

Rehabilitations- und Präventionssport  
[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)



AUSGABE 1/2019

# 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 • Orthopädieschuhtechnik • 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](http://www.wolf-orthopaedie.de)

# Editorial



Nicht nur in Leipzig wachsen die Fitness-Studios wie Pilze aus dem Boden. Große Ketten drängen in die Stadt und verändern den Markt. Derzeit gibt es hier 69 Fitnesszentren, sechs mehr als 2017. Wie man hört, soll dieser Trend anhalten und weitere Studios ein Auge auf die Messestadt geworfen haben. Woher rührt das Interesse der Fitness-Konzerne an Leipzig und müssen etablierte Vereine wie der GSV um ihre Existenz fürchten? Nach Angaben der Branche sind erstmals mehr als zehn Millionen Mitglieder in Fitness-Studios angemeldet. Die 8.700 deutschen Fitnessanlagen konnten damit zuletzt ein sattes Plus von ca. 7 Prozent/Jahr bei zahlenden Kunden verbuchen.

Bis zum Jahr 2020 peilt die Branche mehr als zwölf Millionen Mitglieder an. Gewinner sind derzeit die Studios aus dem Discount-Bereich. Insbesondere die Top-Player sind überproportional zum Rest des Marktes gewachsen. Damit kann sich die Fitnessbranche als mitgliederstärkste Trainingsform feiern und die Konkurrenz aus Fußball, Turnen und Tennis deutlich hinter sich lassen. Doch allein mit der Unterschrift unter den Fitnessvertrag ist noch keine Karriere als regelmäßiger Sportler besiegelt. „Die Mitgliedschaft im Fitnessstudio gehört mittlerweile zum guten Ton, wie früher Golf oder Tennis“, sagt Professor Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Denn nach der Anmeldung folgte oft nach kurzer Zeit ein Motivati-

onstief, aus dem viele nicht mehr herausfänden. Würden alle zehn Millionen Mitglieder tatsächlich in die Studios gehen, funktioniere das gar nicht, so Froböse. „Leider sind die Deutschen nicht sportlicher geworden“, stellt er fest. „Mindestens die Hälfte sind Karteileichen“, so sein Fazit.

Und trotzdem hat die Fitness-Branche ihre Zielgruppe fest im Griff: Während sich in Leipzig z.B. die einen auf die Studenten fokussieren, findet der Fit-Star-Konzern, dass sich in seinen Studios das Lebensgefühl der pulsierenden und sich schnell verändernden Stadt auf besondere Weise widerspiegeln müsse, wie im John-Reed-Fitness-Music-Club in der Alten Post, „mit kosmopolitischem Lebensgefühl ... nach dem Motto: erlaubt ist, was gefällt.“

Jedenfalls sei Leipzig eine sportbegeisterte Stadt und böte noch viel Potential, so Pierre Geisensetter, Sprecher der McFit-Gruppe, was nichts Anderes bedeutet, als dass am weiteren Ausbau der Präsenz der Großen gedacht wird. Derzeit werben sie mit exorbitant niedrigen Preisen von 9,99 Euro/Monat, auch einmal 4,49 Euro. Schaut man genauer hin, sind das häufig sog. Basics, also Grundpreise. Bucht man z.B. computergesteuertes Rückentraining hinzu, bezahlt man am Ende locker 75 Euro/Monat (Kieser, Quelle: Stiftung Warentest).



Auch FitX, mittlerweile mit zwei Großbauten (Foto Neulindenau) in Leipzig vertreten, wirbt mit 20 Euro/monatlich und verspricht, ohne verdeckte Kosten zu arbeiten. Aber wie kann sich das ein Betrieb dieser Größenordnung leisten? Die Antwort gibt ein Ex-Mitarbeiter im Internetportal kununu.com und berichtet über schlecht bezahlten Arbeitsstress nahe am Burnout, Massenabfertigung, Arbeit an Feiertagen sowie Urlaubssperren, unbezahlte Überstunden, Kloputzen und Personalmangel.

Leipzig ist eine boomende Stadt, Fitness-Studiobetreiber machen den Zuzug nach Leipzig für das Wachsen des Marktes verantwortlich. Seit 2012 ist die Bevölkerung durch Zuwanderung und Geburtenüberschuss rapide gewachsen. Der Anteil junger Menschen vergrößert sich kontinuierlich, immer mehr Menschen haben Arbeit und das Nettoeinkommen der Familien ist angestiegen.

In der Freizeit Sport zu treiben ist damit weniger eine Frage des Geldes. Viele haben verstanden, dass sie den durch ihre häufig sitzende Tätigkeit bedingten Bewegungsmangel ausgleichen oder sich durch Bewegung fit halten müssen. Diese Erkenntnis findet in der steigenden Nachfrage nach sportlicher Betätigung ihren Ausdruck.

Wie und wo die Menschen sich letztlich ertüchtigen, bleibt ihnen überlassen. Der Eine treibt irgendeine exotische Sportart, der Nächste klettert, viele motivieren sich zum Beginn jeden Jahres neu und fallen dann stark ab und andere nutzen das breite Angebot an Gesundheits- und Sportkursen in den gestandenen Einrichtungen der Stadt. Deren Mitgliederzahl steigt, auch gerade unter Älteren hat der Gesundheits-Gedanke Raum gegriffen. Dass die Krankenkassen mittlerweile vieles fördern, verstärkt den Drang sich sportlich zu betätigen.

Für das Dranbleiben und die kontinuierliche Bewegung sind Sportvereine die erste Wahl. „Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die Verbindung von selbstgewählter Verpflichtung und sozialem Eingebundensein helfen enorm, wenn es gilt, den inneren Schweinehund an die Leine zu legen und in Bewegung zu bleiben“, stellt Sportsoziologin Dr. Petra Tzschoppe von der Uni Leipzig fest.

Genau so sehen wir das auch und sind deswegen optimistisch, dass wir mit unserer Herangehensweise, alles für unsere Mitglieder und ihr Wohlbefinden zu tun, weiterhin auf einem guten Weg sind!

Ihr

  
Dr. Mario Wagner

## Spontane Spendensammlung für das Leipziger Kinderhilfswerk Arche

Im Rahmen unserer Adventsfeier hörten wir aus dem Buch „Deutschlands vergessene Kinder“ von Bernd Sigelkow Geschichten über Kinder und Jugendliche in materieller und emotionaler Armut. Sie hatten in der Berliner Arche einen Ort der Zuwendung und Hoffnung gefunden.

Wir waren so berührt, dass wir spontan eine Sammlung für die Leipziger Arche starteten. Dabei kamen 200 Euro zusammen.

Am Tag der Spendenübergabe wurden wir freundlich durch das Haus in der Schiebstraße geführt. Die Leipziger Arche bietet an mehreren Wochentagen bis zu 70 Kindern



und Jugendlichen – manchmal sind es auch mehr – kostenlose Möglichkeiten der Freizeitbeschäftigung, Hausaufgabenhilfe und ein warmes Abendessen. Zu den Höhepunkten zählen Kinderpartys, Geburtstagsfeiern und Ausflüge. Um die Kinder kümmern sich erfahrene Pädagogen, aber auch Freiwillige, die beispielsweise als Vorleser fungieren.

Von Herzen wünschten wir den Mitarbeitern viel Kraft und Geduld, den benachteiligten Kindern und Jugendlichen eine Heimat zu geben. Eine Gemeinschaft, die sie annimmt, wertschätzt und ihnen das gibt, was sie in den Elternhäusern oft nur ungenügend bekommen können.

*Ute Träger/ Gisela Wolfram  
Im Namen der HK-Sportgruppe,  
montags 17.30 Uhr bei Mario Wagner*



**Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk e. V.**

[www.kinderprojekt-arche.eu/standorte/leipzig-eutritzsch](http://www.kinderprojekt-arche.eu/standorte/leipzig-eutritzsch)

**Spendenkonto**

DE76 1002 0500 0003 0301 36

BIC: BFSWDE33BER

Bank für Sozialwirtschaft

## Mal nicht im Sportraum ...

... trafen sich die Mitglieder der Parkinson-Gruppe von Sandra Weise samt Ehepartner im gemütlichen Restaurant Apels Garten kurz vor dem Weihnachtsfest. Nach dem Festessen saß man noch eine ganze Weile beisammen und sang die eine oder andere weihnachtliche Weise. Dass alle den richtigen Ton fanden, dafür sorgte Gruppenmitglied Dagmar Friedel mit ihrer Gitarre, begleitet von einem Mitglied ihres Zupforchesters.



Das war übrigens nicht das erste Zusammentreffen der Gruppe außerhalb des Vereins. Bereits im September hatten die Sportler ihre Fitness bei einem Freilufttraining am Zoo-schaufenster unter Beweis gestellt.



## Großzügige Unterstützung aus dem TZO

Wieder hat das Technologie-Zentrum für Oberflächentechnik Leipzig dem GSV eine großzügige Spende überwiesen. Dieses Mal stehen 5.000 Euro zu Buche, die der Vereinsarbeit zufließen. Ob das Geld für neue Geräte, Reparaturen oder andere Anschaffungen bzw. Werterhaltung ausgegeben wird, ist noch nicht entschieden.

Den persönlichen Dank sprach Vorsitzender Mario Wagner dem Gründer und Seniorchef des Unternehmens Dr. Krümming bei der Weihnachtsfeier des Vereins aus. Franz Krümming ist übrigens aktiver Sportler unseres Vereins.

Danke sagen auch die Mitglieder unseres Vereins.

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

**Arthur Schopenhauer (1788-1860), dt. Philosoph**

# GSV im Internet(z)

... noch mehr als ausbaufähig



(1) Internet-Medium, mit dem man Kontakte herstellen und Informationen austauschen kann

Ein guter Bekannter, Mittdreißiger, fragte kürzlich beim Kauf seines neuen Smartphones den Händler, ob denn das Gerät auch WhatsApp könne! ... Ein mildes Lächeln war die Antwort, auf die wohl technisch-digital, nun ja, zumindest ungeschickte Frage.

Während sich der eine oder andere mit den eher unbedeutenden Begleiterscheinungen des digitalen Booms herumplagt, machen längst schon wesentlich profundere Technologien von sich Reden: Chat (1), Instant Messaging (2), E-Learning (3), Second Life (4), na usw. usf.

Interessant nicht! Wie, Sie verstehen nicht!? Müssen Sie auch nicht! Noch nicht! Kommen Sie doch erstmal mit den Anwendungen klar, die uns besonders an dieser Stelle interessieren und mit denen wir versuchen, den Kontakt zu Ihnen und zu vielen weiteren Usern (5) aufrechtzuerhalten und die eine oder andere Information zu streuen.

Hier unser kleines Info-Update (6) zum Thema Social Media (7) des GSV: Seit Jahren versuchen wir, über die verschiedensten digitalen Kanäle Ergebnisse unserer Arbeit, Termine und interessante Neuigkeiten aktuell nach außen zu tragen. Homepage und Newsletter bilden dabei das Korsett, das ergänzt wird durch unsere Auftritte in Facebook, Instagram und YouTube.

Der Renner war zuletzt, wie auch im Jahr zuvor, unser „Bewegungskalender“, mit dem wir in der Adventszeit versucht haben, möglichst viele Nutzer zum Mitmachen der von uns gestalteten Video-Sportübungen zu bewegen. Der Erfolg war grandios: 9.437 Personen haben die Beiträge gesehen, die Videos wurden 3.258-mal abgespielt.

Im gleichen Zeitraum wurde 380-mal auf unsere Facebook-Seite zugegriffen. Aktuell haben wir 396 Facebook-Fans. Es wäre schön, wir könnten mit diesem Medium

noch mehr Menschen erreichen. Schließlich bietet die Facebook-Seite viel aktueller als z.B. dieses Vereins-Journal Informationen und Termine und zudem Videos vom Geschehen in und um den Verein.

Da wären noch Instagram, wo wir derzeit 146 Follower aufweisen können, und YouTube. Hier findet man alle Videos, die es bislang vom GSV gibt (Bewegungskalender, TV-Spots, Imagefilm u. a.). Gerade für Hausaufgaben oder Heimübungen wollen wir hier in Zukunft mehr tun. Schauen Sie doch hin und wieder mal rein!

Und schließlich unsere Homepage: Die nutzen im Monat durchschnittlich 2.000 Besucher, die meisten im Alter zwischen 25 und 44 Jahren. Aber auch die Altersgruppe bis 65 Jahre ist gut vertreten, was die sowieso nicht neue Erkenntnis unterstreicht, dass es auch der Generation 60 plus zu verdanken ist, wenn das Internet boomt und aktuell 79 Prozent der 60- bis 69-Jährigen und 45 Prozent der über 70-Jährigen online sind.

Senioren haben längst entdeckt, dass das Smartphone zu mehr als nur zum Telefonieren taugt, 20 Prozent der über 60-Jährigen nutzt YouTube oder kommuniziert per WhatsApp mit Kindern, Enkeln und Freunden. Auch wenn Instagram und Twitter bei den Älteren noch nicht so gut vertreten sind: Wir haben ja gar keine Chance, den Digitalen Wandel nicht mit zu vollziehen.

Der Weg in die Zukunft ist digital, bietet eher Chancen denn Risiken. Innovationen, von denen uns digitaler Handel, selbstfahrende Autos und der Web-Doktor nur eine Ahnung vermitteln können, werden in Zukunft unser Leben bestimmen.



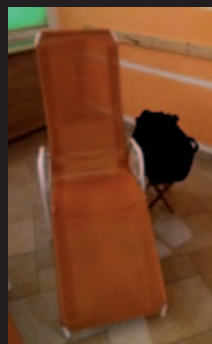
(2) Nachrichtensofortversand (3) Elektronisches Lernen (4) von Usern gestaltete virtuelle Welten (5) Leute, die einen Computer benutzen (6) Aktualisierung (7) soziale Medien, Mittel und Methoden, sich im Internet auszutauschen usw.

## ANTIDOPING



Die Deutschen sind weltweite Nummer eins, wenn es darum geht, im Urlaub früh am Morgen ihre „Pool-Position“ zu reservieren. Auf den Plätzen folgen Engländer, Russen, Holländer und Österreicher.

Den internen GSV-Ruhe-raum-Wettstreit ohne ausländische Beteiligung gewann dieser Tage der Besitzer dieser „Strand“tasche. Herzlichen Glückwunsch! Allerdings sei bemerkt, dass man üblicherweise gebrauchte Handtücher mit geschmacklosen Motiven



verwendet, garniert mit einem zerknitterten Buch etwa oder einer alten rot-blauen Dreiecksbadehose. Wir denken allerdings auch darüber nach, künftig eine Online-Reservierung zu ermöglichen. Die wäre dann allerdings erst nach 8 Uhr wirksam!

Foto: Sergey Yarochkin - stock.adobe.com

Dr. med. Ruben Jentsch rät:

# „Immer in Bewegung bleiben!“

Dr. med. Ruben Jentsch ist den Mitgliedern des Gesundheits-sportvereins Leipzig e.V. schon lange kein Unbekannter mehr. Seit Jahren betreut er GSV-Sportler bei ihren diversen orthopädischen Problemen, seit vergangenem Jahr in einer eigenen Praxis nahe dem Zentrum am Floßplatz 31.



Dr. Jentsch erklärt anschaulich häufige Problemzonen

Im Februar begann Dr. Jentsch eine neue Vortragsreihe im GSV, mit deren 1. Thema „Die Wirbelsäule – aktuelle Diagnostik und Therapie von Rückenschmerzen“. Neben der Betrachtung der vielfältigen medizinischen Faktoren, die zu Rückenschmerz führen können, war besonders interessant, mehr über die Herangehensweise des Arztes an das jeweilige medizinische Problem und die Ursachenfindung dafür zu erfahren. Denn scheinbar rührt nicht jeder anhaltende Schmerz allein von Abnutzung oder einer Verletzung her. Häufig sind die Ursachen, erklärt der Arzt, in der Psyche verortet und es sei für ihn interessant zu erfahren, welchen Rucksack mancher mit sich herumschleppe. So könne ein Schmerz mit einer körperlichen Ursache wie z.B. einem

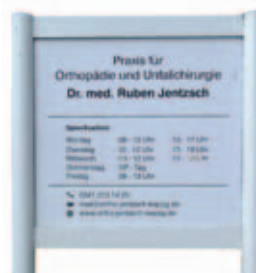
Bandscheibenvorfall leicht chronisch werden, wenn der Patient zusätzlich erhöhtem Stress ausgesetzt und die psychische Verarbeitung der Erkrankung beeinträchtigt sei. Deswegen könne es, wenn Menschen über langanhaltende Schmerzen berichten, hilfreich sein, sich ein Bild von ihrer Lebenssituation zu machen. Denn Schmerz und Psyche seien eng miteinander verwoben, ohne dass dies den Betroffenen bewusst sein müsse. So könnten hartnäckige Rückenschmerzen zeitgleich mit schwerwiegenden Konflikten auftreten, die jemand mit seinem Vorgesetzten austrägt. Beschwerden könnten sich ebenso verstärken durch andauernde Familienkonflikte und u.U. mit depressiven Verstimmungen einhergehen. Selbst „unerklärliche“ Rückenschmerzen könnten psychosoziale Belastungen als Auslöser haben. Das herauszufinden sei Teil der Diagnostik und der Orthopäde klärt, ob es nicht hilfreich sein könnte, neben einer medikamentösen oder manuellen Therapie, dem Patienten nicht auch das Gespräch mit einem Psychotherapeuten anzuraten.

Allerdings würden auch in anderer Hinsicht, so die Erfahrung von Dr. Jentsch, häufig nur einer von zehn



Hier demonstriert der Arzt, wie mit einem Tape den Auswirkungen eines Golfarmes beizukommen ist

Patienten seinen Empfehlungen folgen und nach kurzer Zeit wieder vor ihm stehen. So bei den Themen Abnehmen und Bewegung. Mancher sei nicht bereit, Eigenengagement zu entwickeln. Aber zu glauben, dass es ausreiche, mit dem Hund draußen herumzulaufen, genüge eben nicht. Es geht um zielgerichteten Muskelaufbau, Abwechslung und neue Bewegungsmuster, die auch einmal andere, wenig beanspruchte Muskelgruppen trainieren würden. Das A und O allerdings sei dann doch, irgendwas zu machen, als gar nichts!

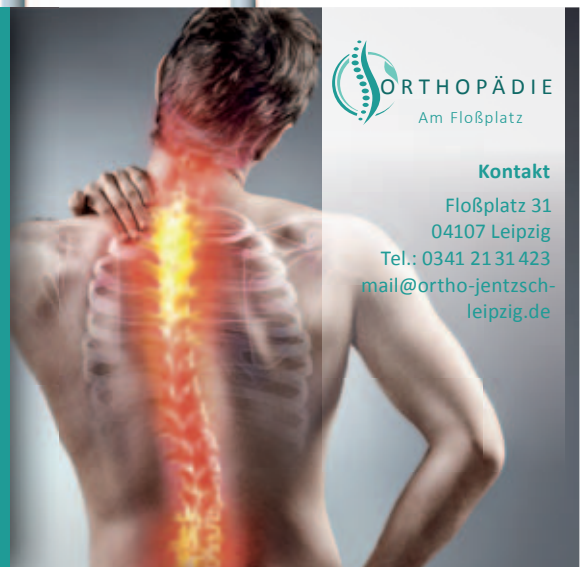


## Dr. med. Ruben Jentsch

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Manuelle Therapie, Akupunktur

### Tätigkeitsschwerpunkte:

- ▶ Knie- und Hüftgelenkendoprothetik (Ersatz des Hüft- bzw. Kniegelenks)
- ▶ Arthroskopie Kniegelenk (Meniskus- und Knorpelchirurgie)
- ▶ Sportmedizin
- ▶ konservative Behandlung von Rückenbeschwerden



ORTHOPÄDIE  
Am Floßplatz

### Kontakt

Floßplatz 31  
04107 Leipzig  
Tel.: 0341 2131423  
mail@ortho-jentsch-leipzig.de

Im Gesundheitssportverein wird dessen 1. Hausmusikkonzert zum sehr emotionalen Erlebnis

# Fliege musste nicht sein, Hausschuhe schon

Im Bund mit dem Notenspurverein Leipzig e.V. präsentiert sich der GSV als einer von 85 Veranstaltungsorten, ist damit Mit-Rekordhalter für die meisten an einem Ort in der Welt gleichzeitig veranstalteten Konzerte, entdeckt für sich eine Nische und freut sich über die unerwartet hohe Zahl an Besuchern. Ob das Projekt 2019 weitergeführt wird, hängt auch davon ab, ob es wieder gelingt, ein Top-Musikangebot auf die Beine zu stellen. Ideen gibt es allerdings schon.



Foto: © Daniel Reiche



Foto: © Antje Friede



Foto: © Daniel Reiche

Die ersten Anmeldungen zu diesem Abend ließen lange auf sich warten. Fast noch schwieriger schien es zunächst, Musiker zu finden. Als die Hoffnungen schon schwanden, offenbarte sich der Notenspurverein als kongenialer Organisator und offerierte ein Quartett junger Damen aus dem ZMOK, einem polnischen Jugendkammerorchester.

Obwohl noch Studentinnen, erwiesen sich Berenika, Karolina (2x) und Katarzyna als der Aufgabe durchaus gewachsen und beseelten die Zuhörer mit der Musik bekannter Komponisten aus vier Jahrhunderten: Henry Purcell, Benjamin Britten, Antonín Dvořák und Henryk Mikolaj Górecki. Ziel- und stilsicher, routiniert und völlig unaufgeregt spielten die Vier ihre Partitur, nachdem sie schon am Nachmittag geübt und scheinbar nichts Anderes vorgehabt haben, als ihre Musik fehlerfrei dem lauschenden Publikum zu Gehör zu bringen.

Sicher fragte sich an diesem Abend der eine oder andere im Saal, wie es denn kommt, dass ein Sportverein plötzlich klassische Konzerte veranstaltet!? Dabei ist die Antwort ganz einfach: 2018 und im Jahr zuvor waren wir, inspiriert durch Vereinsmitglied Waltraud Brandt, zwei Mal mit Dr. Elke Leinhoß, der Geschäftsstellenleiterin der Leipziger Notenspur, auf Notenspurwanderung. Ging es beim ersten Mal über den Ring, Johanna- und Clara-Park, bescherte uns die zweite Wanderung Gewandhaus – Mendelssohn-Haus und Grieg-Gedenkstätte – Schumann-Haus und Wagner-Denkmal am Schwanensee einen 3,5-Stunden-Marathon der musikalischen Art, bei dem wir auch über das Hausmusikprojekt der Notenspur Leipzig sprachen und uns so nach und nach dafür erwärmten und schließlich den Beschluss fassten, da mitzumachen. War dieses Projekt bisher privaten Haushalten vorbehalten, sagten wir uns, Sport und Musik

haben so viel Gemeinsames, Musik treibt den Sportler an oder lässt ihn entspannen oder spiegelt seine Empfindungen wider, warum sollen wir das nicht auch einem größeren Kreis an Zuhörern ermöglichen?

So fanden sich immerhin achtzig Gäste, die gut gelaunt und neugierig, ausgestattet mit ihren Hausschuhen im schmuckstimmungsvoll ausgestatteten GSV-Gymnastikraum den Musikinterpretationen lauschten.

Eine weitere Besonderheit prägte die vierte Nacht der Hausmusik: Im Rahmen des Projekts „Brücken bauen über Gräben“ – im Gedenken an 100 Jahre Ende des Ersten Weltkrieges – waren auch Musiker aus Städten mit engen Beziehungen zur Messestadt zu Gast. So kam es, dass wir die polnischen Musikerinnen begrüßen konnten.

Die waren übrigens sehr angetan von dem großen Interesse und der wunderbaren Stimmung an diesem Abend. Dziękuję na wspólniały wieczór!



Foto: © Daniel Reiche



# Antje Friede

## 47 Jahre – Rackwitz

**Trainingsziel:** fit für den Alltag, schmerzfrei sein, Gewichtskontrolle

**Therapeuten:** Immanuel Müller, Präventionsteam

**Training:** Prävention, milon Zirkel, Sling-Trainer

Kein Sport ist für mich schon lange kein Thema mehr – mehr Sport schon eher. Seit Jahren bewege ich mich gern, gehe Schwimmen und Laufen, bin mit dem Fahrrad unterwegs, einfach so zum Spaß – spiele Volleyball, auch, weil man hier gute Freunde treffen kann. Und ich bin häufiger Gast am Rand der Judomatten in ganz Deutschland, weil meine Kinder erfolgreich den „sanften Sport“ betreiben und ich ihnen bei ihren vielen Wettkämpfen beistehen möchte. Mittlerweile hat meine Tochter es in diesem Jahr zur Mitteldeutschen Einzelmeisterin der U21 gebracht und ich bin unheimlich stolz.

Vor über fünf Jahren schließlich begann die anfangs wenig sportliche Liaison mit dem Gesundheitssportverein. Mir wurde angetragen, das Layout für dieses Vereinsjournal zu gestalten. Schnell entwickelte sich eine sehr produktive Zusammenarbeit mit Michael Günther. Inzwischen haben wir zehn TOPFIT-Journale produziert, uns wunderbar eingespielt, manche Idee gemeinsam entwickelt und immer vorzeigbare Hefte gemacht!

Einmal mit dem Verein vertraut, war es nur ein kleiner Schritt in den Sportbereich. Mittlerweile bin ich ein Mal in der Woche in der Lessingstraße, schaffe mich



Foto: Daniel Senf

## Meine Erfolgsgeschichte:

an den diversen Geräten und jetzt auch im milon Zirkel.

Keine Frage, es ist eine Umstellung von den herkömmlichen auf die eng getakteten Geräte. Bei den alten habe ich mich manches Mal gefragt, wo jetzt der Effekt ist. Die abgebauten Kalorien z. B. waren so nicht messbar. Der milon Zirkel hingegen stellt sich automatisch, effektiv auf deine Möglichkeiten ein und dokumentiert deine Trainingsdaten. Es soll Freaks geben, die zu Hause am Handy die Rangliste studieren und mit der Absicht wiederkommen, sich jetzt aber endlich an deren Spitze zu setzen.

Solche Ambitionen habe ich nicht, aber mir gefällt die Gleichzeitigkeit der Erhaltung der Kör-

perstabilität, Schmerzensfreiheit, Gewichtskontrolle und Straffung. Klar spielt bei Frauen oft eine ganz gute Figur eine Rolle. Auch wenn das nicht mein vordergründiges Anliegen ist: Mit dem regelmäßigen milon-Training muss ich mir deswegen nicht mehr so viele Gedanken darum machen! Da ich vorwiegend sitzend tätig und auch viel mit dem Auto unterwegs bin, ist der Sport für mich der optimale Ausgleich, Rücken- und Haltungsproblemen zu begegnen. Und dass das Training im GSV Spaß macht sowie Entspannung und eine willkommene Abwechslung im Alltagsstress bedeutet, sind angenehme Nebeneffekte, die ich gern in Kauf nehme.



# Das Milz-Qi und das Abnehmen

楊  
晟



Dr. Andrea Hellwig liest aus „Wunschgewicht“

**Etwas überraschend zu hören, dass ich meine Abnahmeabsicht am besten über meine Milz realisiere. Also, genau genommen, deren Qi (ausgesprochen: Tshi). Das meinen**

**zumindest die alten Chinesen und Dr. Andrea Hellwig und Christiane Tetling, Mitautorinnen der im Oekom-Verlag erschienen Buchreihe „Yang Shen – Die Kraft in mir“.**

Am Leipzig-liest-Abend im Rahmen der Buchmesse, einer von 3.600 Veranstaltungen an diesem März-Wochenende, drehte sich alles um das Thema „Wunschgewicht“. Tja, wer strebt nicht danach und wie könnte das gehen, wo doch alle Versuche zuvor mit Sport und Bewegung sowie Nahrungsumstellung und Verzicht letztlich ins Leere gelaufen sind. Jetzt soll es die Chinesische Medizin richten, die allerdings ob ihrer 2.000 Jahre alten Traditionen wohl für solche scheinbar aussichtslosen Unterfangen ja vielleicht doch ein Mittelchen zur Hand hat.



Christiane Tetling: morgens Augenbrauen und Ohren massieren

Was die Zuhörer allerdings zuerst zu hören bekommen ist, dass einer der größten Schätze der Chinesischen Medizin, deren präventiver Charakter sei. Oha. Für Prävention ist es allerdings bei einigen von uns zu

spät, den Punkt haben wir verpasst und jetzt hoffen wir auf das Yang Sheng, das uns verspricht, mit den

Schlüssel-Methoden Fünf-Elemente-Ernährung, Qigong, Selbstmassage und Akupressur ganz ohne Reduktionsdiät und Kalorienzählen doch noch unser Körpergewicht auf ein erträgliches Maß, fernab eines BMI jenseits 30, doch noch zu reduzieren.

Das ginge schon mal, so die Buchautorinnen, mit dem Essen. Ach, wer hätte das gedacht. Weniger essen und so, hatten wir doch schon. Hat aber nicht funktioniert. Entscheidend seien, sagt Dr. Hellwig, der Zeitpunkt, wann wir Nahrung zu uns nehmen und mit welcher Temperatur. Die Chinesen würden immer warm essen, auch morgens. Die durch den Kochvorgang quasi vorverdaute Nahrung müsse vom Verdauungstrakt nicht mühsam weiterverarbeitet werden, viel Energie würde gespart. Und sie erinnert an den eigentlich bekannten Spruch morgens wie ein Kaiser zu essen, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Der Körper brauche am Morgen Energie, spätes Essen am Ende des Tages bleibt zumeist unverdaut und führt zu Blähungen, Völlegefühl und letztlich Einschlafproblemen. Keine guten Voraussetzungen fürs Abnehmen.

Und die Milz? Dieses Thema länger auszuführen, wäre allerdings an dieser Stelle zu langwierig. Jedenfalls meinen die Chinesen, dass die Milz über die Verdauung Qi aus der Nahrung gewinnen würde. Qi ist dabei, kurzgefasst, die Lebenskraft oder Lebensenergie des Menschen. Ist das Milz-Qi gestört oder geschwächt, würden Stoffwechsel- u./o. Verdauungsstörungen und damit Gewichtsprobleme auftreten. Auch ein Zuviel an Essen und falsche Ernährung schädigten der Milz und schädigten auf Dauer das Milz-Qi.

Also kommt es darauf an, das Milz-Qi zu stärken. Ist die Milz auf Touren, funktioniert das Verdauungssystem, warme, kurz gekochte und gedünstete Speisen in Form von Suppen, Gemüseintöpfen, Kompotten und gekochten Getreidegerichten tun ihr Übriges.

Mit der chinesischen Heilkunst Vertrautere stärken ihr Qi mit Selbstmassage und Akupressur. Christiane Tetling, Therapeutin für Chinesische Medizin und Tuina, einer chinesischen Massageform, aus Dortmund führt vor und erklärt: Ja, Massage kann sehr gut das Abnehmen unterstützen. Regelmäßige Massagen haben einen positiven Effekt auf den Muskelaufbau, was wiederum den Grundumsatz erhöht und somit die Fettverbrennung im Körper dauerhaft anregt. Mit *Ruhig Atmen, übers Gesicht streichen, entspannen* der Kranich-Bauchmassage z.B. regt



man seine Verdauung an, aktiviert die Blutzirkulation und leitet Feuchtigkeit aus dem Körper. Ähnliche Wirkung zeigen das Abklopfen der Oberschenkel (sieht man schon mal bei Sportlern während TV-Life-Übertragungen) oder diverse Knettechniken und Leitbahnmassagen.

Das leichte Klopfen, Kneten, Drücken, Streichen und Greifen bei der Selbstmassage lässt die Energie wieder strömen und Krankheiten gar nicht erst entstehen. Massage hat nicht nur eine vorbeugende Wirkung, sie sorgt für eine optimale Umverteilung der Nährstoffe, stärkt die Muskelkraft und dient der Entschlackung.



Dies alles können Sie wesentlich profundere und ausführlichere in „**Wunschgewicht, Gesund leben mit Chinesischer Medizin**“, **Band 2** der Reihe,

Oekom-Verlag nachlesen, dazu Rezepte, Literaturtipps, Adressen von Therapeuten und Ernährungsberatern u.a.m.



Ob wir Platz für ein Bild in der Größe 2 mal 3 Meter hätten, fragt mich Bernd Radestock zuallererst am Telefon. „Klar, haben wir“, verspreche ich und bekomme augenblicklich Beklemmungen: Sechs Quadratmeter! Hoffentlich sind nicht alle seine Bilder von solcher Dimension.

Sind sie nicht. Ein Besuch in seiner Garage belehrt mich eines Besseren: Alle Gemälde haben durchschnittliche Größe und sind ausgesprochen farbenfroh! Das war nicht anders zu erwarten, schließlich lautet sein Credo, mit seinen Bildern keine schlechte Laune verbreiten zu wollen.

Die traut man dem kleinen, quicklebendigen, stets heiteren 76-jährigen einfach auch nicht zu. Alles scheint unkompliziert, die Dinge im Nu geregelt, kein Wenn und Aber, so kann man arbeiten.

Eine Ausstellung also soll es sein. Nicht Bernd Radestocks erste. Seit 1960 malt er, kann auf eine erfolgreiche Maler-Karriere sowie eine beeindruckende Vita zurückblicken. Wäre

es allein nach ihm gegangen, hätte er Kunst studiert. Die Zusage in der Tasche, gab er dem Drängen der Mutter nach und erlernte etwas „Ordentliches“ und wurde Chemigraf, ein inzwischen durch die Digitaltechnik verdrängter Beruf aus dem grafischen Gewerbe.

Damit war der Grundstein für seine berufliche Karriere gelegt. Als Meister Druckformherstellung begann er 1971 bei der LVZ als Fachgebietsleiter, bildete sich nebenher zum Ingenieur für Polygrafie weiter und stieg 1975 zum Abteilungsleiter für den Bereich Technik auf, um 1988 LVZ-Verlagsdirektor zu werden. Nach der Wende leitete er das Unternehmen als Geschäftsführer.

Mit dem Ruhestand begannen die Ausstellungen. Auf denen zeigt der Paunsdorfer einen Querschnitt aus seinem Schaffen: Urlaubserinnerungen, Natureindrücke, Bilder von Festen, Leipzig-Impressionen. Immer wieder tauchen Clowns, eines seiner Lieblingsmotive, auf, „weil sie immer

lustig sind“, so der Künstler. Für das Bild vom Sellerhäuser Viadukt hat er einem Kranführer seinen Fotoapparat in die Hand gedrückt und ihn gebeten, von seinem Arbeitsplatz aus Fotos zu machen, um diese später als Malvorlage verwenden zu können. Entstanden ist ein *Leipzigblick von Osten*. Ein anderes Motiv zeigt den früheren Frischemarkt in der Hainstraße. Ältere Leipziger werden sich erinnern, auch daran, dass das Angebot – wie man unschwer erkennen kann – nicht so überaus üppig gewesen ist. Andere Bilder zeugen von seinem Hang zu frischen Farben und verschiedenen geometrischen Figuren. Mit denen scheint er zu spielen, fügt Blüten hinzu, die er akribisch, sehr plastisch malt.

Bernd Radestocks freundliches Häuschen wird von seinen Werken dominiert. In der Terrasse, deren Wände – wie die im ganzen Haus – mit sehr verschiedenen Kunstwerken, Porträts, Skizzen, Linolschnitten, übersät sind, liegt auf dem Tisch ein fast fertiges Gemälde, nur ein paar



Leipzig Hainstraße 1988



Urlaubsbild Jemen



Frühling an der Landstraße

Details fehlen noch. Von einer Staffelei und einem Kunterbunt an Maltöpfen keine Spur. Gemalt hat er nach Urlaubsfotos, wenige Utensilien liegen neben dem Bild, Farben und Pinsel. Er arbeite mit schnell trocknenden Acrylfarben, auch weil der Geruch der Ölfarben früher durch das Haus zog und störte. Im Keller habe er ein Atelier, aber er male eigentlich überall, auch in seinem Garten, ganz wie es ihm beliebt, „fast täglich, mal eine halbe Stunde, auch mal zwei“, bemerkt der Hobbykünstler.

Am Treppenaufgang deutet er auf mehrere Linolschnitte. „Mit denen habe ich mich damals für die Kunsthochschule beworben“, erklärt er. Im kleinen Erker hängen Kohlezeichnungen, Naturbeobachtungen an einem See, stimmungsvoll dezent, einen Moment der Stille reflektierend.

Der 76-Jährige geht mit wachen Augen durch die Natur. Man könne erstaunlich viel Schönes entdecken, erklärt er, nur müsse man sehr aufmerksam sein. Ein Sonnenunter-

gang in Norwegen, ein menschenleeres, reetgedecktes Fischerhaus und ein einsamer Kutter hängen in seiner Ausstellung.

Aufmerksamkeit erregt jedes seiner Bilder, auch wenn sie sehr unterschiedlich sind, nicht nur in Größe und Farbigkeit. Die einen eher plakativ, andere grell bunt, die Naturbeobachtungen meist sehr nah an der Realität mit überbordenden, üppig blühenden Bäumen oder der hochwasserführenden Parthe. Nicht jedes Motiv erschließt sich dem Betrachter schnell. Was will der Maler sagen mit seinen bunten Kegeln? Gibt es überhaupt eine Erklärung für diese farbige Vielfalt? Ist die Kombination der Farben und Motive vielleicht nur Ausdruck seiner Mallust, dem Spaß am Fabulieren mit Formen und Farben? Auf die Frage nach seiner Inspiration antwortet Radestock: „Die Natur und die Geometrie inspirieren mich vor allem. Beide sind in sich perfekt.“

Fast dokumentarisch die Urlaubs-

erinnerungen aus aller Herren Län-

der und die Menschen dort: Himalaja, Norwegen, Indonesien, Hawaii, Ägypten, Jemen, Antarktis, nicht alle haben Platz gefunden. Es sind Erinnerungen an die vielen Reiseabenteuer, die er mit seiner Frau unternommen hat.

Sehr persönlich auch die Porträts: Dr. H. und Dr. S. R., der bekannte Leipziger Arzt Dr. Jörg Hammer, und Bernd Radestocks Tochter. Die beiden Bilder in der Ausstellung zu präsentieren, schien ihm wichtig. Die Vernissage schließlich lockt eine große Zahl Gäste in den Verein. Freunde und Bekannte, Künstlerkollegen und ehemalige Mitarbeiter feiern ein Wiedersehen mit dem 76-Jährigen, fachsimpeln und tauschen Erinnerungen aus, häufig auch an die auf den Bildern zu sehenden gemeinsamen Bekannten. Ein schöner Nachmittag, musikalisch untermalt von Vereinsmitglied Dagmar Friedel und ihrer Partnerin Renate Große mit kunstvollen Liedern, gespielt auf ihren Gitarren.



Bernd Radestock mit Therapeut Pierre Hartmann ...



... beim Fachsimpeln ...



... beschriftet sein Leipzig-



blick von Osten ... mit Vernissage-Gast Björn Steigert

# Leipzigs Reisebüro für Menschen mit und ohne Behinderung



Barrierefreier Reiseservice  
Frank Ettlich & Jan Heimann GbR

SENIORENREISEN

INDIVIDUALREISEN

BEHINDERTENGERECHTE  
REISEN

*Ihr Urlaub,  
unsere Aufgabe!*



Unsere  
Leistungen  
für Sie

- ▶ Barrierefreie Tagesausflüge
- ▶ Seniorengerechte Tagesausflüge
- ▶ Barrierefreie Urlaubsreisen
- ▶ Seniorengerechte Urlaubsreisen
- ▶ Individualreisen
- ▶ Transfere mit Haustürabholung
- ▶ Organisation von Veranstaltungen

**KONTAKT:** Barrierefreier Reiseservice Leipzig  
Frank Ettlich & 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](mailto:info@reiseservice-barrierefrei.de)  
[www.reiseservice-barrierefrei.de](http://www.reiseservice-barrierefrei.de)

# Erst fing es ganz langsam an ...



... aber dann brachen alle Dämme und es trat ein, was wir insgeheim gehofft, aber uns so hätten nie vorstellen können: Der ganze Saal schnipfelte, beklebte Karten, rollte Teig und übertraf sich gegenseitig im Verzieren von Tannenzapfen. Voilá! Die Idee, die Weihnachtsfeier unter die Überschrift „Backen, Basteln, Brunchen“ zu stellen, war aufgegangen.

Holz, Plaste und Papier getackert, gewunden, gedrahtet und mit Heißpistole angeklebt. So entstanden

wieder so richtig nach Herzenslust auszuleben. Man kann es nicht süchtig nach Basteln nennen, aber vielleicht eine Entdeckung, die zumindest die gemacht haben, die sich schon lange nicht mehr in die Abgründe von Klebestift, Lineal und Papierschere begeben hatten.

„Man kann es nicht süchtig nach Basteln nennen ...“

Dabei war die Skepsis im Vorfeld groß. Würden unsere Gäste, die es gewohnt waren, stets ein anderthalbstündiges Programm geboten zu bekommen, sich damit abfinden, dieses Mal selber etwas tun zu müssen, um sich die Zeit zwischen den Gängen zu verkürzen?

Aber siehe da, kaum war das Frühstück beendet, strömten Neugierige und zu allem Entschlossene zuhauf an die vorbereiteten Tische und klebten und falteten was das Zeug hielt. Ob kunstvolle Weihnachtskarte mit und ohne Glitzer, Fröbelstern oder Backwerk, nichts schien den Bastelwütigen zu schwer.

Zwischen Kitsch und Anspruch, aber immer symbolisch weihnachtlich, wurden bunte Knöpfe, Klammern, Pappen, farbige Bänder, Zweige von Kiefer, Tanne, Zypresse, Lebensbaum und Wacholder, Röllchen, goldene Kügelchen, Flitter, Sternchen, Kügelchen und Behänge aus



Ein einziges Rätsel, warum Hobbybäcker mehrere Kilo Teig ausrollen und Myriaden von Keksen fein säuberlich ausgerichtet auf dutzende Backbleche legen, um sie nach dem Ofengang dann ihrem Schicksal zu überlassen?

Kaum einer, der das knackige Backwerk mit nach Hause genommen hat, sei als Erinnerung an einen schönen Basteltag oder auch nur, um den neidischen Nachbarn mit seiner Kreativität zu ärgern oder sich die Oblaten oder was auch immer zu Hause genüsslich einzuverleiben. Schade!

Was bleibt, ist der Dank an das Team um Küchenleiter Großpietsch für ein fulminantes, abwechslungsreiches, sehr leckeres Essen aus Rote Bete Süppchen mit Meerrettich-Apfelschmand, Schweinsmedaillons mit Pflaumen-Zimthaube in Apfel-Zwiebelsauce, Wildgulasch „Hubertus“ mit Champignon und Preiselbeerrahm oder Winterlicher Pasta-Gemüsepfanne mit Frischkäsesauce. Mmmmmh. Lecker!

Minitannenbäumchen mit Holzkerzen, Klappkarten mit ganzen Rentieren samt Geweihglöckchen und dicke Kekse mit und ohne Struktur und Puder, alles, um die schon viel zu lange brachliegende Bastelwut und ein Stück Weihnachten endlich mal

# Erst eingefahren. Dann losgefahren.

Als die sommerliche Hitzewelle endlich vorüber war, bahnte sich nach einem kurzen Herbst der Winter an. Noch hatte das normale (Wetter-)Denken nicht wieder Raum gegriffen, drohte uns eine Winter-Kugel aus Russland zu überrollen und schließlich zu lähmen. Schöne Aussichten, grübelte der Skilager-Organisator: „So kriegen ich die Sportler nie in die Loipe!“ und machte das einzig Richtige, er ging mit ihnen zunächst einmal unter Tage!



*Schutzbekleidung muss sein*



*„Bergmanns“-Vesper*



*Besucherbergwerk Zinnwald*

Am Rand von Zinnwald befindet sich das Besucherbergwerk „Vereinigt Zwitterfeld zu Zinnwald“, eine frühere Erzlagerstätte, in der ab dem 16. Jahrhundert Zinn, Wolfram und Lithium gewonnen wurden. Auf einem 2,5 km langen Rundgang durch imposante bergmännische Hohlräume (allerdings auch sehr lange, sehr niedrige Gänge mit Nackensteifegarantie),

bekommt der Besucher „vor Ort“ einen sehr kleinen, dafür umso beeindruckenderen Einblick, wie die mühevollen und gefährliche Arbeit der Bergleute in früherer Zeit in weitestgehender Dunkelheit, unter man-



*2,5 km Marsch unter der Erde*

nigfaltigen Gefahren und schlechter Grubenluft ausgesehen haben könnte: Schwer, schmutzig, extrem kräftezehrend und – die vielleicht fragwürdigste Erkenntnis – äußerst mühselig! In schmalen, zentimeterbreiten engen Gängen mussten die Hauer auf Knien mit Schlägel und Eisen das harte Gestein aus dem Fels pickern, meist nur zwei bis fünf Zentimeter am

Tag, in einem Jahr ca. 12 bis 15 Meter, gut ablesbar an den in die Seitenwände gehauenen Jahreszahlen von Beginn des Jahres bis zu dessen Ende (Foto). Und das alles für einen minimalen Ertrag. Aus einer Tonne Gestein konnten nur wenige Kilo Erz gewonnen werden.

Natürlich änderten sich die Arbeitsbedingungen im Laufe der Jahrhunderte. Irgendwann half man sich mit Sprengungen, später lieferte elektrischer Strom besseres Licht und erschloss z.B. die Möglichkeit, Bohrhämmer einzusetzen, Grubenbahnen erleichterten den Transport. Nichtsdestotrotz blieb die Arbeit der Bergleute gefährvoll und körperlich anstrengend.

Vielleicht ist gerade deswegen das Leben der Bergleute und ihre Arbeit mit vielerlei Traditionen, Festen und Brauchtum verbunden. So drückt „Glück auf!“, der althergebrachte Gruß der Bergmänner, den Wunsch nach einem glücklichen Auffinden neuer Lagerstätten und Erzadern aus. Im Laufe der Zeit hat er sich aber etwas abgewandelt und wird auch als glückliches Auffahren aus dem Berg nach der Schicht verstanden.

Und eine weitere Tradition konnten wir quasi nachempfinden: Die Bergleute freuten sich sehr über die letzte Schicht des Jahres. Morgens fuhren sie wie üblich unter Tage. Allerdings wurden sie bereits nach der halben Schicht vom Steiger durch ein Klopfzeichen zum Ausfahren gerufen, um sich zur Mette im Huthaus zu treffen,



*Vor dem Mundloch zum „Tiefer Bün-au Stolln 1668“*



*Beginn 1707, leider war die Marke für das Jahresende nicht mehr vorhanden*



„Und was machen wir heute?“

ein Gebet zu sprechen und Kirchen- und Weihnachtslieder zu singen. Bei dieser Gelegenheit beschenkten sie den Steiger mit Lichtern, zum Beispiel Grubenlampen oder Schwibb-

bögen, um ihm für seine gute Leitung unter Tage zu danken. Dieser sorgte als Gegenleistung für Speisen und heiße Getränke. Nach einem zünftigen Mahl, bestehend aus Bratwurst oder Speckfettbemmen, sowie Tee, Glühwein und Kräuterschnaps, beendete man die Mette mit traditionellen bergmännischen Liedern.

Für eine Mettenschicht fand unser Besuch zur falschen Zeit statt, ein paar Tage zu spät gewissermaßen. Aber gleich ausgestattet, mit Tannengrün und Kerzen geschmückt, bot der frühere Kompressorenraum mit seinen langen, mit appetitlichen Happen geschmückten Tischen reichlich Gemütlichkeit und Gelegenheit, uns über das Gesehene auszutauschen. Ach so! Schließlich sind die Sportler doch noch in die Loipe gekommen! Am nächsten Tag, bei zwar kaltem, aber erträglichem Winterwetter. Ski heil!



Achtung, Lawine!



Schwierige Bedingungen: Kalter Wind und verwehte Loipen

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

Interessiert? · Reden Sie mit uns! · [info@gesundheitsportverein.de](mailto:info@gesundheitsportverein.de)

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

**JANIK**  
Kompetenz in Ergonomie

WILLKOMMEN IM  
HOLZHAUS LINDENAU  
FELSENKELLERSTR. 1

ERGONOMISCHE  
BÜROWELTEN •

BEWEGT SITZEN  
Entspannte Beweglichkeit

ERGONOMISCHE  
BÜROSTÜHLE UND  
SITZLÖSUNGEN

NEUE PERSPEKTIVEN  
Unterstützung  
natürlicher  
Körperhaltung

HÖHENVERSTELLBARE  
(SCHREIB-) TISCHE  
UND STEHPULTE  
ERGONOMISCHES  
ZUBEHÖR

**JANIK**  
Büroausstattungen e.K.  
Felsenkellerstr. 1  
04177 Leipzig  
T.: 03 41 3 91 32 48  
info@janik-leipzig.de  
Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

[www.janik-leipzig.de](http://www.janik-leipzig.de)

# Kaktus, Kuscheln, Knie, Kippen, Kopf

... was nach einem Ratespiel mit dem Buchstaben „K“ aussieht, ist tatsächlich eine Eselsbrücke. Sie soll helfen, einen in Not geratenen Menschen in die stabile Seitenlage zu bringen.



Robert demonstriert

Oder wissen Sie auf Anhieb, wie das funktioniert: Kaktus = einen Arm über den Kopf vom Körper abwinkeln, Kuscheln = die Oberseite der zweiten Hand an die Wange gegenüber legen, Knie = das dem Kaktusarm entgegengesetzte Bein anstellen und Kippen = den Betroffenen in die Seitenlage ziehen und den Kopf = nach hinten leicht überstrecken, so dass der Bewusstlose atmen kann, und zugleich den Mund leicht öffnen.

Das allerdings ist leichter gesagt als getan. Kommt es darauf an, fehlt einem häufig der Mut und zumindest beschleicht einem eine gewisse Unsicherheit, in dieser fatalen Situation das Richtige zu tun. Dabei kann man eigentlich nichts falsch machen. Das

Falscheste wäre, nichts zu tun oder gar davonzulaufen. Ist ein Mensch gestürzt oder findet man ihn gar bewusstlos in einer hilflosen Situation ist es wichtig, die Ruhe zu bewahren, zu helfen und sich Hilfe zu holen. Mit einer wärmenden Decke, gutem Zureden und einer besänftigenden Geste ist einem Verletzten häufig mehr geholfen, als ungeschickt und mit brachialen Mitteln zu versuchen, ihn vielleicht aufzurichten oder einen sichtbaren Bruch zu richten.

Indem man ruhig bleibt und sich Gelerntes ins Gedächtnis ruft, wie das auf dieser Seite abgebildete Schema zum Auffinden eines Notfallpatienten, schafft man es, die Situation zu meistern, das Richtige zu tun und sogar ein Menschenleben zu retten.

Nicht immer tritt der schlimmste Notfall ein. Manchmal sind es nur kleine

Verletzungen, die versorgt werden müssen. Aber Schmerzen, viel Blut und Panik können die Situation verschlimmern oder unübersichtlich werden lassen, so dass man, wenn man beherrscht handelt, die Lage schnell entschärfen kann. Sicherheit und Ruhe ausstrahlen, sich an das Gelernte erinnern und es zielgerichtet anwenden, sind die sichersten Mittel, die Situation zu meistern. Eigentlich kann man nichts falsch machen. Das Wichtigste ist es zu helfen, sich nicht vor der Verantwortung



Anke versucht



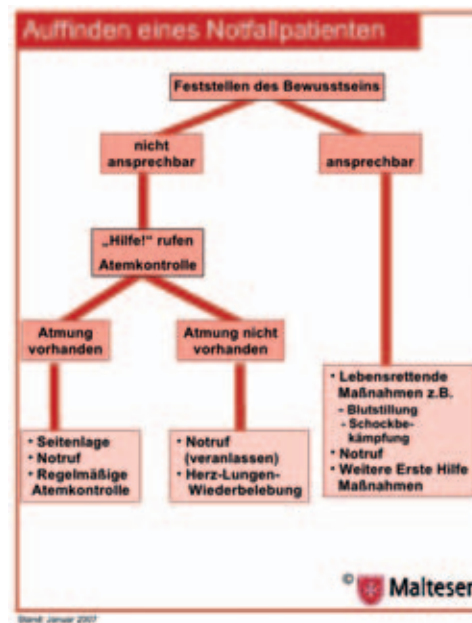
Annett und Claudia haben

zu drücken. Selbst medizinisch wenig Bewanderte können helfen, indem

sie dem Verletzten Mut zu sprechen, seine Hand halten und nach Wegen suchen, die Situation zu meistern.

Jedes zweite Jahr frischen alle Mitarbeiter des GSV, ob Rezeption oder Sporttherapie, ihre Kenntnisse in 1. Hilfe auf. Wer glaubt, dass die Kurse nach zwei, drei Mal zur Routine werden, der irrt. Viel zu nahe ist der Gedanke, dass es doch einmal zum äußersten Notfall kommen könnte, viel zu oft musste sich das Team schon um verletzte, bewusstlose oder desorientierte Sportler kümmern. Zum Glück hat die Rettungskette jedes Mal funktioniert, haben alle Beteiligten kühlen Kopf bewahrt.

Dass das so bleibt und sich im Team alle aufeinander und sich die Sportler auf uns verlassen können, dafür opfern wir gern schon mal einen Sonnabend für professionelle Schulung und Training.





# milon® - EINFACH - EFFEKTIV - STARK -

Unser milon Zirkel ist ein Kraftzirkel für Ganzkörpertraining. Mit ihm werden effektiv in wechselnder Folge die wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Ziel ist die Kräftigung des allgemeinen Bewegungs- und Stützapparates und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch den Wechsel von Ober- und Unterkörperübungen wird die Muskelpumpe des Körpers verstärkt aktiviert. Das Besondere ist die automatische Einstellung der Geräteachsen, des Bewegungsausmaßes und der Gewichte. Ein Transponderarmband speichert die individuellen Trainingsdaten. Der zeitlich fest getaktete Kreislauf bietet die optimale Voraussetzung für ein effektives Training in kürzester Zeit. Ein Bild-

schirm hilft, u. a. die Trainingsgeschwindigkeit zu steuern und optimale Bewegungen auszuführen. Während des Trainings wird das optimale Verhältnis von zwei Muskeln, die Muskelbalance, erstellt. Rückenmuskulatur zu Bauch, Oberschenkelrückseite zu -vorderseite



sowie Brust und oberer Rücken. Hierbei zeigt dir die Analyse, welche Bereiche du bei deinem nächsten Training effektiver trainieren solltest.



## Zur optimalen Erreichung des eigenen Trainingsziels gelten drei wichtige Regeln:

- regelmäßig:** minimal zweimal in 10 Tagen Training/ optimal zweimal in 7 Tagen
- progressiv:** Gewichte nach Möglichkeit um mindestens 1 kg pro Monat pro Gerät steigern
- abwechslungsreich:** regelmäßige Veränderung der Belastung durch z. B. das Nutzen der verschiedenen Trainingsarten (Trainingsleiterstufen)

Neben wählbaren Trainingsmotiven (Muskelaufbau/-straffung; Gewichts- und Schmerzreduktion) kann, im Gegensatz zu den herkömmlichen Trainingsgeräten, zusätzlich nach verschiedenen Trainingsarten gearbeitet werden. Dies sind:

*Exzentrisch* = auf der Rückbewegung in die Ausgangsposition wird mit erhöht exzentrischen Widerständen trainiert. *Adaptiv* = die Muskulatur wird über die eigentliche Leistungsgrenze hinaus belastet. *Isokinetisch* = Im Gegensatz zu klassischen Trainingsmethoden ist das Gewicht variabel und ändert sich je nach Gelenkwinkel. Die Intensität steht immer im Verhältnis zu der Kraft, die man in der jeweiligen Gelenk-

position aufbringen kann. Der Widerstand entsteht durch den Versuch, schneller oder langsamer zu trainieren, als es die Geschwindigkeit des Geräts zulässt. In dieser Hinsicht haben isokinetische Trainingsgeräte eine wasserähnliche Charakteristik: Je schneller man die Bewegung ausführt, umso größer wird der Widerstand. Das bedeutet, dass man in jedem Moment der Übung die Intensität der Übung selbst steuert. (Im isokinetischen Training wird bis zu 14 % mehr Kraftzuwachs erzielt als bei klassischem Krafttraining, dadurch sind deutlich weniger Trainingssätze notwendig. Durch die konstantere Muskelauslastung wird der Muskel gleichmäßig trainiert und schöner geformt.)

## Die verschiedenen Geräte und ihre Wirkungen

### Rückenstrecker / Back Extension

Zielmuskeln: Rückenstrecker

Funktion: Der Rückenstrecker trainiert nicht nur deine Rückenmuskulatur, sondern erlaubt zusätzlich eine funktionale Streckung im Hüftgelenk durch das Abstützen der Beine. So wird Personen, die im Alltag viel sitzen, besser geholfen und eine aufrechte Körperhaltung unterstützt. Eine starke Rückenmuskulatur ist zusammen mit der Bauchmuskulatur für eine



gesunde Körperhaltung unerlässlich. Sie schützt zudem die Wirbelsäule vor Verletzungen und Überlastungen, z. B. beim Heben und Tragen.

**Richtige Ausführung:** Setze dich auf das Sitzpolster des Back Extension Gerätes und berühre mit deinem oberen Rücken das Rückenpolster. Dein Gesäß bleibt fest auf der Sitzfläche verankert, nimm dazu eventuell die Hände zur Hilfe und halte dich am Sitzpolster fest. Somit wird die komplette Arbeit dieser Übung durch die Rückenstrecker absolviert.

Wenn du keine Beschwerden hast, kannst du die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel ein- und aufrollen. Damit legst du den Trainingsschwerpunkt auf den Rückenstrecker und intensivierst die Übung. Bei LWS-Problemen führst du die Übung mit geradem Rücken aus und beugst dich in der Ausgangsposition nur so weit nach vorn, dass du den unteren Rücken gerade halten kannst.

Dein unterer Rücken ist in einer leichten Hohlkreuzstellung, während dein oberer Rücken gerade durchgestreckt ist. Deine Brust wird nach vorne herausgedrückt und dein Blick geht gerade aus.

**Häufige Fehler:** Für eine korrekte Ausführung der Übung solltest du darauf achten, dass du die Kraft nicht durch Schwung mit dem Oberkörper erzeugst, sondern ganz bewusst mit den unteren Rückenmuskeln arbeitest. Eine Überstreckung des Nackens vermeiden.

## Bauchtrainer / Abdominal Crunch

**Zielmuskeln:** Vordere Bauchmuskeln

**Unterstützende Muskeln:** Seitliche Bauchmuskeln, vordere Hüftmuskeln

**Funktion:** Die Bauchmuskeln haben die wichtige Aufgabe, einerseits die Wirbelsäule richtig auszurichten. Andererseits soll die Bauchmuskulatur große innere Organe im Becken halten. Bei untrainierten Bauchmuskeln rutschen die Därme nach vorn und wölben die Bauchdecke, das Gewicht der Organe verlagert sich nach vorn und zieht an den Lendenwirbeln. Es kommt zu Verspannungen der Muskeln im Bereich der Lenden und mitunter zu einer Blockierung des Iliosakralgelenks.

**Richtige Ausführung:** Setze dich auf das Sitzpolster des Bauchtrainers, lehne dich zurück, strecke die Arme nach den beiden Griffen aus und umklammere diese. Bleib aufrecht sitzen, während du den gesamten Oberkörper nach vorn beugst. Die Schultern sollten dabei zentriert bleiben und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule neutral gehalten werden. Die Arme nicht vollständig ausstrecken, sondern im Ellenbogengelenk leicht beugen. Somit wird die komplette Arbeit dieser Übung durch die Bauchmuskulatur absolviert. Deine Brust wird nach vorne herausgedrückt und dein Blick geht gerade aus.

**Häufige Fehler:** Zu beobachten ist das Ausweichen der Schulter am Ende der Schubphase und eine dadurch entstehende Rundrückenhaltung.



## Ruderzug / Seated Row

**Zielmuskeln:** Breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Kapuzenmuskel, großer und kleiner Rautenmuskel, Untergrätenmuskel

**Unterstützende Muskeln:** Bizeps, Armbeuger

**Richtige Ausführung:** Setze dich Richtung Griffstücke aufrecht an das Rudergerät. Um den Körper zu stabilisieren, sind die Beine angewinkelt und stützen sich am Boden ab. Deinen Oberkörper presst du mit der Brust gegen das Brustpolster. Strecke die Arme nach den beiden Griffen aus und umklammere sie. Während du ausatmest, ziehst du die Griffe auf Unterbrust-Höhe so weit wie möglich nach hinten. Grundsätzlich kann diese Bewegung bis zur Berührung beider Schulterblätter durchgeführt werden. Anschließend atmest du ein und führst die Griffe wieder langsam vom Oberkörper weg in Richtung des Geräts. Achte darauf, dass die Arme am Ende dieser Bewegung nicht völlig durchgestreckt sind.



**Häufige Fehler:** Zu beobachten ist das Ausweichen des Oberkörpers nach hinten am Ende der Zugphase. Durch dieses Abfälschen wird die aufzubringende Kraft für die Zielmuskulatur reduziert, was auf Dauer nicht zu den erwünschten Trainingseffekten führen kann. Außerdem sind aufgrund fehlender Körperspannung häufig Rundrücken und Geierhals zu beobachten. Beide Fehlstellungen können zu Verletzungen im oberen Rücken führen. Vermeide diese Fehler, indem du darauf achtest, dass dein Rücken während der gesamten Übungsdurchführung durchgestreckt ist. Dein Hals sollte nicht überstreckt werden und dein Kopf in einer neutralen Position gehalten werden.

## Brustpresse / Chest Press

**Zielmuskeln:** Großer Brustmuskel

**Unterstützende Muskeln:** Trizeps, Vorderer Teil des Deltamuskels, Knorrenmuskel, Vorderer Sägemuskel

**Richtige Ausführung:** Wichtig ist, dass sich die Griffe auf Höhe der Brust befinden. Entsprechend solltest du die Sitzhöhe einstellen. Zugleich benötigst du einen festen Stand und die Knie sollten einen 90 Grad-Winkel bilden.



Setze dich auf das Polster. Dein Rücken ist aufrecht, dein Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule und dein Blick ist gerade ausgerichtet. Achte darauf, dass du den Rücken vollständig in das Polster drückst. Umfasse die beiden Griffe und drücke sie langsam und kontrolliert nach vorn. Während dieser Bewegungsphase atmest du aus. Strecke die Arme nicht vollständig, sondern lasse das Ellenbogengelenk leicht gebeugt. Anschließend kehrst du zurück in die Ausgangsposition und atmest dabei ein.

**Häufige Fehler:** Die Griffe befinden sich nicht auf Brusthöhe, die Handgelenke knicken ab, weil sie nicht die Verlängerung des Unterarms bilden. Die Arme sind nicht angewinkelt.

## Beinbeuger / Leg Curl

**Zielmuskeln:** Hintere Oberschenkelmuskeln

**Unterstützende Muskeln:** Wadenmuskeln

**Richtige Ausführung:** Auf dem Beinbeuger sitzend mit dem Gesäß ganz nach hinten rutschen. Die Sitzlehne so verschieben, dass sich die Mitte des Kniegelenks auf einer Linie mit der Drehachse des Gerätes befindet. Die untere Rolle soll sich in Höhe des Übergangs von der Achillessehne zur Wade befinden. Abschließend das Kniepolster manuell auf den Oberschenkeln platzieren.



**Häufige Fehler:** Das Abfälschen der exakten Bewegung, meist bedingt durch zu hohes Gewicht. Dabei gehen viele mit der Hüfte in die Streckung und mit dem Oberkörper nach vorn, um das Gewicht nach unten drücken zu können. Um die Kraft wirklich aus den Oberschenkeln zu holen, an den Griffen festhalten und den Rücken an der Lehne belassen.

## Beinstrecker / Leg Extension

**Zielmuskeln:** Mit dem Beinstrecker trainierst du deine vorderen Oberschenkelmuskeln, d. h. den vierköpfigen Oberschenkelmuskel. Der Quadrizeps ist der Muskel mit der größten Muskelmasse im Körper und besteht aus vier Köpfen oder Teilen, dem geraden, dem inneren, dem mittleren und dem äußeren Oberschenkelmuskel. Die Hauptfunktion deiner vorderen Oberschenkelmuskulatur ist die Kniestreckung, wie z. B. beim Laufen und Springen.



**Richtige Ausführung:** Platzierung wie auf dem Beinbeuger. Das Fußrollenpolster ist auf Höhe deines Schienbeins oder fast auf Fußgelenkhöhe. Mit den Griffstücken, an denen du dich festhältst, kannst du dich stabilisieren.

**Häufige Fehler:** Zur Vermeidung von Verletzungen am Beinstrecker niemals mit zu hohem Gewicht trainieren. Führst du die Bewegung nicht kontrolliert aus, d. h. kannst du das Fußrollenpolster nicht langsam absenken, ist das Gewicht zu hoch. Das merkst du, wenn dein Gesäß während der Übung vom Sitz abhebt. (Der milon-Beinstrecker besitzt einen Maximalkrafttest, worüber du dein ideales Trainingsgewicht ermitteln kannst.)

## Latzug / Lat Pull

**Zielmuskeln:** Mit dem Latzug trainierst du primär deine oberen Rückenmuskeln, d. h. den großen Rückenmuskel, den unteren Anteil des Kapuzenmuskels sowie den Rautenmuskel. Die oberen Rückenmuskeln senken deine Schultern und sind für Zugbewegungen der Arme nach unten hinten verantwortlich. Durch das Training mit dem milon-Latzug werden die Schultern abgesenkt und die Schulterblätter nach innen und unten zentriert. Dies beugt maßgeblich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor. Zusätzlich trägt eine ausgeprägte Rückenmuskulatur im Einklang mit der Brustmuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.



**Richtige Ausführung:** Um die Übung richtig auszuführen, solltest du ganz nach vorn an das Polster heran rutschen und dieses auf deinen Oberschenkeln feststellen, um den nötigen Halt zu haben. Wichtig ist, dass du deinen Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht hältst. Bei Schulterproblemen solltest du die Bewegungsamplitude eingrenzen und die Beugung in der Endposition anpassen.

**Häufige Fehler:** Hierzu gehören ein übertriebenes Schwungholen mit dem Oberkörper sowie ein hektisches Herunterreißen der Stange bzw. der Griffe. Das führt wiederum dazu, dass Kopf und Körper nicht gerade gehalten werden, wodurch es leicht zu Muskelverspannungen im Nacken kommen kann.

## Beinpresse / Leg press

**Zielmuskeln:** Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Beinbizeps, Großer Gesäßmuskel. Trainiert werden hier sämtliche Muskeln der Beine und zudem der Po.

**Unterstützende Muskeln:** Rückenstrecker, mit beansprucht werden je nach Fußstellung die Adduktoren und die Wadenmuskulatur.

**Richtige Ausführung:** Setze dich auf das Sitzpolster der Beinpresse und lehne deinen Rücken an das Rückenpolster. Deine Füße platzierst du etwa hüftbreit auf die Fußplatte. Nutze die Griffstücke, um zusätzliche Stabilität zu gewinnen.



Zunächst führst du das Gewicht langsam und kontrolliert so weit wie möglich an den Oberkörper heran. Anschließend atmest du aus und drückst zeitgleich die Fußplatte über die Fersen deiner Beine wieder nach vorn. Achte am Ende dieser Bewegung darauf, dass deine Beine nicht völlig durchgestreckt sind, um deine Kniegelenke nicht unnötig zu belasten. Deine Füße sollten so weit oben auf der Fußplatte positioniert sein, dass Knie und Fußspitze während der gesamten Übungsausführung eine gedachte Linie bilden.

**Häufige Fehler:** Darauf achten, dass die Knie während der Übungsausführung stabil bleiben. Fußspitzen und Knie müssen in die gleiche Richtung zeigen. Die Knie dürfen sich auch nicht nach innen oder außen drehen. Der richtige Abstand der Füße ist ausschlaggebend, um die Knie zu stabilisieren. Kniegelenke nie vollständig durchstrecken.

Wir wünschen euch bei der Erreichung eurer Trainingsziele viel Spaß und Erfolg  
Claudia und Franzi

# „Es ist Gold, es ist Gold, es ist Gold!“ ...



© Louisa Mocker

... sang der Spielerinnen-Chor der Floorball-Frauen des Grimmaer MFBC nach dem Gewinn des deutschen Pokals tanzend im Kreis. Am 2. März-Wochenende hatte sich die Mannschaft beim Final4 in der Leipziger Brüderstraße gegen den USV TU Dresden mit 7 : 3 durchgesetzt und den Pott wie erhofft nach 2018 erneut nach Hause geholt. Herzlichen Glückwunsch, auch an Robin Tanner (Foto links), Therapeut im GSV, der das sportartspezifische Training der Mädels im zweiten Jahr leitet und damit geholfen hat, einen wichtigen Grundstein für deren Fitness zu legen. Es war das erklärte Ziel des MFBC Grimma, den Pokal zu verteidigen, auch wenn klar war, dass das nicht einfach werden würde. Eine erhebliche Leistungssteigerung und auch etwas Kampfesglück im Halbfinale, so

die Ansage, müssten helfen, ins Finale einzuziehen.

Dieses bestritt Mannschaft dann gegen die Gäste aus Dresden erfolgreich, auch wenn der Sieg nicht leichtfiel. Nach dem zweiten Drittel hatte es noch unentschieden 3:3 gestanden, die Halbfinal-Begegnung gegen die Mannschaft vom UHC Weißenfels, dem Dauerfinalisten der letzten elf Jahre um die Deutsche Meisterschaft und „schlimmster Gegner“, steckte wohl noch in den Knochen und es brauchte einen „Klick“ und viel Teamgeist, den Sieg zu erkämpfen. Großartig!

Leider war den Männern des MFBC das Glück an diesem Wochenende nicht gewogen. Wie die Damen wollten sie, nach zwei vergeblichen Versuchen, jetzt endlich einmal ins Finale einziehen und den Pokal mit

nach Hause nehmen. Das Aus allerdings kam bereits im Halbfinale, das die Löwen nach einem richtig guten Spiel und einer komfortablen Führung dann doch im Penalty-Schießen verloren. Schade, schade. Dabei hätten die Leipziger Männer den Sieg verdient, „weil wir ein richtig gutes Spiel abgeliefert haben“, wie der Kapitän Erik Schuschwary nach dem Spiel unterstrich.

Allerdings: Die Floorball-Saison ist noch nicht zu Ende. Einen Pokal wollen die MFBC-Löwen 2019 dann doch gewinnen. Den wichtigeren, wie Schuschwary meint, den des Deutschen Meisters! Schließlich gehören die Leipziger Löwen zu den oftmaligen Playoff-Teilnehmern und Titelt kandidaten. Den Meistertitel hatten sie zuletzt 2013 geholt. Zeit für eine Wiederholung.



**Vor dem Erfolg hat Robin den Schweiß gesetzt:** So trainieren die MFBC-Mädels ein Mal in der Woche im GSV Kraft, Ausdauer, Koordination und Handlungsschnelligkeit.

# Dem „Menschheitstraum langes Leben“ ein Stück näher?

## Experimentelle Arznei verlängerte das Leben von Mäusen

Bis ins hohe Alter jung, gesund und voller Energie bleiben – ein Menschheitstraum, der bisher aber nur eine Utopie ist. Dies könnte sich aber in Zukunft ändern, denn jüngste Forschungen beschäftigen sich mit Therapien, die den Alterungsprozess verlangsamen und vielleicht sogar stoppen können. In einer aktuellen Studie konnten Forschende die Lebensspanne von Mäusen verlängern, indem sie durch ein neues Medikament den Alterungsprozess verlangsamen.



Foto: Ljupco Smokovski - stock.adobe.com

Ein Forschungsteam des Weizmann Institute of Science in Israel entschlüsselte kürzlich, in welcher Art und Weise das Immunsystem am Alterungsprozess beteiligt ist. Der Studie zufolge befinden sich mit zunehmendem Alter vermehrt vergreiste Zellen im Körper, die das Immunsystem belasten. Diese Zellen sind in ihrer Funktion eingeschränkt oder weisen irreparable Schäden auf. Durch ein neu entwickeltes Medikament konnten die Forschenden den Prozess der Zellvergreisung bei Mäusen verlangsamen, wodurch sich ihre Lebensspanne erhöhte.

Fit, aktiv und gesund bis ins hohe Alter – bald könnte es Medikamente geben, die den Alterungsprozess verlangsamen.

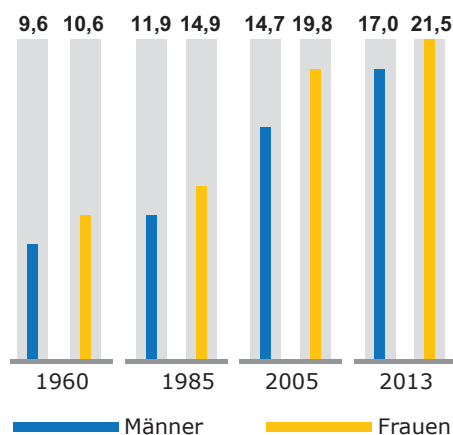
### Wie unser Immunsystem altert

Das Team um Professor Valery Krizhanovsky und Dr. Yossi Ovadya beschreibt, wie vergreisende Zellen unserem Immunsystem mit zunehmendem Alter Probleme bereiten. Die sogenannten senescent cells

sind Zellen, die noch nicht tot, aber in ihrer Funktionsweise stark eingeschränkt oder beschädigt sind. Je älter wir werden, desto mehr vergreiste Zellen befinden sich in unserem Körper im Umlauf. Nach Angaben des Forschungsteams sind diese Zellen maßgeblich an Entzündungsprozessen beteiligt, die typische Alterskrankheiten begünstigen.

### Ablauf der Studie

In einem Experiment verwendeten die Forschenden genetisch veränderte Mäuse, die vorschnell alterten. Diese Mäuse litten schneller an chronischen Entzündungen und verminderter Leistungsfähigkeit, als normale Mäuse gleichen Alters. Auch sahen diese Mäuse schneller alt aus und starben früher.



Im Jahr 1960 lebte ein Mann im Schnitt noch 9,6 Jahre nach dem Eintritt in die Rente, eine Frau 10,6. Diese Zeit hat sich verdoppelt: 2013 waren Rentner 17 Jahre im Ruhestand, Rentnerinnen sogar 21,5 Jahre.

### So lässt sich die Zellvergreisung verlangsamen

In ihren Untersuchungen stellten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fest, dass sich die Zellvergreisung verlangsamen lässt, indem man bestimmte Proteine hemmt. Das Team verabreichte den vorschnell alternden Mäusen das Medikament ABT-737, das Proteine unterdrückt, die mit dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht wurden. Daraufhin wurden die Mäuse aktiver und ihre Lebensspanne stieg an.

### Gesünder, aktiver und langlebiger

Wie die Forschenden zeigten, reagierten die Tiere außergewöhnlich gut auf das Medikament. Ihre Blut- sowie Aktivitätstests zeigten eine Verbesserung und ihr Gewebe glich dem von jungen Mäusen. Das Team konnte auch belegen, dass sich bei den behandelten Mäusen sowohl signifikant weniger vergreiste Zellen als auch entzündliche Prozesse zeigten.

### Kann das auch beim Menschen funktionieren?

Die Forschenden sehen in ihren Erkenntnissen tatsächlich einen Weg, eine Anti-Aging-Therapie für den Menschen entwickeln zu können. Das Team will nun in weiteren Studien untersuchen, wie sich das menschliche Immunsystem dazu animieren lässt, die vergreisten Zellen schneller zu entsorgen. Wenn sich ihre Theorien als wahr erweisen, könnte es bald eine Pille gegen das Altern geben.



Das GSV-Team trommelt was das Zeug hält und taucht ab in die Halloren-Schokowelt

## Ein Elefant, Katz und Maus, Katz und Hund Hund



Schon verrückt, mit was uns Anke – ja wofür eigentlich – fit machen möchte! War es vor Jahresfrist Bouldern, zuvor Geocaching, Langstreckenwandern, Kanufahren und Floßbau, bekommen wir dieses Mal Trommeln vorgesetzt: Djembes, Congas und Cajóns. Wohlgermerkt solche, mit denen Naturvölker schon mal Nachrichten austauschen oder sich bei heißen Rhythmen in Trance spielen, um böse Geister zu vertreiben, oder ihre guten zu beschwören – weiß der Geier.

Was Sie in der Überschrift lesen können, ist dann allerdings keine geheime Botschaft, sondern semantischer Ausdruck dessen, was wir mit den Trommeln leisten müssen:

Samba-Rhythmen intonieren, jedes Tier ein anderer Ton, macht zusammen eine Melodie, die als solche nicht erkennbar nur dem wirklichen Trommel-Fachmann sagt: Achtung! Achtung! Hier trommeln welche, die davon keine Ahnung haben!

Sei's drum! Interessant und außerordentlich spaßig ist dieser Ausflug in die Trommlerwelt allemal und wer weiß, wofür es gut sein kann, mal so richtig auf die Pauke gehauen zu haben. Pardon, Trommel!

Solchermaßen für weitere Überraschungen gefeit, machen wir uns auf den Weg, quasi auf dem Spannungsbogen entlang, zum nächsten Abenteuer des Tages. Bald schon weist uns ein Schild die Richtung und



bestätigt, was als Gerücht (oder geheimer Wunsch?) schon zuvörderst die Runde machte: Wir streben DER Schokoladenwelt entgegen, diesem Halloren-Sündenbabel, dem süßesten Ort weit und breit und dem verführerischsten!

Lose in Tütchen und gehortet auf Tablets, locken hier die berühmten Kügelchen mit Schoko-Eierlikör, Latte Macchiato, Sahne-Cacao, Straciatella und und und. Aber sie locken nicht nur, sie rufen: „Nimm' mich, koste mich, genieße mich, lass' dich umgarnen von der leckeren Verführung, greif' zu und labe und bediene dich, vergiss nicht, du bist hier im Schlafaffenland, wo du nach Herzenslust schlemmen kannst, hier bremsst dich keiner aus, hier kannst du dich mal so richtig sattnaschen!“ Uff!

Damit nicht genug: Am Ende der Schokoladenmuseumsrunde (klein, aber sehenswert!) darf dann jeder SEINEN Schokotaler kreieren, mit dem Spritzbeutel bemalen und mit Naschwerk – im wahrsten Sinne des Wortes – verzieren.

Zuckerschok hin, Zuckerschok her, danke Anke, für diesen musisch-leckeren, künstlerisch-süßen Ausflugstag!

# 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!**

## AUFLÖSUNGEN SEITE 34

### Mathe-Rätsel:

Der Lösung dieser Aufgabe liegt die einfache Regel Punktrechnung geht vor Strichrechnung zugrunde.

Demzufolge sieht der Lösungsweg so aus:  
 $66 - (6:1/6) - 6 - 6 - 6 - 6 = ?$

Dividiert wird, indem man mit dem Kehrwert des Bruches multipliziert:  $6 \times 6 = 36$

Also gilt:  $66 - 36 - 6 - 6 - 6 - 6 = 6$

### Bus-Rätsel:

Der Bus fährt nach links.

Der Grund: Beim Bus sind die Türen nicht zu sehen, daher müssen diese auf der anderen Seite sein. In Ländern mit Linksverkehr lautet die richtige Antwort natürlich rechts.

Haben Sie's gewusst?

### Schmelztiegel-Rätsel:

I: DAT; II: MA; III: ANE; IV: S

### Logik-Rätsel:

c) Bei jedem Schritt wird ein weiteres Feld dunkel, während es zwischen oben und unten hin- und herwechselt

### Suchbild:



Das Bild des russischen Künstlers Ilja Klemencov besteht lediglich aus einem schwarz-weißen Zick-Zack-Muster. Dahinter ist jedoch ein Panda versteckt. Manche sehen den Bär auf den ersten Blick, andere wiederum haben große Schwierigkeiten in dem Lini-

en-Wirrwarr irgendetwas anderes zu erkennen. Beinahe schwindlig wird einem bei langer Betrachtung.

Ein Tipp für jene, die zu dieser Gruppe gehören: Einfach im 90-Grad-Winkel vom Bildschirm wegrücken und schon nimmt der Panda Form an – und zwar die Form des WWF-Logos. Das Bild trägt den Titel „Sie können verschwinden“ und unterstützt den World Wide Fund for Nature (WWF) bei seinen Bemühungen, den Großen Panda zu schützen.

Je weiter man sich von dem Bild wegbe- wegt, desto deutlicher erkennt man den Panda. Genau das ist die Botschaft. Je näher der Mensch den Tieren in ihrem natürlichen Lebensraum kommt, desto gefährdeter sind sie.



## Wussten Sie schon, dass wir auch Darmberatung anbieten?



**Der Darm befindet sich nicht nur in der Mitte unseres Körpers, sondern er ist auch das Zentrum unserer Gesundheit.**

Faktoren wie Stress, falsche Ernährung, regelmäßige Medikamenteneinnahme, Therapie mit Antibiotika, mangelhafter Aufbau der Darmflora bei Kaiserschnitt-Geburten u.v.m. beeinträchtigen das sensible System unserer Verdauung.

**Die Folgen können ebenso vielfältig und gravierend sein.**

Eine optimale Besiedelung der Darmschleimhaut mit speziellen Bakterien und Hefen ist unter anderem wichtig für:

- eine beschwerdefreie und optimale Verdauung
- die ausreichende Aufnahme von vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren
- die Behandlung von häufig wiederkehrenden Infekten und Allergien
- Linderung bei Autoimmunerkrankungen sowie Erkrankungen des Immunsystems allgemein
- Vorbeugung und Behandlung von Nahrungsmittelintoleranzen wie Laktose, Fructose, Saccharose, Histamin etc.
- gesunde Funktion der Haut und Schleimhäute (Behandlung von z. B. Neurodermitis, Akne, Asthma, Vorbeugung von verursachten Erkrankungen durch Bakterien, Viren und Pilze)

Mittels eines Fragebogens, der im Vorfeld von Ihnen auszufüllen ist, erarbeiten wir individuelle Therapievorschläge, geben Tipps für den Alltag und beantworten Ihre Fragen.

- **60 min Beratungsgespräch: 60,- €**
- **Auf Wunsch können auch z.B. 30 min Kurzberatung für 30,- € vereinbart werden.**
- **Notwendige Stuhlanalysen sind nicht im Preis enthalten. Diese werden direkt vom Labor mit Ihnen abgerechnet.**



**Sprechen Sie uns auf eine individuelle Darmberatung an!**

**vitalcentrum**  
STRUWWELPETER APOTHEKE

...natürlich  gesund

### STRUWWELPETER APOTHEKE

**Struwwelpeter-Apotheke**  
Apothekerin Astrid Gärtner e. Kfr.  
Käthe-Kollwitz-Straße 9 · 04109 Leipzig

Telefon 0341-564 00 36  
E-Mail kontakt@apostruwwelpeter.de  
www.apostruwwelpeter.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 8-18.30 Uhr  
Sa 9-13 Uhr

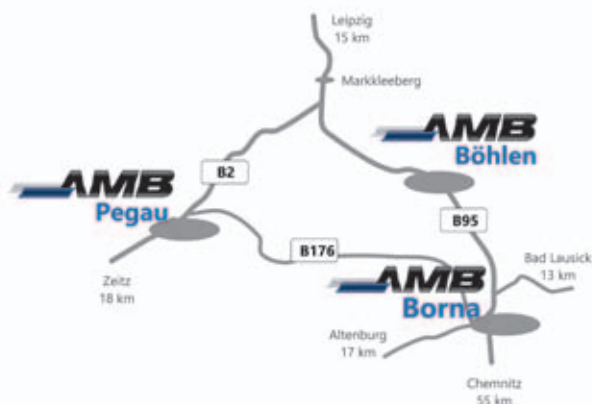
## Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



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

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

### 3 x im Leipziger Süden:



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

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

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

Neben dem Sport, einer gesunden Lebensweise, wenig Alkohol und dem Verzicht auf Nikotin ist eine umfassende Vorsorgeuntersuchung Grundlage einer langanhaltenden Gesundheit. Die Früherkennung von Krankheiten erhöht deren Heilungschancen um ein Vielfaches. Das deutsche Vorsorgeprogramm gilt in dieser Hinsicht als weltweites Vorbild. Neben Impfungen und diversen Check-ups werden verschiedene Screenings zur Krebsfrüherkennung durchgeführt. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten und zahlen eine Reihe von Untersuchungen.

# EINMAL DURCHCHECKEN BITTE!!!

Check-ups schützen, sind sinnvoll und werden von den Kassen bezahlt!

Keine so gute Idee, erst zum Arzt zu gehen, wenn es möglicherweise zu spät ist. Der regelmäßige Gang zum Hausarzt dient vor allem der Vermeidung schwerwiegender Erkrankungen. Wer zusätzlich medizinische Untersuchungen wahrnimmt, der ist gesundheitlich bestens aufgestellt. Obwohl in Deutschland jeder gesetzlich Krankenversicherte Anspruch auf bestimmte Untersuchungen hat, werden diese selten wahrgenommen. Viele sind nicht darüber informiert, dass sie Anspruch auf medizinische Maßnahmen haben, die von ihrer Krankenkasse übernommen werden. Vorsorge kann Leben retten. Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, die sich schleichend im Körper einnisten und oftmals erst erkannt werden, wenn es bereits zu spät ist. Zu diesen gehört beispielsweise Diabetes, die koronare Herzerkrankung als auch Bluthochdruck. Leiden dieser Art verlaufen vor allem in der Frühphase ohne Beschwerden und sind daher besonders gefährlich.

Seit es den Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen gibt, ist die Lebenserwartung um sieben bis acht Jahre gestiegen.

## Vorsorgeuntersuchungen 30- bis 40-Jährige

### Gesundheits-Check-up

Ab 35 ist ein Check-up zur Früherkennung von Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Krebs sinnvoll. Ein Termin dieser Art umfasst ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt, eine Ganzkörperuntersuchung inklusive Blutdruckmessung, die Laboranalyse von Blutproben zur



Foto: RaCle Fotodesign - stock.adobe.com

Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte wie auch eine Untersuchung des Urins.

### Hautkrebs-Screening

Ab 35 ist es besonders ratsam, alle zwei Jahre ein Screening zur Krebsfrüherkennung im Bereich der Haut, vornehmen zu lassen. Des Weiteren erfolgt eine Tastuntersuchung der Lymphknoten.

### Tastuntersuchung der Brust

Bereits ab 30 kommt zur Krebsvorsorge bei Frauen eine jährliche Tastuntersuchung der Brust hinzu.

## Vorsorgeuntersuchungen 40- bis 60-Jährige

### Dickdarm- und Enddarmuntersuchung

Zur Darmkrebsvorsorge empfiehlt es sich sowohl für Männer als auch Frauen, im Alter von 50 bis 64 Jahre eine jährliche Dickdarm- und Enddarmuntersuchung wahrzunehmen. Bei diesem Termin erfolgt ein Test auf verborgenes Blut im Stuhl.

### Darmkrebsfrüherkennung

Vorsorge zum Zwecke der Darmkrebsfrüherkennung ist ab 55 Jahren vorgesehen und erfolgt alle zwei

Jahre durch einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Des Weiteren durch eine Darmspiegelung, die maximal zweimal, im Abstand von zehn Jahren, erfolgt. Die Darmspiegelung wird mit einem Endoskop durchgeführt, sodass der Arzt den gesamten Dickdarm auf Krebs und dessen Vorstufen untersuchen kann. Diese Maßnahme gilt als mustergültiges Beispiel für eine sinnvolle Krebsfrüherkennung, da Darmkrebs im Frühstadium noch sehr gut heilbar ist.

### Mammografieuntersuchung

Diese Untersuchung zur Vorsorge erfolgt in der Regel im Alter von 50–69. Frauen werden alle zwei Jahre dazu eingeladen, eine Röntgenanalyse des Brustbereichs, zur Früherkennung von Tumoren vornehmen zu lassen.

## Vorsorgeuntersuchungen Frauen

Bei der Vorsorge für Frauen ist nicht nur das Thema Brustkrebs relevant. Auch ein Chlamydien-Test ist dringend zu empfehlen, da eine Chlamydieninfektion eine sexuell übertragbare bakterielle Infektion darstellt, die zu Unfruchtbarkeit führen kann. Ebenfalls sinnvoll ist die Krebsfrüherkennung im Bereich der Gebärmutter.

Neben der äußeren Untersuchung des Intimbereichs liegt der Schwerpunkt dieser Maßnahme in der Diagnostik des Gebärmutterhalses. Bösartige Veränderungen werden durch das Abtasten der Organe und einen Abstrich vom Muttermund und Gebärmutterhalskanal entdeckt. Bei Frauen ab 30 werden zusätzlich die Brüste sowie Achselhöhlen untersucht. Für Frauen ab 50 Jahren ist es ratsam, alle zwei Jahre ein Mammographie-Screening wahrzunehmen. Dies dient der Krebsfrüherkennung im Brustbereich.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe Untersuchungen, die schwangere Frauen vornehmen lassen sollten. Darüber informiert Sie am besten die Hebamme.

### Vorsorgeuntersuchungen Männer

Ab 45 Jahren unterstützen die Kassen Männer bei der Prostata-Gesundheit. Die Krebsfrüherkennung ist allerdings nicht ausschließlich nur bei älteren Männern sinnvoll. Auch bei jungen Männern zwischen 20 und 35 Jahren können sich Hodentumore entwickeln. Die jährliche Zahl der Patienten mit dieser Erkrankung beträgt etwa sieben pro 100.000 Männer. Aus diesem Grund ist es ratsam, dass sich Männer ab dem 18. Lebensjahr einmal im Monat selbst untersuchen und bei entsprechenden Anzeichen einen Arzt aufsuchen. Auf der wirklich sicheren Seite sind Sie allerdings nur, wenn Sie bereits vor 45 eine Krebsfrüherkennung durchführen lassen, auch wenn Sie als gesetzlich Versicherter noch keinen Anspruch darauf haben.

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel Behandlungen zur Krebsfrüherkennung, Impfungen als auch Gesundheits-Check-ups und fördern die Teilnahme ihrer Versicherten an Nichtraucher- oder Stressbewältigungskursen.

### Leistungen der Krankenkassen

**Kinder und Jugendliche:** U-Untersuchungen, J-Untersuchungen, Untersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten, Impfungen;

**Mädchen zwischen 12 und 17:** Impfungen gegen Gebärmutterhalskrebs und HPV-Impfungen;

**Frauen:** Vorsorgeleistungen während Schwangerschaft und Entbindung, Genitaluntersuchung zur Krebsfrüherkennung, bis zum Alter von 25 Test auf Chlamydien, ab dem 30. Lebensjahr Tastuntersuchung der Brust, vom 50. bis zum 69. Lebensjahr Mammografieuntersuchung auf Tumore im Brustbereich;

**Männer:** ab 45 Jahren einmal jährlich Krebsfrüherkennung im Bereich der Genitalien und Prostata;

**Frauen und Männer:** Zahnprophylaxe, einmal im Jahr Entfernung von Zahnstein, ab 35. Lebensjahr Gesundheits-Check-up für Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, Hautkrebscreening, Tastuntersuchung der Lymphknoten, ab 50 bis 54 jährlich eine Dickdarm- und Enddarmuntersuchung, ab dem 55. Jahr Darmspiegelung, um Darmkrebs möglichst früh diagnostizieren zu können.

### Keine Kassenleistungen

Die gesetzliche Kasse bezahlt ihren Versicherten eine ganze Reihe von wichtigen Untersuchungen, sie kann allerdings nicht alle abdecken. Sinnvolle Behandlungen müssen von Patienten, die untersucht werden wollen, teilweise selbst getragen werden.

#### HPV-Test

Der Arzt erkennt durch einen HPV-Test humane Papillomaviren, die Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Die Kosten für die Krebsfrüherkennung von ca. 80 Euro muss jede gesetzlich versicherte Frau ab 17 Jahren selbst zahlen.

#### Grüner-Star-Test

Augenärzte raten dazu, ab 40 Jahren einmal jährlich die Augen als auch den Augeninnendruck untersuchen zu lassen. Die Messungen gehören zu den sogenannten IGeL-Leistungen und werden nicht von der gesetzlichen, sondern lediglich von privaten Krankenversicherungen übernommen. Die

Kosten dafür belaufen sich in der Regel auf ca. 20 Euro.

#### Knochendichtemessung

Um Osteoporose möglichst früh zu erkennen, empfehlen Mediziner einen Vitamin-D-Test oder eine Knochendichtemessung. Eine Erkrankung dieser Art entsteht durch einen Abbau der Knochenmasse. Der Test sollte ab einem Alter von 50 Jahren alle fünf Jahre durchgeführt werden. Die Untersuchungen schlagen mit bis zu 100 Euro zu Buche.

#### Impfungen gegen Pneumokokken

Bakterien, die eine Lungen- oder Hirnhautentzündung auslösen können, gefährden besonders Menschen über 60 Jahre. Diese Impfungen kosten ca. 20 Euro.

#### Tumormarker-Test

Krebsarten wie Eierstockkrebs, Dickdarmkrebs oder Leberkrebs treten vermehrt ab dem 60. und 65. Lebensjahr auf. Die Tumore bilden dabei bestimmte Eiweiße, die auch als Tumormarker bezeichnet werden und im Blut nachweisbar sind. Die Kosten für diese Krebsfrüherkennung belaufen sich auf ca. 60 Euro.

#### Hörtest

In höherem Alter ist das Hörvermögen zunehmend eingeschränkt. Ein Hörgerät kann die Hörschwäche ausgleichen und den Alltag angenehmer machen. Ein Hörtest beim HNO-Arzt belastet die Haushaltskasse mit ca. 40 Euro.

(Dieser Beitrag erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen sie übernimmt und welche Zusatzversicherungen es u. U. für Sie gibt.)



Regeln Sie Ihre Angelegenheiten, solange Sie das noch können:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung

(mehr dazu in Heft 2/2019)



Die am 5. August 1951 im ehemaligen „Volkspark“ Auensee eröffnete Pioniereisenbahn, die heutige Parkeisenbahn, kennen wahrscheinlich die meisten Leipziger. Doch wohl die wenigsten wissen, dass es bereits seit 1913 am Leipziger Auensee im damaligen Luna-Park eine ähnliche Liliputeisenbahn in 600 mm Spurweite gab. Die Fahrzeuge dafür (zwei gekuppelte Dampflokomotiven wurden dazu von der im gleichen Jahr auf der Technischen Messe stattfindenden Internationalen Baufachausstellung recht billig erworben, da diese vor dem Konkurs stand. Ende 1913 wurde dann das erste Teilstück der künftigen Bahntrasse in U-Form um den See von der Station Hauptrestaurant, später Station Haupteingang (in der Nähe des heutigen Haltepunktes



„Gustav Esche-Straße“), zur Station Strandbad in Betrieb genommen. Der erfolgte jedoch nur eingleisig, was bedeutete, dass die Loks an den beiden

### Öffnungszeiten:

<b>Montag:</b>	<b>Ruhetag</b>
<b>Dienstag bis Freitag</b>	<b>14.00 – 17.45 Uhr</b>
<b>Samstag:</b>	<b>14.00 – 17.45 Uhr</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>10.00 – 13.00 Uhr</b> <b>14.00 – 17.45 Uhr</b>

### Bitte beachten Sie unsere Sonderöffnungszeiten:

**[www.parkeisenbahn-auensee-leipzig.de](http://www.parkeisenbahn-auensee-leipzig.de)**

Stationen per Drehscheibe gewendet und rangiert werden mussten. Dieser Zustand änderte sich jedoch schon ein Jahr später, als die (heute leider gesperrte) Betonbrücke für Fußgänger und Bahn in Betrieb genommen wurde und der Rundkurs um den See somit vollendet war. Die Luna-Bahn war auch die einzige, die über diese Brücke fuhr. Durch diese Brücke konnte nun jedoch mit beiden Zügen gleichzeitig gefahren werden (natürlich nur in die gleiche Richtung) und das lästige Rangieren an den beiden Endstationen entfiel. Diese Bahn verkehrte bis Mitte der 30er Jahre. Über das Schicksal der Fahrzeuge ist leider nichts (Sicheres) bekannt. Auch die spätere Pioniereisenbahn war mit einer Liliputdampflokomotive

bespannt. Im Jahr 1925 bei der Fa. Kraus & Co. in München gebaut, hatte sie zwei Schwestern, die heute noch ihren Dienst bei der Dresdener Parkeisenbahn versehen.

Nun, im vergangenen Jahr konnte unsere Dampflokomotive nicht wie gewohnt um den Auensee fahren. Sie musste zu einer Kesselhauptuntersuchung ins Dampfloswerk der DB Meiningen. Seit Ende Oktober 2018 ist sie wieder im heimatischen Betriebswerk und hat ihre ersten Runden schon erfolgreich absolviert. Mit Beginn der neuen Fahrsaison 2019 ist sie wieder im Regelzugdienst zu sehen.



Fotos: © Jonas Kaminski

Liebe Sportfreunde, wir laden Sie ein, mit uns um den Auensee zu fahren. Sportgruppen, die ihr Nordic Walking oder die Gymnastik für eine Fahrt unterbrechen wollen, nehmen wir kostenlos mit!

*Thomas Borzutzki, Leiter der Bahn*

# FAHRRADSTADT LEIPZIG

**Beim Stadtradeln 2018 haben die Leipziger bundesweit den ersten Platz belegt. Wie fahrradfreundlich die Stadt wirklich ist, möchten wir an dieser Stelle kurz betrachten. Die Absicht ist, noch mehr Leute zum Radeln zu bewegen!**

Leipzig strotzt vor Autos. Trotzdem lassen sich die Leipziger nicht davon abbringen, die Wege durch die und aus der Stadt auf dem Rad zurückzulegen. Für viele ist das Rad eine gute Alternative zu den öffentlichen Verkehrsmitteln und zum Auto, mit dem es sich schon lange nicht mehr gut in die City fahren lässt. Baustellen, stockender Verkehr, fehlende und zudem teure Parkmöglichkeiten und die Rücksichtslosigkeit der anderen haben diese Entscheidung leichtgemacht.



So sieht das neue Abbiegeschild für Radler aus.

Der Leipziger Stadtrat hat 2012 den „Radverkehrsentwicklungsplan 2010–2020“ beschlossen, dessen Ziel es ist, den Radverkehrsanteil an täglichen Wegen von 14,4 Prozent (2008) auf 20 Prozent bis 2020 zu erhöhen. Nach der kommunalen Bürgerumfrage 2017 schwankt der Radfahreranteil stark. Abhängig von der Art des Weges liegt der Anteil zwischen 13 und 33 Prozent. Wege zur Arbeit, Ausbildung und in der Freizeit werden demnach mit über 20 Prozent zurückgelegt. Mit nur 13 und 18 Prozent erreichen die Wege zum Einkaufen und in die Innenstadt das Ziel nicht.

Haben die Leipziger noch 1991 rund 37 Mio. Wege mit dem Rad zurückgelegt, sind es inzwischen 130 Mio./Jahr. Wenn der Anstieg des Radverkehrs weiterhin um 15 Prozent pro Jahr anhält, stünde Leipzig 2030 tatsächlich bei bereits 31 Prozent Radverkehrsanteil, bzw. 292 Mio. Wegen pro Jahr mit dem Fahrrad. Dabei sind die bisherigen hohen Wachstumszahlen beim Radverkehr mit einem äußerst geringen finanziellen Aufwand erreicht worden. Nicht einmal 5 Euro pro Jahr und Einwohner werden bislang in Leipzig in den Radverkehr investiert, 35 Euro sind das visionäre Ziel des ADFC Leipzig e.V. und dessen Vorsitzenden Robert Strehler.

Der entwickelte in einem Interview seine Vorstellungen für die Fahrradstadt 2030 und möchte „Leipzigs urbane Qualität als Stadt der kurzen Wege weiter erhalten und entwickeln“. Um die Menschen auf die Fahrräder zu locken, vor allem auch die Pendler aus dem Umland (derzeit von und nach Leipzig: ca. 98.000 täglich), bräuchten wir, so Strehler, ...



Geisterfahrrad

Foto: ADFC Berlin

Feinstaub hin, Feinstaub her, kaum einer lässt sich davon beeindrucken. Ein, trotz aller Kritik an fehlender Verkehrsplanung, akzeptables Radnetz ermöglicht das Pendeln zwischen Wohn- und Arbeitsort, an die Seen um Leipzig oder ins weitere Umland. Das Fahrrad bleibt das preiswerteste und gesündeste Verkehrsmittel, noch dazu das mit einem gewissen Spaß- und Fitnessfaktor!



Foto: ©arborpulchra - stock.adobe.com

und eine bessere Verknüpfung von Rad und Bahn. Nach einigen unliebsamen Vorfällen und einer Diskussion um zu viele Räder in den S-Bahnen, hat die Bahn begonnen, bessere Bedingungen für die Mitnahme von mehr Fahrrädern zu schaffen.

Leider steht dem allen die erschreckende Zahl der auf deutschen Straßen 2018 getöteten Radfahrer, in Leipzig allein mindestens vier, entgegen. Der ADFC rechnet für das vergangene Jahr mit bis zu 400 getöteten Radlern, knapp 15 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Weiße Räder an den Unglücksstellen im Stadtgebiet nicht nur von Leipzig sollen alle Verkehrsteilnehmer mahnen, verantwortungsvoller, miteinander achtsamer und respektvoller umzugehen!

„ ... den Plan eines Rad-schnellweges Leipzig-Halle: In zwei Stunden von Stadt zu Stadt, ohne Stau. Das soll den aktuell 10.000 Pendlern eine Perspektive bieten, aufs Fahrrad umzusteigen. Liegt eine Machbarkeitsstufe vor, können Bundesmittel beauftragt werden. [www.rsleipzighalle.de](http://www.rsleipzighalle.de)

Was ist zu tun, einen weiteren Herzinfarkt/Schlaganfall zu vermeiden?

## Das lege ich meinen Patienten ans Herz!

Herzinfarkt oder Schlaganfall sind einschneidende Erlebnisse im Leben eines Menschen. Ist der erste Schock überstanden und die Gesundheit stabilisiert, fragt man sich, wie eine erneute Episode zu vermeiden ist. Denn ohne **Lebensstiländerung** und ohne Therapie liegt das Risiko für eine neue Erkrankung in den nächsten 10 Jahren bei über 50 Prozent.

Wichtig ist eine **Lebensstiländerung** mit **Rauchstopp** und regelmäßiger Bewegung, z. B. zwei bis drei mal in der Woche Sport mit einer Ausdauerkomponente (Joggen, Walken, Tanzen, Schwimmen, Radfahren). Im Alltag sollten Sie Wege mit Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen und statt mit Lift oder Rolltreppe zu fahren die Treppe nutzen!

Ganz bedeutsam ist **Gewichtsreduktion** mit bewusstem Essen. **Ve-**

**getarische** oder **fleischarme** Ernährung schützt das Gefäßsystem. Auch mit Intervallfasten (16/8 Methode) können Sie Ihr Gewicht reduzieren. Sie fühlen sich besser und können erholsamer schlafen, bessere Werte für Blutdruck und Blutfette stellen sich ein.

Wichtig sind **eine gute Kontrolle des Diabetes** und **eine Normalisierung des Blutdrucks**. Unabhängig davon haben Betablocker den Nachweis erbracht, dass sie vor einem neuen Infarkt schützen. Auch niedrig dosiertes Aspirin schränkt die „Klebrigkeit“ der Blutplättchen ein und verringert das Entstehen neuer Gerinnsel.

Neue Forschungsansätze konzentrieren sich auf Entzündungen in den Blutgefäßen. Aus meiner Sicht ist eine Gruppe von Medikamenten besonders interessant, die bereits zur

Behandlung des Diabetes zugelassen sind. Beim Semaglutid ist bewiesen, dass es neben dem Blutzucker auch das Risiko eines erneuten Schlaganfalls oder Herzinfarkts erheblich reduziert.

Die neue globale Studie „SELECT“ versucht als neuen Ansatz bei Patienten ohne Diabetes nachzuweisen, dass Semaglutid das Auftreten eines neuen Herzinfarkts oder Schlaganfalls bei Übergewicht verringern kann.

Ich empfehle meinen Patienten die Teilnahme an der SELECT-Studie, da sie bereits viele Jahre bevor dieses Medikament eventuell für diese Indikation der Allgemeinheit zugänglich ist, sich zusätzlich vor einem erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen können.

*Dr. Dr. med. Hans-Detlev Stahl,  
Facharzt für Innere Medizin*

### Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall? Leiden Sie an Durchblutungsstörungen?



Forschungen haben gezeigt, dass die Behandlung mit einem neuen Medikament das Risiko für einen Schlaganfall und Herzinfarkt bei Menschen mit Typ-2-Diabetes senken kann.

Für die Erforschung des Effekts eines neuen Arzneimittels auf das Herz-Kreislauf-System bei Übergewicht/Adipositas suchen wir Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Vorerkrankung (Herzinfarkt/Schlaganfall/PAVK), die mindestens 45 Jahre alt sind und unter Übergewicht oder Adipositas leiden (BMI mindestens 27 kg/m<sup>2</sup>).

Bei Teilnahme erhalten Sie neben den Untersuchungen eine angemessene Aufwandsentschädigung.

**Infos und Anmeldung bei:  
AmBeNet Klinisches Prüfzentrum**

**Dr. Dr. med. Hans-Detlev Stahl**

Tel.: 0341-35582020 / 0341-35582000 · E-Mail: info@ambenet.de

**Anrufzeiten:** Mo-Fr 9–13 Uhr / Mo + Do 13–17 Uhr



# Macht Schokolade glücklich?

Geht es euch auch manchmal so: ungeahnt und plötzlich ist es da, macht sich im ganzen Körper breit, nistet sich regelrecht im Gehirn ein. Was ist meine? Das unbändige Verlangen nach dem wohligen Duft und dem zartschmelzenden Geschmack des braunen Glücks. Aber mal ehrlich – macht uns Schokolade glücklich? Immerhin essen wir Deutschen im Durchschnitt zwölf Kilogramm im Jahr – damit liefern wir uns stetig ein Kopf an Kopf Rennen um Platz 1 der Verzehrmenge mit unseren schweizerischen Nachbarn.

Wie viele Kalorien das sind – nein – das rechnen wir uns lieber gar nicht erst aus! Unsere Spitzenreiter sind nach wie vor die Klassiker Vollmilch, Haselnuss und Nougat. Die deutschen Hersteller verarbeiten über eine Million Tonnen Kakaobohnen pro Jahr, größte Lieferanten sind Ghana und die Elfenbeinküste.

Die beste Entschuldigung, wenn man nicht widerstehen konnte, ist unsere angeborene Vorliebe für Süßes – diese ist nun aber nicht bei allen von uns gleich stark ausgeprägt. Es steckt noch aus Zeiten der Jäger und



Foto: ©Wordley Calvo Stock - stock.adobe.com

Sammler drin in uns – Süßes ist nicht giftig und liefert viel Energie.

**„Wir haben die Strapazen nur überlebt, weil wir genug Schokolade dabei hatten.“**

**Roald Amundsen  
(der erste Mensch am Südpol)**

Zucker löst in unserem Gehirn bestimmte Belohnungsreaktionen aus, da sind sich die Forscher weltweit seit langem einig. Vor allem aber die Kombination aus Zucker und Fett, wie wir sie in jeglicher Form der Schokolade vorfinden, sorgt für die Freisetzung bestimmter Botenstoffe, die wiederum ein Wohlbefinden auslösen. Das bedeutet, dass wir für unser seelisches Wohlbefinden Belohnungen benötigen. Das ist das wahre Glück – seelisches Wohlbefinden. Geht selbstredend auch ohne Schokolade. Überlegt doch mal, was euch glücklich macht. Ein Frühlingsspaziergang? Sport mit Freunden? Zeit für ein gutes Buch? Ein abendlicher Konzertbesuch? All das macht euch glücklich, ohne die Fettpolster wachsen zu lassen. All das schädigt die

Zähne nicht und beteiligt sich nicht an der Entstehung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Obst als Alternative ist eine gute Idee – schmilzt aber nicht im Mund und aktiviert die Botenstoffe im Gehirn nicht. Aber erst ein Apfel und danach zwei Stückchen Schokolade – das wäre ein guter Anfang, um die Aufnahme von Zucker und Fett zu reduzieren – getreu dem Motto: Die Dosis macht's. Und dann lenken wir unser Gehirn mit anderen schönen Dingen des Lebens ab, bewegen uns viel und schlafen ausreichend. *Jessica Brunner*

## 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



*Jessica ist Mitarbeiterin im GSV, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin, stellv. Rezeptionsleitung und zeichnet verantwortlich für Mitgliederverwaltung und Kündigungsmangement; leider verlässt Jessi unser Team demnächst; danke, Jessi, für deinen Beitrag, wir wünschen dir alles Gute und viel Spaß im neuen Job!*

# Damit Ihr Bett nicht zur Gesundheitsfalle wird

## Belüftung und rückengerechte Lagerung sind das A und O

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

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

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

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

Auping Bettsysteme, die vom Leipziger Unternehmen Flair, das auch Partner des GSV ist, seit mehr als 25 Jahren unter rückengerechten und hygienischen Aspekten ausschließlich empfohlen werden, sorgen in beispielhafter Weise für eine stets trockene und frische Bettumgebung. Die AVS Matratze von auping absorbiert die Feuchtigkeit, die der Schläfer an die Matratze abgibt und leitet sie über die offene Struktur der Materialien im Matratzenkern zur Unterseite ab. In Kombination mit der Stahlspiralnetzunterfederung ist für optimale Ventilation gesorgt. Hier fühlen sich Milben und Co. garantiert nicht wohl.

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

### Damit Sie richtig liegen!

Unsere Garantie - Ihr Schlafkomfort



JETZT TESTEN!

90 Tage

Der Kauf einer neuen Matratze ist keine einfache Entscheidung. Auping macht es Ihnen jetzt leichter: Testen Sie Ihr Schlafgefühl - 90 Tage!

Innerhalb dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, die Festigkeit der Matratze einmalig zu ändern - ohne weitere Kosten für Sie.

**Ihr Partner vor Ort:**  
Flair Einrichtungsstudios GmbH · [www.flair-einrichten.de](http://www.flair-einrichten.de)  
Virchowstraße 110 · Tel. 0341 56460 54 oder 0163 2592725  
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

 Betten seit 1888

  
Auping nights, Better days

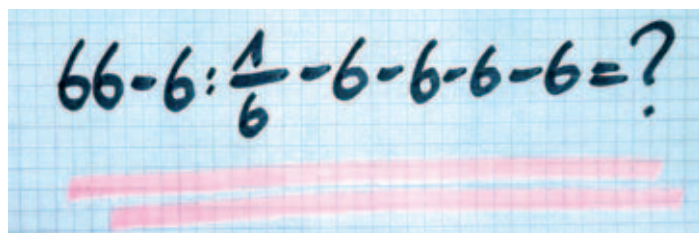


# KÖNNEN SIE DIE AUFGABEN KNACKEN?



Heute präsentieren wir Ihnen scheinbar leichte Aufgaben, die selbst Fünftklässler lösen können. Normalerweise. Testen Sie selbst, ob Sie den Anforderungen der Mittelstufe gewachsen wären. Aber sehen Sie es nicht so verbissen, wenn Ihnen die eine oder andere Regel nicht gleich einfällt oder Sie Ihre optische Wahrnehmung im Stich lässt.

Auf den ersten Blick erscheint dieses **Mathe-Rätsel** ganz einfach – doch der Teufel steckt bekanntlich im Detail. Können Sie die Aufgabe trotzdem lösen?



**Bus-Rätsel:**

80 Prozent der Kinder wissen die Lösung sofort

Das Rätsel entstammt ursprünglich aus der Feder des „National Geographic Brain Institute“ (USA) und diente als Vorschultest für Kinder zwischen fünf und sieben Jahren. Das „University College“ London hat den Test dann Kindern und Erwachsenen vorgelegt – und die Ergebnisse verglichen.

**Das Ergebnis:** Während 80 Prozent der Kinder die Antwort auf Anhieb wussten, scheitern die meisten Erwachsenen. Wie schneiden Sie ab?

**Frage:** In welche Richtung fährt der Bus?



Während Kinder sofort und intuitiv die Antwort wissen, denken Erwachsene viel zu viel nach und versuchen, mathematische oder physikalische Schlüsse daraus zu ziehen. Dabei ist die Antwort ganz einfach!

**Schmelztiegel-Rätsel:** Bei den folgenden Wörtern (bzw. Wortfragmenten) fehlen an deren Ende bzw. an deren Anfang dieselben Buchstaben. Ergänzen Sie diese!

- I Kandi    um
- II Fir   rke
- III Ban    kdote
- IV Wach  tab

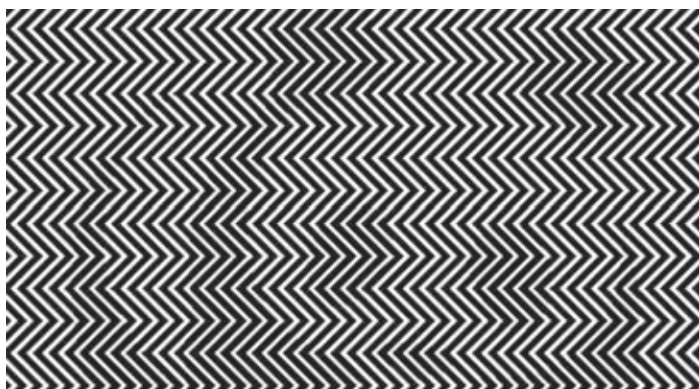
**Logik-Rätsel:**

Führen Sie das Prinzip der Reihe fort und setzen Sie die richtige Alternative a) bis d) ein!



**Suchbild mit Botschaft:**

Wer versteckt sich hier?





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 2019

Mai	4.	Stadtrundgang**
Juni	vsl. 5.	Arztvortrag Dr. Jentzsch**
	6.	Sommerfest Westbad*
	7.	Sommerfest Lessingstr.*
September	7.	Sommerfest Kindersport**
	vsl. 18.	Arztvortrag Dr. Jentzsch**
	29.	Vereinsfahrt*
Dezember	7.	Weihnachtsfeier
	14./15.	Notenspurkonzert**

\* GSV-Veranstaltung intern; \*\* GSV-Veranstaltung Gäste willkommen; \* mit GSV-Beteiligung;

Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge (+ Facebook u. Homepage) beachten!

*Wir wünschen allen einen tollen Urlaub  
mit viel Sonne!*



Foto: ©Africa Studio - stock.adobe.com

**NOZ** Neuroorthopädisches Zentrum  
für Physiotherapie Leipzig

**Dr. GRANERT**  
Praxis für Bewegungsmethoden

Bei Anruf:

# TOPPFEST




**0341 / 49 69 05 15**

Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen  
Sie umgehend ins Haus:

- unsere aktuellen Vereinsflyer
- unseren Heimübungsplan
- unseren Newsletter  
([info@gesundheits-sportverein.de](mailto:info@gesundheits-sportverein.de))

Schreiben Sie uns:

 **Gesundheits-sportverein  
Leipzig e.V.**

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT** 

idee · licht · bild · grafik

**Antje Friede**

*Derbezug mit dem  
wichtigen Effekt!*

03 42 02 35 1775  
0163 24 25 792  
[www.antje-friede.de](http://www.antje-friede.de)

# TOPPFEST

## IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheits-sportverein Leipzig e.V.,  
Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Redaktion: [michael.guenther@gesundheits-sportverein.de](mailto:michael.guenther@gesundheits-sportverein.de)

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Titelbild: Ljupco Smokovski - stock.adobe.com

Fotos: eigen



## Rabenberg

sportlich - aktiv - vielseitig

**Sportpark Rabenberg**  
Auf dem Rabenberg  
08359 Breitenbrunn  
Telefon: 03 77 56 - 17 10  
[www.sportpark-rabenberg.de](http://www.sportpark-rabenberg.de)



**Sportschule  
Werdau**

**Sportschule Werdau**  
An der Sportschule 1  
08412 Werdau  
Telefon: 03 76 1 - 18 18 - 0  
[www.sportschule-werdau.de](http://www.sportschule-werdau.de)



**SPORTPENSION  
RESDE**

**Sportpension Dresden**  
Marienallee 14b  
01099 Dresden  
Telefon: 03 51 - 800 99 71  
[www.sportpension-dresden.de](http://www.sportpension-dresden.de)



# RIESE & MÜLLER

Modelle 2019  
Hier probefahren!



**Bike Department Ost GmbH**  
Karl-Liebnecht-Straße 31  
04107 Leipzig  
T.: +41 341 6893334  
[www.bdoleipzig.de](http://www.bdoleipzig.de)