 Euro

MEHR

LEISTUNGEN

Die Pflegereform verspricht spürbare Änderungen

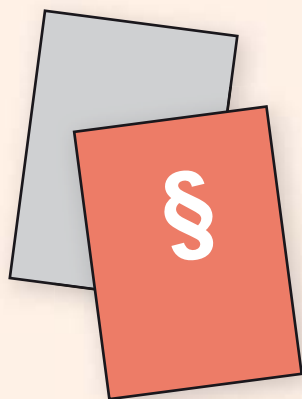
Zum 1. Januar 2017 hat die Bundesregierung die soziale Pflegeversicherung grundlegend reformiert. Der demografische Wandel und die damit einhergehende Alterung der Gesellschaft machten es notwendig. Mit der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und des dahinterstehenden neuen Begutachtungssystems werden körperliche sowie geistige und psychische Beeinträchtigungen bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)

DIE PFLEGE- STÄRKUNGSGESETZE

Mit den Pflegestärkungsgesetzen hat die Bundesregierung die Pflege in Deutschland seit 2015 gestärkt. Dazu wurde die Pflegeversicherung tiefgreifend erneuert. So erhalten gerade Menschen mit Demenz erstmals einen gleichberechtigten Zugang zu allen Leistungen der Pflegeversicherung.

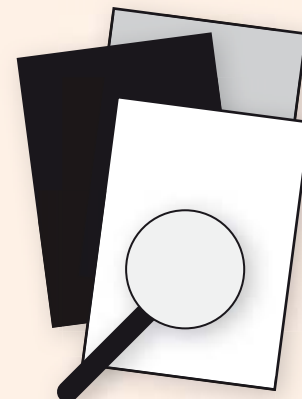
DER NEUE PFLEGE- BEDÜRFTIGKEITSBEGRIFF

Bislang bezog sich Pflegebedürftigkeit vor allem auf körperliche Einschränkungen. Jetzt werden geistige und seelische Beeinträchtigungen stärker berücksichtigt.



DIE NEUE BEGUTACHTUNG

Im Mittelpunkt stehen die Fähigkeiten und der Grad der Selbstständigkeit jedes Einzelnen. In sechs pflegerelevanten Lebensbereichen beurteilen die Gutachter, inwieweit sich ein Mensch noch selbst versorgen kann oder ob und in welchem Ausmaß Unterstützung durch andere notwendig ist.



+ + + INFORMATIONEN ZUR PFLEGE

HÄUSLICHE PFLEGE

Mehr als zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden zu Hause gepflegt – meist sorgen Angehörige oder ambulante Pflegedienste für sie. Um die häusliche Pflege zu stärken, hat die Bundesregierung die Leistungen für die Pflege zu Hause deutlich verbessert und Unterstützungsangebote ausgeweitet.

Höheres Pflegegeld

Für alle zu Hause betreuten Pflegebedürftigen wurde das Pflegegeld am 1.1.2015 erhöht.

Mehr Geld für Pflegehilfsmittel

Bis zu 40 Euro stehen pro Monat für

Verbrauchsprodukte wie Betteneinlagen oder Einmalhandschuhe zur Verfügung.

Weniger Anträge

Für Hilfsmittel wie Gehhilfen oder Duschstühle sind keine Anträge mehr nötig – vorausgesetzt, der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) empfiehlt diese.

Höhere Zuschüsse für Umbauten

Bis zu 4.000 Euro können pro Maßnahme beantragt werden – etwa für Arbeiten zur Türverbreiterung.

+ + + INFORMATIONEN

HÄUSLICHE PFLEGE MIT UNTERSTÜTZUNG

Hilfe bei der Pflege im häuslichen Umfeld bieten z.B. ambulante Pflegedienste oder Einrichtungen der Tages- und Nachtpflege.

Höhere Pflegesachleistungen

Für alle Pflegebedürftigen sind am 1.1.2015 die Ansprüche auf Pflegesachleistungen für die häusliche Pflege gestiegen.

Ausweitung der Kurzzeitpflege

Bis zu acht Wochen Kurzzeitpflege sind im Jahr möglich.

Ausbau der Tages- und Nachtpflege

Für die Tages- und Nachtpflege steht deutlich mehr Geld zur Verfügung. Sie werden

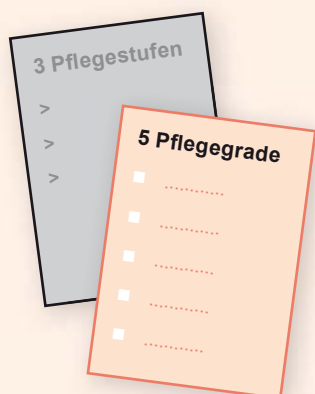
IN DER PFLEGE

zugunsten der Pflegebedürftigen, gefragt sind die Familien

zukünftig gleichermaßen berücksichtigt. Damit entfällt die Unterscheidung zwischen körperlicher Pflegebedürftigkeit und eingeschränkter Alltagskompetenz, z. B. Demenz. Die drei Pflegestufen werden durch fünf Pflegegrade abgelöst, die Höhe der konkreten Leistungsbeträge hängt vom Pflegegrad ab. Zusätzlich wird „Betreuung“ als Regelleistung der Pflegeversicherung etabliert. Mehr Informationen dazu hier:

DIE FÜNF NEUEN PFLEGEGRADE

Sie ersetzen die bisherigen drei Pflegestufen. Der Vorteil: Die Begutachtung führt zukünftig zu einer differenzierteren Einstufung. Denn sie berücksichtigt genauer und umfassender als bisher die Beeinträchtigung der Menschen.



MEHR LEISTUNGEN – FÜR MEHR MENSCHEN

2,7 Millionen Pflegebedürftige erhielten bereits ab 1.1.2015 mehr Leistungen. Und es wächst die Zahl derer, die Anspruch aus Leistungen der Pflegeversicherung haben – mittelfristig bis zu einer halben Million Menschen. Auch pflegende Angehörige werden jetzt besser unterstützt.

PASSGENAUE ANGEBOTE

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen können besser Leistungen wählen und miteinander kombinieren. Schließlich ist jeder Mensch anders – und somit auch jede Pflegesituation.

RECHT AUF PFLEGEBERATUNG

Sowohl Pflegebedürftige als auch pflegende Angehörige haben ein Recht auf Beratung durch die Pflegekassen, um die für sie am besten passenden Leistungen zu erhalten.



Foto: Robert Kneschke - Fotolia



Foto: highwaystarz - Fotolia

EN ZUR PFLEGE + + + INFORMATIONEN ZUR PFLEGE + + +

ERSTÜTZUNG

nicht mehr mit Geld- und Sachleistungen verrechnet.

Angebote zur Unterstützung im Alltag

Ab dem 1.1.2017 können alle Pflegebedürftigen den Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro im Monat in Anspruch nehmen. Damit können Kosten für Angebote zur Unterstützung im Alltag erstattet werden.

Förderung Betreuer Wohngruppen

Maximal 10.000 Euro Anschubfinanzierung gibt es für die Gründung betreuter Wohngruppen, bis zu 16.000 Euro je Maßnahme für den Wohnungsumbau. Pflegebedürftige erhalten ab dem 1.1.2017 monatlich einen Wohngruppenzuschlag von 214 Euro.

PFLEGE IN EINER EINRICHTUNG

Knapp ein Drittel der Pflegebedürftigen werden in einem Alten-, Pflege- oder Altenwohnheim gepflegt. Auch ihnen kommen die Neuerungen zugute.

Höhere Leistungsbeträge

Für alle Pflegebedürftigen in vollstationärer Pflege wurden am 1.1.2015 die Leistungsbeträge angehoben.

Neuerungen bei den Eigenanteilen

Ab 2017 gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung ein einrichtungseinheitlicher pflegebedingter Eigenanteil. Das heißt: Es gibt innerhalb ein

und derselben Einrichtung keinen Unterschied mehr bei den pflegebedingten Eigenanteilen der Bewohnerinnen und Bewohner mit den Pflegegraden 2 bis 5.

Mehr Betreuungsangebote

Mehr Zeit für Spaziergänge oder Vorlesen – zusätzliche Betreuungsangebote kommen allen stationär Gepflegten zugute.

Immer zu Beginn des Jahres fährt der GSV ins Winterlager.
Diesmal: Erlbach/V.

Abbiegen: Zauberwald

Der eine oder andere drehte die Zauberwald-Runde gleich mehrfach. Ob sie sich davon die Begegnung mit einer Fee versprochen, oder was auch immer, bleibt deren Geheimnis. Getroffen hat scheinbar keiner solch' ein Märchenwesen, zumindest sind Anzeichen dafür ausgeblieben. Schade!

„Zauberwald“ bezeichnet wohl auch mehr den schön gelegenen Flecken hoch über Erlbach auf 753 m. Hier zieht sich die Ringloipe bergauf, bergab drei Kilometer durch das Skigebiet. Für Laien anspruchsvoll, weil talwärts abschüssig, für Könnler hingegen das reine Ski-Vergnügen.

Überhaupt ging es immer wieder hin und her an diesem Skiwochenende im Schwarzbachtal bei Markneukirchen. Wie in jedem Winter hatten sich dreißig Unentwegte aufgemacht, die Freuden des Winters zu genießen. Hatte es vor Wochenfrist geschneit, schienen wir jetzt mit den Resten vorliebnehmen zu müssen. Dann waren die Bedingungen doch nicht so schlecht, Skilaufen gut möglich, Wandern sowieso.

Begonnen aber hatte das Wochenende mit einem Abstecher in das nahe Wohlhausen, einem Ortsteil der Musikstadt Markneukirchen, dem wohl bekanntesten Ort des Musikwinkels. Sehens- und unbedingt empfehlenswert hier: **Hüttels Musikwerke Ausstellung***! In dieser zeigt Reiner Hüttel, der von sich sagt, er habe einen Virus, seltene und einzigartige Instrumente aus längst vergangener Zeit. Einst hatte sein Vater damit begonnen, mechanische, selbstspielende Instrumente zu sammeln. Dies zu einer Zeit, in der sie durch das Radio aus Wohnzimmer, Kneipen und von Rummelplätzen verdrängt worden waren. Häufig in bemitleidenswertem Zustand, nahmen sich Vater und Sohn ihrer an und restaurierten sie mit viel Liebe zum Detail. So ist eine



beeindruckende Sammlung von historischen Spieldosen und Orchestrions bis hin zu Kirmesorgeln zusammengekommen, von denen man ahnen kann, wie viel Arbeit in deren Wiederherstellung steckt. Bei tausend Stunden, so Reiner Hüttel, würden sie aufhören zu zählen. Pro Instrument, wohlgermerkt!

Der Ort Erlbach/Vogtland selber hat kein Museum. Aber er rühmt sich seines Brauhauses, genau: Der „handwerklichen Schaubrennerei“. Uns von dessen Ruf zu überzeugen, ließen wir uns freilich nicht nehmen. Auch diesen Wohlfühl-Ort kann man guten Gewissens weiterempfehlen, auch wenn das letzte Weihnachtsbock nach unserer Ankunft bald ausverkauft war (na sowas!). Die Eigenmarken, u. a. die Erlbacher „Schwarze Seele“, müssen den Vergleich mit vielleicht namhafteren Bieren nicht scheuen und – schmecken hervorragend! Dies

vor allem, so die Brauer, den Frauen, die das vollmundige, malzige und süffige Schwarzbier besonders mögen, weil es nicht zu süß sei. Aha!

Was man allerdings auch probieren und mögen muss: Die original vogtländische Speisekarte, von der „Beeschitz“ – geröstete Scheibe Brot mit Knoblauch und Butter – allemal den (geruch-)stärksten Eindruck hinterlassen hat.

Also auch das eine Empfehlung, mit der man auf alle Fälle richtig liegt! Ein Besuch lohnt sich!

Will man ein paar nette, erholsame (und dazu preiswerte) Tage im Schwarzbachtal verbringen, empfiehlt sich der Aufenthalt im gleichnamigen Hotel. Dem Vernehmen nach ist es allerdings meist auf lange Sicht ausgebucht, was für seinen Ruf und freilich die tolle Lage quasi mitten im Wald und damit an den Wanderrouten spricht.

Wir haben jedenfalls die vier Tage in vollen Zügen genossen, einschließlich des abwechslungsreichen Abendprogramms und der vielfältigen Ausflugsmöglichkeiten,

u. a. in das Skigebiet Schöneck und das nahe Heilbad Bad Elster mit seiner neuen Soletherme.

Im nächsten Jahr gibt es mehr davon. Wohin? Müssen wir noch austüfteln! Vielleicht hilft uns ja doch irgendein Zauber!

* Reiner Hüttel,
Hauptstr. 10, 08258 Markneukirchen,
OT Wohlhausen, T.: 037422/2069,
Mail: info@musikwerke.net,
www.musikwerke.net



SPORT-TIPP-Homework

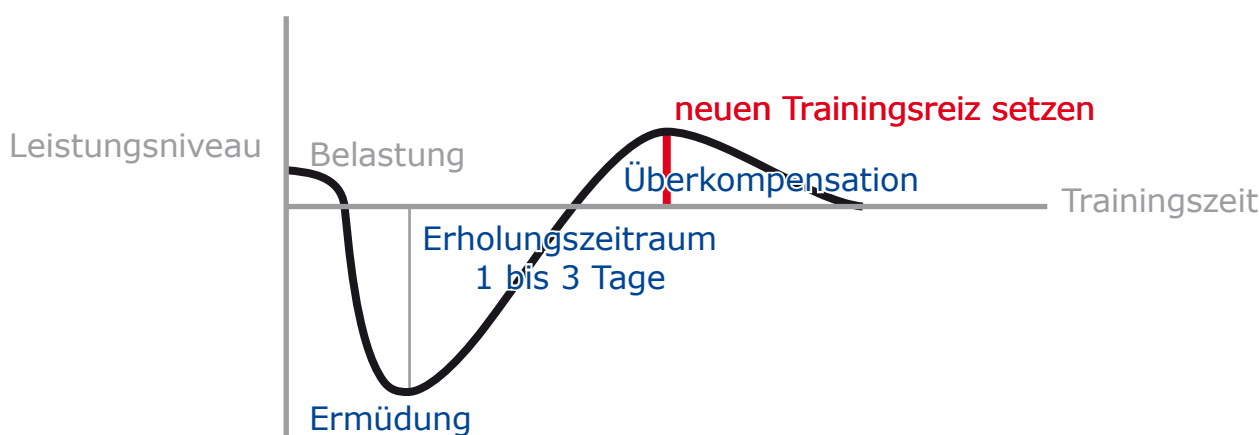
die Hausarbeit sportlich gestalten

Heimübungsprogramme unterstützen den Trainingseffekt













Wer kennt das nicht? Man hat zwei, drei Wochen keinen Sport gemacht und das Gefühl, wieder von vorn beginnen zu müssen. Das ist beileibe kein Trugschluss:

Wissenschaftlich erwiesen ist: Wer nur einmal aller zwei, drei Wochen Sport treibt, fängt im Prinzip immer wieder von vorne an. ABER: Auch wer jeden Tag seinen Körper zu sportlichen Höchstleistungen trimmt, verliert eher an Leistungsfähigkeit.

Das zeigt das Modell der „**Superkompensation**“.



Der Sportler setzt einen Trainings**reiz**, welcher zur Ermüdung führt. Der Körper wird dadurch quasi in einen **Alarmzustand** versetzt und wappnet sich für den Fall, dass er einem solchen Reiz noch einmal ausgesetzt wird. Als Konsequenz wird der Sportler kurzfristig **leistungsfähiger**, denn seine Energiequellen werden über das Ausgangsniveau wieder hergestellt. Setzt er nun weitere Trainingsreize in der **optimalen Intensität** und zum **richtigen Zeitpunkt**, bewirkt dies eine **positive Leistungsanpassung**. Wird das Training zu früh oder zu spät gestartet, bewirkt dies sogar eine negative Leistungsanpassung und man fängt von vorne an oder ist gar von der Leistungsfähigkeit noch schwächer als vorher.

<p>Staubsaugen (Oberschenkelmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Ausfallschritt-Kniebeuge</p> 	<p>Geschirr abspülen (Gesäß- & Beinmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Bein nach hinten strecken (Po Spannung!)</p> 
<p>Sitzen/Essen (Oberschenkel-/Hüftbeuger-/Bauchmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Beine im Wechsel nach vorn strecken</p> 	<p>Sitzen/Fernsehen (Hüftbeuger-/Bauchmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Beine gleichzeitig anheben</p> 
<p>Haare föhnen (Gleichgewicht)</p> <p><i>Ausführung:</i> Einbeinstand</p> 	<p>Zähne putzen (Oberschenkelmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Wandsitz – mit Rücken gegen die Wand und in der Kniebeuge „sitzen“</p> 
<p>Treppe runter (Koordination)</p> <p><i>Ausführung:</i> In Zeitlupe die Treppen runter gehen und mit der Ferse zuerst aufsetzen</p> 	<p>Treppe hoch (Koordination)</p> <p><i>Ausführung:</i> Rückwärts die Treppe hoch gehen</p> 
<p>Blumen gießen (Gleichgewicht)</p> <p><i>Ausführung:</i> Standwaage</p> 	<p>Räume wechseln (Wadenmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> 1. „Storch im Salat“ 2. Auf Zehenspitzen laufen</p> 
<p>Zutaten schneiden (Koordination)</p> <p><i>Ausführung:</i> Alles mal mit der schwächeren Hand machen (Bitte vorsichtig!!!)</p> 	<p>Kochen (Schulter-/Armmuskulatur)</p> <p><i>Ausführung:</i> Liegestütze gegen Tischplatte</p> 



Faszienrolle · Pilatesrolle · Blackroll

Bindegewebs-„masseur“ und Trainingsgerät zugleich

„Ausrollen“ kennt jeder – jetzt wird mit der Rolle auch gekräftigt!

Wir kennen sie alle: diese „Knubbel“ (auch Triggerpunkte genannt) – z. B. im Schulter-/Nacknbereich, die wahrscheinlich noch zu Kopfschmerzen oder gar Bewegungseinschränkungen führen können. Wer nun regelmäßig zu uns in den Gesundheitssportverein kommt, weiß um die Wichtigkeit des Faszientrainings (S. 21 im Heft). Wir Therapeuten sind darauf bedacht, unseren Mitgliedern im täglichen Sportbetrieb das

„Ausrollen der Faszien“ näherzubringen. Dennoch erfordert es ein hohes Maß an Selbstaktivität zur Bekämpfung dieser Schmerzpunkte. Ob mit einem Tennisball, für einen geziel-

teren Druck auf den „Knubbel“ oder die Faszienrolle zur großflächigen Massage. Gehen wir aber mal ein Stück weiter und sehen die Faszienrollen nicht nur als Helfer zur Auflösung der Triggerpunkte, sondern setzen sie zudem für Trainingszwecke als Ganzkörperkräftigung ein.

Die Anwendung der Faszienrolle im Training bietet den Vorteil, dass es sich um einen instabilen Untergrund handelt und

durch die erforderliche Balance die Tiefenmuskulatur angesprochen wird. Diese kleine, meist schwächere Muskelgruppe ist für eine gesunde Körperhaltung und zur Stabilisierung der Gelenke durch unwillkürliche Bewegungen erforderlich.

Praktische Ausführung:

Es empfiehlt sich das Training barfuß durchzuführen, damit der Körper seine

optimale Bewegungsfreiheit hat. Zudem trainiert es die Fußmuskulatur bei Balance- und Halteübungen. Des Weiteren wird wie beim Pilates-training das „Powerhouse“ aktiviert (Zusammenziehen der gesamten Muskulatur im Rumpfbereich) und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen, wobei locker weiter geatmet wird. Je nach Trainingszustand oder körperlichem Wohlbefinden kann die Anzahl der Wiederholungen nach eigenem Ermessen variabel verändert werden. Die Auswahl der Übungen sollte immer vom Leichten zum Schweren erfolgen.



Foto: sabine hrdler - Fotolia

Ausgangsposition:

Bauchlage, Unterarme auf PR, Daumen zeigen nach oben, Beine & Fußballen locker auf dem Boden

**Übungsbeschreibung:**

Oberkörper wird kontrolliert mit kleinen Bewegungen nach oben geführt, Unterarme gleiten auf PR bis kurz vor Handgelenk, Kopf bewegt sich nach oben

Variation: abwechselnd ein Bein abheben

**Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand, beide Hände auf PR, Ellenbogen leicht gebeugt, Hände umgreifen locker die Rolle, Beine 90°-Winkel, Rücken ist gerade

**Übungsbeschreibung:**

Diagonal ein Arm und ein Bein nach oben abheben und für einige Sekunden in einer Linie halten

Variation: das stützende Bein am Boden wird zusätzlich gestreckt. Nur der Fußballen hat Kontakt

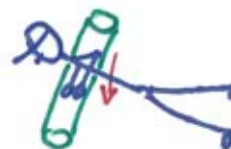
**Ausgangsposition:**

Liegestützposition, gestreckte Arme greifen locker PR, Beine nach hinten aufgestellt, Blick Richtung Rolle

**Übungsbeschreibung:**

Arme werden gebeugt, Position einige Sekunden halten und wieder strecken

Variation: zusätzlich ein Bein abheben bei der Armbeugung

**Ausgangsposition:**

Kopf bis Steißbein liegen auf PR, Blick zur Decke, Beine aufsetzen, Hände rechts/links am Boden

**Übungsbeschreibung:**

Gesäß kontrolliert nach oben anheben, Kopf & Schultern bleiben auf der Rolle, Gesäß angespannt, Oberschenkel, Becken & Oberkörper in einer Linie

Variation: Ein Bein wird mit angehoben

**Ausgangsposition:**

Kopf bis Steißbein liegen auf PR, Blick zur Decke, Beine sind im 90°-Winkel angehoben, Hände rechts/links am Boden

**Übungsbeschreibung:**

Im Wechsel wird ein Bein langsam auf dem Boden aufgetippt, Oberkörper bleibt auf Pilatesrolle

Variation (sehr schwer): beide Beine werden gleichzeitig langsam zu Boden geführt





Foto: photophonie - Fotolia

Faszientherapie – mehr Sinn oder Unsinn?

Fast jede große Zeitung hat bereits von dieser modernen Therapieform berichtet. Der „Spiegel“ und die „Zeit“ veröffentlichten erst kürzlich Artikel zu diesem Thema. In Fitnessstudios rollen mit schmerzverzerrten Gesichtern Menschen über eine sogenannte Blackroll, einer harten Rolle, die ein besonderes Gewebe unseres Bewegungsapparates mobilisieren soll – die Faszien.

Einer der führenden Faszienforscher in Europa, Robert Schleip, Diplom-Psychologe und Humanbiologe, ist Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology an der Universität Ulm. Er versteht unter Faszien alle kollagenen, faserigen Bindegewebe als Teil eines körperweiten Netzwerks.

Faszien umhüllen jedoch nicht nur die Muskeln, sondern auch die in ihnen enthaltenen Faserbündel und jede Muskelfaser. „Dies gibt allem in uns Form und Kontur und ermöglicht mühelos gleitende Bewegungen und Bewegungsfreiheit der Gelenke in vielerlei Richtungen und Winkel“, erklärt Schleip.

Da in der fasziellen Hülle eine Vielzahl von Dehnungsrezeptoren vorhanden ist, spielen diese Faszien für die Wahrnehmung des eigenen Körpers eine wichtige Rolle. „Ein Teil der biochemischen Stoffe wird über das Faszien-system weitergeleitet“, erläutert Norbert Neumann vom Bundesverband Osteopathie in Weiden. „Ebenso enthalten Faszien Nervenendigungen, die Informationen vermitteln“, ergänzt Christian Schneider von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Die kollagenen Fasern sind parallel zueinander angeordnet. Durch Fehl- oder Überbelastung ebenso wie durch Bewegungsmangel können sie sich verdrehen, verkleben oder verfilzen.

In der Folge können Gelenk- oder Rückenschmerzen, fehlendes Balancegefühl, Taubheitsgefühl oder Kribbeln sowie Bewegungseinschränkungen auftreten. Stress ist ein Verstärker von myofascialen Schmerzen, also Beschwerden, welche ihren Grund in der Muskulatur und in den Faszien haben. Bei permanenter Anwesenheit von körperlichen und psychischen Stress erhöht sich der faszielle Tonus durch Kontraktionen der Faszien. Dies äußert sich durch Verspannungen oder Steifheit – und da die Faszien im ganzen Körper miteinander verbunden sind, verteilt sich die Spannung im ganzen Körper.

Eine gezielte medizinische Faszientherapie kann dagegen helfen und ein sehr wertvolles begleitendes physikalisches Verfahren darstellen.

Hilfesuchende sollten darauf achten, dass der behandelnde Therapeut ein ausgebildeter Faszientherapeut ist. Klassisch kommt das sogenannte Faszien-distorsionsmodell (FDM) zum Einsatz, das der US-amerikanische Arzt und Osteopath Stephen Typaldos entwickelt hat: Durch die gezielten Griffe sollen sich die verdrehten oder verklebten Fasern lösen. Die Wirkung kann der Patient unmittelbar spüren, indem er weniger Schmerzen hat und beweglicher ist.

Man kann über sogenannte Faszienmobilisation die Lage der Muskeln und

deren Funktion im Körper entscheidend positiv beeinflussen. Die Behandlung ist geeignet für akute sowie für chronische Beschwerden.

Für Interessierte, wird in dem MVZ „Am Listbogen“, Leipzig im Fachbereich Orthopädie, unter der Leitung von Dr. Ruben Jentzsch, durch eine zertifizierte Faszientherapeutin eine medizinische Faszientherapie angeboten.

Dr. med. Ruben Jentzsch
Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie Manuelle Therapie
Ärztlicher Leiter
des Facharztzentrums am Listbogen

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

Zucker – so gefährlich

„Zucker ist der neue Tabak“, sagt die Vorsitzende des Bundestagsausschusses für Verbraucherschutz, Renate Künast (Grüne), und fordert Konsequenzen. Um insbesondere Kinder vor ungesunden Lebensmitteln zu schützen, wollen die Grünen entsprechende Werbung verbieten. Auch weil die Branche ihre freiwillige Selbstverpflichtung nicht einhalte, müsse nun der Ernährungsminister gesetzliche Regelungen treffen. Das Verbot müsse sich am Werbeverbot für Zigaretten orientieren.

Mit dieser Haltung steht Künast nicht allein. Auch Wissenschaftler der University of California behaupten, Zucker könne die Menschen genauso abhängig machen wie Alkohol und Zigaretten. Auch sie fordern, nach neuen Strategien zu suchen, den Zuckerkonsum einzuschränken.

In den letzten 50 Jahren ist die Ernährung weltweit ein wenig süßer geworden: Der Zuckerkonsum hat sich in dieser Zeit verdreifacht. Allein in Deutschland essen die Menschen nun jährlich rund 35 Kilo pro Kopf. Ein Drittel des Zuckers stammt aus Süßigkeiten. Doch auch in Brot, Chips, Müsli oder Ketchup findet sich Zucker, häufig auch unter anderen Namen. Zucker schmeckt vielen Menschen zwar, doch wer auf Dauer zu viel davon zu sich nimmt, kann übergewichtig werden. Die möglichen Folgen: Diabetes, Bluthochdruck oder Herzinfarkt.

So könne Zucker jährlich bis zu 35 Millionen Menschen töten, schreiben nun die kalifornischen Wissenschaftler in dem Artikel „Die toxische Wahrheit über Zucker“, der im Fachmagazin „Nature“ erschienen



Foto: airborne77 - Fotolia

ist. Zucker könne die Menschen genauso abhängig machen wie Alkohol oder Zigaretten. „Zucker ist angenehm, genauso wie Alkohol. Aber in beiden Fällen gilt: Zu viel von dem Angenehmen ist giftig“, schreiben die Experten in ihrem Beitrag. Und deswegen sollte Zuckerkonsum nun auch genauso wie Alkohol oder Zigaretten kontrolliert werden.

Allerdings: Grundsätzlich verteufeln wollen die Wissenschaftler Zucker aber auch nicht. Ein moderater Konsum sei in Ordnung. Schlimm aber werde es, wenn viele Menschen zu viel Zucker auf einmal essen würden. Daher müsse man nun neue Strategien entwickeln, um den Konsum einzuschränken.

Denkbar wären zum Beispiel Steuern auf zuckerhaltige Lebensmittel. Dänemark

etwa erhebt seit dem 1. Oktober 2011 Steuern auf Lebensmitteln mit gesättigten Fettsäuren. Pro Kilogramm sind 16 Kronen (ca. 2,15 Euro) fällig. Auch in Ungarn werden Sonderabgaben auf besonders zucker- oder kohlenhydratreiche, koffeinhaltige oder salzige Lebensmittel erhoben. Die Abgabe ist auch unter dem Namen „Chipssteuer“ bekannt. Konkrete Pläne für solche Abgaben gibt es in Deutschland indes aber noch nicht.

Fakt bleibt, dass bei den Deutschen der Verzehr von Zucker, Salz und Fett rund 60 Prozent über dem liegt, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Die Folgen sind gravierend und kosten dem Staat jährlich allein im Gesundheitswesen knapp 17 Mio. Euro.



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum

für Physiotherapie Leipzig



CareConcept24

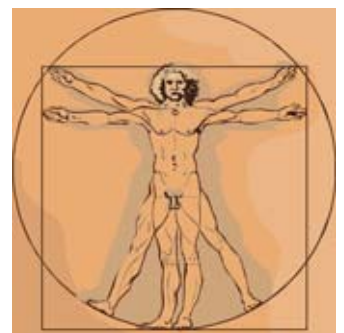


**Parkeisenbahn
Auensee e.V.**

Freizeit - Erholung - Bildung

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

rlich wie Alkohol?

Sieben Irrtümer über Zucker

1 Fruchtzucker ist gesund. Falsch. Fruktose wird – anders als Glukose, also Traubenzucker – über die Leber abgebaut – und steht im Verdacht, bei übermäßigem Genuss viele schädliche Wirkungen zu haben: Er begünstigt die Bildung von Fettlebern und macht dick. Problematisch sind vor allem die großen Mengen, die man in Limonaden zu sich nimmt, denen Fruktose als billiges Süßungsmittel zugesetzt ist. Im Obst, zusammen mit Vitaminen und Ballaststoffen, ist Fruktose hingegen unbedenklich.

2 Süßstoffe sind ein unbedenklicher Ersatz. Stimmt leider nicht. Zwar haben sie viel weniger Kalorien als Zucker, dafür aber andere Nachteile. Xylit zum Beispiel, der sogenannte Birkenzucker (da er aus Birkenholz gewonnen wird), kann in größeren Mengen jedoch Bauchschmerzen und Durchfall verursachen, ähnlich wie Sorbit, das auch natürlicherweise in manchen Obstsorten vorkommt. Stevia wiederum hat einen bitteren Nachgeschmack. Generell sollte man mit Süßstoffen zurückhaltend sein, weil man sich sonst zu sehr an Süßes gewöhnt, warnen Ernährungsexperten.

3 Honig ist der bessere Zucker. Falsch. Honig hat zwar einige Vorteile gegenüber weißem Haushaltszucker: So enthält

er zum Beispiel auch Vitamine, Spurenelemente und Enzyme. Zu 75 bis 80 Prozent besteht er jedoch aus Fruktose und Glukose, also Frucht- und Traubenzucker. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zählt ihn daher zu den freien Zuckern, deren Konsum man möglichst begrenzen sollte. „Honig hat keinen wesentlichen Vorteil gegenüber Zucker“, sagt Professor Pfeiffer vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam.

4 Brauner Zucker ist gesünder als weißer. Brauner Zucker sieht gesünder aus als weißer. Gesundheitliche Vorteile hat er allerdings nicht. Vollrohrzucker klingt nach Vollkorn, ist aber nur ein Zwischenschritt bei der Verarbeitung von Zuckerrohr zu weißem Zucker. Brauner Zucker kann noch minimale Spuren von Mineralstoffen enthalten, diese seien jedoch kaum nachweisbar. Braun oder weiß

ist letztlich nur eine Frage des Geschmacks.

5 Zucker macht zuckerkrank. Stimmt so einfach nicht. Wer Diabetes bekommt, hängt entscheidend von der Veranlagung und auch vom Bewegungsverhalten ab. Zucker macht jedoch dick – und Übergewicht ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Diabetes. Die Deutsche Diabetesgesellschaft wirft der Getränkeindustrie deshalb vor, mit der Überzuckerung von Getränken „Krankheitsfolgen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen in Kauf zu nehmen.“

6 Reine Fruchtsäfte und Smoothies sind Obst, kein Zucker. Das sieht die Weltgesundheitsorganisation WHO anders. Sie empfiehlt höchstens 25 Gramm Zucker pro Tag – und zählt Fruchtsäfte dazu. Nach einem Glas Apfelsaft wäre die Höchstgrenze dann schon erreicht.

7 Traubenzucker macht fit. Nicht wirklich. Zwar gelangt Glukose schnell in die Zellen und stellt rasch Energie zur Verfügung. Danach fällt der Blutzuckerspiegel jedoch umso steiler wieder ab – und man kriegt umso schneller wieder Hunger und isst umso mehr.



Foto: Karin & Uwe Arnas - Fotolia

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

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

EIN STARKES PROGRAMM



MGS
Mitteldeutsche
Gebäude Service GmbH

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!

www.bad-brambacher.de

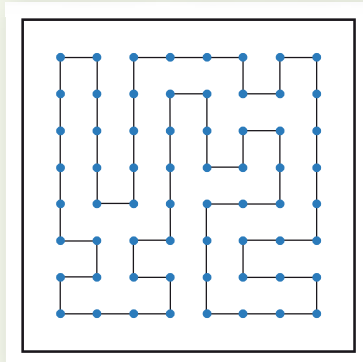
Von der Natur zum Menschen

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

Natürliches Mineralwasser • „plus“ Vitamine & Mineralstoffe • Biogene Kohlensäure

AUFLÖSUNGEN SEITE 31

PUNKTE VERBINDEN



ALTER RATEN

Anne ist 4 Jahre, Ben ist 5 Jahre und Carolin 8 Jahre alt.

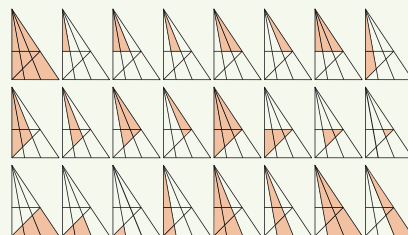
AUFGABEN LÖSEN

1. Lösung:

Es sind 99 Lügner! Wenn jeder eine andere Zahl sagt, aber nur eine davon stimmen kann, haben alle anderen gelogen.

2. Lösung:

Es sind 24 Dreiecke.



Blau wird geblockt

Sehkomfort trotz Netzhauterkrankung? – medizinische Filtergläser machen es möglich!

Die Fliesenfugen im Badezimmer erscheinen krumm, Buchstaben verschwimmen, Bilderrahmen verlieren Ihre Kontur und Farben Ihre Intensität, dunkle Flecken tauchen im Gesichtsfeld auf – bis zu vier Millionen Deutsche leiden an einer altersbedingten Makula-Degeneration, der AMD. Damit ist diese unheilbare Erkrankung der Netzhaut in den Industrieändern die häufigste Ursache schwerer Sehbehinderungen über dem 60. Lebensjahr. Nach und nach büßen die Sinneszellen an der Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhautmitte, der Makula, ihre Funktion ein.

Die Betroffenen können das, was sie direkt anschauen nicht mehr erkennen.

„Bei einer AMD handelt es sich um ein fortschreitendes Absterben der Sinneszellen – im schlimmsten Fall kann sie bis zur Erblindung führen.“ sagt Augenoptikermeister Thorsten Weiß.

In Großschocher und Lindenau betreibt er zwei Optikerfachgeschäfte und wird immer wieder um Hilfe bei Seheinschränkungen gebeten.

„Alle Lichtstrahlen, die in unser Auge fallen, treffen auf die Netzhaut. Diese

besteht aus einer Reihe verschiedener Schichten von Nervenzellen, Blutgefäßen und lichtempfindlichen Bauteilen. Ihre Komplexität macht sie sehr empfindlich und leider auch anfällig für Krankheiten.“ sagt Thorsten Weiß.

Viele Netzhauterkrankungen sind verbunden mit einer erhöhten Blendempfindlichkeit, einer eingeschränkten Anpassungsfähigkeit an wechselnde Lichtverhältnisse, der Verminderung des Kontrastsehens und einer Fehlfunktion bei der Verarbeitung bestimmter Lichtwellenbereiche.

Linderung können medizinische Gläser, sogenannte Kantenfiltergläser, bieten.

Herkömmliche Sonnenschutzgläser absorbieren die verschiedenen Farben des Lichts unterschiedlich stark, lassen aber Licht aus dem gesamten sichtbaren Spektrum passieren. „Kantenfilter, auch Blueblocker genannt, sind Spezialfiltergläser, die die schädlichen Wellenlängen des UV-Lichts und Anteile des kurzwelligen blauen Lichts blockieren und absorbieren. Ihre Augen werden optimal geschützt. Diese Gläser können auch mit einer Polarisierungsschicht ausgestattet werden, die



Augenoptikermeister Thorsten Weiß am Hornhautmikroskop
Foto: Christian Modla

zusätzlich vor Blendung von reflektierenden, horizontalen Oberflächen wie Wasser, hellen Steinen, Sand, nasser Fahrbahn und Schnee schützt. Neben einer höheren Lichtabsorption führt die Polarisation zu einem deutlich unauffälligeren Aussehen, das herkömmlichen Sonnenschutzgläsern gleicht.“ sagt der Optikermeister.

Diese medizinischen Gläser, die Thorsten Weiß in acht verschiedenen Farbnuancen anbietet, sind für Menschen mit diabetischer Retinopathie, Glaukom und grauem Star oder nach Operationen geeignet. Denn auch sie sind blendempfindlich.

Individuelle Bedarfsanalyse und optimale Lösungen

Die Auswahl an Filtergläsern ist groß, eine Empfehlung und Zuordnung zu bestimmten Sehbehinderungen nicht sinnvoll.

„Welches Glas das Richtige ist, lässt sich nur durch einen individuellen Vergleich des Sehkomforts mit unterschiedlichen Filtergläsern beurteilen.“

Wer sich für Kantenfilter entscheidet, hat die Wahl zwischen Einstärken-, Bifokal- und Gleitsichtgläsern. „Diese können zudem mit einer Entspiegelung versehen werden, um Reflexionen an den Glasoberflächen zu verhindern.“

Die Experten von Optik Weiss bieten Kantenfiltergläser der Rathenower Glasmanufaktur Ophthalmica ab 99,- Euro pro Glas an. Ein fairer Preis für Qualitätsprodukte made in Germany. Medizinische Gläser können leider nur bei wenigen Krankheitsbildern vom Augenarzt verordnet werden; etwa bei Netzhautdystrophien oder Albinismus.

Bei der weit verbreiteten altersbedingten Makuladegeneration oder auch bei diabetischer Retinopathie ist dies leider

nicht möglich, obwohl sie auch hier das Sehen erleichtern können.

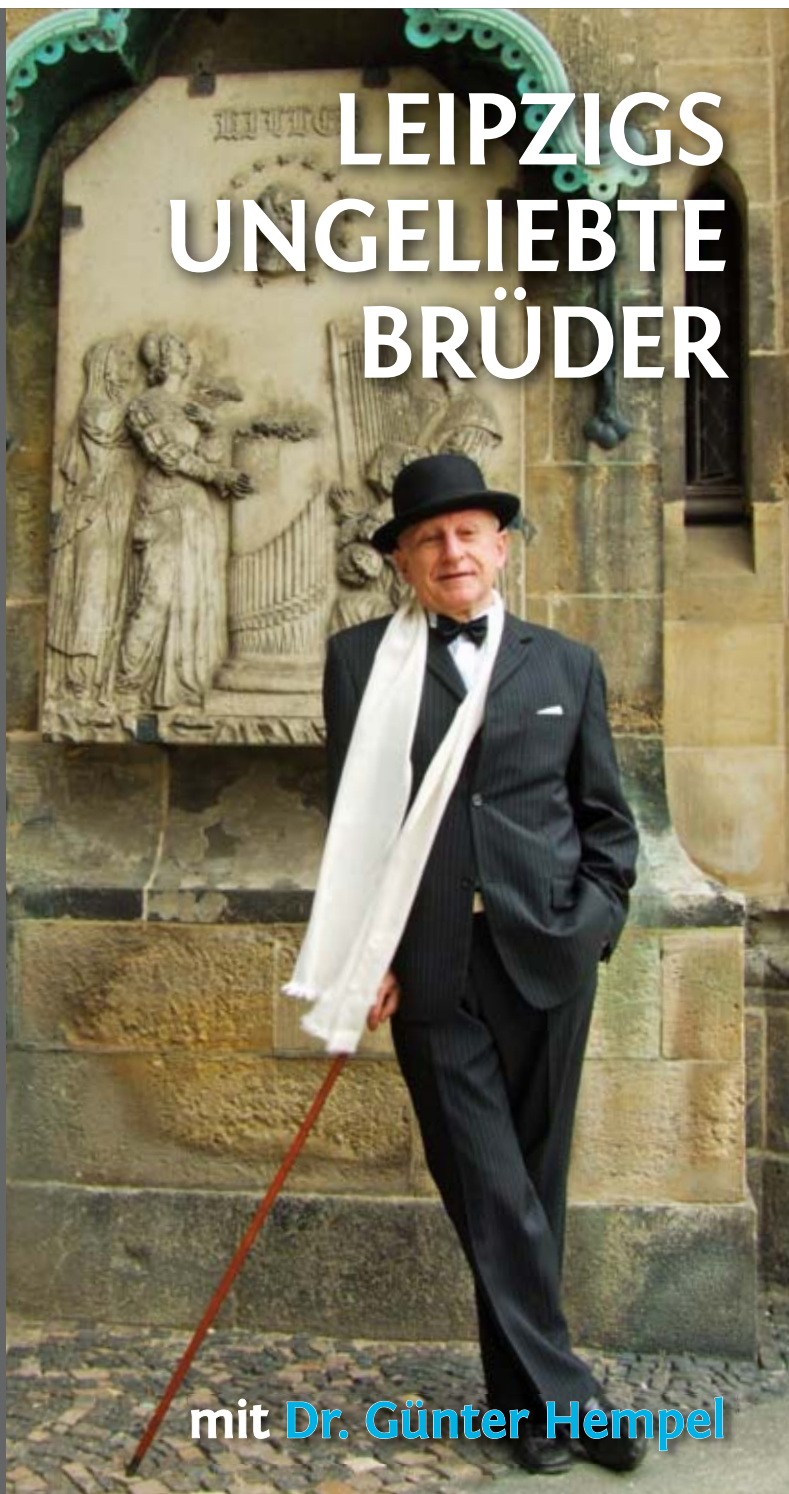
Die Kunst des Augenoptikerhandwerks erlernte Thorsten Weiß in Köln. „Ein Traumberuf“, wie er sagt. Die Kombination aus Handwerk, Medizin, Warenkunde, Betriebswirtschaft und Qualitätsmanagement, vor allem aber die Möglichkeit, die Lebensqualität von Menschen erheblich verbessern zu können, fasziniert ihn noch immer.

Seine Kunden schätzen sein Engagement, vertrauen ihm und sind ihm treu. Je länger er sie betreut, desto schneller nimmt er Veränderungen der individuellen Sehleistung wahr und kann reagieren. Mit Nadja Janka hat Thorsten Weiß seit Anfang des Jahres eine Optikermeisterin an seiner Seite, die seine Philosophie teilt. Sie hat die Leitung der Filiale am Lindenauer Markt übernommen und sorgt auch an diesem Standort für optimale Beratung und Betreuung.

...was Ihre Augen brauchen

OPTIK WEISS

Lindenauer Markt 9 · 04177 Leipzig · Tel.: 47 84 10 84
www.optik-weiss.de · info@optik-weiss.de

LEIPZIGS
UNGELIEBTE
BRÜDER

mit Dr. Günter Hempel

Die Geburtsstunde der heutigen Freimaurerei schlägt vor 300 Jahren am 24. Juni 1717 in London, als die Großloge von London und Westminster in der Taverne „Goose and Gridiron“ – Gans und



Freimaurersymbol: Zirkel & Winkel

Bratrost – gegründet wurde. Seit diesem Ereignis von europäischer Tragweite haben sich die Freimaurerlogen über den ganzen Erdball verbreitet. Im damaligen Heiligen Römischen Reich deutscher Nation bildete sich die erste Loge in Mannheim im Jahre 1727, geführt vom ersten deutschen Freimaurer Albrecht Wolfgang, Graf zu Schaumburg-Lippe, der selbst in London aufgenommen worden war. In Leipzig sind die Freimaurer seit 1736 nachweisbar, am 20. März 1741 erfolgte die Konstituierung der „Loge de Leipsic“ im Wirtshaus „Zum Goldenen Schiff“ in der Kleinen Fleischergasse. Zur Wortbildung „Freimaurer“ sei bemerkt, daß es

sich hierbei um eine verwirrende Übersetzung handelt. Sowohl „mason“ im Englischen als auch „maçon“ im Französischen bedeutet Steinmetz.

Die ur-historische Quelle der Bruderschaft geht auf den Bau des Salomonischen Tempels in Jerusalem zurück und den ersten namentlich bekannten Baumeister, Hiram. Eine zweite Quelle sind die Traditionen des in Jerusalem beheimateten Templerordens mit Jacques de Molay als letztem Großmeister, der im Jahre 1314 vom Papst Clemens V. und dem französischen König Philipp der Schöne aus ideell-politischen Interessen verfolgt und ausgelöscht wurde. In Mücheln bei Wettin an der Saale befindet sich eine der wenigen in Deutschland bewahrten Tempelritter-Kapellen. Dritter Ursprung sind die Bauhütten der europäischen Steinmetze, denen die Welt einzigartige weltliche und sakrale Bauten zu verdanken hat. Im Leipziger Raum sind das in erster Linie die Bauhütten von Torgau und Rochlitz. Mit dem Niedergang der Bautätigkeit dieser Steinmetzbruderschaften war das Bestreben verbunden, deren Denken, Können, Wissen, und ihre Organisationsform für die Neuzeit zu bewahren. Mit dem Übergang von der operativ tätigen Bauhütte zur „spekulativen“, das heißt zur philosophischen Bauhütte, entstehen die heutigen Freimaurerlogen. Geistesgeschichtlich betrachtet sind sie sowohl Kind als auch Organisationsform der Aufklärung. Im ältesten programmatischen, weltweit anerkannten Dokument der Freimaurer, den „Alten Pflichten“ aus dem Jahre 1723, ist die Aufgabenstellung der Freimaurerei wie folgt gefasst: „... Stätte der Einigung und ... Mittel, wahre Freundschaft unter Menschen zu stiften, die einander sonst ständig fremd geblieben wären.“ Das setzt eine wirksames Instrumentarium voraus, das die Freimaurer im Toleranzprinzip erkennen. Deshalb heißt es in den Alten Pflichten zur Gretchenfrage der Religion: „... die Maurer ...



Für Freimaurer von besonderer Bedeutung ist die Symbolik im Portal des Völkerschlachtdenkmal



Logengebäude Elsterstraße 2

zu der Religion zu verpflichten, in der alle Menschen übereinstimmen ... ohne Rücksicht auf ihr Bekenntnis oder darauf, welche Überzeugungen sie sonst vertreten mögen.“ Diesem geradezu umstürzlerischen Denkansatz hat Freimaurer Lessing in seinem „Nathan der Weise“ mit der berühmten Ringparabel, in der die drei Ringe für die drei Religionen stehen, dichterische Gestalt verliehen: „Der echte Ring / Vermutlich ging verloren ... So glaube jeder sicher seinen Ring / Den echten ... Wohlan! / Es eifre jeder seiner unbestochnen / Von Vorurteilen freien Liebe nach! [...]“ Ein solches Religionsverständnis mußte sofort auf den erbitterten Widerstand von Kirche und Thron stoßen. Papst Clemens XII. erklärte be-



Adrian Steger, 1. Leipziger Freimaurer, Loge de Leipsic 1741

reits im Jahre 1738 mit der Enzyklika „IN EMINENTI“ die Freimaurerei für unvereinbar mit den Dogmen der Kirche. Dieses Verdikt besteht bis zum heutigen Tage und 1981 erneuerte Kurienkardinal Ratzinger, späterer Papst Benedikt XVI., dieses Ausschließlichkeitsurteil. Da Freimaurerei jegliches Dogma ablehnt, leitet sich aus dieser weltanschaulichen Position weiterer brisanter Konfliktstoff ab. Denn in den Logen wird adogmatisches

Denken und Handeln gepflegt und praktiziert, die eigentliche „königliche Kunst“ der „Brüder im freien Geist“. Kein Wunder, dass die Freimaurer in diktatorischen Zeiten wie in dogmatisch-religiös geprägten Gesellschaften wenig Gegenliebe finden. Die Weltbruderkette der Freimaurer dokumentiert auch mit ihrem zivilgesellschaftlichen Engagement, daß der Humanitätsgedanke geeignet ist, Konflikte im ethnischen, kulturellen, politischen, religiösen, und wirtschaftlichen Miteinander zu überwinden. Freimaurerei ist also in jeder Hinsicht zeitgemäß. Ein bemerkenswerter Sachverhalt angesichts einer 300-jährigen Tradition.

Zu Leipzigs Einzigartigkeit gehört, Gründungsort der europäischen Ursprungsloge „Loge de Leipsic“ zu sein, deren Strahlkraft weit über Stadtmauern und Landesgrenzen hinaus reicht. Eine Erklärung für die ungewöhnliche Entfaltung der Freimaurerei in Leipzig besteht in der offenen Leipziger Gesellschaft, die über Jahrhunderte z.B. durch die im Jahre 1409 frei gegründete Universität und die „Mutter der Messen“ geprägt ist. In dieses aufgeschlossene Umfeld konnten sich Leipzigs Freimaurer harmonisch einfügen. Andererseits hat die aufgeklärte Leipziger Bürgergesellschaft große Ideen der Freimaurer angenommen und sie zu den Ihrigen gemacht, wie die erste deutsche Fernreisebahn, die Deutsche Bücherei oder das Völkerschlachtdenkmal stellvertretend belegen. Insofern sind in der Bürgerstadt Leipzig die Grenzen zwischen „freimaurerisch“ und „profan“ fließend und haben eine sichtbare gemeinsame Spur der Steine hervorgebracht. Ein Glücksumstand der Geschichte. Für einen Sportverein erwähnenswert, daß sich Freimaurer selbst in sportlicher Hinsicht engagiert haben. So war das von Freimaurer Clemens Thieme errichtete Völkerschlachtdenkmal zu seiner Eröffnung am 18. Oktober 1913 der Endpunkt von neun „Eilbotenläufen“ der Turnerschaft. Von Washington D.C. wurde auf den Stufen des Capitols sogar ein transkontinentaler Lauf gestartet. Zu den Initiatoren gehörte vor allem Freimaurer Ferdinand Graf Zeppelin, der den deutschen Sport für die Idee des Völkerschlachtdenkmalts begeisterte und in Friedrichshafen den Staffellauf selbst startete. Insgesamt wurden 8.000 Laufkilometer von 40.000 aktiven Läufern in ca. 400 Stunden zurückgelegt. Ein sportliches Großereignis. Zuvor fand im Vorfeld der Übergabe des Völkerschlachtdenkmalts das XII. Deutsche Turnfest in

Leipzig statt, an dem erstmals Damen in einem modernen Turnkleid, der Pluderhose teilnahmen. Zum Gesamtprojekt des Völkerschlachtdenkmalts gehörte auch eine 280 Meter lange und 80 Meter breite „Kampfbahn“, die jedoch nicht verwirklicht werden konnte, stattdessen entstand der heutige Wilhelm-Külz-Park. Die damalige Sportstättenidee wurde 1956 achsenversetzt als Zentralstadion verwirklicht. In diesem Jahr begeht die Leipziger Bruderschaft den 300. Geburts-



Hauszeichen Gründungshaus, Loge de Leipsic Foto: A. Wyrembeck

tag von Adam Friedrich Oeser, Begründer der Kunstakademie und der Leipziger Schule, 150 Jahre Reclam Universalbibliothek, 150 Jahre Verein für die Geschichte Leipzigs, 150 Jahre seit der ersten und einzigen Gewandhaus-Aufführung von Mozarts „Leipziger Gigue G-Dur, KV 574“ durch Anton Rubinstein. Diese mit dem Wirken von Freimaurern verbundenen Ereignisse bezeugen die tiefe Verwurzelung der hiesigen Freimaurer in der Stadtgesellschaft. In Leipzig erinnern über 120 Straßennamen – von Robert Blum über Clemens Thieme bis Voltaire – an Freimaurer, davon mehr als 80 an Leipziger Bürger. Eine Ehrung, nicht, weil sie Freimaurer waren, sondern, weil sie Bedeutendes geschaffen haben wie Bürgermeister Müller, dessen Geburtshaus in Knauthain Ziel einer Vereinswanderung im November 2016 war. Sein Denkmal, „von den dankbaren Bürgern“ gesetzt, befindet sich im unteren Promenadenring. Fazit: Die Geschichte unserer Stadt kann ohne Würdigung des Wirkens der Bruderschaft „Verschwörung zum Guten“, nicht hinreichend dargestellt werden. Ein Rundgang genügt, um dies zu beweisen.

Dr. Günter Hempel

Im April wird der erste Stadtrundgang stattfinden, dann in loser Folge weitere. Wir informieren Sie zeitnah.

Werden die MFBC-FLOORBALLER in diesem Jahr Deutscher Meister

Das Zeug dazu haben sie! Die Ausgangslage ist nicht so schlecht! Derzeit Tabellenfünfter, spielen sie nunmehr in den Playoffs um den Titel. Im „ersten Akt der Saison-Offenbarung gegen den BAT Berlin“ (Homepage MFBC), eines keineswegs unbeschriebenen Blattes. Schon 2016 traf der MFBC auf BAT im Viertelfinale. Berlin scheiterte. Auch 2017 könnte es so laufen. Zwei Spiele reichten im vergangenen Frühjahr aus. Leipzig siegte mit 5:4 und 9:2 und kickte Berlin aus den Playoffs. Auch dieses Jahr will der MFBC im Titelrennen mitmischen. Pünktlich zu den Playoffs scheint man seine Form wiedergefunden zu haben. Wie sich die Softballer auf ihre Spiele vorbereiten und wie der GSV dazu beiträgt, dass die Jungs fit sind, lesen Sie hier:

Ein perfekter Matchplan, die richtige Taktik, gern Spielwitz und hin und wieder auch ein wenig Glück sind das, was eine Mannschaft unter anderem braucht, um erfolgreich zu sein. Die anderen Zutaten sind: Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und damit Durchsetzungsvermögen sowie ein langer Atem. Darüber hinaus ist es das Wichtigste, dass alle gesund bleiben und wenige durch Verletzungen ausfallen.

Einem Spieler sieht man auf den ersten Blick nicht an, wie es bei ihm um die

Fitness bestellt ist. Ist eine Mannschaft erfolgreich, heißt das noch lange nicht, dass jeder einzelne Teamplayer wirklich gut durchtrainiert ist. Im Mannschaftsverband lässt sich möglicherweise das eine oder andere Manko verbergen, wenn auch nicht bewusst. Das geschulte Auge des Sporttherapeuten allerdings erkennt sofort, wo die Defizite zu finden sind.

Die aufzuspüren und auszumerken war die Idee des Teams um Coach Persson, das stante pede das Angebot des GSV annahm und sich seither bei wöchentlichen Trainings um genau jene Problemzonen bemüht, von denen man bis dato möglicherweise gerade mal so eine Ahnung hatte. Denn erfolgreich sind die Floorballer ja seit eh und je: Stets an der Spitze der Bundesliga spielend, errangen die Männer 2013 die Deutsche Meisterschaft und wurden in der Saison 2015/2016 Dritter

der Liga. Derzeit Tabellenfünfter, spielen die Floorballer in den Playoffs um die Deutsche Meisterschaft. Man kann gespannt sein, der Titel ist durchaus im Bereich des Möglichen.

Seit September 2016 heißt es Farbe bekennen und sich einem „sportartspezifischen Athletiktraining“ zu unterwerfen. Übungen in der Gruppe, vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln, Partnerübungen sowie gezieltes Krafttraining an Geräten bilden hier den Rahmen für ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, mit dem insbesondere Rumpfkraft und -stabilität trainiert werden. Keiner kann wirklich sagen, in welcher Weise das Training bisher schon gefruchtet hat. Hier müssen diverse Tests nach Saisonende Aufklärung bringen. Aktive und Trainer allerdings sind vom Nutzen überzeugt. Außer



FBALLER Meister!?

dass es allen Beteiligten großen Spaß bereitet, ist die bunt gemixte Truppe weiter zusammengewachsen. Dazu hat auch beigetragen, dass die Mannschaft zusammen trainiert und sich so seiner Möglichkeiten vielleicht noch besser bewusst geworden ist und ausloten konnte, wo die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen bei dieser oder jener Bewegungs- und Kraftaufgabe zu finden sind.

Was nicht vergessen werden darf: Auch für den Verantwortlichen für die Sportmannschaften, André Schilhabel und Übungsleiter Immanuel Müller, ist dieses Training ein besonderer Ansporn und gewissermaßen auch Neuland. Auch wenn sie es mit keinen Vollprofis zu tun haben – die Spieler gehen tagsüber allesamt arbeiten –, der Anspruch, sporttherapeutische Aufbauarbeit zu leisten und so Teil des Erfolgs der Mannschaft zu werden, treibt sie um und sorgt dafür, dass das Training der bunt gemischten Truppe, wenn auch fordernd, so doch nie langweilig wird. Dass alle mit Spaß und viel Intensität bei der Sache sind, dafür sprechen auch die Bilder vom Training Anfang April.

- ▼ **GSV-Therapeut André Schilhabel** (mittleres Foto stehend) gibt die Übungen vor, kontrolliert die korrekte Ausführung und korrigiert



@ MFBC-Kapitän Robert Ecke:

„Mit den Rahmenbedingungen im GSV sind wir als Team äußerst zufrieden. Dies beginnt bereits bei dem freundlichen Empfang an der Rezeption und dem stets sauberen Umkleide- und Duschbereich und setzt sich bei dem umfangreich ausgestatteten Gymnastik- und Trainingsbereich fort. Natürlich profitieren wir auch von den fachlich versierten Trainern und der individuellen Betreuung, denn diese weisen uns auf Ausführungsfehler während der Übung hin und zeigen uns die erforderlichen Verbesserungen auf. André Schilhabel und Immanuel Müller gestalten die Trainingseinheiten abwechslungsreich, fordern uns jedes Mal aufs Neue und finden mit ihrer motivierenden und aufgeschlossenen Art genau die richtige Mischung, um in jedem Training alles zu geben.“



29 Robert Ecke

@ MFBC-Verteidiger Felix Linke:

„Am Anfang unseres Trainings beim GSV wurden wir mit modernen Messgeräten und Tests durchgecheckt, um unsere Defizite zu erkennen. Nachdem unsere Trainer die Tests ausgewertet hatten, haben wir mit spezifischen Übungen, vor allem bei mir zur Stabilisierung, begonnen und arbeiten seitdem daran, uns physisch zu verbessern, um auf dem Spielfeld gute Grundlagen zu haben. Dementsprechend merke ich diese Fortschritte im Training und in den Spielen.“



38 Felix Linke

@ MFBC-Physiotherapeut Falko Klehm:

„Meine erste Intention zur Zusammenarbeit mit dem GSV bestand vor allem darin, unseren Spielern eine professionelle und intensive Reha-Möglichkeit nach Verletzungen zu ermöglichen. Bei den ersten Gesprächen stellte sich aber zu meiner Begeisterung heraus, dass wir mit Hilfe von den dortigen Top-Trainern unsere Spieler im Athletikbereich optimal trainieren können.“

In diesen Bereichen sehe ich auch den großartigen Zugewinn in dieser Partnerschaft: Durch das regelmäßige Training, die umfangreichen motorischen Tests (Koordinations-, Beweglichkeits- und Rumpfkrafttest) und das abwechslungsreiche Übungsprogramm konnte ich bei vielen Spielern eine signifikante Leistungssteigerung feststellen, die uns auf unserem Weg weiterhelfen wird.“



Falko Klehm

@ Finnischer MFBC-Offensiver Atte Ronkanen:

„Ich bin der Überzeugung, dass die ausgewogene Arbeit an der eigenen Physis gerade für uns Floorballer absolut wichtig ist. Seit Mitte dieser Saison können wir im GSV von – für uns völlig neuen – Trainingsmethoden profitieren, was ich für sehr gut halte. Der Gesundheitssportverein bringt uns eine völlig neue Perspektive für unser floorballspezifisches Fitnesstraining und ich hoffe insbesondere, dass wir diese Möglichkeit auch in der frühen Saisonvorbereitung nutzen können und langfristig mit den Trainern zusammenarbeiten dürfen.“



7 Atte Ronkanen

Ein gesunder und aktiver Lebensstil beginnt mit einer guten Nachtruhe.

Deshalb setzt sich Auping schon seit mehr als 128 Jahren jeden Tag mit Leidenschaft und Wissbegierde für den ultimativen Schlafkomfort von morgen ein. Hohe Qualität, Komfort, Design und Nachhaltigkeit stehen dabei im Mittelpunkt. Auping setzt alles daran, dass Sie jede Nacht himmlisch schlafen. Das kommt Ihnen nicht nur nachts zugute, sondern vor allem auch am Tag.



Bei **FLAIR** erleben Sie:

- Betten und Einrichtung in zeitlosem Design
- perfekte Fachberatung
- faire Preise
- verlässlicher Service

Was macht eine Auping-Nacht so besonders?

Eine Auping-Nacht ist eine Nacht, in der Ihr Körper eine optimale Regeneration durch eine dauerhafte Unterstützung, Druckverteilung und Durchlüftung erfährt. Ein Bett, das immer frisch, trocken und hygienisch ist. Und das Sie auf Wunsch mit einem Knopfdruck in jede gewünschte Position verstellen.

Ausgeruht aufwachen

dank der optimalen Durchlüftung der Auping-Unterfederungen und -Matratzen

Die offene Struktur der Auping-Unterfederungen und die feuchtigkeitsregulierenden Matratzen sorgen dafür, dass Sie stets frisch und ausgeruht erwachen.

Komfortabel schlafen

dank der guten Druckentlastung

Die Auping-Unterfederungen, kombiniert mit einer Auping-Matratze, sorgt für die richtige Verteilung des Körperdrucks, wodurch Sie stets komfortabel schlafen.

Müheles bewegen

dank der richtigen Unterstützung

Bewegung im Schlaf ist wichtig für eine ordentliche Durchblutung und geschmeidige Gelenke. Auping-Matratzen mit DPPS®-Taschenfederkern sorgen dafür, dass Sie sich müheles umdrehen können und dadurch ungestört schlafen und ausgeruht erwachen.


WIR ZIEHEN UM
bis zu 50 %
auf Lagerware und
Ausstellungsstücke
1.4. bis 30.6.
2017

Ihr Partner vor Ort / Partner des GSV:

Flair Einrichtungsstudios GmbH · www.flair-einrichten.de

BrühlArkaden, Brühl 33 (im Marriott) und Virchowstraße 110

0341 1499355 0163 2592725 0341 5646054

 Betten seit 1888

auping

Auping nights, Better days



GEHIRN AKROBATIK

AUFGABEN LÖSEN

1. Die Insel der Lügner

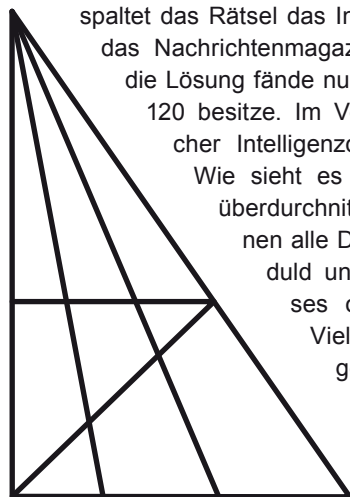
Auf einer kleinen Insel leben genau 100 Personen, von denen ein Teil immer die Wahrheit sagt und der andere Teil immer lügt. Ein Forscher kommt auf die Insel und fragt jeden Einwohner nach der Anzahl der Lügner. Der erste sagt: „Es gibt einen Lügner auf der Insel“, der zweite sagt: „Es gibt zwei Lügner“, usw., bis zum letzten, der erklärt: „Es gibt 100 Lügner“.

Wie viele Lügner leben auf der Insel?

2. Dieses Rätsel lösen angeblich nur Menschen mit einem IQ von 120!

Der neueste Hit im Internet wirkt auf den ersten Blick wie eine ganz einfache geometrische Dreiecksfigur. Tatsächlich steckt dahinter ein kniffliges Rätsel!

Die Frage: Wie viele Dreiecke können Sie sehen?

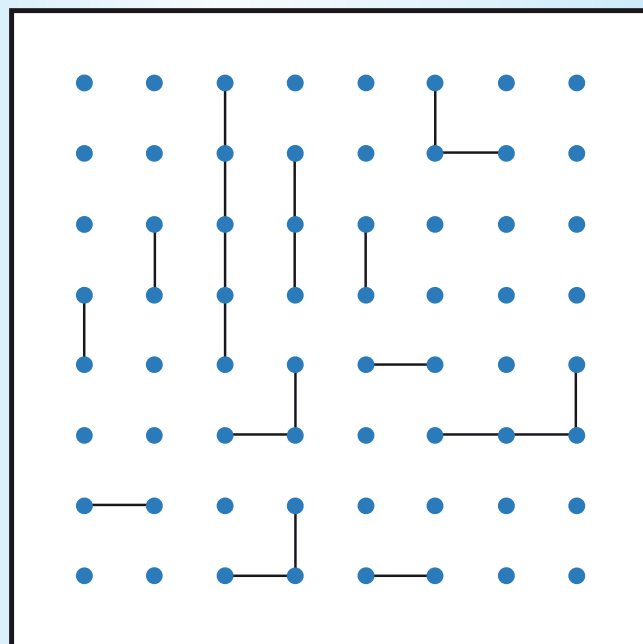


Die Lösung scheint zwar einfach zu sein, trotzdem spaltet das Rätsel das Internet. Auf Twitter schreibt das Nachrichtenmagazin „People’s Daily China“, die Lösung fände nur jemand, der einen IQ von 120 besitze. Im Vergleich: Ein durchschnittlicher Intelligenzquotient beträgt rund 100.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Sind Sie überdurchschnittlich intelligent und erkennen alle Dreiecke? Oder sind nur Gekud und Spucke gefragt, um dieses obskure Rätsel zu lösen?

Viel Spaß beim Zählen! Übrigens: Auch mit Hilfe dieses Rätsels testet der US-Geheimdienst die Intelligenz seiner Mitarbeiter!

PUNKTE VERBINDEN



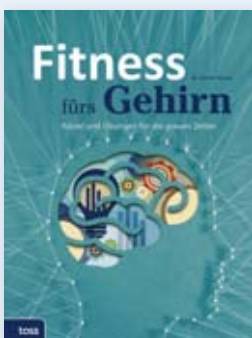
Ziehen Sie horizontale und vertikale Linien, um die Punkte miteinander zu verbinden. Die Verbindungslinien dürfen sich dabei nicht überschneiden oder berühren. Verbinden Sie **alle** Punkte miteinander.

ALTER RATEN



Erraten Sie das Alter der Kinder nach folgenden Anhaltspunkten:

- Carolin ist doppelt so alt wie Anne.
- Ben wird in einem Jahr doppelt so alt sein, wie Anne vor einem Jahr.
- Das Alter jedes der Kinder wird mit einer einzigen Ziffer geschrieben.
- Keine zwei der Kinder haben gerade dasselbe Alter.
- Ben ist älter als Anne.



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

TERMINE 2017

Mai	5.	MFBC-Sponsorenabend im GSV	E
	14.	Frühjahrsfahrt Leuchtenburg	A
Juni	21.	Firmenlauf ²	
August	19.	Drachenbootrennen ²	
September	1.	Sommerfest Westbad ¹	
	2.	Sommerfest Lessingstraße ¹	
	30.	Sommerwanderung	
Oktober		Herbstfahrt ¹	
Dezember	9.	Weihnachtsfeier ¹	

¹ GSV-Veranstaltung intern; ² mit GSV-Beteiligung; **A** ausgebucht; **E** auf Einladung

Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge beachten!

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

0163 2425792
034202 351775
www.antje-friede.de

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@gesundheits-sportverein.de)

Schreiben Sie uns:

 Gesundheits-sportverein
Leipzig e.V.

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig



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

IMPRESSUM

TOPPFEST 

Herausgeber:

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

Redaktion:

michael.guenther@gesundheits-sportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Heinz Waurick

Erscheinen:

2 x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos:

Anna Bernardt (5), Antje Friede (2), eigen

Titelbild:

luckybusiness - Fotolia.com

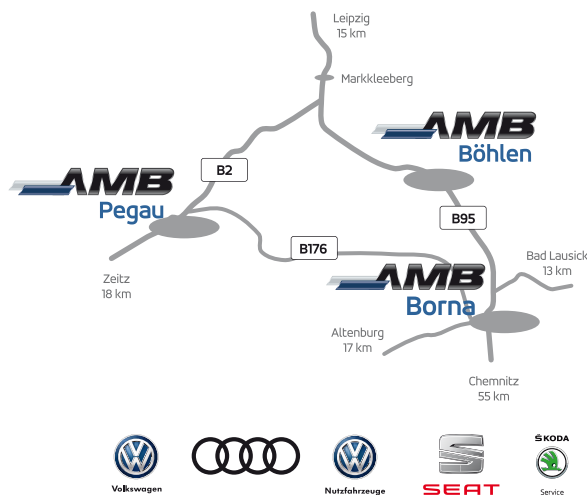
Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



Über 200 Mitarbeiter stehen für Kompetenz, Zuverlässigkeit, und Vertrauen. Die AMB unternehmensgruppe ist Ihr automobiler Partner für die Marken Volkswagen, Volkswagen Nutzfahrzeuge, Audi, SEAT und Skoda. Unsere Lesitungen im Überblick:

- Über 1.000 Neu- und 2.500 verkaufte Gebrauchtwagen jährlich
- 3D Fahrzeugkonfiguration
- Wartungs- und Reparaturservice
- Professionelle Fahrzeugpflege, Fahrzeugaufbereitung
- Garantie-, Gewährleistungs- und Kulanzabwicklung
- Teile- und Zubehörverkauf
- Räder- und Reifenservice
- Unfallspezialist
- Lack- und Karosserieabteilung inkl. moderner Lackieranlage
- TÜV/DEKRA Untersuchung
- Autovermietung "Rent a Car" mit ca. 50 Mietfahrzeugen am Standort
- Hol- und Bringedienst
- AMB Versicherungsdienst (Nürnberger Versicherung)

3 x im Leipziger Süden:



AMB



AMB Automobile Borna GmbH
Geschwister-Scholl-Str. 12-14, 04552 Borna Tel.: (03433) 249 -0

AMB Automobile Borna GmbH NL Pegau
Leipziger Vorstadt 24 , 04523 Pegau Tel.: (034296) 495 -0

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

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

IKK classic: Ein Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Etwas für seine Gesundheit zu tun, lohnt sich für Versicherte der IKK classic doppelt. Sie profitieren nicht nur von dem gesundheitlichen Plus. Zusätzlich belohnt die IKK classic ihr gesundheitliches Engagement mit einem finanziellen Bonus. Unter anderem auch für Vereinssport.

Denn nicht nur das Wahrnehmen gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen, der Besuch von Gesundheitskursen oder das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen werden im IKK-Bonusprogramm honoriert. Auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein wird 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. Jeder Versicherte hat zwölf Monate Zeit, die Aktivitäten für den Bonus zu erbringen. Wer die geforderte Anzahl an Maßnahmen zusammen hat, kann seinen Bonusantrag

sofort einreichen und erhält unterjährig den Betrag ausgezahlt.

Außerdem hat jeder Versicherte bei der IKK classic ein eigenes Konto: das IKK-Gesundheitskonto. Über das können individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen bezuschusst oder finanziert werden. Nach individuellem Bedarf kann eine Vielzahl von Angeboten genutzt werden, beispielsweise Gesundheitskurse, die IKK-Aktivtage, das IKK-Aktiv-Camp für Kinder oder medizinische Leistungen wie osteopathische Behandlungen, homöopathische Arzneimittel, zusätzliche Schwangerschaftsvorsorge, Reiseimpfungen für den nächsten Familienurlaub, professionelle Zahnreinigung oder auch Fissuren- und Glattflächenversiegelung bei Kindern.

Übrigens: Im IKK-Gesundheitsclub gibt es für Versicherte der IKK classic zahlreiche Vergünstigungen bei den Angeboten des Gesundheitssportvereins. Fragen Sie einfach im Verein oder bei der IKK classic nach.

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



Berechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil mit Bonus, Gesundheitskonto und Wahlтарifen unter:
www.ikk-classic.de

Kostenlose IKK-Servicehotline: 0800 455 1111

IKK classic

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

Sport mit Hotel oder Hotel mit Sport?

Waltraud und Wolfram Brandt sind wieder gereist und berichten vom Sportwochenende auf dem Rabenberg



Foto: Stefan Unger Aue

Die Wahl war den Brandts nicht allzu schwer gefallen. Als es hieß, Weihnachtsfeier oder Sportwochenende, stand von vornherein fest, sie würden die aktive Bewegung vorziehen. Also starteten sie kurz vor dem Weihnachtsfest mit ihrer Sportgruppe vom Sächsischen Sportverband ins Aktivwochenende.

Der gut gefüllte Trainingsplan sah u.a. vor: Kegelmeisterschaft, Funktionelles Training, Spiele, Aqua-Fitness, eine



„mäßige Plätze“, was noch immer das heißen mag, stand für sie der olympische Gedanke, interpretiert mit „dabei sein ist alles“, im Vordergrund. Weil sie es gut schafften, sportliche Übungen mit der Lösung von Denkaufgaben zu kombinieren, gingen sie beim Brainfitness auf vorderen Plätzen durchs Ziel. Ins Schwitzen kamen sie dann (obwohl man das immer nicht glauben mag) beim Aqua-Fitness. Der junge Trainer, ein Freund



„Trainingseinheit mit was auch immer“ und Brainfitness. Alles zwischen Freitagabend und Sonntagmittag. Da schau her! Abrunden sollte die sicher äußerst sportlichen Tage jeweils ein „Tagesausklang nach Lust und Laune“.

Angeleitet von Dr. Gerlinde Rohr, in Leipzig bestens bekannt als kämpferische Leiterin des Sportmuseums und Vertreterin der Frauen und besonderen Zielgruppen im Präsidium des Stadtsportbundes, absolvierten die Aktiven ihr anspruchsvolles Programm. Belegten Brandts bei der internen Kegelmeisterschaft nur

flotter Rhythmen, hatte die Badesportler wohl ordentlich gefordert. Nach dieser Anstrengung konnte man beim Squash, einem – salopp gesagt – Hochgeschwindigkeitstennis, schon mal pausieren und die anderen Wagemutigen nach Kräften anfeuern.

Umso aktiver traten Waltraud und Wolfram dann wieder in einer großen Sporthalle in Erscheinung, um sich hier an den verschiedensten Ballsportarten, wie Floor- und Basketball, und dem Fitnesstraining mit Terraband sowie vielerlei Gerät auszuprobieren.

Wer jetzt glaubt, der Rabenberg stünde ausschließlich für sportliche Betätigung, der irrt: Komfortable Unterkünfte, eine abwechslungsreiche Gastronomie und weitere Freizeitmöglichkeiten runden das Angebot des Sportparks unter dem Slogan „sportlich – aktiv – vielseitig“ ab. In der Winterzeit dürften auch die benachbarten Loipen auf dem Kamm des Erzgebirges von Interesse sein. Die Lage in 860 m Höhe spricht für gute Wintersportbedingungen. Im Sommer lädt die waldreiche Umgebung zum Wandern und Radfahren ein.

Inmitten des Naturparks Erzgebirge-Vogtland, unweit der Ortslage Breitenbrunn, abseits von Straßenlärm und Großstadtkulisse gelegen, bietet der Rabenberg viel Ruhe sowie ein ausgezeichnetes Mikroklima mit sauerstoffreicher Luft und somit beste Bedingungen für Erholung mit oder ohne Sport für jedermann. Mit dem Auto fährt man von Leipzig übrigens ein wenig mehr als 1,5 Stunden, noch einmal knapp 20 Kilometer bis Oberwiesenthal, falls man noch einen kleinen Abstecher machen möchte. Von da ist es nur ein Katzensprung nach Tschechien.

Zur Geschichte des Rabenberges nur so viel: In der Zeit des Uranabbaus als Arbeitersiedlung entstanden, nutzte der



Fotos: Paul Masukowitz

DTSB den Ende der 1950er Jahre leergezogenen Komplex als Sportschule mit Trainingslagern für Leistungssportler. Nach dem Ende der DDR übernahm der Freistaat Sachsen das Gelände und gestaltete es zu einem Sportpark um.

Vielen Dank, liebe Familie Brandt, für diese Anregung. Interessenten erhalten im GSV Flyer und Broschüren oder informieren sich im Internet: www.sportpark-rabenberg.de

Nach einem Bericht von
Waltraud und Wolfram Brandt



BE ONE WITH YOUR BIKE™



HAND

Kontrolle auf dem Rad ist das oberste Gebot! Body Geometry Produkte verhindern Taubheitsgefühle und eine rasche Ermüdung in den Händen.



FUSS

Body Geometry Produkte richten Knöchel, Knie und Hüfte aufeinander aus; Das Ergebnis ist mehr Kraft und Effizienz beim Pedalieren.



GESÄSS

Durch eine optimale Positionierung auf dem Sattel wird die wichtige Durchblutung im Dammbereich aufrechterhalten, so dass sie auch auf längeren Strecken angenehm sitzen können.



BODY GEOMETRY
Ergonomically Designed and Scientifically Tested

Ergonomisch entwickelt und wissenschaftlich getestet: Body Geometry Fit eignet sich für Alltagsfahrer, Hobbysportler sowie Profithleten und ist eine ganzheitliche Methode, um das Rad in harmonischer Art auf den Fahrer anzupassen. Sie maximiert Kraft, Ausdauer und Komfort. Dies wird erreicht mit einer umfassenden Anpassung des Kundenrades und des eingesetzten Equipments – immer mit dem Fokus auf die drei Hauptkontaktpunkte.

SPECIALIZED.COM/BODYGEOMETRY



BODY GEOMETRY *fit:*

RETÜL

Ein Fitting umfasst eine persönliche Beratung und Anpassung mit einem professionell ausgebildeten Body Geometry Experten.



**BIKE
DEPARTMENT
OST** *schöner & schneller*

Telefon: 0341-689 33 34

www.BDO-LEIPZIG.de

Karl-Liebnecht - Str. 31