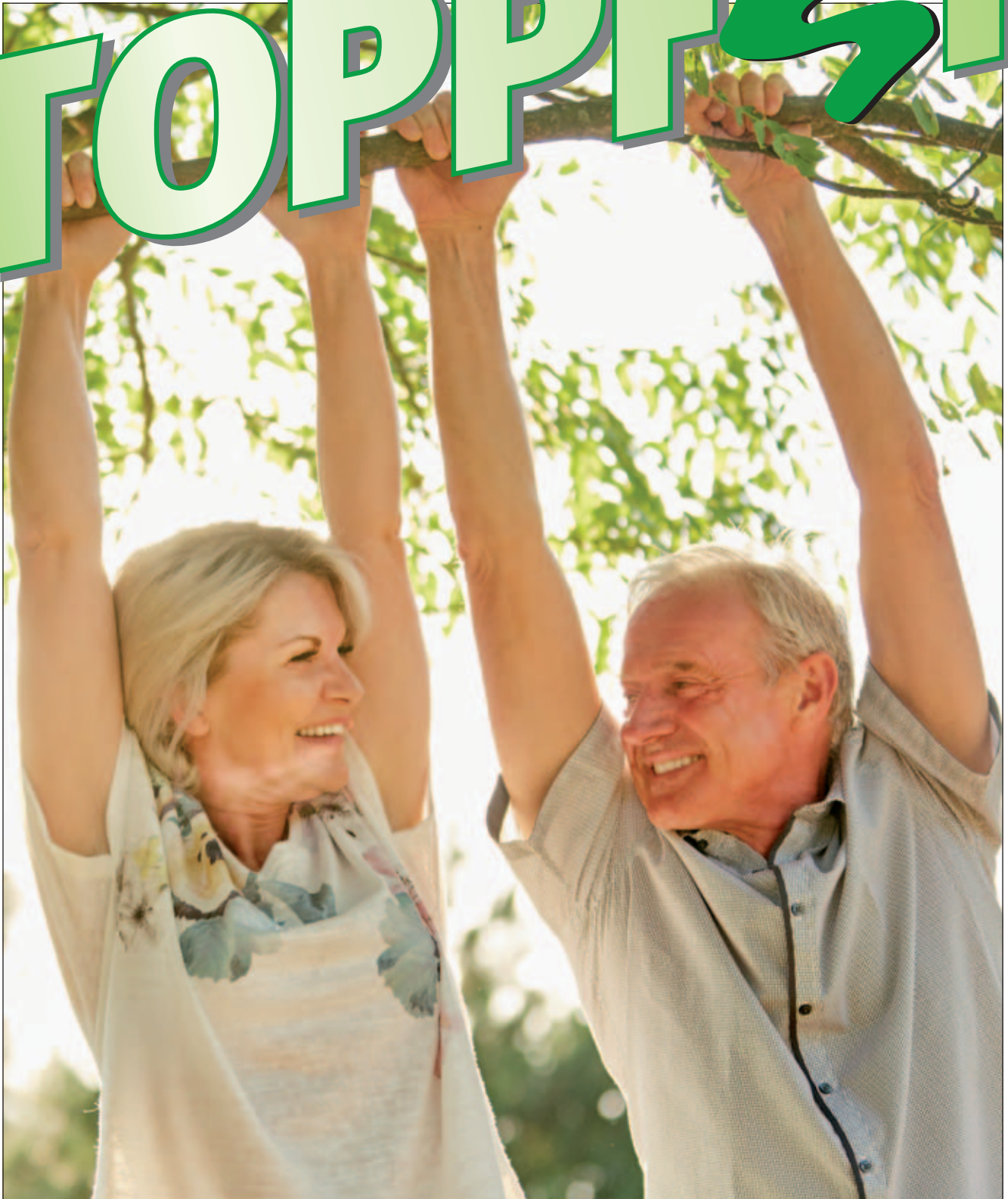


Rehabilitations- und Präventionssport
www.gesundheitssportverein.de



AUSGABE 1/2018

TOPPFEST



Sanitätshaus Wolf



ORTHOPÄDIE- UND
REHATECHNIK

Puschstraße 6 (Alte Messe) • 04106 Leipzig • Telefon 71 16 60 • Telefax 7 11 66 81

Unser Leistungsangebot:

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

Bei Vorlage des Mitgliedausweises 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

Georg-Schumann-Straße 351
04159 Leipzig

Puschstraße 6
04106 Leipzig
- neuer Stammsitz -

Altoschatzer Straße 10
04758 Oschatz

Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig

Kirchplatz 20a
04523 Pegau

Friedrich-Ebert-Straße 15
04539 Groitzsch

Trendelenburgstraße 10
04289 Leipzig

Stadthausstraße 18
04651 Bad Lausick

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

Editorial



Die Veränderungen und Neuerungen im Verein, wie im vergangenen Jahr die Aufstellung des milon Q Zirkels, die neuen Jalousien im Ruhebereich, der Neubau des Cafeteria-Tresens, der Kauf eines neuen Kaffeeautomaten, die neue Dienstbekleidung der Rezeption und der Therapeuten sowie umfangreiche Sanierungsarbeiten im Sanitärbereich, haben Mitglieder bewogen zu fragen, was dieses oder jenes gekostet hat.

Das veranlasst mich, etwas näher darauf einzugehen, wie wir unsere Mittel verwenden und welche Pläne wir in diesem Jahr haben.

Ein Verein wie der unsere muss immer auf der Höhe der Zeit sein. Das in mehrfacher Hinsicht. Der Stand der Technik – Stichwort Digitalisierung – erfordert es, Dinge und Prozesse anzupassen und zu verändern. Gegenstände, die ständig im Gebrauch sind, verschleißen. Bei einigen ist erfahrungsgemäß die Lebensdauer beschränkt, andere sehen irgendwann nicht mehr schön aus. Verschiedenes haben wir immer wieder repariert, irgendwann geht aber nichts mehr und manchmal ist es auch ein Gebot der Vernunft, dann Neues anzuschaffen.

Außer für Löhne und Honorare, Mieten, laufenden Kosten für Strom, technischen Support und Unterhaltsreinigung, haben wir 2017 ausgegeben:

	Euro/Brutto
milon Q Zirkel Neuanschaffung	42.300,00
Sportgeräte Neuanschaffungen und Reparaturen	33.300,00
weitere Neuanschaffungen und Reparaturen	13.500,00
Instandhaltung Vereinsräume	19.700,00

	Euro/Brutto
Sanitärbereich Reparaturen	3.000,00
Bekleidung Neuanschaffung	1.700,00
Ausbildung	7.500,00
Weihnachtsfeier	6.000,00
	127.000,00

Ebenso ist es ein Gebot der Vernunft, voraus zu denken, Entwicklungen im Auge zu behalten und zu reagieren, wenn absehbar ist, dass wir ins Hintertreffen geraten können, weil wir die Zeit verschlafen haben.


So haben wir uns nach langem Abwägen dazu entschlossen, unsere Geschäftsstelle wieder in das Haupthaus zurück zu verlegen. Wir werden am 1. August die Räume im 4. OG der Lessingstraße 1 beziehen. Mehrere Überlegungen haben zu diesem Schritt geführt: Da sind zunächst die Arbeitsbedingungen unserer Mitarbeiter, insbesondere der Abteilung Kindersport, die unbedingt einer Änderung bedürfen. Verbessern wird sich auch das Raumangebot insgesamt. Seit Jahren fehlen uns Kapazitäten für Kurse, sowohl in der Prävention als auch für die sogenannten Nichtmitgliedergruppen. Es wird durch einen neuen, zusätzlichen Sportraum mit 115 m², der in der 4. Etage entsteht, möglich sein, in dieser Hinsicht großzügiger und flexibler zu reagieren.

Letztlich ausschlaggebend für den Umzugsentschluss war allerdings die Situation auf dem Leipziger Immobilienmarkt und die Aussicht abgehängt zu werden, wenn wir jetzt nicht Nägel mit Köpfen machen und noch verfügbare Flächen für uns beanspruchen.

Leipzig boomt, City-Büroflächen sind mittlerweile äußerst knapp. Die Preise sind infolgedessen im 1. Quartal um vier Prozent auf bis zu 13,50 €/m² gestiegen. Der Leerstand für die gesamte Stadt beträgt noch 7,6 Prozent, wobei der Großteil unsaniert und somit nicht unmittelbar verfügbar ist. Im Bau befindliche Flächen sind schon zu 2/3 vermietet, ein Engpass in der City zeichnet sich ab.

Trotz dieser angespannten Situation haben wir mit unserem Vermieter günstige Konditionen aushandeln können, die weit in die Zukunft reichen und uns zunächst bis zum Jahr 2035 Planungssicherheit gewährleisten, fast einhundert Arbeitsplätze garantieren und Ihre Betreuung sicherstellen.

Ihr


Mario Wagner

INHALT

- 4 **VORGESTELLT: Leipzig bekommt eine Sportroute**
- 6 **Vereinsticker**
- 8 **Meine Erfolgsgeschichte: Reinhard Bergs**
- 9 **Die Kita mit dem besonderen Etwas!**
- 10 **Zweibeinigeschwarzweißbestrumpfte u.a.**
- 11 **Die Wunderkerze**
- 13 **An einem besonderen Ort mit coolen Leuten auspowern**
- 15 **Grimma ist deutscher Meister**
- 16 **Dr. Vivien Suchert: Sitzen ist fürn Arsch**
- 17 **SPORT-TIPP Faszinierende Faszien**
- 21 **Klassenfahrt mit Raab**
- 23 **Kaffee kann viel mehr als wach machen**
- 24 **In Deutschland werden so wenig Organe gespendet ...**
- 27 **Marathon nach Noten**
- 28 **BGF und BGM bieten eine Chance für den Sportverein**
- 30 **Wenn Roboter Beine machen**
- 33 **Gehirn-Akrobatik**
- 34 **Termine 2018**

www.
Sachsen
Senioren
.de

Sprechzeit des Vorstandes:
immer Mittwoch 10⁰⁰–10³⁰ Uhr
Lessingstraße 2
3. OG, Konferenzraum

VORGESTELLT:

Stelenfahnen sollen Meilensteine der Sportgeschichte markieren – bis zum Turnfest 2021 sind die ersten zehn fertig. Wir stellen Ihnen das Projekt vor:

LEIPZIG BEKOMMT

Das Vorhaben für die Olympiabewerbung

Die „Sporthistorische Stadtroute“ soll künftig 22 Orte – allesamt Meilensteine der Sportgeschichte Leipzigs – markieren. Im August erfolgt der Auftakt an der Sporthalle Leplaystraße. 2021 ist Leipzig Gastgeber des Deutschen Turnfestes.



Innenansicht der heutigen Sporthalle Leplaystraße im Jahre 1863.

1 Sporthalle Leplaystraße 11 Leipzigs erstes „Turnhaus“ entstand 1847 in der Holzgasse, heute Sternwartenstraße. Bis heute ist die 2011 sanierte Sporthalle fester Bestandteil im Sportleben der Stadt.

2 Galopprennbahn Scheibenholtz Sie ist die älteste noch erhaltene Sportstätte Sachsens.

3 Goetzhaus Lützner Straße 11 Von 1860 bis 1915 hatte die damals weltgrößte Sportorganisation Deutsche Turnerschaft (DT) ihren Sitz in Leipzig. Ferdinand Goetz führte ehrenamtlich bis 1895 die Geschäfte, war bis 1915 Vorsitzender für mehr als eine Million Mitglieder.

4 Heilige Brücke/Am Elsterwehr 3 Seit 130 Jahren wird der Rudersport an der Heiligen Brücke ausgeübt.

5 Zoo Leipzig, Pfaffendorfer Straße 29 Im Zoo fand 1882 das erste Hochradrennen Mitteldeutschlands statt.

6 Sportanlagen am Cottaweg Der 1892 errichtete „Sportplatz Leipzig“ mit seiner Multifunktionsanlage war 46 Jahre lang das Zentrum des Sports.

7 Bauernwiesen am Fockeberg – 1883 spielten Schüler erstmals Fuß-

ball. Bis dahin sollen mindestens zehn weitere Orte folgen. Anders als beim musikalischen Stadtrundgang Notenspur wird keine zusammenhängende Route ausgeschildert. Geplant ist eine Karte, damit Besucher die Stationen direkt ansteuern



Sportpark mit Lunabad Auensee, Deutsche Schwimmmeisterschaft 1921.

ball in Leipzig – auf den Bauernwiesen am heutigen Fockeberg. Fußball ist heute mit über 10.000 Vereinsmitgliedern beliebteste Sportart in Leipzig.

8 Fichtestraße 28 Der 1893 gegründete Arbeiter-Turner-Bund Deutschlands und sein Nachfolger, der Arbeiter-Turn- und Sportbund (ATSB) hatten ihren Sitz in Leipzig. Dessen Bedeutung ist am Gebäude noch ablesbar.

9 Sportwissenschaftliche Fakultät, Jahnallee Seit 1837 wurde eine akademische Turnlehrer-Ausbildung angestrebt und 1925 die erste Sportprofessur Deutschlands an der Universität Leipzig begründet. 1992 entstand das Institut für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) als neue Einrichtung der Spitzenforschung.

10 Riesaer Straße 51 Mit dem 40 Kilometer-Distanzlauf von Paunsdorf nach Bennewitz am 5. September 1897 schlug die Geburtsstunde des Marathons in Deutschland.

11 Sportforum Leipzig Die Ära als Sportareal begann 1892, als am Frankfurter Torhaus eine Turnhalle der Superlative entstand. Bis 1990 war das Sportforum Schauplatz von Groß-

können. „Wir wollen die großartige Sportgeschichte aus der Vergessenheit holen. Sie ist bisher in der Öffentlichkeit nicht so verankert wie es wünschenswert wäre. Und vor allem, es lohnt sich, sie zu erzählen“, sagt Volker Rodekamp, der Direk-



Das 1952 fertiggestellte Schwimmstadion auf dem Sportforum-Gelände.

veranstaltungen im Fußball, Radsport, Schwimmen, Hockey und in der Leichtathletik sowie für Turn- und Sportfeste. Heute spielt RB Leipzig im Stadion.



Meilensteine: Die Turnfeste und Sparta-Kiaden, wie hier die VI. Kinder- und Jugendspartakiade der DDR 1977 im Zentralstadion.

12 Turnfeste Kochstraße 13–15 1863 begann Leipzigs Turnfesttradition. Neben turnerischen Programmen waren Festzüge, Schaudarbietungen und Wettbewerbe fester Bestandteil der Turn- und Sportfeste.

13 Mückenschlösschen / Waldstraße 86 Das moderne Tennisspiel kam 1876 nach Deutschland. Ab 1879 entstanden in Leipzig private und 1892 die erste öffentliche Tennisanlage am Mückenschlösschen.

EINE SPORTROUTE

2012 wird jetzt schrittweise realisiert

tor des Stadtgeschichtlichen Museums, zu dem auch das seit 1991 geschlossene Sportmuseum gehört. Neben den bekannten Sportstätten wie Galopprennbahn oder Sportforum gibt es etliche Sportorte, die aus dem Stadtbild verschwunden



Das erste große Internationale Bicycle-Rennen in Deutschland auf der Moritzburgbahn 1885 am nordwestlichen Ende des Rosentals.

sind. Um die Route zu gestalten, hat das Kulturdezernat einen Gestaltungswettbewerb initiiert.

Der Siegerentwurf wird in der Sonderchau im Haus Böttchergäßchen vorgestellt. Streifen, Ziffern und Linien von Tri-



Tolle Typen: „I. Plagwitzer Athleten Club Saxonia“ 1899.

kots, Spielfeldern und Laufbahnen, Vereinselementen oder Sportgeräten sind die Grundlage für grafische Abstraktionen. Vorgesehen sind menschenhohe Stelen, Fahnen und Wandschilder, die an den einzelnen Stationen angebracht werden.



Augustusplatz: Frauenhandballspiel vor 1945. Fotos: Stadtgeschichtliches Museum Leipzig

14 Auensee Im Jahr 1921 fanden die Deutschen Schwimmmeisterschaften im Auensee statt. Bäder wie das Schreiberbad (erbaut 1867) zeugen ebenfalls von der zunehmenden Popularität sportlicher Betätigung im Wasser.

15 Clara-Zetkin-Park Der 1897 im König-Albert-Park angelegte Teich (heute Anton-Bruckner-Allee) erlebte mit dem Bandy, einer Vorform des Eishockeys, im Winter 1899 sportliche Premiere. Mit dem Leipziger Stadtparkrennen (Motorräder und Rennwagen) rund ums Gelände fand von 1950–1958 ein sportliches Großereignis statt.

16 Turnhalle Lessingstraße 27 Das Schulturnen in Sachsen wurde 1837 an höheren Schulen und 1863 an Volksschulen offiziell eingeführt. 1900 existierten 50 Schulturnhallen in Leipzig, heute sind es 95.

17 Markt 8 / Barthels Hof Seit 1905 wird in Leipzig Golf gespielt. Heute gibt es in und um Leipzig vier Plätze, auf denen auch internationale Turniere stattfinden.

18 Ehemaliger Sportplatz Bar Kochba Leipzig / Delitzscher Straße Auf der 1922 errichteten Sportstätte des jüdischen Sportvereins „Bar Kochba“ an der

Delitzscher Landstraße wurde Fußball, Handball und Leichtathletik betrieben. Seit 2005 gibt es mit dem SV Makkabi Leipzig wieder einen jüdischen Sportverein in der Stadt.

19 Haus Leipzig / Elsterstraße 22 Leipzig spielte für das Sportkegeln eine Vorreiterrolle. 1885 entstand der „Lokalverband der Leipziger Kegler“. 1930 öffnete im heutigen Haus Leipzig das mit 45 Bahnen damals größte deutsche Keglerheim.

20 Sporthalle Wittenberger Straße 30 Handball wurde 1917 durch die Turnvereine in Deutschland eingeführt, gespielt als Torball auf Fußballfeldern. Um 1935 etablierte sich der Hallenhandball.



Die Lawntennis-Plätze im heutigen Waldstraßenviertel. Lawntennis war dem heutigen Tennis schon sehr ähnlich. Es unterschied sich in der Größe der Plätze und durch die Breite der Grundlinien, wodurch der Platz die Form einer Sanduhr erhielt.

21 Landesschule für Hörgeschädigte – Förderzentrum Samuel Heinicke, Karl-Siegismund-Straße 2 1907 entstand mit dem „Taubstummen-Turnverein zu Leipzig“ der erste Sportverein für Menschen mit Behinderungen in der Stadt. Heute betreiben in über 70 Leipziger Vereinen rund 15.000 Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen Rehabilitations-, Leistungs-, Breiten- und inklusiven Sport.

22 Bruno-Plache-Stadion, Connewitzer Straße 21 Mit Fußball, Leichtathletik und Tennis war der Verein für Bewegungsspiele zu Leipzig (VfB) der erste Mehrsportverein der Stadt. Bald kamen Eishockey, Faustball, Feldhandball, Hockey und weitere Sportarten hinzu. 1900 hoben VfB-Mitglieder den Deutschen Fußball-Bund (DFB) mit aus der Taufe. 1922 erbaute der Verein sein Stadion in Probstheida, die heutige Heimstatt des 1. FC Lok Leipzig.

In Bewegung – Meilensteine der Leipziger Sportgeschichte
28.3.2018 – 16.09.2018

Ausstellung im Haus Böttchergäßchen
Ein großes Dankeschön an Frau Christine Becker vom Stadtgeschichtlichen Museum Leipzig, die uns das Material für diese Seite zur Verfügung gestellt und die Erlaubnis zum Abdruck erteilt hat.

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

Der GSV hat einen neuen Vorstand, vielen Dank Frau Hühn für Ihre Mitarbeit



Auf der Mitgliederversammlung Ende 2017 ist Frau Bärbel Spemann neu in den Vorstand des Gesundheitssportverein Leipzig e. V. gewählt worden. Sie übernimmt die Aufgaben von Christa Hühn, die nicht wieder kandidiert hat.

Wir bedanken uns bei Frau Hühn für die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Jahre und wünschen ihr weiterhin viel Spaß beim Sport und viel Gesundheit. Wie sie uns verriet, möchte sie jetzt die freierwerdende Zeit nutzen, um sich noch intensiver ihrem großen Hobby Musik zu widmen.

Der Vorstand im Foto von links: Reinhard Wollenberg, Schatzmeister, Christa Hühn, Kai Langwald, stellv. Vorsitzender, Bärbel Spemann, Öffentlichkeitsarbeit, Mario Wagner, Vorsitzender



Der Gesundheitssportverein verfügt demnächst über eine ganze Fahrradflotte. Irgendwann kam die Idee auf, die Wege zu den Außenstellen schnell und unkompliziert mit dem Fahrrad zu überwinden. Weil nicht jeder so einen Drahtesel hat oder morgens mit dem Auto auf Arbeit kommt, wurde ein Mitgliederaufruf gestartet, uns alte und nicht mehr gebrauchte Fahrräder zur Verfügung zu stellen. Vier Fahrräder, mehr oder minder fahrbereit, wurden gespendet. Vielen Dank dafür! Das erste wurde jetzt von Uwe Warnebold, unserem „Hilfshausmeister“ aufgehübscht, ist fahr- und verkehrstüchtig und steht auf Abruf bereit! Übrigens kann jeder das Rad sofort als GSV-Eigentum erkennen: Es trägt gut sichtbar mehrere Aufkleber unseres Vereins.

Herzlichen Glückwunsch, Herr Dr. Franz Krümming, zum 25-jährigem Bestehen von TZO, dem Technologie-Zentrum für Oberflächentechnik Leipzig. Vielen Mitgliedern wird der Schriftzug „TZO“



bekannt vorkommen. Er ist mit zahlreichen anderen Firmen-Logos an unserer Sponsoren-Wand aufgeführt. Das Unternehmen, dessen Gründer und Senior-Chef Herr Krümming ist, überlässt dem GSV jedes Jahr bedeutende Summen, die der Vereinsarbeit zugutekommen. Zuletzt durften wir uns über 4.000 Euro aus dem Betrieb in Großzschocher freuen. Herzlichen Dank, weiterhin gutes Wirtschaften und unserem Sportfreund Franz Krümming viel Spaß in seiner Montags-Sportgruppe.

Mittelständler in Großzschocher hält Tradition der Galvanisierung hoch

Technologie-Zentrum für Oberflächentechnik Leipzig feiert 25-jähriges Bestehen

VON JENS ROMETSCH

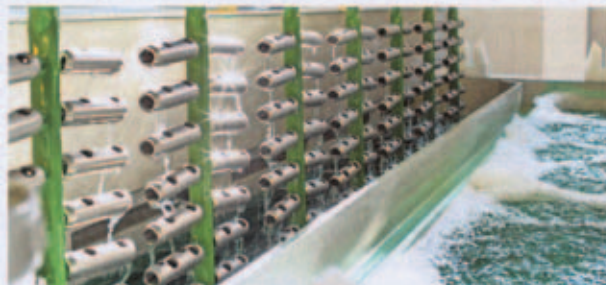
In Leipzig stand die Wiege der deutschen Galvanotechnik – darauf wurde auch gestern Abend in Großzschocher wieder hingewiesen. Am Döser Weg 9-11 hatte der Chemiker Georg Langbein 1881 die erste Fabrik für Galvanoplastik und Metallindustrie gegründet. Er entwickel-

te Kupfer-, Bronze-, Messing- und Nickel-Elektrolyte sowie Lösungen zum Färben von Metallen. 1907 stieg das mittlerweile in Sellerhausen neu erbaute Werk – durch den Zusammenschluss mit dem Konkurrenten Wilhelm Pfanhauser aus Wien – zum Branchenprimus auf. Vom Teelöffel bis zum Kühlergrill – noch zu DDR-Zeiten war das Beschichten von Werkstücken

einer der großen Industriezweige in Leipzig. Davon kann man sich an der Torgauer Straße 76 – im einzigen deutschen Museum für Galvanotechnik – überzeugen. Einer der wenigen hiesigen Betriebe, die nach der Wende den Sprung in die Marktwirtschaft dauerhaft geschafft haben, feierte am Freitagabend in der Hornstraße 5 sein 25-jähriges Bestehen: nämlich die Technologie-Zentrum für Oberflächentechnik und Umweltschutz Leipzig GmbH, vielen Einwohnern besser unter der Abkürzung TZO bekannt.

Die Firmengeschichte begann eigentlich schon 1972 – als Forschungsabteilung im Kombinat LEW Hennigsdorf, erläuterte TZO-Sprecherin Marion Regal. „1992 erfolgte die Privatisierung mit zunächst 19 Mitarbeitern, aktuell sind es 108“, sagte sie. Offenbar fand das Unternehmen mit Thomas und Franz Krümming sowie Gerhard Au die richtigen Gesellschafter. 1994 wurden das heutige Firmengelände nahe der Dieskastraße erworben und die Entwicklung zum technologieorientierten Industriedienstleister eingeleitet.

Rund 13 Millionen Euro wurden seitdem investiert. 2007 und 2014 nahm das umweltzertifizierte TZO moderne Galvanisierautomaten für Aluminium und Buntmetalle in Betrieb – eine Domäne der Leipziger, die viel für Automobilzulieferer arbeiten, auch Pulverbeschichtungen für Elektromotoren vornehmen. Ein wichtiges Standbein blieb stets das Prüflabor für Umwelterprobung und Werkstoffprüfung. Wirtschaftsbürgermeister Uwe Albrecht (CDU) dankte bei der kleinen Feier auch für das Engagement in der Aus- und Weiterbildung. Bereits 42 Lehrlinge hätten bei TZO den Beruf des Oberflächenbeschichters erlernt. Durch die Bank alle seien im Anschluss eingestellt worden.



Bei der Galvanisierung wird ein Werkstück mit Hilfe eines Elektrolyse-Bades mit einem Metall überzogen. Bei TZO übernehmen das solche Galvanisierautomaten. Foto: mbaedec.com



Das Firmengelände der Technologie-Zentrum für Oberflächentechnik und Umweltschutz Leipzig GmbH befindet sich seit 1994 an der Hornstraße in Großzschocher. Foto: privat

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



Diese Aufkleber können Sie jetzt übrigens auch (kostenlos) an unserer Rezeption erhalten. Runde oder rechteckige Aufkleber sollen ab sofort für unseren Verein werben, vorzugsweise gut sichtbar auf Ihrer Autoheckscheibe!

Bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit!

Gesundheits-sportverein Leipzig e.V.

ARZTSPRECHSTUNDE IM GSV:

Sollte es noch jemand geben, der nicht im Bild darüber ist, dass im GSV Arzt-sprechstunden stattfinden, hier die dafür notwendigen Informationen:



Dr. med. Jürgen Ulrich, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, bietet ca. alle sechs Wochen seine Beratungstermine an.

Diese werden per Aushang im Wartebereich 1. OG bekannt gegeben.



Dipl.-Med. Hannelore Vier, Fachärztin für Innere Medizin sowie für Pneumologie, ist jeden Dienstag im Verein und hält dann auch ihre

Sprechstunden ab. Möchten Sie einen der Termine der beiden Ärzte wahrnehmen, tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein. Bitte beachten Sie, dass es sich lediglich um beratende Konsultationen handelt und keine Verschreibungen möglich sind.

Kleine Weihnachtsfeiernachlese und überhaupt:

Viele Mitglieder bringen auf die eine oder andere Weise ihren Dank oder ihren Unmut zum Ausdruck. Eher selten erhalten wir Post. Diese Mail erreichte uns am Tag nach unserer Weihnachtsfeier:



Im Foto rechts Markus Leupold beim witzigen Foto-Shooting mit Zauberer Stefan Gärtner

Sehr geehrter Herr Wagner, das war ein wunderschöner, gelungener Abend.

Ihr Team ist der Hammer! So viel Liebe zum Detail und Hingabe bis zur Perfektion, einfach Spitze. Das, was jeder Einzelne auf der Bühne gibt sowie das ganze Jahr für die vielen Mitglieder im Gesundheits-sportverein, ist magisch.

Ich wünsche dem gesamten Team besinnliche Weihnachten und einen wunderschönen Jahreswechsel mit einem guten Start ins Neue Jahr 2018 sowie immer beste Erfolge und Gesundheit.

Macht einfach weiter so! Ihr seid für mich einfach meine Nummer 1. Bei euch fühle ich mich wie in einer großen Familie, jeder ist für jeden da. Durch meine chronische Krankheiten, die ich bereits viele

Jahre habe, auch u. a. eine PDBS Post-traumatische Belastungsstörung, HWS, LWS usw. hatte ich sehr lange zu kämpfen. Doch in Ihrem Hause bin ich auf einem guten Weg, meine Probleme unter Kontrolle zu bekommen, da mich der Sport auf ein neues Level in meinem Leben eingestellt hat.

Macht weiter so! Ich wünsche dem Gesundheits-sportverein noch viele wunderbare Jahre und ein langes Bestehen weiterhin.

Mit allerbesten Grüßen & Dank
Markus Leupold

Vielen Dank, lieber Herr Leupold, für Ihre anerkennenden Worte und weiterhin gute Erfolge in unserem Verein!



Frau Schneehügel-Schnippelschnappel

ANTIDOPING

Toll, Frau Schneehügel-Schnippelschnappel, da haben Sie uns aber eine große Freude bereitet, so kurz vor Ostern. Anstatt

Ihre benutzten Damenhygieneutensilien in den dafür bereitstehenden Eimer zu werfen, haben Sie sie kurz – und schmerzlos in der Toilette versenkt. Da kam bei uns so richtig Freude auf: Erst haben wir gespült und gespült und gehofft, dass sich die überdrüssige Angelegenheit auf diese Weise von allein



erledigt, dann kam unsere Geheimwaffe „Rohrgranate“ (96 Prozent Schwefelsäure) zum Einsatz und dann – weil auch das nicht half – der Sanitär-Notdienst. Der hat das Becken abgebaut, sämtliche Dichtungen entfernt und mit Hilfe eines Kompressors das Rohr gespült (Foto). Dauer des Einsatzes: Zwei Stunden.

Nun ja, wenn es weiter nichts kostet!

Doch, Frau Schnippel-hügel-Schneeschnappel, Nerven und Geld, das wir lieber für andere Zwecke eingesetzt hätten. Unser Dank und der der zahlenden Mitglieder ist Ihnen gewiss!



Reinhard Bergs

72 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: Muskelaufbau, Fitness erhalten,
Gewicht reduzieren

Therapeuten: Sandra, milon Team

Training: MTT, milon Zirkel



Er stellt sich gern vor mit Diplom-Sportlehrer im (Un-)Ruhezustand. Seit elf Jahren kommt er in den Verein, zunächst mit Verordnung. Er bleibt, weil es sein Lebensmotto umschreibt, sich zu bewegen, weil Bewegung Leben sei.

Seitdem es den milon Zirkel gibt, hat er den für sich entdeckt. Ergänzend zum Rehasport in der Gruppe trainiert er hier dreimal in der Woche und zählt auf, was ihn überzeugt hat: Dass ein Maximalkrafttest zu Beginn die Parameter vorgibt, was einer leisten kann. Dass man den nach einer Zeit wiederholt und seine Möglichkeiten anpasst. Dass eine feste Reihenfolge der Geräte die Übungen vorgibt und man so kaum Fehler machen kann, auch weil das Gerät die Bewegungen steuert. So angeleitet könne man diszipliniert trainieren und Spaß mache das Training mit den modernen milon-Geräten sowieso, sei weder langweilig noch stupide. Kein Vergleich mit den anderen Kraft-Geräten, die nebenan stehen, die sicher ihre Berechtigung hätten, aber eben auch einige vage Nachteile, so seine Einschätzung.

Sachlich umschreibt er, was das Training bei ihm bewirkt hat: Die Halswirbelsäule ist beweglicher geworden. Seine Kopfhaltung, zuvor beeinträchtigt durch ein HWS-Syndrom, hat sich verbessert. Die Schulter- und Armmuskulatur ist kräftiger geworden. Abgenommen hat er auch, so ca. 4–5 Kilo, was sich sehr angenehm anfühle. Jetzt schaffe er auch wieder bis zu sieben Klimmzüge, wo vorher nur maximal zwei drin waren.



Meine Erfolgsgeschichte:

Jedenfalls könne er jedem das Zirkeltraining nur ans Herz legen. Es ist modern, effektiv, auf jeden individuell abgestimmt. Keine Gefahr der Überlastung, keine Gefahr falsch zu trainieren und preiswert. Für drei Euro im Monat bekäme man so viel Gesundheit, einfach unschlagbar!

Gern wolle der frühere Ausbilder für Übungsleiter im Breitensport seine Erfahrungen weitervermitteln. Ihn

kribbele es in den Fingern, sein gesammeltes Wissen anderen zu vermitteln. Dafür hat er schon mal eine erkleckliche Anzahl Tipps für „junge Alte“ aufs Papier gebracht. Ein Fazit: „Gesund und fit zu sein ist kein Geschenk, sondern verlangt ständige Investition in unseren Organismus. Ein Investitionsmittel ist die Bewegung.“ So wie es Reinhard Bergs vorlebt und gut damit fährt.

Die Kita mit dem besonderen Etwas!

Der GSV ist Partner der ersten Leipziger WasserKita



Foto: Tropical studio - stock.adobe.com

Was in unserem letzten Heft noch so ein wenig wie Zukunftsmusik klang, ist seit Anfang Februar Realität: Der GSV und sein Kindersport Purzelbaum betreuen Kinder und Erzieher der Kita „Seepferdchen“ in der Demmeringstraße 85 bei Wasserkursen und in einem 170 m² großen Bewegungsraum. Möglich machen das ein schickes Badebecken im Erdgeschoß des Neubaus sowie ein freundlicher, lichtdurchfluteter und auf das beste ausgestatteter Sportraum in der oberen Etage.

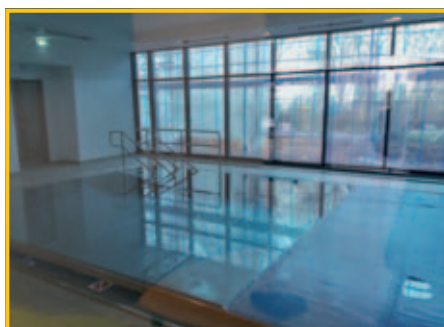
Seit den ersten Februartagen ist der GSV/Kindersport Purzelbaum aber auch mit seinen Sportangeboten für Wasser- und Trockensportgruppen präsent. In mehr als 50 verschiedenen Kursen tummeln sich Kinder und Erwachsene in den sehr begehrten Schwimmlern- und Bewegungsbadgruppen, aber auch beim Schwangerenschwimmen und in mehreren Präventionskursen. Achtung! Nachfragen derzeit zwecklos, alle Gruppen sind vorerst restlos ausgebucht, die Wartelisten zum Teil lang.



Foto: Kzenon - stock.adobe.com

Für dieses Projekt hat sich der Gesundheitssportverein mit der Zwergenland Leipzig gGmbH verbündet, die in Leipzig zwei weitere Kindertagesstätten betreibt. Darüber hinaus ist Zwergenland

Träger einer Vielzahl Tagespflegeeinrichtungen für Kinder sowie von Wohngruppen für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 3 und 18 Jahren, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, die seelisch behindert, lernbehindert oder leicht geistig behindert sind und wesentliche Defizite im sozialen Bereich aufweisen.



Das Becken ist 70 m² groß, vor den Fenstern stehen noch die Baugerüste

Die sehr großzügigen Sportgelegenheiten der Lindenauer Kita kommen nicht von ungefähr: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung bilden den Grundstock für bewusste Gesundheitsförderung und Präventi-



170 m² misst der Sportraum, er ist mit Sport- und Spielgeräten reichlich ausgestattet

on, die sich das Team um Kita-Leiterin Astrid Froß auf die Fahnen geschrieben hat. In der Kindertagesstätte können bis zu 170 Kinder (Krippe/Kindergarten sowie Inklusion für alle Altersstufen) betreut und gefördert werden. Sie ist komplett barrierefrei gestaltet. Teil des pädagogischen Konzepts sind spielerische Sprachbildung sowie bilinguale Erziehung (Englisch).

Als besonderes Highlight verfügt die Kita zudem über integrierte Praxisräume, die von einem Verbund mehrerer therapeuti-

scher Praxen betrieben werden. Die Kinder können hier Ergo- und/oder Physiotherapie sowie Logopädie erhalten. Für Eltern und Kinder bedeutet das eine Erleichterung und Entspannung in ihrem Alltag. Sie können die Nachmittage, frei von Therapie, gemeinsam genießen. Die Kita-Mitarbeiter wiederum lernen so den Entwicklungsstand und kleine „Baustellen“ der Kinder kennen und können sie im Tagesablauf individuell berücksichtigen.

Die Kita braucht Ihre Unterstützung:

Über die Spendenplattform Betterplace sammelt sie Spenden für Sport- und Spielgeräte für die Kita, die leider nicht in der öffentlichen Förderung enthalten sind. Vielen Dank vorab!

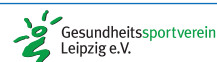
Link: <https://betterplace.org/p52738>

Was viele Eltern sicher gerne hören: Im integrierten Bewegungsbad können die Kleinen das „Seepferdchen“, die erste Schwimmstufe, erwerben. Aber natürlich wird Spielen und Planschen im 32 Grad warmen Wasserbecken auch in das wöchentliche Bewegungsangebot der Kita eingebunden.

Zudem verfügt der Kindergarten über eine vollausgestattete Kinderküche, in der die Kleinen an neue und gesunde Lebensmittel herangeführt werden und an denen sie sich spielerisch ausprobieren können.

Kontakt / Informationen:

Kita Seepferdchen:
www.zwergenlandfreunde.de



Gesundheitssportverein Leipzig e.V.:
www.gesundheitssportverein.de



Kindersport Purzelbaum:
www.kindersport-purzelbaum.de



ZWEI EINBEINIGESCHWARZWEISSBESTRÜMPFTE u.a.



Wahrscheinlich war der Wunsch der Vater des Gedanken („einmal dabei sein“), als wir beschlossen, die Weihnachtsfeier im Stil einer Oscar-Verleihung zu inszenieren. Mit ein wenig Glamour, netten Einfällen, einem spritzigen Programm und einigem Drumherum, c'est la vie!

Wie in jedem Jahr konstituierte sich im April das Festkomitee mit einem Brainstorming. Schnell tackerten wir ein paar Ideen fest: Roter Teppich, Oscar-Trophäen (die in Deutschland Victor heißen), eine Fotowand und ... ein eigener, schwerer, natürlich roter, festlicher und beweglicher Vorhang. Dies als Rahmen und als Beruhigung über den Sommer, schon mal etwas für das größte und bedeutendste Vereinsfest des Jahres getan zu haben. Denn der Sommer würde vergehen, auch der September und mindestens der halbe Oktober, bis sich die Teams in Feier- und Probenlaune befänden und die heiße Phase der Vorbereitung einleiten würden. Freilich erledigten sich inzwischen ein paar andere Aktionen: Saal buchen, Catering klären, diverse Einkäufe tätigen, Karten entwerfen und drucken, ab und an die Mannschaft an die Fete erinnern, überlegen, was noch so gehen könnte, über die Gleichzeitigkeit des RB-Fußballspiels ärgern ...

Schließlich, im Oktober lief die Chose dann irgendwie von selber an. Man fand sich zusammen, begann mit den Proben, bekam jetzt so richtig Lust auf das Event und plötzlich war das Fieber da, Lampenfieber, wie es zu einer Premiere

dazugehört. Wieder war das Programm hausgemacht und wieder hing sich die gesamte Truppe rein, wissend, dass der Abend nur so gelingen würde.

Und wie er gelang! Schwarzweiß links- und rechtsbeinig bestrümpfte Girls, auf Barhockern Wetttrommelnde, schwer im Wind (?) schwankende Tenöre, alles episodisch musicalmelodisch bekleidet von Martha Kindermann und umzaubert von Magier Stefan Gärtner.

Die Publikums-Klatsch-Entscheidung, wer denn am Ende den Oscar (Entschuldigung, den Victor) für die „Beste Unterhaltung“ erhalten würde, war dann auch denkbar knapp: Es gewannen die Wackeltenöre, jenes Dreamteam, das schon in den Jahren zuvor mit skurrilen Einfällen aufgewartet hatte. Sie erinnern sich an das Männersynchronschwimmen oder den Tanz der drei Schwäne!?

Mindestens ebenso phänomenal und preisgewürdigt wurde dann auch Franziska Mißbach mit ihrem eigens für unser Fest entworfenen und selbstgenähten Vorhang, rotplüschig, hochseitig beweglich, den Abend durchaus dominierend. Danke auch an die Helfer im Backstagebereich, hinter und neben der Bühne, an Strippenzieher und das Team um Roy Großpietsch in der warm/kalten Küche, die dem Magier in nichts nachstanden und eben auf ihre Weise zauberten.

Man kann also gespannt sein auf das nächste Weihnachtsfeierspektakel. Ob es spektakulär wird, darüber entscheidet unser Brainstorming in diesen Tagen!

Immer zu Beginn des Jahres fährt der GSV ins Winterlager.
Diesmal: Altenberg im Erzgebirge

Die Wunderkerze



Nachdem Paula, unsere Katze, im Sommer zurückhaltend und keusch wie eine Nonne (wie auch sonst?) gelebt hatte, begann sie herbstnah, Berge von *Gourmet Perle* und *Felix* zu verschlingen. Bald sah sie aus wie eine Faszienrolle. Wir schlossen daraus, dass uns ein langer, kalter, schneereicher, um nicht zu sagen, arktischer Winter bevorstehen würde und begannen uns auf Berge von Schnee und die damit einhergehenden diversen Vergnügungen, inklusive Winterwald, Skifahren und Glühwein trinken, zu freuen.

Nun wissen wir freilich nicht, welches Wettermodell Paula bevorzugt: Kachelmann? GFS Europe 06Z oder Modell Deutschland? Naheliegender scheint ja wohl letzteres, weil unbeständig und in den Voraussagen eher zweifelhaft.

Nichtsdestotrotz gelang es uns, dem furchtbaren Orkan „Friederike“ den Rücken zu kehren. Die gelegentlichen Meldungen von umherfliegenden Bäumen und zu Luftschiffen mutierten Mülltonnen ließen uns kalt. War in den Jahren zuvor das beherrschende Thema der gravierenden Mangel an Schnee und damit die Unmöglichkeit, gepflegt Wintersport zu treiben, konnten wir uns dieses Mal in keiner Weise beschweren: Wir hatten wohl nach geschäftiger Maßgabe einheimischer Wetterwisser DAS EINE Schneewochenende des Winters erwischt. Dass dem tatsächlich noch weitere folgend würden, konnten wir ja eh nicht wissen

und war uns angesichts des perfekten Winterwetters sowieso schnuppe!

Vorbauend hatten wir im Hotel Lugsteinhof (Eigenwerbung: dem höchstgelegenen Hotel des Ostergebirges) gebucht. Ein entscheidender Gesichtspunkt dabei war, dass die Loipe am Hotel vorbeiführend die Gewähr bot, nach anstrengender Skiwanderung sich umweglos in den Schoß der Herberge begeben zu können, um den dort lockenden Zerstreuungen zu fröhnen. Solche hat das Hotel übermäßig: Schwimmbad, Sauna, Tischtennis- und Billardraum, Kegeln, Salzgrotte, Fitnessraum, Massage, Restaurant, Café, Bar und ein sehr sehenswertes Wintersportmuseum. Dessen ehrwürdige Exponate rufen Staunen und zugleich Bewunderung hervor, mit was sich so Mancher irgendwann den Berg herunter traute oder durch die Lüfte segelte! Auch Neid kam auf angesichts der Unmenge sortenreinen Skiwachses. Aber das ist ein späteres Thema. Etwas abweichend von unseren Wintersportambitionen gaben wir zunächst unseren Einstand in der Altenberger Kräuterlikörfabrik. Seit über 175 Jahren wird hier, selbst die DDR-Rohstoffquerlage umschiffend, lupenreiner Gebirgsbitter gebraut. In Handarbeit, wie die Schnapsbrenner stolz behaupten. Die braucht es auch, bei der Verkostung mitzuhalten: je 0,04 l *Kalmus*, *Knappenfeuer*, *Kufenwärmer*, *Pyramidenöl*, *Knoblauchschnaps*

und *Vogelbeerlikör* wärmen Rachen und Atmosphäre. Diese Kräuterprozentigen werden wie in einer großen Waschküche, gewissermaßen sehr traditionell, produziert und in die große weite Welt versendet. Man mag es kaum glauben, selbst in dem durch wesentlich ältere Genüsse verwöhnten Schottland harrt ein Fan auf die regelmäßige bittere Lieferung! Släinte!*

So vorgeglüht und frohgemut machten wir uns am nächsten und übernächsten Tag in die Spur. Satte Sonne und Wochenendausflügler en gros gaben die Kulisse für stimmungsvolle Skitouren auf dem Erzgebirgskamm und entlang der alten Kleinbahnstrecke nach Altenberg.

Ging es vormittags noch wie geschmiert, leckte alsbald Klärchen an der Spur, die sich davon beeindruckt zeigte und pappete. Der Gleitwiderstand unserer Ski nahm dramatisch zu und wir nahmen eine vorsorglich aus dem Hotel-Restaurant entwendete Kerze (wir bitten herzlichst um Entschuldigung), bekratzten damit die Laufflächen unserer Bretter und erreichten in Windeseile glücklich unsere Herberge.

Da die Anstrengungen per Ski das eine und die Abende das andere sind, verbringen wir die zumeist in geselliger Runde mit dem Hang zu viel, viel Fröhlichkeit: Spiele-, Vorsinge- und Tanzabend wechseln sich ab und verleihen uns Flügel für neue Schnee- u.a. Abenteuer!

* Gälisch für Prost!



„Ein Schnittmüsterbogen, soso!“

„Ich weiß es, ich weiß es!“

„Er nimmt die schwarze Piste!“

„Blöd, überall gestreut!“

„Ah, da ist das tolle Schuhgeschäft!“

An einem besonderen Ort mit coolen Leuten auspowern



GSV betreut 1. BARMER Treppenlauf im RB-Stadion



Auch die Erwärmung war speziell

Nicht nur anfeuern, sondern selbst aktiv werden! Dazu riefen RB Leipzig und die Barmer am 27. März auf und luden zum 1. Barmer Treppenlauf in die Red Bull Arena ein. Das Stadion wurde zum Fitnessstempel für viele, die Lust auf Bewegung hatten. „Die Leistungen der Leipziger Profifußballer begeistern hier in Leipzig so viele Menschen. Mit dem

Treppenlauf wollten wir gemeinsam den sportbegeisterten Fans die Gelegenheit geben, auch selbst im Stadion aktiv zu werden“, sagte Daniela Wohner-Hoy, Hauptgeschäftsführerin der Barmer in Leipzig, die gemeinsam mit RBL-Spieler Dominik Kaiser den Lauf eröffnete hatte.

Für alle, die Schnelligkeit und Kraft in der Bewegung mögen, bieten Treppenläufe in der Stadt eine Alternative zu Läufen in den Bergen. „Unsere Fans kennen das Stadion ja meistens als Zuschauer. Mit dem Treppenlauf wollten wir nun eine besondere Möglichkeit schaffen, auch mal selbst im Stadion Sport zu treiben. Bereits im Vorfeld verriet Dominik Kaiser schmunzelnd: „Es wird auf jeden Fall intensiv“. Dafür sorgten dann auch die Therapeuten vom Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Sandra Weise, Mario Wagner und Robin Tanner, die sich dafür ein spezifisches Kraft-Ausdauer-Training ausgedacht hatten: Bestimmt wurde dieses von Rhythmuswechseln, seitwärtigem Treppensteigen und dem Erklimmen von zwei und mehr Treppen auf einmal. Kein Sport für jedermann, aber sehr

effektiv für eine entscheidende Verbesserung der Laufdynamik.



Die GSV-Therapeuten mit Dominik Kaiser

RB-Rekordspieler Dominik Kaiser beendet übrigens zum Saisonende seine Karriere beim Leipziger Klub und ist derzeit auf Rückrunden-Abschiedstour. Um die Dienste des Mittelfeldspielers zu würdigen, gab es am 13. Mai in der Leipziger Arena ein Abschiedsspiel für Kaiser (29). Über die Pläne des Ex-Kapitäns und Publikumsliebblings war bis dahin noch nichts bekannt. Ich möchte gerade nichts ausschließen“, sagte er. „Auch eine Herausforderung im Ausland könnte ich mir gut vorstellen. Aber es muss vom Gesamtpaket her passen.“

„Man bewegt sich nicht weniger, weil man alt wird, sondern man wird alt, weil man sich weniger bewegt!“

Täve Schur (* 23. Februar 1931, Radsportlegende, Olympia-Zweiter, Weltmeister, Friedensfahrtsieger)

EIN STARKES PROGRAMM



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

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

Unser Service – Ihr Vorteil!

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

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

www.bewegung-gegen-krebs.de

BEWEGUNG GEGEN KREBS

SPENDENKONTO IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91

Ich bin wieder fit.
Sport hilft in jeder Lebenslage.

Heiko Herrlich, Profi-Fußballtrainer

Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DSB

Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne

Grimma ist deutscher Meister

Jubel bei den Floorballerinnen des MFBC



Sie haben zum vierten Mal die deutsche Meisterschaft gewonnen. Das Team setzte sich final gegen die Mannschaft vom UHC Weißenfels durch und machte mit diesem Erfolg das Triple aus Meisterschaft Regionaliga Ost, Pokalgewinn und deutscher Meisterschaft perfekt. Herzlichen Glückwunsch!

Das Finale in Weißenfels war an Dramatik und Spannung kaum zu überbieten. Schon in der heißen Atmosphäre



der Playoff-Hinspiele konnte Grimma seinen Anspruch auf den Titel anmelden, holte im ersten Zusammentreffen einen Zwei-Tore-Rückstand auf und punktete schließlich, wenn auch mit etwas Glück.



So musste die Entscheidung im Weißenfels-Spiel her, wollte man nicht Gefahr laufen, noch ein 3. Spiel absolvieren zu müssen. Allerdings mussten die elektrisierten Floorballfans lange warten. Erst in der Overtime konnten die MFBC-Mädels den Titel durch ein knappes 4:5 sichern.

Danke an das Team der MFBC-Spielerinnen für eine erfrischende Saison mit einem tollen Abschluss. Glückwunsch auch an das Trainergespann, mit dem

der GSV seit September 2017 eng zusammenarbeitet und in dem er mit Robin Tanner, Sporttherapeut im GSV, den Athletik-Trainer stellt. Der hat alle Register gezogen, die Fitness der Floorball-Mädels zu optimieren, hat auf sie zugeschnittene Trainingspläne erstellt und mit Einfallsreichtum und seinen Trainingserfahrungen aus der Zeit als aktiver Skispringer vor allem das Gewicht auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Handlungsschnelligkeit gelegt. Und wie es scheint, haben sich dieses Vorgehen und jeder Schweißtropfen ausgezahlt!



Übrigens holte sich auch die U13-Mannschaft der Jungen mit einem 5:3 im Finale gegen den Gastgeber Dresden den Titel auf dem Großfeld. Sauber! Herzlichen Glückwunsch sowohl den Jungs als auch natürlich den Coaches.

WENN DIE CHEMIE STIMMT



In unserer letzten Ausgabe berichteten wir („Die Hölle von Leipzig“, Heft 2/2017, S. 13) über die Anfänge unserer Zusammenarbeit mit den Fußballern der BSG Chemie Leipzig. Jetzt fügen wir dem ein neues Kapitel hinzu: Mit Beginn des Jahres starteten die Spieler der 1. Männermannschaft ein Geräte-Training im Westbad. Unter Anleitung ihres Athletik- und Fitnesstrainers Erik Fischer



werden intensiv Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit geschult. Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gehören ins Repertoire. Diese Faktoren spielen im Fußball eine immer größere und bedeutendere Rolle und sollen den Chemikern helfen, ihr Ziel Klassenerhalt zu schaffen. Unsere bestausgestatteten Sporträume bieten den BSGlern optimale Trainings-



bedingungen. Die Spieler Manuel Wajer, Pierre Merkel und Max Hermann sowie Trainer Erik Fischer, im Foto Mitte mit André Schilhabel, waren die Ersten, die sich davon überzeugen konnten. Der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. freut sich sehr, die BSG Chemie Leipzig unterstützen zu können und drückt die Daumen für das sportliche Ziel Klassenerhalt!

Dr. Vivian Suchert:

SITZEN IST FÜRN ARSCH

Warum die sitzende Lebensweise unsere Gesellschaft gefährdet und was wir dagegen tun können – Antwort auf diese Frage und Tipps für mehr Bewegung gab die junge Wissenschaftlerin auf unserer 2. Buchmesseveranstaltung „Leipzig liest“

Man glaubt immer, alles schon gehört zu haben über Bewegung, wie gesund die ist und die eigentlich fehlenden Alternativen. Umso erstaunlicher ist nach diesem Abend die Erkenntnis, dass immer noch etwas geht und dass das Sitzen, die eigentlich allernatürlichste Angelegenheit, über die sich – außer Vivian Suchert – scheinbar bisher keiner ernsthaft Gedanken gemacht hat, gleich mehrere Gesundheitsfallen in sich birgt.



Vivian Suchert
Sitzen ist fürn Arsch
 Heyne | 256 S.
 9,99 Euro
 ISBN 987-3453604377
 auch als eBook,
 ePUB 8,99 Euro

Diese Fallen hat Vivian Suchert, eine promovierte Psychologin, aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet und daraus ein sehr lesenswertes, kurzweiliges und, bitteschön, auch aufklärerisches Buch über das Sitzen und seine

Gefahren („Sitzen kann tödlich sein“) gemacht und konsequenterweise fast fünfzig Seiten Tipps mitgeliefert, wie wir etwas für unsere Gesundheit tun können, indem wir „öfter den Hintern hochbekommen“. Eingeflossen sind ganz erstaunliche Alltagstipps, auf die eigentlich jeder hätte von alleine kommen können und die helfen, das von der Autorin beschriebene Sitzproblem wenigstens ansatzweise in den Griff zu kriegen: während des Telefonierens Stehen, Meetings im Gehen abhalten, die Treppe anstatt den Aufzug benutzen, in die Stadt Shoppen gehen und nicht im Internet bestellen (!) u.v.a.m.

Auf 256 Seiten schlägt die Psychologin, deren Buch allerdings überhaupt nicht psychologisch daher kommt, den Bogen vom ersten Auftreten des Homo sapiens, über den Beginn der Landwirtschaft bis hin zur Industriellen Revolution und beschreibt, wie sich im Verlauf der Menschheitsgeschichte die Lebensgewohnheiten veränderten. War der Alltag der ersten Menschen mit großer körperlicher Anstrengung verbunden und waren die entsprechend fit, „scheint es fast so, als seien wir selektierte Superathleten, die jedoch gezwungen sind, den Lebensstil von Bewohnern eines Altenheims zu pflegen“, so Vivian Suchert.

Auch in anderer Hinsicht scheinen uns unsere Steinzeitvorfahren Vorbilder zu sein: So sei unser Körper genetisch gesehen „nicht wirklich an die heutigen Essgewohnheiten angepasst“ und somit Ursache „vieler Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Übergewicht und Diabetes“. Der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel, Zucker und einfache Getreideprodukte, gepaart mit viel Alltagsaktivität sowie Ausdauer- und Krafttraining, würden sich positiv auswirken, bedeuteten aber nicht, wie die Autorin klarstellt, dass wir „unser Auto ... dauerhaft gegen ein Fahrrad eintauschen oder gar den Bürojob aufgeben ... müssen, um als Almhirt das Vieh über die Berge zu scheuchen“.

Vielmehr, so ihre Schlussfolgerung, sei es „immer eine Frage des richtigen Maßes“ und unserer „Gesundheit zuliebe ...

Dr. Vivian Suchert

- geb. 1990 in Halle (S.)
- Diplom-Psychologin
- beschäftigte sich während ihrer Promotion intensiv mit dem Risiko, das unser Sitzverhalten für unsere Gesundheit bedeutet



daher essentiell, das eigene Bewegungsverhalten kritisch zu hinterfragen und unseren Alltag aktiver zu gestalten“.

Diese Kernaussage untermauert Dr. Suchert mit Kapiteln über das Fitnessprogramm der Steinzeit, den Homo sedentarius (ihren sitzenden Menschen). Wie uns das Sitzen krank macht und das Raus aus der Sitzfalle und schließt das (übrigens von ihr eigenhändig nett illustrierte) Büchlein mit einem Self-Monitoring (Selbstüberwachung = Strategie zur Verhaltensänderung) und den bereits erwähnten Tipps. Mit denen wir ansetzen könnten, unser Bewegungsverhalten zu ändern, „auch ohne dass wir unseren kompletten Alltag umkrempeln“. Schließlich würden wir nicht trainieren, um Elitesoldaten oder Marsbewohner zu werden, sondern um zu versuchen, ein gesundes Maß in unser Leben zu bringen, wobei das Schwierigste zweifelsohne sei, die alten Gewohnheiten abzulegen.

Wir empfehlen Ihnen ausdrücklich, diese, wie die Ostsee-Zeitung rezensiert, „[...] amüsante, leichte und wissenschaftlich fundierte Hilfe, die eigene Lebensweise zu ändern, ohne sich unter der nächsten Knute eines idealisierenden Körperbildes zu knechten“.

Lesen Sie mehr von Dr. Vivian Suchert in deren Blog www.movethemoment.com, der sich rund um das Thema Bewegung dreht: von wissenschaftlichen Studien über die besten Trainingsmethoden bis hin zu Tipps für einen bewegten Alltag.

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

SPORT-TIPP

FASZINIERENDE FASZIEN

„Wirbelsäulenpflege“ durch bewegte Minipausen

Butter bei die Fische: Sitzt du auch zu oft und zu viel am Tag? Fährst du mit dem Auto zum Einkauf oder zur Arbeit? Nimmst du den Lift statt die Treppe?

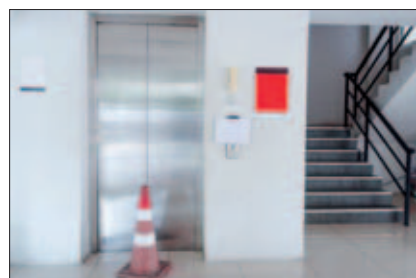


Foto: pinglabel - stock.adobe.com

Aber will denn unser Körper diese Erleichterungen im Alltag überhaupt? – Wir sagen: **NEIN!**

Wir sollten in unserem Alltag wieder mehr Platz für ganzheitliche, funktionelle Übungen machen – getreu dem Motto: „Zurück zu den Wurzeln“.

Man soll ja sein Essen nicht wieder jagen müssen, aber zumindest sollten wir kleine bewegte Minipausen zur Pflege unserer Wirbelsäule und unserer Gesundheit in den Alltag einbauen.



Foto: stockakia - stock.adobe.com

Welche Rolle spielen dabei unsere FASZIEN?

Stelle dir Faszien wie ein riesiges Netz vor, vergleichbar mit einer neuen Hängematte. Es umhüllt und durchdringt deinen ganzen Körper. Es ist eine Substanz aus Wasser, Eiweißen, kollagenen Fasern, elastischen Fasern und den verbindenden Vernetzungseiweißen. Diese Bestandteile sind parallel angeordnet und unterstützen deine Bewegungen. Alles ist im Fluss. Es gibt keine Barrieren. Informationen und Nährstoffe können durch das Gewebe fließen.

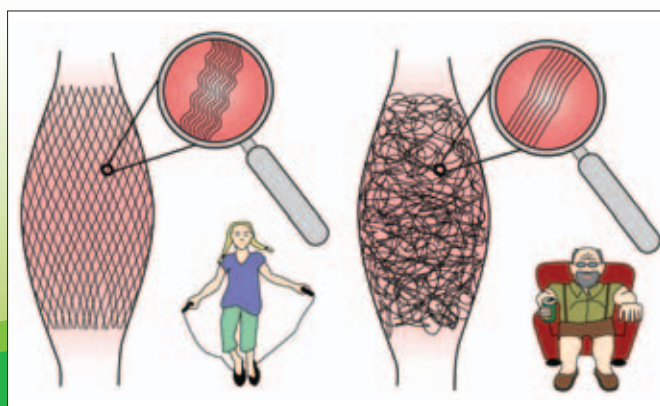
Wenn Faszien verkleben durch keine, wenig oder gar falsche und zu hohe Belastung, verändert sich die räumliche Anordnung der kollagenen und elastischen Fasern. Es kommt zu einer ungeordneten Faserstruktur. Der Fluss von Wasser

und Nährstoffen ist behindert. Mit zu wenig Wasseranteil wird das Gewebe spröde, wie bei einer alten Hängematte. Die Spannung im Fasziennetz ist an einigen Stellen zu hoch.

Die Flexibilität ist eingeschränkt. Das Netz kann mechanische Einflüsse nicht gut absorbieren und weiter leiten. Es entstehen u.a. Verspannungen, Dysbalancen (muskuläre Ungleichgewichte) und daraus resultierende Schmerzen in den Gelenken.

Wir vom GSV helfen dabei, die alte Hängematte wieder zum Leben zu erwecken.

Mit unseren Tipps gegen Nackenverspannungen, Schmerzen im Schulterblatt- und unteren Rückenbereich sowie allgemeine Unbeweglichkeit, schreitest du nun zu deiner bewegten Minipause. Egal ob zu Hause oder auf der Arbeit – tue es deiner Gesundheit zu liebe.



Kollagenfasern reagieren auf Belastung



Die Faszien-Grafik haben wir dem Buch „**Faszien im Sport und Alltag**“ von Robert Schleip entnommen, mit freundlicher Genehmigung des **riva Verlages**, München

Nackenverspannungen

Selbstmassage mit dem Tennis- oder Golfball

Zu allererst: Drehe und neige deinen Kopf mehrmals nach rechts und links und vergleiche beide Seiten. Dann nimm einen Golf- oder Tennisball in die linke Hand.

Starte auf der rechten Seite. Massiere alle Bereiche etwa je eine Minute und wähle den Druck so, dass du den Schmerz gut aushalten kannst.

Massiere nun in kreisenden Bewegungen unter deinem rechten Schlüsselbein den Ansatz deiner Brustmuskulatur

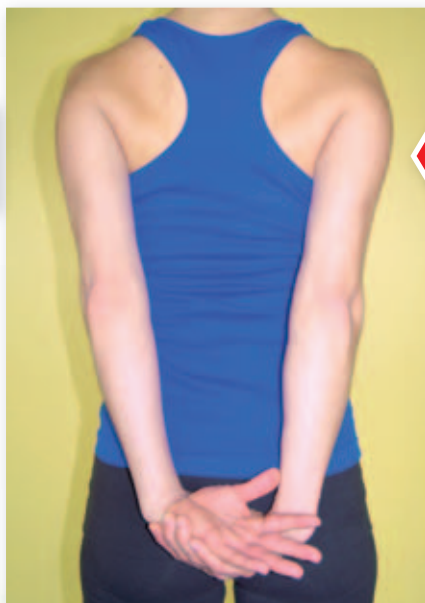
Wechsele mit dem Ball zum rechten Arm und massiere unterhalb vom Schulterdach

Drehe deinen Kopf nun nach links und massiere deinen Nacken mit dem Ball und knete anschließend diese Seite noch einmal mit der rechten Hand aus



Seitenwechsel

Führe beide Hände hinter dem Körper zusammen und bringe wieder abwechselnd dein Kinn im Wechsel zur Decke und zum Boden



Lege deine rechte Hand an die linke Hosentasche, drehe deinen Kopf etwas nach links und bewege dein Kinn im Wechsel zur Decke und zum Boden

Schulterblatt, oberer und unterer Rücken

„Rundrücken“ und „Sonnenanbetung“

Rückenschmerzen hängen oft mit verklebten Faszien zusammen. So verschiebt sich die verklebte Lendenfaszie beim Vorwärtsbeugen im Verhältnis zur darunterliegenden Muskulatur weniger weit. Bildlich gesehen: „Wenn das T-Shirt auf meinem Rücken festklebt, weil ich geschwitzt

habe, und ich mich dann bücke, zwickt es auch.“ Mit folgender Übung verbessern wir nun die Geschmeidigkeit bzw. die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule. Atme gleichmäßig und ruhig. Wiederhole die Übung etwa zehn bis fünfzehn mal.

Stelle deine Füße hüftbreit auseinander. Beuge nun deine Knie, mache dich in deiner Wirbelsäule ganz rund, bring dein Kinn zur Brust. Deine Arme nimmst du in Verlängerung über Kopf zusammen, als ob du einen Gymnastikball umarmen würdest.

Strecke nun deine Knie durch, drücke dein Becken nach vorn, dein Kinn und deine Arme gehen Richtung Decke. Öffne deinen Brustkorb und strecke dich so sehr du kannst.



Federnde Wand-Liegestütze

Man hat herausgefunden, dass bei federnden Bewegungen die Beschleunigung nicht von den Muskeln, sondern von dem elastischen Bindegewebe ausgeht. Das bedeutet, dass man das Bindegewebe ganz gezielt trainieren und vor allem

auch straffen kann mit hochdosierten schnellen Bewegungen. Die Spannung der Muskelhülle (Faszie) wird so erhöht. Mit dieser Übung straffst du gezielt deine Arm- und Schultergürtel-Muskelhülle.

Stell dich mit leicht gebeugten Ellenbogen schräg Richtung Wand, von den Fersen bis zu den Schultern bist du ein „Brett“. Du stehst auf den Zehenspitzen und machst nun kurze, schnelle Liegestütze mit wechselnden Ausgangspositionen der Arme. Wiederhole dies fünfzehn mal und mache drei Runden davon.



„Räkelnde Katze“

Du benötigst einen Hocker, Stuhl oder eine Fensterbank. Diese Übung ist eine rückseitige Dehnung der faszialen Strukturen, das heißt nicht

nur Schultern- und Rückenpartie werden gestreckt, sondern auch Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenbereich.

Lege deine Hände auf einen Stuhl und gehe mit deinen Füßen soweit zurück, dass deine Hüfte etwa einen rechten Winkel bildet. Strecke und räkle dich nun wie eine Katze, dabei schiebst du deine Hände im Wechsel auf dem Stuhl nach vorn, löse im Wechsel die Fersen und schiebe deine Wirbelsäule seitlich heraus.



Fußgewölbe

Tagtäglich tragen uns unsere Füße durch die Welt, dennoch schenken wir ihnen sehr oft zu wenig Aufmerksamkeit. Falsches Schuhwerk und zu wenig oder zu viel Bewegung lassen unsere Füße „schlapp“ werden, d. h. die Muskulatur und Sehnen degenerieren. Die Auswirkungen können nicht nur schmerzende Fußsohlen sein, sondern

auch Knie-, Hüft- und auch Rückenschmerzen zur Folge haben.

Unser Tipp: Geh bewusst einmal am Tag barfuß (zu Hause, im Wald, im Sand, auf der Wiese) und massiere deine Fußsohlen davor oder danach mit einem Golf- oder Tennisball. Eine Anleitung dazu findest du unten.

Was passiert genau bei der Massage?

Ziel ist es, Druck auf das Bindegewebe aufzubauen, wodurch die Flüssigkeit wie bei einem Schwamm aus dem Gewebe gedrückt wird. Stoffwechselprodukte und Lymphe werden abtransportiert und das Gewebe füllt sich wieder mit neuer Flüssigkeit. Dieser Austausch regt den Stoffwechsel an und

verbessert die Versorgung der Faszien. Zusätzlich löst dieser Druck über die Mechanorezeptoren eine Signalkaskade in Richtung vegetativen Nervensystem und Muskeln aus. Der richtige Druck verringert damit den Faszien- und Muskeltonus und kann so Verspannungen lösen.



Der Ball wird direkt hinter den Zehen unter den Vorfuß gelegt. Verlagere dein Körpergewicht auf den vorderen Bereich und gib langsam so viel Gewicht auf den Ball, dass es sich noch „gut“ anfühlt.

Bleibe dann mit dem Ball in der Mitte deines Fußes und rolle dort in schnellen, kleinen Bewegungen 10 mal vor und zurück bzw. 10 mal nach rechts und links.

Rolle nun jeden Zeh mindestens zweimal in Zeitlupe von vorn bis hinten und wieder zurück aus.

von Anne Glaser, als Model fungierte Kathrin Waßerrab

„Klassenfahrt“



mit Raab

GSV macht Team-Tag, bruncht mit

Bouldern und duelliert sich



Diese Überschrift hat es in sich und möchte erklärt werden. Als da wäre: Ein Wasserturm Jahrgang 1907, stillgelegt 1977 und reaktiviert 2004 als Kletterturm (in Mockau). Den dachte sich Anke als Frühstückserberraschung aus und lud zum Brunchen und Bouldern. Wie jetzt Bouldern, werden Sie fragen! Heißt das nicht Bowlen und überhaupt, was soll das Ganze?!



Zeit also, sich auf den Weg zu machen und herauszufinden, was Anke noch so im Programm haben könnte.

Treffpunkt Zschortauer Straße 60. Binnen fünfzehn Minuten sind alle versammelt und es kann losgehen. Team-Duell heißt die nächste Herausforderung, was

nichts anderes bedeutet, als nach dem Vorbild von „Schlag den Raab“ dreizehn Mannschafts-Duelle zu bestehen und möglichst viele Punkte zu ergattern.

Nein, nein, es heißt tatsächlich Bouldern und gemeint ist das Klettern ohne Hilfsmittel an einer mit Griffen versehenen schrägen Wand bis in Absprunghöhe. (Übrigens einem demnächst neuen Therapieangebot in jenem Turm, das auf diejenigen zielt, die meinen, schon alles ausprobiert zu haben.)

Als ob sie nie etwas anders getan haben, stürzt sich die Mannschaft nach dem Brunch also auf die schrägen, ganz schrägen und überschrägen Boulderwände und klettert und hangelt und ertert, dass es eine Freude ist. Die mehr Übermütigen schaukeln in den herabhängenden Kletternetzen, probieren noch ein wenig am künstlichen 160 m² Outdoorfelsen und möchten am liebsten alle achtzehn Turm-Kletterrouten bis in vierzig Meter Höhe austesten. Dafür reicht aber die Zeit nicht. Auch nicht, um



die mit dreißig Meter Höhe und 1.200 m² Kletterfläche höchste künstliche Indoorkletterwand Europas ausgiebig zu erkunden.

Die Location ist super, die Spiele sind es auch. Und wer glaubt, mit wenig Anstrengung über die Runden zu kommen, der irrt. Gefordert werden: Reaktionsvermögen, Wissen, Geschick, Gefühl, Teamgeist. Ob sportlich oder eher ungeübt, es ist für alle etwas dabei: Musikinstrumente erkennen oder Gesichter, Gewichte raten und Gegenstände merken, Tischfußball, Bogenschießen und Rollerrennen. Jeder in den Dreiermannschaften ist irgendwann am Zug und kann für sein Team punkten. Am Ende entscheiden die besseren Teamplayer das Duell, das allerdings mit meist hauchdünnem Vorsprung.

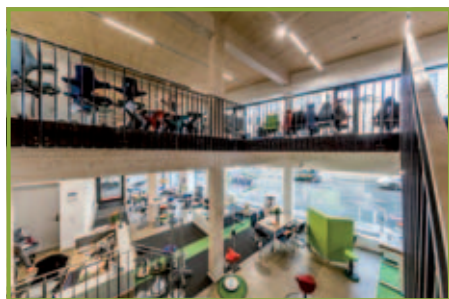
Gewonnen haben am Ende wieder alle. Der Tag war perfekt. Und wir fragen uns, wie Anke das im kommenden Jahr toppen will! Danke, Anke! Wir freuen uns auf unsere *Klassenfahrt* 2019!

GANZ AUS HOLZ GEBAUT

JANIK Ergonomische Bürowelten im neuen HOLZHAUS in Leipzig Lindenau



Nach 27 engagierten Jahren in der Leipziger Südvorstadt finden Sie nunmehr das Fachgeschäft für rückengerechte Büro- und Kindermöbel auf zwei Etagen im neuen HOLZHAUS Lindenau in der Felsenkellerstraße 1 / Ecke Zschochersche Straße. Schon seit Januar 2018 können viele Produktideen von der Rollstabsmaus bis zur Fußwippe, vom Sitz-Stehstisch bis zum Sattelstuhl, vom ergonomischen Kinderstuhl bis zur coolen HomeOfficeLösung entdeckt werden.



Die Außenarbeiten an diesem spektakulären Neubau, dem ersten fünfgeschossigen Massivholzhaus in Leipzig, sollten in diesem Frühjahr abgeschlossen sein. Und so treffen die Kunden jetzt auf Kundenparkplätze, einen Stellplatz für Behinderte direkt vorm Eingang, barrierefreie Zugänge und einen Aufzug.

Das 1990 gegründete Familienunternehmen Janik Büroausstattungen wird von Dagmar Janik-Stenzel geleitet, die nicht nur viel ergonomisches Wissen mitbringt, sondern auch ausgebildete Fachkraft für Arbeitssicherheit ist. Unterstützt wird sie von Steffi Neumann, ausgebildete Ergotherapeutin, und der Physiotherapeutin Ute Richter.

Ergonomische, orthopädische Bürostühle in Leipzig

In der umfangreichen neuen Ausstellung finden Sie eine große Auswahl an Büro- und Drehstühlen sowie Chefsessel unterschiedlichster Art. So die bekannten skandinavischen Balance Stühle, Bürostühle mit Schwingtechnik von Haider Bioswing.

Aber auch alternative Sitzmöbel werden angeboten, zum Beispiel die Sattelstühle Salli und Hag Capisco, Stehhilfen von Moizi und Leitner und die Aktivstühle Swopper, Ongu und Boogie.



Die kompetente Fachberatung bei Janik sorgt dafür, dass Sie aus der großen Auswahl an Arbeitsstühlen auch das richtige Modell finden. Diese Kompetenz wird von der AGR (Aktion Gesunder Rücken) jährlich überprüft und zertifiziert. Auf Wunsch, und wenn Beschwerden bereits vorhanden sind, bieten wir eine Ergonomieberatung durch eine ausgebildete Physiotherapeutin an.

Schreibtische, Stehpulte und Computerzubehör

Höhenverstellbare Schreibtische bieten den großen Vorteil, zwischen Sitzen und Stehen abwechseln zu können. Viele mögliche Beschwerden werden dadurch vermieden und vorhandene Probleme oft beseitigt. Solche Steh-Sitz-Tische finden Sie bei uns von den Herstellern Leuwico, Hund, Nowy Styl und Conset.

Ein weiterer Schwerpunkt sind die vielfältigen Produkte, die die Arbeit am Computer einfacher und körpergerechter machen. Ergonomische Mäuse und mausfreie Eingabegeräte werden gezeigt, Handballenauflagen, Mauspads, Vorlagenhalter, Unterarmstützen und Tastaturen. Und für die Arbeit am Laptop bieten wir die passenden Laptophalter an, denn nur so kann eine körpergerechte Haltung bei der Arbeit am mobilen Arbeitsplatz eingenommen werden.



Fotos: Martin Jehnichen

Schauen Sie vorbei bei Janik, den neuen ergonomischen Bürowelten. Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin. Dagmar Janik-Stenzel und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch.

Mehr Information finden Sie unter:
www.janik-leipzig.de

JANIK
Kompetenz in Ergonomie

► NEUE ADRESSE
ab 4. Januar 2018
Felsenkellerstr. 1
04177 Leipzig

► Neuer Showroom auf
2 Etagen im
Holzhaus Lindenau
Wir freuen uns auf
Ihren Besuch

ERGONOMISCHE BÜROWELTEN
nachhaltig, funktionell, formschön

JANIK Büroausstattungen e.K.
T. 0341/3 91 32 48 info@janik-leipzig.de

Kaffee kann viel mehr als wach machen

Das Getränk ist für die Gesundheit besser als von vielen gedacht

Zuviel Kaffee ist ungesund? Wissenschaftler sehen das heute anders. Das beliebte schwarze Getränk habe sogar mehr Vorteile als negative Folgen.



„Besser nur wenig Kaffee trinken“, sagte und dachte man früher. Dabei spricht – so lange man den säurehaltigen Wachmacher gut verträgt – nichts dagegen, sich regelmäßig ein Tässchen zu gönnen. Im

Gegenteil! „Kaffee, das kann man so sagen, hat für die Gesundheit mehr Vor- als Nachteile“, sagt Prof. Martin Scherer, Direktor des Instituts und der Poliklinik für Allgemeinmedizin Hamburger Uniklinikum Eppendorf.

Foto: interpas - stock.adobe.com

Kaffee knipst das Licht an!

Das in Kaffee enthaltene Koffein gehört zu den wenigen Substanzen, die über das Blut ins Gehirn gelangen können. Dort hemmt es das Hormon Adenosin, das den Körper auf Dunkelheit einstellt. Man könnte sagen: Koffein knipst das Licht an. Dieser Effekt macht sich unmittelbar bei der Arbeit oder vergleichbaren Situationen, in denen Konzentration gefragt ist, bezahlt. „Wer vor lauter

Müdigkeit zur Tasse greift, verbessert Reaktionszeit, Aufmerksamkeit, logisches Denken – sprich sämtliche Abläufe, die mit Intelligenz in Zusammenhang gebracht werden“, erklärte Harris Lieberman, Umweltmediziner bei der US-Army, in einem Interview mit dem Nachrichtensender CNN. Eine britische Studie ergab außerdem, dass vor allem Frauen nach einer Tasse Cappuccino

und Co. sechsmal so konzentriert und leistungsfähig sind wie vor dem Koffeingenuß.

Etwa vier Tassen Kaffee darf man täglich ohne schlechtes Gewissen genießen, schädlich ist er Studien zufolge nur für sehr wenige Menschen. Schwangere in den ersten beiden Trimestern, ebenso Magenranke sollten nicht allzu viel davon trinken.

Krankheiten vorbeugen

Kaffee soll über 1.000 weitere Stoffe enthalten, die im Körper aktiv werden. Darunter Antioxidantien, die der Zerstörung von Zellen entgegenwirken und beispielsweise die Leber schützen, erläutert Scherer. Außerdem entwickeln Menschen, die ein paar Tassen Kaffee am Tag trinken, seltener Prostatakrebs, Hautkrebs oder Leukämie. „Ob das allerdings am Kaffee

selbst liegt, oder ob diese Menschen auch gesünder leben, wissen wir nicht.“ Zumindest legen mehr und mehr wissenschaftliche Studien nahe, dass an den gesundheitsfördernden Eigenschaften von Kaffee etwas dran ist. So soll sein Konsum sich positiv auf das Gehirn auswirken, wissen etwa Forscher der University of South Florida. „Täglich eine vernünftige

Menge Koffein zu sich zu nehmen, kann eine Alzheimer-Erkrankung verhindern“, erklärte Dr. Chuanhai Cao dem Online-Portal der USF Health. Nach dem 65. Geburtstag sei es zwar zu spät, mit der Vorbeugungsmaßnahme anzufangen, der Ausbruch der Krankheit lasse sich aber auch dann noch deutlich hinauszögern, erklärt der Neurowissenschaftler.

Wie viel ist zu viel Koffein?

Übertreiben sollten Sie es mit der schwarzen Bohne nicht: Koffein kann nämlich auch abhängig machen, beim Absetzen drohen Kopfschmerzen und Nervosität. Die Dosis macht's. Die EU-Lebensmittelbehörde EFSA hält bis zu 400 mg Koffein

pro Tag für einen gesunden Erwachsenen für unbedenklich. Das entspricht etwa vier Tassen Filterkaffee (200 ml) oder vier starken Espresso (à 60 ml).

Die Deutschen trinken übrigens im Durchschnitt 675 Tassen Kaffee pro

Jahr/Kopf. Damit liegen sie an 6. Stelle der Kaffeationen in Europa. Der erste Platz ist den Finnen wohl selbst auf lange Sicht nicht zu nehmen. Sie halten sich mit 1.310 Tassen Jahr/Kopf fit. Oder soll man besser sagen: wach!

Wirtschaftliche Bedeutung des Kaffees:

Kaffee ist nicht, wie häufig behauptet, das weltweit zweitwertigste Handelsprodukt nach Erdöl, sondern das zweitwertvollste Handelsprodukt, das von Entwicklungsländern exportiert wird. Für einige Länder, wie zum Beispiel Osttimor, ist es das einzige nennenswerte Exportgut. Die Kaffeelerlöse schwanken stark: Sie fielen von 14 Mrd. US-Dollar 1986 (damalige Rekordsumme) auf 4,9 Mrd. US-Dollar im Krisenjahr 2001/2002. Diese sogenannte

Kaffeekrise – sie dauerte mehrere Jahre – hatte Folgen für Kaffeeproduzenten auf der ganzen Welt. Weltweit arbeiten etwa 25 Millionen Menschen im Anbau, der Verarbeitung und dem Vertrieb von Kaffee, zusammen mit den Familienangehörigen leben schätzungsweise rund 100 Millionen Menschen vom Kaffee. Insgesamt wurden 2016 weltweit 9,22 Mio. t Rohkaffee geerntet. Kaffee ist das zehntwertigste Welt-Handelsprodukt.



Foto: winston - stock.adobe.com

In Deutschland werden so wenige Organe

Anlass für „TOPPFIT“, Ihnen einige Denkanregungen

Die Zahl der Organspenden ist in den letzten Jahren dramatisch gesunken. Zuletzt gab es bis zu 40 Prozent weniger Organspender als in den Jahren zuvor. Damit reichen die gespendeten Organe bei Weitem nicht für die Menschen auf der Warteliste aus. Das hat tödliche Folgen. Etwa 1.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland, weil es nicht genug Spenderorgane gibt.

Eigentlich ist das unverständlich, denn 80 Prozent der Deutschen stehen der Organspende grundsätzlich positiv gegenüber. Aber wenn es darum geht, dies in einem Organspendeausweis zu dokumentieren, tun es leider viele Menschen nicht. Nur 35 Prozent geben an, einen solchen Ausweis in der Tasche zu haben. Aus der Praxis wissen wir, dass es tatsächlich noch weniger sind. Das Thema ist kein leichtes, man muss sich sehr bewusst darauf einlassen.

„Bei den Wartelisten wird betrogen.“ „Meine Organe sind zu alt, die will eh keiner mehr!“ „Reiche und Privatpatienten werden bei der Organvergabe bevorzugt.“ „Bin ich wirklich tot, wenn mir die Organe entnommen werden?“ Hand aufs Herz – diese zweifelnden Sätze kennen wir alle, und sie liefern uns genug Vorwände, jetzt gerade keinen Organspendeausweis auszufüllen.

Umso wichtiger ist es, sich mit den Fakten auseinanderzusetzen: Denn dann sieht jeder, was diese Sätze in Wirklichkeit sind: Ausreden.

Wir haben einige Ausreden und Vorurteile zum Thema Organspende ausgewählt und den Fakten gegenübergestellt. Wir möchten damit zur Auseinandersetzung mit der Thematik animieren und sie erleichtern. Natürlich ist die Entscheidung für oder gegen Organspende eine ganz persönliche. Wussten Sie zum Beispiel, dass auch Kinder, die am irreversiblen Hirnfunktionsausfall verstorben sind, Organspender werden können? Wussten Sie, dass derzeit 22 Prozent der Organspender älter als 65 Jahre sind, die vor allem älteren Menschen das Leben retten? Wussten Sie, dass man auf dem Organspendeausweis auch ankreuzen kann: „Nein, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben“ oder eine Spende nur für bestimmte Organe oder Gewebe gestatten kann? Auch eine bewusste Entscheidung gegen

Organspende oder Einschränkungen auf ein bestimmtes Organ sind absolut legitim. Nur sollte die Entscheidung auf der Basis von Fakten getroffen werden. Es zählt allein die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema. In diesem Sinne: „Keine Ausreden. Entscheide Dich jetzt.“



Ausreden vs. Fakten

57 Prozent aller Deutschen fühlten sich nur unzureichend über die Organspende informiert. Gleichzeitig gibt es eine Reihe von Vorbehalten gegenüber dem Thema. Sie dienen oftmals als Ausreden, sich nicht weiter mit dem Thema zu beschäftigen. Wir haben den wichtigsten Ausreden die Fakten gegenübergestellt.

Ausrede #01: Es gibt eh schon genug Organe.

Leider nein. Rund 11.000 Bundesbürger warten auf ein lebensrettendes Organ. Jeden Tag sterben drei Menschen, denen eine Organspende das Leben hätte retten können. Pro Jahr sind das also ca. 1.000 Menschen in Deutschland.

Ausrede #02: Ich habe Angst, dass mit meinen Organen gehandelt wird.

Eine weit verbreitete Angst. Fakt ist: Der kommerzielle Handel mit Organen ist in Deutschland ausdrücklich verboten und strafbar. Wer ein verfügbares Spenderorgan erhält, bestimmt sich allein nach den



Foto: www.hardy-welsch.de

medizinischen Kriterien der Erfolgsaussicht und Dringlichkeit. Die Verteilung der Organe erfolgt ausschließlich durch die Stiftung Eurotransplant nach komplexen Richtlinien der Bundesärztekammer. Dennoch gab es in den vergangenen Jahren mehrere Transplantationskandale, die das Vertrauen in das System grundlegend erschüttert haben. Hier haben einzelne Ärzte medizinische Werte manipuliert, damit ihre Patienten auf den Wartelisten für das konkrete Organ nach oben rücken. Um das auszuschließen, wurden die Kontrollmechanismen auf allen Ebenen deutlich verschärft. Manipulative Angaben zum Gesundheitszustand eines Patienten, der auf ein Organ wartet, sind nunmehr ausdrücklich strafbar.

Ausrede #03: Hirntod wurde von Ärzten erfunden, um eine Rechtfertigung für die Organentnahme zu haben.

Der „Hirntod“ ist der endgültige, nicht behebbare Ausfall der Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des

WOZU DIENT DER ORGANSPENDEAUSWEIS?

Im Organspendeausweis dokumentieren Sie Ihre Entscheidung zur Organ- und Gewebespende. So ist sichergestellt, dass in Ihrem Sinne gehandelt wird. Der Ausweis ist ein offizielles Dokument und rechtlich gültig.

Sie können Ihre Bereitschaft zur Organ- und Gewebespende auch auf bestimmte Organe und/oder Gewebe beschränken oder diese von der Spende ausschließen.

Es ist hilfreich, Ihren Organspendeausweis immer bei den Personalpapieren mit sich zu tragen.

Organ gespendet wie seit 20 Jahren nicht? Richtlinien zu liefern – für Ihre Entscheidung jetzt!

Hirnstamms. Ist die Gesamtfunktion des Gehirns als übergeordnetes Steuerorgan der elementaren Lebensvorgänge unwiderruflich ausgefallen, ist eine Therapie zwecklos und es ist unmöglich, den Patienten zurück ins Leben zu holen. Die Hirntodkonzeption wurde nicht von Transplantationsmedizinern „erfunden“, sondern vor dem Hintergrund der medizinischen Möglichkeiten der Intensivmedizin (insbesondere künstliche Beatmung) entwickelt. Der irreversible Hirnfunktionsausfall ist weltweit als sicheres Todeszeichen anerkannt.

Ausrede #04: Organspendeausweis habe, wird nicht mehr das medizinisch Notwendige für mich getan. / Wenn ich einen Organspendeausweis bei mir trage, werde ich in der Klinik vorzeitig für tot erklärt, weil dort dringend Organe benötigt werden.

Das primäre Interesse jedes Arztes ist es, das Leben seiner Patienten zu retten und nicht das eines potentiellen Organempfängers. Dazu ist er schon durch seinen hippokratischen Eid verpflichtet.

Außerdem ist es für eine gelungene Transplantation gerade Voraussetzung, dass für einen Patienten auf der Intensivstation das medizinisch Notwendige getan wird. Andernfalls scheidet er als Organspender aus medizinischen Gründen aus.


Die Hürden für eine Organspende liegen sehr hoch. Eine Organspende kommt nur bei Versterben eines Patienten auf einer Intensivstation überhaupt in Betracht, da der endgültige, nicht behebbare Ausfall der Gesamtfunktion des Gehirns eines Patienten nur unter intensivmedizinischen Bedingungen festgestellt werden kann. Ein Tod allein wegen Herzversagens genügt also nicht. Wird der Verstorbene kein Organspender, beispielsweise, weil er nicht geeignet ist oder zu Lebzeiten der Organspende widersprochen hat, stellen die Ärzte die Behandlung ein.

Ein Interessenkonflikt der Ärzte ist ausgeschlossen: Die an der Feststellung des endgültigen, nicht behebbaren Hirnfunktionsausfalls beteiligten Ärzte dürfen weder an der Entnahme noch an der Übertragung der Organe oder Gewebe des Spenders beteiligt sein. Sie dürfen auch nicht Weisungen eines Arztes unterstehen, der an diesen Maßnahmen beteiligt ist. Die Organspende kommt auch nicht

automatisch dem eigenen Krankenhaus zugute, da eine Transplantation nur in wenigen zugelassenen Transplantationszentren stattfinden darf.

Ausrede #05: Ich bin zu alt, meine Organe will eh keiner mehr.

Es gibt keine Altersgrenze, um Organe zu spenden. Im Gegenteil: Organe älterer Spender werden gezielt an ältere Empfänger vermittelt. Ob Organe für eine Transplantation medizinisch infrage kommen, wird in jedem Einzelfall geprüft. Tatsächlich besteht ein hohes Potenzial.



Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung Organtransplantation unter der **gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400 Mo–Fr 9–18 Uhr**, E-Mail: infotelefon@organspende.de

Speziell für das Thema Organspende sind auch Selbsthilfegruppen und Betroffenenverbände gute Anlaufstellen.

Kontaktadressen finden Sie unter: www.organspende-info.de/adressen.

Ausrede #06: Privatpatienten oder Reiche bekommen schneller ein neues Organ. Organe werden nach der Dicke des Geldbeutels vergeben.

Wer ein verfügbares Spenderorgan erhält, bestimmt sich allein nach den medizinischen Kriterien der Erfolgsaussicht und Dringlichkeit. Der Empfänger wird durch das Computersystem der Stiftung Eurotransplant nach komplexen Richtlinien der Bundesärztekammer errechnet. Die Auswahlkriterien sind transparent geregelt. Der Geldbeutel spielt dabei ebenso wenig wie die soziale Stellung eine Rolle, genauso wenig, ob jemand Kassen- oder Privatpatient ist.

Ausrede #07: Ich möchte mich jetzt nicht entscheiden.

Es gibt nie einen optimalen Zeitpunkt, sich zu entscheiden. Wenn man sich jetzt nicht entscheidet, macht man es vermutlich nie. Man sollte auch bedenken: Wenn man sich nicht selbst entscheidet, bürdet man seinen Angehörigen diese Entscheidung auf.

Ausrede #08: Aus gesundheitlichen Gründen kann ich kein Organspender sein.

Es gibt nur sehr wenige Erkrankungen, in denen eine Organentnahme ausgeschlossen ist: HIV und akute Krebserkrankungen. In allen anderen Fällen entscheiden die Ärzte individuell, ob eine Organspende medizinisch infrage kommt.

Ausrede #09: Organspende? Die schreiben doch schon bei einer Platzwunde einen Totenschein.

Nein, so schnell geht's dann doch nicht! Die Hürden für eine Organspende liegen sehr hoch. Der Hirntod muss von zwei Ärzten unabhängig voneinander im Abstand von zwölf Stunden festgestellt werden. Mit einer Organentnahme hat der behandelnde Arzt nichts zu tun.

Ausrede #10: Trotz Transplantations-skandalen hat sich nichts geändert.

Nach den Manipulationsskandalen gab es eine Menge Konsequenzen. Mittlerweile ist zwingend geregelt, dass in den Transplantationszentren Entscheidungen durch eine Transplantationskonferenz (Sechs-Augen-Prinzip) zu treffen sind. So werden nun auch Fachrichtungen in das Führen der Wartelisten einbezogen, die keine unmittelbare Verbindung zur Transplantationsmedizin haben. Außerdem sind manipulative Angaben zum Gesundheitszustand eines Patienten, der auf ein Organ wartet, nun ausdrücklich strafbar.



Leipzigs Reisebüro im Fernbusterminal



... stellt sich vor

Seit dem 24.03.2018 ist unser Team im barrierefreien Reisebüro im Fernbusterminal am Hauptbahnhof für Sie persönlich da!

Hervorgegangen ist unser Unternehmen aus der achtjährigen Tätigkeit des „Barrierefreien Ausflugs- und Reiseservice Ettllich“. Unser vielfältiges Leistungsspektrum ermöglicht uns, eine Vielzahl von Zielgruppen zu erreichen.

Bei uns findet jeder, der gerne reisen möchte, den passenden Urlaub oder Ausflug, egal ob jung oder alt – bei uns sind Sie richtig!

Durch unsere langjährige Erfahrung im barrierefreien Tourismus sind wir auf die Organisation von Tagesausflügen und Urlaubsreisen für Menschen mit Behinderung spezialisiert.

Wir begleiten unseren Kunden von der Erstberatung, über die Buchung bis zum Antritt der Reise oder beim Ausflug und natürlich auch danach. Für alle unsere Leistungen bieten wir Haustürtransfer- und Gepäckservice an.

Unsere Leistungen im Überblick

- barrierefreie Tagesausflüge und Reisen
- Individualreisen
- seniorengerechte Tagesausflüge und Reisen
- Transfers mit Haustürabholung
- Organisation von Veranstaltungen

**Große
Eröffnungsfeier
am 30. Mai 2018
im Pavillon der
Hoffnung**

KONTAKT:

Barrierefreier Reiseservice Leipzig
Frank Ettllich & Jan Heimann GbR

Zentrales Fernbusterminal
Sachsenseite 3 Hauptbahnhof
04103 Leipzig

Tel.: 0341 26 89 94 15

Fax: 0341 26 89 94 16

info@reiseservice-barrierefrei.de
www.reiseservice-barrierefrei.de



IKK classic: Ein Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Etwas für seine Gesundheit zu tun, lohnt sich für Versicherte der IKK classic. Sie profitieren nicht nur von dem gesundheitlichen Plus. Sie werden von der IKK classic außerdem für Ihr gesundheitliches Engagement mit einem finanziellen Bonus belohnt. 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.

Außerdem bezuschusst oder finanziert die IKK classic individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen über das IKK-Gesundheitskonto. Nach individuellem Bedarf kann eine Vielzahl von Angeboten genutzt werden, beispielsweise Gesundheitskurse, die IKK-Aktivtage oder medizinische Leistungen wie osteopathische Behandlungen, zusätzliche Schwangerenvorsorge, Reiseimpfungen für den nächsten Familienurlaub oder professionelle Zahnreinigung.

Darüber hinaus können Versicherte der IKK classic von exklusiven Vorteilen des IKK-Gesundheitsclubs profitieren. Der IKK-Gesundheitsclub ist ein gesundheitsbezogenes Vorteilsprogramm. Mit bundesweit mehr als 500 ausgewählten Partnerunternehmen bietet der Club exklusive Angebote aus den Bereichen Sport, Fitness, Ernährung, Erholung, Entspannung und Gesundheit. IKK-Versicherte genießen bei den Gesundheitspartnern exklusive Vorteile und Vergünstigungen wie Rabatte, Preisnachlässe oder Gratiszugaben. Auch der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. und viele andere Partnerunternehmen aus Leipzig und Umgebung sind dabei.

Was bietet mir der IKK Gesundheitsclub?



Genießen Sie exklusive Vorteile
für Ihre Gesundheit bei ausgewählten
IKK-Partnern.

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



Alle Informationen zum IKK-Gesundheitsclub gibt es unter www.ikk-classic.de/gesundheitsclub. Reinschauen lohnt sich!

Übrigens: In diesem Jahr profitieren IKK-Versicherte noch einmal extra: die IKK classic senkte im Mai diesen Jahren ihren Beitragssatz um 0,2 Prozentpunkte!

Mehr Informationen zur IKK classic unter www.ikk-classic.de.

Mittags am 28. Juli 1948 zogen der Maurermeister Malecki und sein Gehilfe einen zweirädrigen Holzkarren über das holprige Leipziger Straßenpflaster. Niemand nahm Notiz von den beiden Handwerkern, die das Skelett Bachs an dessen 198. Todestag in einer verhüllten Kiste über den Augustusplatz, die Grimmische Straße und den Markt zur Thomaskirche bugsierten. Dort klopfte Malecki an die Kirchentür und sagte dem Küster: „Tach, ich bring’ den Bach.“ Das Skelett hatten sie zuvor in Bachs bis dahin letzter Ruhestätte, der von Bomben zerstörten Johannes-Kirche, geborgen. Soweit die Legende.

Bild: jganko - stock.adobe.com

Marathon nach Noten

Diese und viele weitere Geschichten, Anekdoten und Erinnerungen an berühmte Leipziger Komponisten und Musiker sowie deren Zeitgenossen präsentiert Dr. Elke Leinhoß, Leiterin Geschäftsstelle Leipziger Notenspur e.V., an diesem Nachmittag zuhause: Auf dem Weg entlang der Notenspurstationen zwischen der Basisstele vor dem Paulinum, vorbei an Gewandhaus, Mendelssohn-Haus, Grieg-Begegnungsstätte, Grassi-Museum, Johannes-Friedhof, Schuman-Haus und Wagner-Denkmal hinter der Oper, erfahren wir, außer vielen, vielen Fakten, allerlei Interessantes und auch Unbekanntes aus dem Leipziger Musikleben.



Die Notenspur-Basisstele vor dem Paulinum

Die Ursprünge der Notenspur liegen noch nicht so weit zurück: Mit der Absicht, die herausragende Leipziger Musikgeschichte im Stadtraum erlebbar zu machen, entstand die Idee, einen markierten musikalischen Stadtpaziergang zu initiieren. 2008 wurde der Notenspur-Förderverein e.V. gegründet, 2017 sein Name in Notenspur Leipzig e.V. geändert.

Inzwischen ist die „Notenspur“ eine eingetragene Marke und steht als Dachmarke für die gleichnamige Leipziger Bürgerinitiative sowie den Verein.

Leipzigs Musiktradition auf einem touristischen Pfad durch die Stadt, der die authentischen Wohn- und Wirkungsstätten zahlreicher Komponisten von Weltruf miteinander verbindet, sicht- und hörbar zu machen und diese wieder in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, ist die erklärte Absicht der Notenspurmacher. Verbindungen werden geschaffen zwischen Vergangenheit und Gegenwart,

die Fantasie beflügelt und das Verständnis geweckt für die historischen Umstände der Entstehung großer musikalischer Werke.



Vor dem Gewandhaus findet sich eine Notenspur aus drei Elementen

Ein besonderes Kennzeichen der Notenspur ist es, das Thema Musik auch für andere Entwicklungsaspekte der Stadt nutzbar zu machen, indem sich das Kulturprojekt mit anderen Schwerpunkten verbindet. Durch diese Vernetzung ist das Notenspur-Projekt nicht nur ein musikhistorisches, es beinhaltet ebenso architektonische, stadtplanerische, touristische, denkmalsgeschichtliche, gestalterische, medientechnische, wirtschaftspolitische und sogar familienpolitische, pädagogische und umweltpolitische Aspekte.

Mit unserem musikalischen Stadtpaziergang jedenfalls sind wir diesem Anliegen gern gefolgt und haben u.a. erfahren: Es gibt in der Messestadt 155 in den Boden eingelassenen geschwungenen Edelstahlintarsien, die den Weg zwischen den Stationen der Notenspur markieren. Schöpfer sind die Berliner Designer Moosbauer + Huennerkopf. Die haben sich an Eduard Mörikes „Frühling lässt sein blaues Band ...“ angelehnt und so das richtige Gespür für ein gelungenes Leitsystem entwickelt, auch wenn mancher Uneingeweihte meint, es handele sich bei den Intarsien um Handy-Aufladestationen. Nun ja.

Sehr interessant übrigens und selbst für manchen älteren Leipziger neu war, was die Stationen im Graphischen Viertel zu bieten haben. Die Grieg-Begegnungsstätte in der Talstraße, der früheren

Wirkungsstätte der Leipziger Verleger Abraham und Hinrichsen, z.B. verfügt über ein quasi phänomenales Klingelschild, mit dem man Werke des bedeutenden Komponisten abrufen und zugleich eine Projektion auf der Hauswand dazu erleben kann. Ein Stück weiter, am ehemaligen Papierlager von Sieler & Vogel, überrasche Elke Leinhoß mit der Information, dass Axel Cäsar Springer hier während seiner Schriftsetzer-Lehre gearbeitet habe. Gut, dass tangiert jetzt nicht das Thema Musik unmittelbar, wirft aber ein Licht auf die Musikstadt, die sich ihren Ruf eben auch durch die Anwesenheit der vielen (Musik-)Verlage und z.B. die hier ansässigen Notenstecher erwerben konnte. Ebenso wie durch die Verleger Breitkopf & Härtel (1719 in Leipzig gegründet, ältester Musikverlag der Welt) der Notendruck, ist in Leipzig übrigens auch das Dirigieren, so wie man es heutzutage kennt, durch Felix Mendelssohn-Bartholdy erfunden worden.



Im Garten des Mendelssohn-Hauses üben wir uns in Chorgesang

Und so fügt sich an diesem Nachmittag quasi eine Note zur anderen zu einem bunten Mix aus Information, Erlebnis und sportlicher Leistung. Schließlich wollen wir nicht unerwähnt lassen, dass wir marathontypische dreieinhalb Stunden der Spur der Noten gefolgt sind!

Bei einem EU-Festakt am 26. März 2018 wurde der Verbund von neun Leipziger Musikerbe-Stätten und der Leipziger Notenspur mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel ausgezeichnet.



Ein Kapitel in der Arbeit des Gesundheitssportvereins Leipzig e.V., von dem unsere Mitglieder allenfalls am Rande etwas mitbekommen, soll auf diesen Seiten beleuchtet werden.

Unsere Autoren sind ausgebildete Fachkräfte für BGF und BGM und arbeiten seit 2010 eng mit Krankenkassen und Firmen in diesem Bereich zusammen. Mit weiteren Kollegen haben sie zahlreiche Gesundheitstage, ergonomische Arbeitsplatzanalysen und arbeitsplatzbezogene praktische Maßnahmen durchgeführt. Neben der Oper Leipzig zählten so beispielsweise die Agentur für Arbeit, Amazon, Sachsenlotto, Primacom und die Volkssolidarität zu den Partnern des GSV.

Foto: Jochim A. Meyer

BGF und BGM bieten eine Chance für den Sportverein

Von André Schilhabel und Mario Wagner

Die Themen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sind spätestens seit Inkrafttreten des neuen Präventionsgesetzes Anfang 2016 ein viel beachtetes Thema. Im „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ wird gefordert, dass die Prävention und die Gesundheitsförderung als Zusammenspiel zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention in allen Lebenswelten und in der Arbeitswelt zu etablieren sind. Den Gesetzlichen Krankenkassen wurde ein entsprechender finanzieller Rahmen vorgegeben. Damit wurden erstmalig – echte – Voraussetzungen geschaffen, die es präventiv ausgerichteten Akteuren erlauben, Angebote in Betrieben oder Firmen zu platzieren. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) „... umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden

am Arbeitsplatz.“ Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) „... ist die Gestaltung, Lenkung und Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse, um Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten. Sie sollen den Beschäftigten und dem Unternehmen gleichermaßen zugutekommen.“

Diejenigen Unternehmen, die sich bewusst für die Implementierung eines BGM entscheiden, geht es nicht nur darum, den Krankenstand zu senken oder vereinzelt Gesundheitstage anzubieten. Ihre Maßnahmen versuchen über eine große Bandbreite von Arbeitsplatzgymnastik und Ernährungsberatung, über gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung, Rückenurse sowie Entspannungs- und Stressmanagement, alle Arbeitnehmer in ihren speziellen Situationen, z.B. lange Sitzzeiten > 8 Std./Tag oder schweres Heben und Tragen von Lasten, zu erreichen.

Wer glaubt, sein Rückenproblem allein mit einem High-Tech-Bürostuhl für 2.000,- Euro gelöst zu haben, irrt. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ist zwar eine wichtige Voraussetzung für rückengerechtes Verhalten, ohne zusätzliche Bewegung wird man den vielschichtigen Rückenproblemen meist aber nicht gerecht. Es muss in jeden Fall ein Ausgleich zur negativen Belastung, überwiegend sehr langen Sitzzeiten, geschaffen werden. Besonders die Bandscheiben sind auf ständige Bewegung angewiesen, da sie nur durch Be- und Entlastung Stoffwechselprodukte abgeben und Nährstoffe aufnehmen können. Hier hilft u. a. der Übungsleiter vor Ort, der ein- oder mehrmals wöchentlich die Teilnehmer bei der Arbeitsplatzgymnastik anleitet und Tipps gibt, wie die sportliche Betätigung am Arbeitsplatz in der Freizeit fortgeführt werden kann.

Die Führung der DAVASO GmbH und die Verantwortlichen der Oper Leipzig haben

	BGM	BGF
Handlungsziel	Betriebliche Gesundheit	Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
Ansatz	übergreifendes Projektmanagement und Fundament für die folgenden Maßnahmen des BGM	Gesundheitsförderliche primärpräventive bedarfsorientierte Maßnahme
Perspektive	Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung	verhaltens- u. verhältnis-orientierte Maßnahmen
Ziele und Maßnahmen	Erhaltung und Förderung der Gesundheit/ Motivation und Wohlbefinden der Mitarbeiter	Programm zur Bewegungsförderung, Ergonomieoptimierung, Stressbewältigung, Konfliktbewältigung, gesunde Ernährung

dies für ihre vielen Spezialberufe erkannt und setzen zunehmend auf ein integriertes BGM und BGF zur Freude der Mitarbeiter (s. Foto).

Genau das kann bzw. ist die eigentliche Aufgabe der Vereine und ihre Chance, auf dem weiten Feld des Betrieblichen Gesundheitsmanagements als Gesundheitsdienstleister Fuß zu fassen sowie als Katalysator des sich entwickelnden Gesundheitsbewusstseins in den Firmen und darüber hinaus zu wirken. Indem die verschiedenen Möglichkeiten sportlicher Betätigung, aber nicht nur der, sondern der Gesundheitsförderung insgesamt aufgezeigt und vorgeführt werden, erreicht man Präsenz und mit dem wachsenden Erfolg auch die Anerkennung als Bewegungsspezialist. Synergien sind die Folge und so könnte der Wunsch des GSV, komplexer BGM-Dienstleister, idealerweise federführend in einem Firmenpool, irgendwann Realität werden.

Je vielseitiger Vereine ihr Sport- und Beratungsangebot gestalten, desto interessanter wird für regionale Großunternehmen eine Kooperation mit ihnen. Der Trend zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement ist aufgrund der derzeitigen Entwicklungen deutlich zu spüren. Vereine profitieren jetzt von diesem Trend, indem sie alle ihre Möglichkeiten für ein

möglichst breit gefächertes und für die Unternehmen interessantes Angebot ausschöpfen.

Gefragt sind Bewegungskonzepte für die Mitarbeiter der Betriebe, die auf deren gesundheitliche Bedürfnisse abgestimmt und den Möglichkeiten vor Ort angemessen sind, und mehr als nur eine zehnmütige Gymnastik am Arbeitsplatz verstehen. Manches Unternehmen kommt nicht auf den Gedanken, dass man unter Förderung der Bewegung Ernährung, Vorträge/Workshops, Augentests oder Krafttests, Gesundheitstage bis hin zu Sportfesten für Familien u.a.m. versteht. Dabei sind das die wirksamsten Mittel, das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig zu stärken und die Freude am gemeinsamen Sporttreiben zu fördern. Oftmals lockt man erst dann jemand „hinter dem Ofen“ hervor, wenn er Gefallen an der Bewegung mit seinen Kindern und engen Freunden oder gar den Kollegen gefunden hat.

Der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. setzt auf eine konsequente, auf lange Sicht angelegte Bewegungsoptimierung am Arbeitsplatz. Je nach Unternehmensgröße und Interesse unterstützt er auch die Einrichtung von firmeneigenen Fitnessräumen, erstellt – auf deren Wunsch – individuelle Trainingspläne für

die Mitarbeiter, hält Vorträge zu Gesundheitsthemen, hier an erster Stelle zur Ernährung, und gestaltet – als Höhepunkt der Bemühungen über das Jahr – Betriebssport- und Kinderfeste.

Die große Schwierigkeit allerdings ist, neben Widerständen gegen Bewegung und Sport, Vorurteilen und Passivität entgegenzutreten. Es ist ungewöhnlich, am Schreibtisch Gymnastik zu treiben. Für manche Mitarbeiter ist das peinlich, andere halten solche Maßnahmen für überflüssig. Nicht selten gibt es auch Meinungen, „... das sei ja alles nett – aber viel zu teuer!“. Selbst wenn der Arbeitgeber die Kosten trägt, wird dieses Argument gern gebraucht.

Aus unserer Erfahrung ist das beste Argument innerhalb einer Firma, wenn die Führungsebene aktiv den Prozess begleitet und natürlich mitmacht!



André Schilhabel



Mario Wagner

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

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

Wenn Roboter Beine machen



Erste Schritte Foto: Marco Kitzing

Unfälle verändern das Leben von Menschen häufig komplett. Dann werden selbst einfache Dinge zur Herausforderung. Querschnittsgelähmt zu sein und nicht mehr Laufen zu können ist sicher eine der dramatischsten Einschnitte. Der technische Fortschritt, Medizinforschung und Digitalisierung halten allerdings Lösungen bereit, Betroffenen ein Stück weit ihre alte Lebensqualität zurückzugeben:

„Das Schlimmste am Rollstuhlfahren ist, dass man immer nach oben sehen muss und Leute, die zu Fuß unterwegs sind, immer auf einen runter blicken.“ So, oder so ähnlich, geht es vielen Querschnittsgelähmten und Rollstuhlnutzenden. Auf Augenhöhe zu sein und das auch beim Gehen zu bleiben, ist dabei der Wunsch vieler. Die Industrie hat in den letzten Jahren ordentlich gearbeitet. Die Ergebnisse sind derzeit im Wesentlichen unterschiedliche Exoskelette, Ganzbeinorthesen und Gangroboter. Neben den notwendigen Aktivitäten und Voraussetzungen ist auch das Einsatzgebiet entscheidend bei der Wahl des Hilfsmittels oder Trainingsgerätes.

Exoskelette – mechanische Unterstützung zum Gehen

Als Trainingsgerät beim Wiedererlangen der Gehfähigkeit und als alternatives Fortbewegungsmittel – Exoskelette werden in beiden Bereichen eingesetzt. Hierbei wird eine Art Schiene von Becken bis Fuß von außen am Nutzer befestigt. Über Sensoren in dem Gerät werden Gewichtsverlagerungen wahrgenommen und die Motoren im Gerät simulieren die Bewegungen des Beines. Dabei setzen Firmen wie ReWalk auf den Einsatz im privaten Bereich als individuelle Hilfsmittelversorgung, wohingegen

Exobionics ihr Exoskelett für die Nutzung als Trainingsgerät in der stationären oder ambulanten Rehabilitation einsetzen. Interessant ist hierbei, dass dem Nutzer eine tatsächliche Fortbewegung mit dem Exoskelett möglich ist und er eben wieder geht und vorwärtskommt. Neben den positiven Auswirkungen auf Gelenkfunktionen, Kreislaufstabilität und die Auswirkungen auf das Gehirn, dem wieder ein Gangbild vermittelt wird, spielt das Gefühl wieder Laufen zu können eine große Rolle bei den Patienten.

Schritt für Schritt ist auch das Neuroorthopädische Zentrum im Herzen Leipzigs gewachsen. Neben einem speziellen Therapieangebot für neurologisch Betroffene, bestehend aus Physio- und Ergotherapie, ist mit Reability auch ein Rehafachhändler vor zwei Jahren im Alten Amtshof eingezogen, um das Angebot für Querschnittsgelähmte und andere Rollstuhlnutzende zu komplettieren. Ein erster Gangtrainer ist durch ein Laufband mit Aufhängung bereits vorhanden.

Laufbänder mit Aufhängefunktion

Bei dieser Form ist weniger ein Roboter an der Fortbewegung des Patienten beteiligt, als vielmehr der Therapeut, der die Beine des Patienten bei der Fortbewegung unterstützt. Der Vorteil liegt darin, dass dem Trainierenden über die



Gangtrainer und Locomat der Firma Hocoma

Foto: © Hocoma; Timo Volz

Aufhängung Körpergewicht abgenommen werden kann und es ihm dadurch leichter fällt, aufrecht zu stehen und zu gehen. „Diese Möglichkeit des Trainings schafft es für uns weitere Strecken, als in der klassischen Gangtherapie mit dem Patienten zurück zu legen. Wir können uns hierbei mehr auf das Setzen der Beine konzentrieren und die Sturzgefahr des Patienten ist durch die Aufhängung gebannt, was auch die Angst vor dem Gehen nimmt und uns das Ausreizen der Grenzen ermöglicht. Ein eigenständiges Training können hier nur wenige Patienten wahrnehmen. Leider honorieren die Krankenkassen diesen Mehraufwand für Therapeut und Praxis noch nicht.“, so Nicole Fleischhauer (leitende Physiotherapeutin des Neuroorthopädischen Zentrums für Physiotherapie).

Noch besser und ökonomischer ist das Training in einem Lokomaten. Marktführer ist hier Hocoma, ein Unternehmen, welches sich auf Lokomaten spezialisiert hat. Eine Ergänzung des Angebots durch einen solchen Lokomaten ist derzeit in Planung. Stefan Srugies, Inhaber des NOZ: „Die Anschaffung und Unterhaltung eines Therapiegerätes in dieser Größenordnung will wohl durchdacht und



Das Ganglabor des NOZ

Foto: Marco Kitzing

geplant werden.“ Das robotergestützte Gehen spielt im NOZ, genauso wie überall in Deutschland, eine wichtigere Rolle und wird in den nächsten Jahren fester Bestandteil eines Gesamtkonzeptes in der ambulanten wie stationären Betreuung werden. Die Weiterentwicklung aller Geräte durch die Industrie ist damit noch

lange nicht an ihren Grenzen angekommen und wird noch völlig neue Möglichkeiten bieten. Hoffentlich erkennen dies auch die Kostenträger und unterstützen Unternehmen und Kliniken beim Verwirklichen dieser Projekte.

Thomas Mischker,
Therapiegesamtleiter, NOZ Leipzig



Mehr als nur Rollstühle!

HEIDELBERG | DRESDEN | FRANKFURT | BERLIN | KÖLN | MÜNCHEN

Klar: REHABILITY ist ein Reha-Fachhandel.

Aber eben nicht nur!

Das Konzept von REHABILITY ist ganz einfach: **Wir verkaufen und empfehlen nichts, was wir nicht selbst getestet und für gut befunden haben.** Seit unserer Gründung 1993 sind wir stets zu neuen Grenzen vorgestoßen. Unser Name steht heute ebenso für Begriffe wie Sonderbau, Handbikes, Kinderversorgung sowie **einzigartige Sport- und Kultur-Events.** So beschränken wir uns nicht auf den schnöden Verkauf, sondern können auch zeigen, was man mit den Geräten und Hilfsmitteln so alles machen kann. Und diesen Service bekommt ihr nicht nur in unserer Zentrale in **Heidelberg** - uns gibt's mittlerweile auch in **Frankfurt, Dresden, Köln, München und Berlin.**

BESUCHT UNS

in unserem Showroom in Leipzig. Alter Amtshof 2-4



AKTIV & SPORT



INKONTINENZ



KINDERVERSORGUNG



MOBILITÄT



SEMINARE & EVENTS



KLINIKENTLASSUNG

REHABILITY Reha-Fachhandel GmbH

Alter Amtshof 2-4

04109 Leipzig

+49 (0) 341 247 627 50

leipzig@rehability.de

f /REHABILITY

Holen Sie sich den Sommer schon jetzt ins Haus

Flair Einrichtungsstudios haben in Gohlis Nord die richtigen Produkte für Sie

Als langjähriger Partner des GSV ist die Firma Flair den Lesern von TOPPFIT meist im Zusammenhang mit den Themen Schlaf- und Einrichtungsberatung bekannt.

Bei FLAIR in Gohlis Nord wird man jedoch auch zu Kleinigkeiten, die das Leben und das Wohnumfeld schöner machen, fündig. Auch hierbei geht es nicht um austauschbare Massenware, sondern um hochwertige und dennoch erschwingliche Produkte, möglichst sogar aus regionaler Herkunft und nachhaltig gefertigt.



Die neuen Ausstellungsräume bei FLAIR bieten ein angenehmes Umfeld für individuelle Beratung

Wie wäre es z.B. mit neuer Bettwäsche oder einem Morgenmantel mit zeitlos schöner Ausstrahlung, aus reiner Baumwolle und hautsympathisch.

Wäsche von Curt Bauer aus Aue ist der Innbegriff dafür. Die gesamte Kollektion ist bei Flair auch zum Anfassen verfügbar. Jede Größe ist für Bezüge, Kissen und Laken erhältlich. Für einige Artikel sind auch individuelle Anfertigungen möglich.

Aktuell ist bei FLAIR eine Auswahl an unifarbigen oder gemustert gewebten Plaids

aus reinen Naturfasern wegen Kollektionswechsel zu sehr günstigen Preisen erhältlich. Ein ideales Geschenk auch für Sie selbst und ideal für den Aufenthalt am Abend auf Balkon oder Terrasse. Vasen und Schalen aus Glas, Keramik oder Metall sind ebenso wie Teelichtleuchter stets eine schöne Ergänzung vorhandener Einrichtung.

Besonders kundenfreundlich können Sie bei Flair nach Vereinbarung eines Besuchstermins zu fast jeder Zeit schauen und einkaufen. Selbst Hausbesuche können vereinbart werden. Gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, barrierefreier Zugang und kostenfreie Parkplätze direkt vor der

Tür ermöglichen es praktisch jedem Kunden, Flair einen Besuch abzustatten.

Die ersten **10 GSV Mitglieder**, die Flair in Gohlis Nord nach Erscheinen dieses Artikels aufsuchen, **erhalten ein Überraschungspräsent.**

TIPP: Flair verlost 5 Gutscheine im Wert von 100,00 € (eine Auszahlung ist ausgeschlossen) für eine 90-minütige individuelle Einrichtungsberatung. Sie nehmen an der Verlosung teil, wenn Sie uns im Zeitraum bis 15.06.2018 durch Postkarte, E-Mail oder Fax Ihre Kontaktdaten mit dem Kennwort „Einrichtungsberatung“ übermitteln.



Bei FLAIR erhalten Sie zeitlos schöne Gebrauchstextilien aus der Region

Fotos: FLAIR

FLAIR Einrichtungsstudios GmbH

seit mehr als 25 Jahren regional und kundenfreundlich mit Herz und Verstand



Virchowstr. 110, 04157 Leipzig Gohlis
Endstelle Linie 12, Parkplätze, barrierefrei

Dienstag-Donnerstag 9.00 - 14.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten oder Hausbesuche gern nach Vereinbarung

Tel.: 564 60 54, Mobil: 0172 - 794 98 88, eMail: flair-einrichten@t-online.de

Planung, Beratung und Realisierung zu allen Bereichen Ihrer Haus-oder Wohnungseinrichtung
auch: Instandsetzung von Möbeln, Küchen- und Gerätemodernisierung, Renovierungsberatung, Handwerkervermittlung, Maßanfertigungen, Einbauschränke, altersgerechte Komfortbetten, Relax Sessel

GEHIRN AKROBATIK

Ihr Gehirn enthält ca. 100 Billionen Gehirnzellen, die auf 500-trillionenfache unterschiedliche Weise miteinander vernetzt sein können. Es lernt durch Mustererkennung in seiner Umwelt: ob mathematische Aufgaben, das Betrachten einer Straßenkarte oder die Entscheidung, an der nächs-

ten Kreuzung rechts oder links abzubiegen. Manchmal sind die positiven Auswirkungen auf Ihr Gehirn offensichtlich, manchmal stehen sie aber auch in einem größeren Zusammenhang. Ein gutes Gedächtnis ist von grundlegender Bedeutung für das

Denkvermögen, denn im Denken greifen wir auf gespeichertes Wissen zurück. Wer sein Gedächtnis trainiert, unterstützt sein Gehirn auf breiter Ebene und schafft die Voraussetzungen dafür, seine geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und auf lange Sicht beizubehalten.

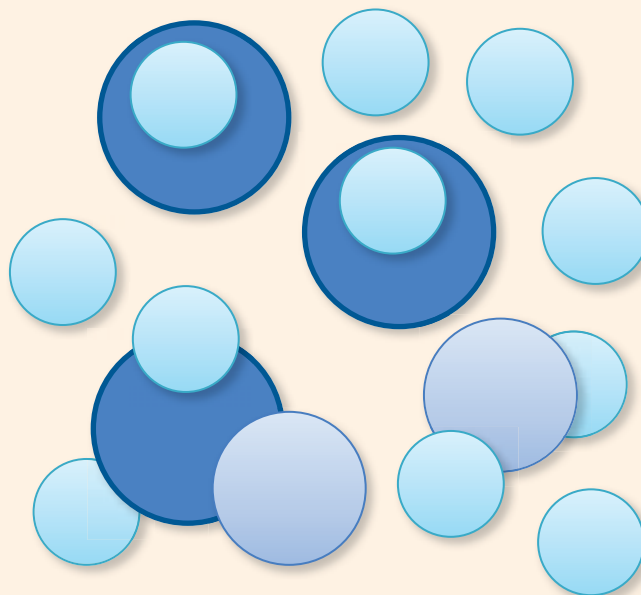
1. Lösen Sie die folgenden Rechenaufgaben so schnell wie möglich. Rechnen Sie von links nach rechts und machen Sie sich bitte keine Notizen.

29	+ 163	<small>davon 75 %</small>	÷ 9	× 4	Ergebnis
90	÷ 6	+ 78	<small>davon %</small>	+ 126	Ergebnis
126	- 19	+ 109	<small>geteilt durch vier</small>	+ 104	Ergebnis
57	÷ 3	+ 97	<small>davon ¼</small>	<small>plus zwei</small>	Ergebnis
92	<small>davon ½</small>	÷ 2	+ 148	÷ 3	Ergebnis

2. Zeichnen Sie in das Zahlenraster durchgehende Linien, mit denen Sie jeder Ziffer eine Anzahl an Kästchen zuweisen, die ihrem Zahlenwert entspricht. Dafür können auch Kästchen aus mehreren parallel verlaufenden Zellen oder Spalten erforderlich sein.

				6	6								
								6				8	
											3	4	
	10							3			6		
		12				12							
		4	3										
			6										
	2					3						9	
4	2						2						
					2								
	12				2								
		4									30	30	10
8												6	2
					2						6		

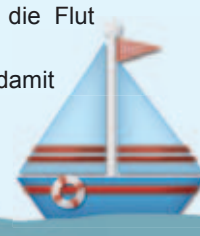
3. Betrachten Sie die Abbildung nicht länger als 30 Sekunden. Decken Sie sie dann ab und beantworten Sie die unten stehenden Fragen.



- ? Wie viele unterschiedliche Größen haben die Kreise auf der Abbildung?**
- ? Aus wie vielen Kreisen besteht die größte Anhäufung überlappender Kreise?**
- ? Wie viele größere Kreise überlappen einen kleineren?**
- ? Wie viele Kreise haben eine isolierte Position, ohne einen anderen zu berühren oder zu überlappen?**

4. ZUSATZAUFGABE:

Der Frachter „Kleine Prinzessin“ liegt im Hafen. Der Matrose Hein streicht das Schiff. Seine Strickleiter reicht bis 10 cm über das Wasser, die Sprossen sind je 25 cm voneinander entfernt. Hein steht auf der untersten Sprosse, als die Flut kommt. Der Wasserspiegel steigt um 65 cm. Wie viele Sprossen muss er höher steigen, damit er keine nassen Füße bekommt?



	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 2018

Mai	27.	Vereinsfahrt ¹ (Teilnehmer bekannt)
August	31.	Sommerfest Westbad ¹
September	1.	Sommerfest Lessingstraße ¹
		Kinderfest Lessingstraße ¹
Dezember	8.	Weihnachtsfeier ¹

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

DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV

www.gesundheitssportverein.de
JETZT FOLGEN!

www.facebook.com/gesundheitsportverein
JETZT FAN WERDEN!


www.gesundheitssportverein.de/Newsletter
JETZT INFORMIEREN!

Den Newsletter automatisch erhalten?
Schicken Sie uns Ihre Mail-Adresse:
info@gesundheitsportverein.de



Bei Anruf:

TOPPFEST




0341 / 49 69 05 15

Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen Sie umgehend ins Haus:

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

Schreiben Sie uns:



Gesundheitsportverein
Leipzig e.V.

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

Dr. GRANERT

Praxis für Bewegungsmedizin





Parkeisenbahn
Auensee e.V.

Freizeit - Erholung - Bildung

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT 

idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

Derbezug mit dem nötigen Effekt!

03 42 02 35 1775
0163 24 25 792
www.antje-friede.de

TOPPFEST

IMPRESSUM

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

Redaktion: michael.guenther@gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Titelbild: Robert Kneschke - fotolia.com

Fotos: Antje Friede (1), Jens Müller (1), eigen



Leistungsstarke ePower für Dein Fahrrad!

Jetzt nachrüsten mit dem eBike Antrieb von Pendix -
für maximalen Fahrspaß und Komfort im Alltag.



Kompatibel mit allen
Fahrradtypen* und
Schaltungsarten

*mit Standard BSA-Tretlager



Natürliches Tretgefühl
Kein Widerstand bei
ausgeschaltetem Motor
oder leerem Akku



Qualität „Made in
Germany“
Perfekte Verarbeitung
hochwertiger Materialien



Geräuschloses
und wartungsfreies
System



Hochwertiges Design
ausgezeichnet mit dem
Sächsischen Staatspreis
für Design



Mehr Infos unter
www.pendix.de



Offizieller Pendix Partner in Leipzig
Karl-Liebknecht-Straße 31
www.bdoleipzig.de