

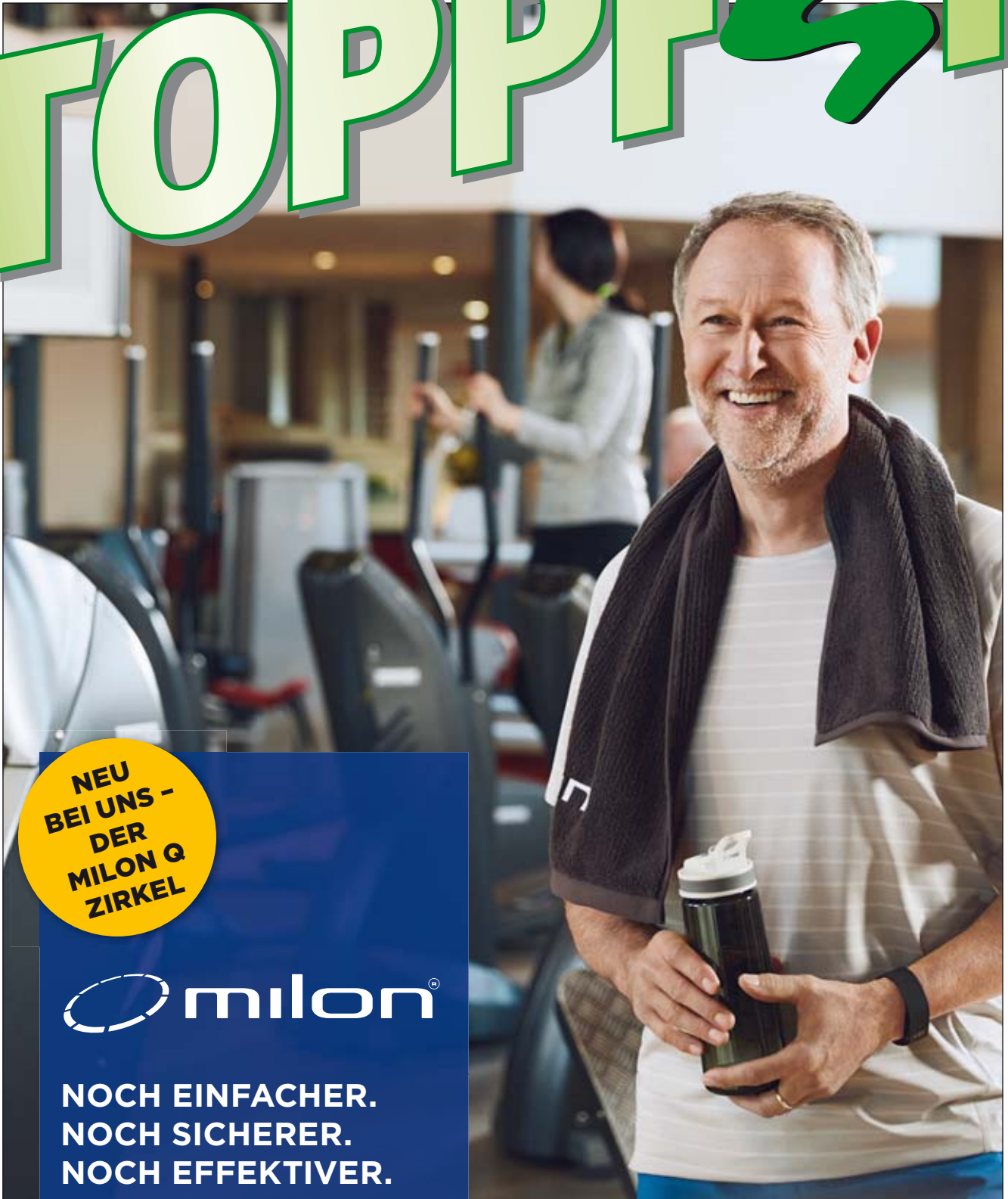
Rehabilitations- und Präventionssport

[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)



AUSGABE 2/2017

# TOPPFEST



NEU  
BEI UNS -  
DER  
MILON Q  
ZIRKEL

 milon®

NOCH EINFACHER.  
NOCH SICHERER.  
NOCH EFFEKTIVER.

Dimitroffstr. 26  
04107 Leipzig  
Telefon 71 16 60  
Fax 7 11 66 81

# ORTHOPÄDIE U. REHA-TECHNIK WOLF

GmbH & Co. KG



## Das Sanitätshaus

### Unser Leistungsangebot:

Kompressionsstrümpfe • Einlagen • Bandagen • Prothesen • Orthesen  
Reha-Technik • Versorgung für brustoperierte Frauen • Home Care  
Fitness- und Gesundheitsartikel • Orthopädieschuhtechnik  
medizinische Fußpflege/Podologie

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

### Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:



**Richard-Wagner-Straße 1**  
04109 Leipzig

**Johannisplatz 1**  
04103 Leipzig

**Rosa-Luxemburg-Straße 20**  
04103 Leipzig

**Dimitroffstraße 26**  
04107 Leipzig  
- Stammsitz -

**Georg-Schumann-Straße 351**  
04159 Leipzig

**Stuttgarter Allee 14**  
04209 Leipzig

**Kirchplatz 20a**  
04523 Pegau

**Friedrich-Ebert-Straße 15**  
04539 Groitzsch

**Trendelenburgstraße 10**  
04289 Leipzig

**Stadthausstraße 18**  
04651 Bad Lausick

**Altoschatzer Straße 10**  
04758 Oschatz

**LEIPZIG**

**TAUCHA**

**MARKKLEEBERG**

*Sei ein Fuchs, geh zum Wolf*  
[www.wolf-orthopaedie.de](http://www.wolf-orthopaedie.de)

# Editorial



Im August haben wir im Bereich Prävention unseren neuen Zirkel aufgestellt. Chic anzusehen, hypermodern und gebaut nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wir haben uns die Entscheidung für die Anschaffung des milon Q Zirkels nicht leicht gemacht. Einerseits bedeutet er eine beachtliche Investition, andererseits ist klar, dass wir damit in neue Sphären vorstoßen und auch manch liebgeordnete Angewohnheit unserer Sportler der Vergangenheit angehört: Mal so ein wenig üben und sich dabei relaxt mit dem Nachbarn unterhalten, ist jetzt (im Zirkel) nicht mehr drin.

Unser Zirkel war eine strategische Entscheidung, eine Investition in die Zukunft, die wir lange diskutiert und abgewogen haben. Ausschlaggebend war letztlich, dass wir mithalten wollen (und müssen) im Wettbewerb um unsere Mitglieder. Und wir wollen nicht nur auf Augenhöhe mit den anderen Gesundheits-sportanbietern agieren, sondern wir wollen den Trend in Leipzig mitbestimmen, der Stadt, die sich im Aufwind befindet wie schon lange nicht und der junge Leute zufliegen, die potentiell unsere Klientel darstellen und die wir nur locken können mit einem sehr zeitgemäßen und attraktiven Angebot, das weit und breit seinesgleichen sucht.

Dies ist das eine. Wir fanden es zudem an der Zeit, unseren Mitgliedern neue therapeutische Möglichkeiten zu erschließen und das große Thema Digitalisierung für unsere Zwecke endlich auch konkret nutzbar zu machen. Indem wir uns auf modernste technische Möglichkeiten stützen und damit noch mehr Potential

erschließen für die konkrete Analyse Ihrer Trainingsdaten, nutzen wir die damit gebotene Chance, noch effektiver bei der Anpassung des Trainings zu agieren. Und: Die neuen Geräte machen Spaß. Besser als zuvor hat man die Chance, auf den Monitoren seine aktuelle Trainingsleistung zu verfolgen. Das motiviert und spornt an.

Die neuste Generation des milon Q Zirkels gilt als Paradebeispiel eines zukunftsweisenden Trainingssystems, hinsichtlich modernster Technologie, intuitiver Bedienung, edlem Design und digitaler Vernetzung von Hard- und Software im Sinne eines Connected Trainings System, das Gerätesteuerung, Trainingsplanung und -analyse mit der Anbindung an das digitale Studiomanagement in sich vereint.

Mancher wird sich jetzt überfordert fühlen angesichts der vielen Details und Technik. Aber keine Angst, wer das Gerät einmal getestet hat, wird nicht wieder loskommen davon und begeistert sein. Freilich lässt sich ein Trainingserfolg erst nach einiger Zeit messen, aber das Gefühl jetzt, perfekt und mit Spaß trainieren zu können, stellt sich sofort ein und es kann einem keiner mehr nehmen.



Auch denen, die meinen, sich Datenklau ausgesetzt zu sehen, die Angst um ihre persönlichen Angaben haben, möchten wir versichern, dass in dieser Hinsicht keine Gefahr besteht. Ihre Daten gehen nicht online. Freilich brauchen wir ein paar wenige Angaben von Ihnen, damit der Trainingsplan am Ende individuell auf Sie abgestimmt werden kann. Aber die werden sicher verwahrt, vertraulich behandelt und mit Sicherheit nicht an Dritte weitergegeben. Dafür verbürge ich mich persönlich.

Die, die den Zirkel bis jetzt getestet haben, sind jedenfalls begeistert. Ich würde mich freuen, wenn sich ganz viele von Ihnen auf das neue Gerät wagen!

Ihr

  
Mario Wagner

## INHALT

- 4 **VORGESTELLT:**  
Unser neuer milon Zirkel
- 6 Vereinsticker
- 8 **Meine Erfolgsgeschichte:**  
Martha Kindermann
- 9 **Landschaftskino mit**  
Porzellan
- 10 **GSV-Team unterstützt**  
Myelin-Projekt
- 11 **Wasser-Kita für Leipzig**  
GSV im Boot
- 13 **BSG Chemie Leipzig –**  
„Die Hölle von Leutzsch“
- 14 **Fit mit Putzen**
- 15 **zum Sammeln:**  
SPORT-TIPP: Mythen
- 19 **Ist Faulheit wirklich**  
ansteckend?
- 20 **Altern ist nichts**  
für Feiglinge
- 21 **Schlaganfall –**  
Gedanken von Horst Ziebart
- 22 **Klassenfahrt:**  
Geocaching mit Schnitzel
- 23 **Glückwunsch KLAKS**  
zum 10. Geburtstag
- 25 **Notenspur – Leipzigs**  
musikalisches Band
- 26 **Alpe d’HuZes – eine**  
Reminiszenz
- 29 **Gehirn-Akrobatik**
- 30 **Termine 2017**

www.

*Sachsen*  
*Senioren*  
.de

**Sprechzeit des  
Vorstandes:**

immer Mittwoch 10<sup>00</sup>–10<sup>30</sup> Uhr  
Lessingstraße 2  
3. OG, Konferenzraum

# VORGESTELLT:

MITGLIEDER ÜBER IHRE ERSTEN ERFAHRUNGEN  
MIT DEM MILON ZIRKEL.:

„Der neue Zirkel ist echt toll! Man muss nur noch sein Armband an den Bildschirm halten, dann stellt sich alles von allein ein und das Training kann beginnen.“  
**Holger K.**

„Ich find es toll, dass man seine Trainingsergebnisse auch zu Hause über eine App anschauen kann.“  
**Reiner F.**

# Quantensprung ins NOCH EINFACHER. NOCH SICHERER.

NEU  
BEI UNS -  
DER  
MILON Q  
ZIRKEL



Die Fitness- und Gesundheitsbranche befindet sich auf dem Weg in die nächste Evolution: vom Freizeitanbieter zum Gesundheitsdienstleister. Rund 10 Millionen Deutsche trainieren in Studios und Vereinen, wie dem unseren. Die Tendenz ist steigend, innovative Lösungen und digitaler Service ermöglichen es, den sich wandelnden Ansprüchen gerecht zu werden, mit noch effektiveren Trainingsmethoden aufzuwarten und jedem ein wirkliches Trainingserlebnis zu verschaffen.

Der Gesundheitssportverein präsentiert seit August sein computergestütztes Zirkeltraining, basierend auf der Geräteserie milon Q. Der Rücken-Kraft-Zirkel

vereint eine völlig neue Technologie mit edlem, erstklassigem Design, einfacher Bedienung sowie einer intuitiven und motivierenden Nutzerführung. Zugleich bietet milon Q einen hohen Komfort mit weichen, ovalen Polsterformen der Sitzflächen zur optimalen ergonomischen Gewichtsverteilung und Körperanpassung. Alle Geräte verfügen über neueste Herzfrequenzmessungs-Funktionen mit einer Polar-Anbindung.

Während die Mechanik dem Nutzer überwiegend verborgen bleibt, steht im Blickfeld des Trainierenden ein formschönes Multitouchdisplay, das aus jeder Trainingsposition sichtbar ist und in Echtzeit die wichtigsten Trainingsdaten liefert.

Mit dem zukunftsweisenden Erfolgstraining von milon erreichen Sie Ihre Ziele so selbstverständlich wie noch nie. Unabhängig von Ihrem Trainingslevel oder Ihrer gesundheitlichen Verfassung können Sie mit den vielfältigen Trainingsarten spielerisch an Ihrem persönlichen Limit trainieren.

milon Q wurde auf der Basis neuester trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse und langjähriger Erfahrungen konzipiert. Für uns ist Q nicht nur ein neuer Geräte-zirkel, sondern eine vernetzte Systemlösung, die neue Maßstäbe setzt. Die intelligente Steuerungssoftware ermöglicht einen Einsatz für unterschiedliche Zielgruppen: Ob zum Muskelaufbau, Abnahme oder

**„Trainiere oder verliere“**

**Jimmy Connors (\*1952), amerik. Tennisspieler**

„Das Training im neuen Zirkel ist viel intensiver und effektiv. In den 60 Sekunden am Gerät wird man richtig beansprucht und ist konzentriert bei der Sache.“

Sven R.

„Im neuen Zirkel fühle ich mich sicher und meine Bewegungen werden kontrolliert gesteuert. Durch das voreingestellte Gewicht kann ich mich nicht überlasten.“

Herbert U.

„Nur allein durch Training im neuen Zirkel habe ich in vier Wochen schon drei Kilo abgenommen!“

Gerlind L.

# Studio der Zukunft

## HERER. NOCH EFFEKTIVER.

# milon<sup>®</sup>

als gesundheitlich orientiertes oder physiotherapeutisch begleitetes Training, das neue System ist vielseitig einsetzbar. Die Trainingseinstellungen können variabel und voll automatisiert nach individuellen Trainingsmotiven und -taktungen vorgenommen werden. Dabei profitiert der Therapeut von einer einfachen und intuitiven Bedienung, die leicht verständlich, fehlerfrei und sekundenschnell die Voreinstellung der Geräte für den Sportler ermöglicht. Der Therapeut, der sich in Zeiten der Digitalisierung zunehmend zum qualifizierten Coach weiterentwickelt, wird im vernetzten Sportstudio noch wichtiger: Er hilft dem Trainierenden dabei, seine

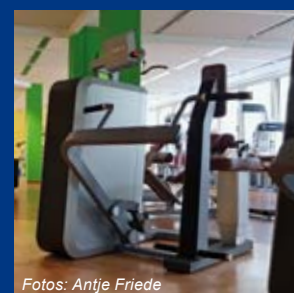
Daten richtig zu deuten, in korrekte Trainingspläne umzusetzen und ihn damit noch besser motivieren zu können. Die Digitalisierung und Erfassung von Daten entlastet den Trainer und führt zu mehr Zeit für eine höhere Betreuungsqualität und verbesserte Kundenbindung. Herzstück der Hardware ist die hochpräzise Biomechanik. Das Training ermöglicht entsprechend der sportmedizinischen Empfehlung eine natürliche, angenehme Bewegungsausführung dank neuester, geräuscharmer Motoren und biomechanisch optimaler, weicher Umschwenkpunkte. Der Widerstand ist stufenlos anpassbar und erlaubt noch

fließendere Bewegungsabläufe als bisher.

„Unsere neue Q-Serie ist nicht nur das beste milon, das wir jemals entwickelt haben – ein Meilenstein für das intelligente Studio der Zukunft –, sondern auch ein starker Kundenmagnet und Design-Statement für jeden Sportverein“, so Udo Münster, Geschäftsführer von milon industries. „Gleich ob Fitness-Studio, Physio-Praxis oder medizinische Einrichtung – wir möchten mit Hightech und Design von milon Q dem Gesundheitsmarkt ein attraktives, effizientes und zukunftsweisendes System präsentieren, das einen Imagegewinn und zugleich Wettbewerbsvorteil bietet.“

## EINFACH.SICHER.EFFEKTIV.

- EINFACH** ✓ durch die exakte Einstellung auf Ihre individuellen Körpermaße!  
 ✓ dank der großen Displays, die Ihnen alle wichtigen Informationen für Ihr Training übersichtlich anzeigen!  
 ✓ durch den geringen Zeitaufwand – nur 17,5 Minuten pro Zirkeldurchgang!
- SICHER** ✓ durch Führung Ihres Bewegungsablaufs!
- EFFEKTIV** ✓ durch die Verwendung wissenschaftlich geprüfter, auf Ihre persönlichen Ziele zugeschnittener Trainingspläne!  
 ✓ mit Hilfe einer exakt vorgegebenen Trainingstaktung!  
 ✓ durch optimal dosierte Trainingsreize!



Fotos: Antje Friede

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



Den **2. Platz im Beach-Myelin-Cup** schaffte eine Mixed-Mannschaft des GSV beim Familienfest des Myelin Projektes am Stadthafen. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 10.



**Kleine Kinesio-Tape-Anleitung** für André Schilhabel und Mario Wagner am Rande des 10. Commerzbank Firmenlauf am 21. Juni auf der Leipziger Kleinmesse. Ob sie beim anschließenden Rennen mit ihrem Wissen besser über die Runden kamen, ist nicht überliefert.



**Der Ruhebereich hat neue Jalousien**, besser Plissees, erhalten. Die alten Vorhänge waren in die Jahre gekommen. Hier lässt sich Mario Wagner den Bedienstab von René Goguel von der Fa. ABC Jalousien erklären.

**Anhauchen, blankwienern.** Renate Kramer (r.) und BFDlerin Anna Bernhard putzen die Bilderscheiben für die Bilderausstellung zum Thema Tanz, im Mai/Juni in der Prävention zu sehen. Die



ehemalige Lehrerin und die studierte Pädagogin hatten sich sicher eine Menge zu erzählen.



**Schulpraktikant Felix half uns im April.** Hier sortiert er den Flyer „Kurse und Schulungen für pflegende Angehörige“ in unser Vereinsjournal ein.



**Da kommt schon einiges zusammen!** Einmal im Jahr wird im GSV ausgemistet.

„**genialsozial – Deine Arbeit gegen Armut**“ war auch in diesem Jahr wieder der Slogan des Aktionstages der Sächsischen Jugendstiftung, an dem junge Leute für einen Tag die Schulbank mit der Arbeit in einer Firma oder einem Verein tauschen. Mit kleinen Handreichungen verdienen sie sich ein paar Euro, die ausgewählten Entwicklungshilfeprojekten zugutekommen. Wir haben gern das



Angebot von René (14) angenommen, unsere Außenfassade zu entstauben. Allerdings musste er sich dafür ganz schön strecken. Vielen Dank! Tolles Projekt!



**Handwerker der Firma INUMA** bauten im Sommer die Saunas für mehr Sicherheit und bessere Hygiene aufwändig um und tauschten verschlissene Bankteile aus



**Elektriker Andreas Wille** von der Firma Elektro-Bärtl schließt die Kabel für die neuen milon Geräte an. Was aussieht wie ein großer Fitz hat System: Strom- bzw. Datenkabel sind durchnummeriert. Am Ende hat alles gepasst!

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



## HERZLICH WILLKOMMEN REBECCA!

### Der GSV Der GSV bildet erstmals Therapeuten aus

Jeder kennt mittlerweile das Problem fehlender Fachkräfte. Der GSV begegnet ihm, indem er erstmals eine Therapeutin selbst ausbildet. D.h., nicht ganz. Angedacht ist ein dualer Studiengang mit einer Kombination aus betrieblicher Ausbildung, Fernstudium und kompakten Seminarphasen. Partner ist die DHfPG = Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Am erfolgreichen Ende des Studiums wartet der Titel „Bachelor of Arts“ Fitnessökonomie.

Unter mehreren Bewerbern erfolgreich war Rebecca Zschörper, im Foto mit Kai Langwald, stellv. Vorsitzender und GSV-Personalleiter bei der Übergabe der Ausbildungsvereinbarung. Die 19-jährige Abiturientin aus Döbeln hat ihre Ausbildung im Oktober mit dem üblichen „Schnuppern“ begonnen. Wir wünschen ihr viel Erfolg und auch Spaß und sichern ihr die Unterstützung aller Mitarbeiter sowie der Sportler zu!



Fotos: Jochen A. Meyer

## Mario Wagners Opernpremiere!

Was wir indes sehen können, sind Mitarbeiter des Opern-Backstage- und Werkstattbereiches, genauer gesagt, Kostümschneider, Garderobieren, Handwerker und Bühnentechniker aus der Oper Leipzig, die Pausengymnastik machen und dabei eine Menge Spaß haben.

Die Oper Leipzig ist nur eines der regionalen Unternehmen, die sich dazu entschlossen haben, in enger Zusammenarbeit mit dem GSV ihren Mitarbeitern Arbeitsplatzgymnastik anzubieten. Auch die Davaso GmbH, die Agentur für Arbeit, Amazon Leipzig, Sachsenlotto, PrimaCom Leipzig und die Volkssolidarität profitieren von unseren Erfahrungen mit dieser noch in vielen Unternehmen unbekannt Form der Mitarbeiterertüchtigung.

Dabei helfen Bewegungskonzepte für die Mitarbeiter sowie eine konsequente, auf

lange Sicht angelegte Bewegungsoptimierung am Arbeitsplatz, die mehr als eine zehnmütige Arbeitsplatzgymnastik vorsehen, dem häufig zu hohen Krankenstand entgegenzuwirken. Individuelle Trainingspläne, Vorträge zu den verschiedensten Gesundheitsthemen, hier an erster Stelle Ernährung, und als Höhepunkt der Bemühungen über das Jahr Betriebssport- und Kinderfeste runden das Angebot des GSV ab.



Nun, nicht wirklich! Weder hat er bei einer Vorstellung mitgewirkt, noch hat er das Metier gewechselt, was die Bilder eventuell vermuten lassen könnten.



## ANTIDOPING

Hallo Herr Müller, sind Sie heute schon mit Ihrem Fahrrad durch Ihr Wohnzimmer gekurvt? Wie jetzt, nein!?

Warum denn das nicht?

Bei uns hecheln Sie doch auch durch die Vorhalle bis auf den Hof. Sie kommen mit affenartiger Geschwindigkeit über den Fußweg der Lessingstraße,

holen dann kurz vor der Einfahrt in die Hausnummer 1 Schwung, fahren einen rasanten Vettel-Bogen und schwups – sind sie in der Halle. Dort umkurven Sie Rollator-Erna und schreiende Kinder samt Müttern, drängeln Herrn W. an die Wand, erwischen gerade noch die offene Hoftür, bevor sie hinter Ihnen krachend zuschlägt, um dann Frau Sch. den Fahrradparkplatz vor der Nase

wegzuschnappen, indem Sie aus sicherer Entfernung Ihr 75-€-Auktions-Tourenrad an den letzten freien Fahrradanhänger Typ Leipzig wuchten und Ihre 5-Kilo-Baumarktkette inklusive Vorhängeschloss da herumwickeln.

À la bonne heure!, Herr Müller! Das macht Ihnen von uns so schnell keiner nach! Weil wir Sportler sind. Mit Helm. Für unsere ... Köpfechen!

# Martha Kindermann

## 30 Jahre – Leipzig



**Trainingsziel:** 300 Meter ohne Atemnot rennen  
(schon erreicht)

**Therapeuten:** André Schilhabel

**Training:** Medizinischer Gesundheitssport

Ganz zu Beginn waren es Nackenprobleme, die Martha Kindermann veranlasst hatten, dem Rat ihres Arztes zu folgen und es mit Sport zu versuchen. „Damals konnte ich kaum noch geradeaus laufen“, sagt die 30-Jährige salopp. Das habe sich gegeben, aber ein altes Problem tat sich wieder auf: Das Knie, das schon in ihrer Kinderzeit wegen eines bösartigen Tumors mit einer Chemotherapie behandelt werden musste, meldete sich wieder. War die Erkrankung dieses Mal gutartig, machten sich doch OP und Krankengymnastik notwendig.

Dank intensiver, zielgerichteter Bewegung geht es ihr jetzt wieder gut. Therapeut André Schilhabel, der die schmerzhaft Krankengymnastik eher kritisch gesehen hatte, entwarf ihr einen Trainingsplan, der dem instabilen und entzündeten Knie gut tat. Noch ist nicht alles perfekt, aber sie ist optimistisch, wie es ihre Art ist. Hatte sie irgendwann mal die Diagnose erhalten, nie wieder arbeiten gehen zu können, ist davon keine Rede mehr.

Die studierte Musikpädagogin und Sängerin ist gut beschäftigt, u.a. demnächst wieder im Riverboat Kulturhafen in der Musical-Dinnershow, bei der sie in wechselnden Rollen bekannte Melodien zu Gehör bringt und in Märchenmusicals für Kinder mitwirkt.

Ihre guten Therapieerfahrungen hat die zweifache Mutter auch prompt in ihre Familie weitergetragen: Nicht nur,



## Meine Erfolgsgeschichte:

dass die Kinder sie hin und wieder zum Training begleiten. Ihrem Mann hat sie einen Gutschein geschenkt, den er jetzt, trotz eines arbeitsintensiven Jobs, abarbeitet.

Eines ihrer Lieblingsgeräte ist übrigens das Fahrradergometer. Da könne man so schön lesen, meint Martha Kindermann, sie käme sonst nicht dazu.

Wer die Künstlerin Martha Kindermann live erleben möchte, dem würde sie möglicherweise raten, sich eine Karte für die GSV-Weihnachtsfeier zu kaufen. Wie im vergangenen Jahr wird sie auch 2017 am Bühnenprogramm mitwirken. Dann auch wieder in hohen Schuhen, die sie jetzt endlich wieder tragen könne, freut sie sich.



Jetzt offiziell: Leipzig bekommt ein Myelin-Zentrum für erwachsene Erkrankte

# SICH NICHT ABFINDEN UND TATENLOS ZUSEHEN! ...



## MYELIN PROJEKT

Gemeinsam gegen Multiple Sklerose und Leukodystrophien

... war das Motto des mittlerweile 13. Familienfestes des Myelin Projektes im Leipziger Stadthafen. Nach dem Prinzip, Spaß haben und anderen helfen, trafen sich Sportmannschaften aus Sachsen, um sich im Beachvolleyball, Drachenboottauziehen und Fischerstechen zu messen. Die Startgelder und 10.485 Euro Spendengelder gingen an das erwähnte Myelin Projekt, das sich an der Errichtung des ersten Myelin-Zen-



unsere Fankurve

trums für erwachsene Erkrankte in Leipzig beteiligt.

Seit 2005 organisieren Unternehmen, Vereine und Privatleute allein oder gemeinsam verschiedene Feste, Turniere und Charity-Aktionen, deren Erlöse dem Myelin Projekt zugutekommen. Die sich im Myelin-Freundeskreis Engagierenden unterstützen mit ihrem Know-how, ihren Kontakten und Leistungen das Ziel des Myelin-Projekts: Spendengelder für die Forschung an Myelin-Krankheiten zu sammeln.

Myelin ist der medizinische Begriff für die Schutzhülle der Nerven, die bei den Entmarkungserkrankungen Leukodystrophie und Multipler Sklerose (MS) zerstört wird. Dies führt zu einer Schädigung des Zentralnervensystems und – teilweise oder vollständig – zum Verlust der Beweglichkeit und der Sinneswahrnehmungen. Leukodystrophien sind genetisch vererbt und im Vergleich zu MS mit ca. 120.000 Betroffenen in Deutschland eher selten mit derzeit ca. 1000 Patienten. Meistens erkranken Kinder daran, was dramatisch ist, denn je früher die Krankheit ausbricht, umso schneller und drastischer verläuft sie. Um die Forschung dieser bislang unheilbaren Erkrankungen zu unterstützen, sammelt das Myelin Projekt Spenden für



unsere Spende: 225 Euro

neue Therapieansätze. Der gemeinnützige Verein vergibt die Gelder an Forscher und Wissenschaftler weltweit.

Zum diesjährigen Höhepunkt von Katja Wuttke, der ehrenamtlichen Geschäftsführerin des Projektes zum Familienfest persönlich eingeladen, zögerten wir keine Sekunde, bauten eine Mannschaft zusammen, spendeten 225 Euro und erspielten uns bei strahlendem Sonnenschein und in toller, stimmungsgeladener Atmosphäre den 2. Platz beim Beachvolleyball Myelin Cup! Leider verpassten wir den 1. Platz nur knapp, die Hitze hatte wohl ihren Tribut gefordert. Sieger allerdings waren an diesem alle: Die Macher des Myelin Projektes sowieso!



**NOZ Neuroorthopädisches Zentrum**

für Physiotherapie Leipzig



**CareConcept24**

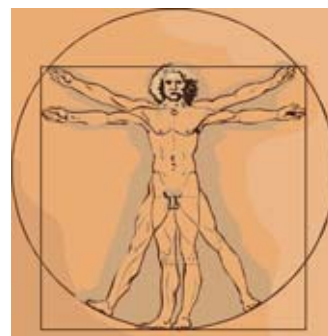


**Parkeisenbahn  
Auensee e.V.**

Freizeit - Erholung - Bildung

**Dr. GRANERT**

Praxis für Bewegungsmedizin



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



**Janik Büroausstattungen**

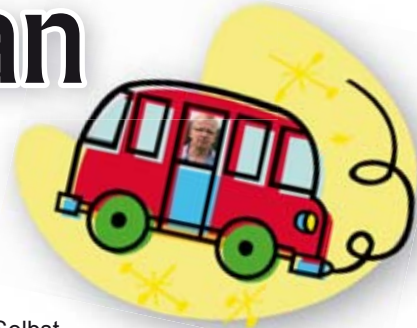
**JANIK**  
Konzept in Ergonomie

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



# Landschaftskino mit Porzellan

Die 17. GSV-Vereinsfahrt führte uns auf die Leuchtenburg bei Kahla



Am Ende des Tages hatte wohl jeden etwas anderes begeistert: den einen die Burg mit ihren außergewöhnlichen und interaktiven Ausstellungen, den anderen die unvergleichliche Sicht in das Tal der Saale.

Auf ihre Kosten sind letztlich alle gekommen, die frische Höhenluft, die sinnlichen Erlebnisse und das Miteinander an diesem Tag waren die Garanten für schöne, kurzweilige Stunden.

In den Fokus war die Leuchtenburg durch eine recht lapidare Zeitungsmeldung geraten: „Porzellankirche eingeweiht“. Das machte neugierig und entschlossen, jetzt endlich einmal der „Königin des Saaletales“ einen Besuch abzustatten.

War die Leuchtenburg in früheren Zeiten mittelalterlicher Amtssitz, Armen- sowie Irren- und Zuchthaus, wird sie seit Ende des 19. Jahrhunderts touristisch genutzt. Nicht wenige der Businsassen kennen sie aus ihrer Jugendherbergszeit und mancher Klassenfahrt.

Natürlich wollten alle längst die Burg schon wieder einmal besucht haben. Ihr Ruf als Porzellan-Mekka und die Ferientageerinnerungen früherer Zeiten hatten neugierig gemacht.

Der Werbeflyer der Burg verspricht „Die beste Ausstellung in Deutschland“ und „einen Ort zum Staunen“. Die sieben interaktiven Porzellan-Erlebniswelten verzücken dann auch. Man möchte am liebsten all die wunderbaren Stücke berühren und ist erstaunt ob der Vielfalt dessen, was Porzellanmacher, Handwerker und Künstler zugleich aus dem edlen Material gezaubert haben: Vasen, Tassen, Teller, Figuren, alles filigran, zart,

schön. Selbst ganz profane Dinge, wie Industrie-Isolatoren oder Zündkerzen, bekommen durch die Herstellung aus Porzellan ihren eigenen Chic.

Die Porzellanwelten-Ausstellung thematisiert die europäische Geschichte des weißen Goldes mit besonderem Augenmerk auf das Thüringer Porzellan, das auch heute noch am Fuß der Burg im weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Kahla hergestellt wird.

Aber die Leuchtenburg, auch Sitz der gleichnamigen Stiftung, hat noch mehr zu bieten: Die eingangs erwähnte Porzellankirche, ARURA, eine acht Meter hohe Porzellanvase aus etlichen fragilen Porzellanwaben, die kleinste Teekanne der Welt, die nicht einmal Raum für einen Tropfen Wasser bietet, den recht schaurigen Rundgang durch die vormaligen Gefängnisgewölbe und, neben dem Ritteraal-Restaurant, ein kleines, gediegenes Café mit phänomenalem Panorama-Thüringen-Blick.

Wer es gemächlich möchte, gönnt sich einen kleinen Spaziergang auf dem Panoramaweg entlang der Burgmauer mit immer wechselnder Aussicht. Hier trifft man auf den „Weg der Wünsche“, einen 20 Meter über den Rand der Burg hinausragenden Skywalk. An dessen Ende werfen Besucher mit ihren Wünschen beschriebene Teller in die Tiefe. Zerschellen sie, werden die Wünsche wohl wahr, denn Scherben brächten ja bekanntlich Glück, so die Interpretation der Ausstellungsmacher.

Sei es wie es sei, es war schon ein (kleines) Glück an diesem Sonntag auf diesem Thüringer Kleinod gewesen zu sein.

# Purzelbaum (ELNDES) Seepferdchen

Noch ist es nicht ganz offiziell: Der GSV und sein Kindersport Purzelbaum beziehen demnächst eine neue Wirkungsstätte. Nachdem auch die ATZ-Kapazitäten in der Waldstraße ausgeschöpft sind, musste eine neue Lösung für die Dauerprobleme Bewegungsbad, Kinderlernschwimmen und Raum für Prävention u.a.m. her.



So sieht die erste Wasser-Kita Leipzigs nach ihrer Fertigstellung aus

Die fand sich mit dem Kita-Neubau in der Demmeringstraße 85, einer integrativen Kindertagesstätte namens „Seepferdchen“ mit 120 Plätzen für die größeren Kinder und 50 Krippenplätzen, von denen 24 für Steppkes mit einem gesundheitlichen Handicap vorbehalten sind. Betreiber des zweigeschossigen, 3,9 Mio. Millionen Euro teuren und 1.700 m<sup>2</sup> großen Neubaus ist die gemeinnützige Zwergerland GmbH. Astrid Foß, die künftige

Leiterin, sagt zum Konzept, es baue auf viel Bewegung, gesundheitsbewusste Ernährung und sei ganzheitlich ausgelegt. Das bedeutet nichts anderes, als dass im Erdgeschossbereich auch Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie für Kinder einziehen. Der Effekt: Integration der Termine für solche Behandlungen in den Kita-Alltag und Weg- und somit Zeitersparnis für die Eltern.

Mit der geplanten Fertigstellung der Betreuungsstätte im November wird auch der GSV dort Einzug halten. Die Planungen laufen seit Monaten, schließlich reden Vorstand und Kindersport bei der Ausgestaltung und Planung ein gewichtiges Wörtchen mit. Damit ist sichergestellt, dass das in die Kita integrierte 30 m<sup>2</sup> große Bewegungsbecken, das in den Praxisbereich integriert ist, und eine weitere Bewegungshalle von Anfang an voll ausgelastet sein werden.

Neben unseren Sportlern betreut der GSV dann auch die Kita-Knirpse, deren Eltern, u. a. mit Babyschwimmen für junge Mütter, und mehrmals wöchentlich auch die Angestellten.

Indes sehen die Pläne der „Seepferdchen“-Betreiber vor, das kleine Kinderparadies zu einem richtigen Kinder- und Familienzentrum zu entwickeln. Angedacht sind Veranstaltungen und Vortragsangebote, selbst über eine kleine Bücherei wurde schon nachgedacht.



## Malteser

...weil Nähe zählt.

**Im Notfall richtig  
verhalten –  
wie wichtig ist 1. Hilfe!?**

Sie kommen als Erster an eine Unfallstelle, in Ihrem Haushalt passiert ein Unfall, ein Kind stürzt auf dem Spielplatz oder jemand bricht neben Ihnen zusammen. Wie können Sie helfen? 72 Prozent der Deutschen trauen sich zu, Erste Hilfe zu leisten, ergab eine Umfrage des ADAC und des Deutschen Roten Kreuzes. Befragt nach den konkreten Maßnahmen, kannte jedoch nur etwas mehr als ein Drittel die richtigen Schritte einer Wiederbelebung bei Kreislaufstillstand.

Die Empfehlungen, was man in einem Notfall tun sollte, haben sich in den vergangenen Jahren mehrfach geändert. So soll nicht mehr der Puls, sondern nur die Atmung kontrolliert werden. Die Herzdruckmassage ist in den Vordergrund gerückt, während nicht mehr zwingend beatmet werden muss.

Die wichtigsten Maßnahmen, mit denen Sie Bewusstlosen womöglich das Leben retten, Unfallopfer aus dem Gefahrenbereich bringen und Schockpatienten helfen, sind u. a. Gegenstand unserer Mitglieder-Schulung,

**Keine Angst  
vor 1. Hilfe**  
Sa., 4.11., 9–12 Uhr

die wir mit Unterstützung der Profis vom Malteser Hilfsdienst gGmbH für Sie organisiert haben. Teilnehmen kann auf Voranmeldung jeder, der sein 1.-Hilfe-Wissen vertiefen möchte. Der Unkostenbeitrag beträgt 10 Euro. Der Kurzlehrgang ersetzt nicht die Teilnahme an einem Kurs über lebensrettende Sofortmaßnahmen, wie er z. B. für den Erwerb eines Führerscheins vorgeschrieben ist.



Bis zu 90 Prozent aller Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen auf ...

Die Anforderungen an unsere Augen steigen stetig und der visuelle Stress wird immer höher.

Die Folge können Unwohlsein, schnelle Ermüdung und Leistungsdefizite sein.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, für Sie nicht nur eine besonders schöne Brille zu finden, sondern Ihnen auch perfektes und entspanntes Sehen zu ermöglichen.

Mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung steht Herr Thorsten Weiß in Leipzig für Qualität in der Augenoptik.

**OPTIK WEISS – das sind gutes Sehen und Aussehen;  
kompetente, freundliche Beratung und faire Preise.**

... denn mehr sehen, heißt mehr erleben!

# OPTIK WEISS GmbH

Lindenauer Markt 9 · 04177 Leipzig

Tel.: 0341 / 47 84 10 84

[www.optik-weiss.de](http://www.optik-weiss.de)

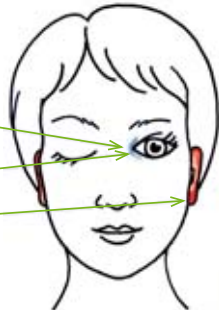
[lindenau@optik-weiss.de](mailto:lindenau@optik-weiss.de)



Anzeige

## Lesen im Gesicht

Die Antlitzanalyse nach Dr. Schüßler



Dr. Schüßler hat die Menschen, die er als Arzt mit den Mineralstoffen behandelte, sehr genau beobachtet.

Ihm fiel auf, dass **bestimmte Zeichen im Gesicht** bei bestimmten **Mineralstoffmängeln** auftraten und sich nach Gaben der jeweiligen Mineralstoffe im Gesicht Veränderungen vollzogen. Er wies auch darauf hin, dass durch das **Studium des Gesichts verborgene Krankheiten erkannt** werden können.

Die **Antlitzanalyse** ist eine hervorragende Möglichkeit, den Bedarf an Mineralstoffen zu erkennen. In der Antlitzanalyse achten wir auf **Färbungen, Strukturen, Falten der Gesichtshaut** und andere **Veränderungen** im Gesicht.

Für jeden Mineralstoff gibt es qualifizierende Zeichen. So zeigt zum Beispiel das „Eisen-Ohr“ (rote, heiße Ohren) einen hohen Bedarf an Ferrum phosphoricum (Schüßler Salz Nr. 3) an.

Ferrum phosphoricum wird bei plötzlich auftretenden Erkrankungen oder Verletzungen, für alle fieberhaften und entzündlichen Prozesse im Anfangsstadium eingesetzt. Menschen, die dieses **antlitzanalytische Zeichen** aufweisen, **profitieren besonders** vom Schüßler Salz Nr. 3, um ihr Immunsystem zu stärken.

**vitalcentrum**  
STRUWWELPETER APOTHEKE



**PTA/Heilpraktikerin Sarah Beinemann und Apothekerin Astrid Gärtner, Mineralstoffberaterinnen für Schüßler Salze**, stehen Ihnen gerne für eine individuelle Beratung zur Verfügung. (Es werden keine Krankheitsdiagnosen gestellt.)

### Was bieten wir an?

**Individuelle Antlitzanalyse mit entsprechender Mineralstoff-Empfehlung nach Dr. Schüßler (für 45 min Beratungsgespräch 30,- €)**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin! Für eine Antlitzanalyse ist es unbedingt erforderlich, dass Sie ungeschminkt zum vereinbarten Termin erscheinen.

**Struwwelpeter-Apotheke**  
Apothekerin Astrid Gärtner e. Kfr.  
Käthe-Kollwitz-Straße 9  
04109 Leipzig  
Telefon 0341-564 00 36  
Email [kontakt@apostruwwelpeter.de](mailto:kontakt@apostruwwelpeter.de)  
[www.apostruwwelpeter.de](http://www.apostruwwelpeter.de)

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



...natürlich  gesund  
**STRUWWELPETER APOTHEKE**

# DIE HÖLLE VON LEUTZSCH



**So sehen Sieger aus: In diesem Jahr schaffte Chemie den Regionalligaaufstieg!**

**Wir freuen uns sehr, dass wir seit dieser Saison den Nachwuchs der BSG Chemie Leipzig mit unserem sportlichen und athletischen Know-how unterstützen können. Übungsleiter Jan Wolff, hauptberuflich Sporttherapeut im GSV, leitet das Training der 12- bis 14-jährigen im Alfred-Kunze-Sportpark. Das gibt uns Gelegenheit nachzuhaken, wie es um „die BSG“ bestellt ist. Pressesprecher Jörg Augsburg berichtet:**

Ja, es stimmt: Kurz vor jedem Spiel spazieren Trainer Dietmar Demuth und sein Co Hans-Jürgen Weiß irgendwo an der eigenen Spielerkabine herum, reden noch einmal unter vier Augen miteinander – und rauchen eine. Ist gut für die Nerven. Und wie es scheint: Gut für das Spiel.

Niemand hätte vor neun Jahren daran gedacht, dass die BSG Chemie Leipzig heute in der Regionalliga, der vierten Liga in Deutschland, spielen würde. Los ging es ganz unten, in der 3. Kreisklasse, mit einer komplett neuen Mannschaft und dem alten Namen, der in den Wendewirren des ostdeutschen Fußballs achtlos abgelegt wurde. Statt der BSG Chemie sollte der FC Sachsen in die goldenen Pfründe des Westfußballs starten. Das ging nicht gut, der Verein ging pleite, zerbrach und vergaulte vor allem

die aktivsten Teile der eigenen Fanszene. Die machte mit dem radikalen Rückgriff das Beste draus: die „Betriebssportgemeinschaft“ Chemie Leipzig. Denn Tradition zählt im Fußball und die BSG hat eine ganz besondere.



Foto: Jan Wolff

Als „Der Rest von Leipzig“ begründete die Mannschaft der BSG Chemie Leipzig 1964 in der DDR ihren Ruf des einzigartig willens- und kampfstarken Fußball-Underdogs der DDR-Oberliga. Nach einer ersten Meisterschaft 1951 errangen die Leutzscher unter dem legendären Trainer Alfred Kunze 1964 erneut die DDR-Meisterschaft – trotz des vorher staatlich verordneten Leistungsträger-Entzugs mittels „Delegierung“ der besten Spieler zum Ortsnachbarn. 1966 folgte dann auch noch der Pokalsieg. Bis zur Wende galt die Mannschaft als die proletarischer geprägte und politisch widerspenstigere der beiden Leipziger Spitzenmannschaften. Heute spielt man wieder in der gleichen,

eben der vierten, Liga. Der Verein hat die Seifenblasen aus den Wirtschaftsplanungen entfernt und setzt auf Wachstum in Maßen. Unverzichtbar dabei: die Fans. Jüngstes Beispiel dafür: die „Flutlicht für Leutzsch“-Kampagne, die nicht nur einen Traum jedes Fußballfans mit verwirklichen möchte, sondern tatkräftig anpackt, um das Spielrecht der oberen Ligen perspektivisch zu sichern.

Aber, so sagt das Bonmot, die Wahrheit liegt natürlich auf dem Platz. Und auf den Rängen. Als „Die Hölle von Leutzsch“ war der damalige Georg-Schwarz-Sportpark in der ganzen DDR bekannt, hier hatte kein Gegner leichtes Spiel. Heute, mit der Begrenzung auf 5.000 Zuschauer, ist der Lärmpegel etwas niedriger, die Begeisterung und der bedingungslose Dauersupport der Fans für ihre Mannschaft allerdings immer noch für jeden Gast eine harte Nuss. Aufwendige Choreografien und lautstarke Gesänge sind in Leutzsch Standard. Für Fans und Spieler gilt die alte Maxime des Meistertrainers Kunze: „Wer nicht alles gibt, gibt nichts.“ Enormer Einsatz ist auch nötig, um als – immer noch – Amateurmansschaft mit einer Trainingseinheit nach der Arbeit mithalten zu können in einer Liga, in der etliche Mannschaften schon unter Vollprofibedingungen arbeiten. Da gilt es mit Cleverness, Leidenschaft und einer gewissen Körperlichkeit mitzuhalten. Und manchmal auch mit einer Zigarette.

# Fit mit Putzen

**Übt man sie richtig aus, ist Hausarbeit anstrengend und man nimmt mit ihr ab. Wichtig allerdings ist die Art der Ausführung!**

Ob Fußboden wischen, Schränke entstauben oder Betten beziehen – Hausarbeit ist schweißtreibend. Wer nicht richtig fit ist, merkt das beim Putzen schnell. Warum also aus der lästigen Hausarbeit nicht ein Sportprogramm machen, währenddessen Kalorien verbrennen und an der Kondition arbeiten? Wichtig ist: Man muss richtig zulangen.

„Grundsätzlich verstärkt man die Hausarbeit dann, wenn man sie wie eine Sportbewegung durchführt, also zum Beispiel rückengerechte Kniebeugen einbaut“, erklärt Laura Gross von der Verbraucher Initiative. Damit wird die Kalorienverbrennung angekurbelt. Susanne Woelk von der Aktion Das sichere Haus warnt jedoch: „Was nicht geht, geht nicht. Eine Kniebeuge trotz kaputter und schmerzhafter Knie ist nicht sinnvoll, sondern falscher Ehrgeiz.“ Zu diesen Übungen raten die Experten:

■ **Bad reinigen:** Wer die Badewanne und Dusche per Hand schrubbt, verbraucht dabei bis zu 150 Kilokalorien in 30 Minuten. „Das entspricht etwa einem Weizenbrötchen ohne Belag oder einem kleinen Bier“, sagt Woelk. An Stellen in Bodennähe sollte man den Körpereinsatz erhöhen: Kniebeugen machen.

■ **Wäsche aufhängen:** Die Wäscheleine sollte sich oberhalb des Körpers befinden, so dass man die Arme zum Aufhängen über den Kopf heben muss. Das vergrößert den Bewegungsradius und intensiviert das Training. Rund 200 Kilokalorien lassen sich dabei in einer Stunde verbrauchen. Wer zusätzlich die Beine trainieren will, stellt den Wäschekorb auf den Boden ab und geht für jedes Kleidungsstück einzeln in die Knie. Gross rät, den Korb dabei immer wieder an einer anderen Stelle um den Körper herum zu platzieren, damit die Bewegung hin zum Korb nicht monoton abläuft.

■ **Kochen und abwaschen:** Obwohl man dabei nur auf der Stelle steht, kann



man sich sportlich betätigen. Claus Umbach vom Deutschen Fitnesslehrerverband rät, die Fersen anzuheben und zu senken. Beim Anheben wird zusätzlich das Gesäß angespannt. Zur Abwechslung lässt sich auch ein Bein zur Seite spreizen oder nach hinten heben. So verbrennt man in einer Stunde laut Gross 170 Kilokalorien.

■ **Fenster putzen:** Putzen sollte man auf die altbewährte anstrengende Art: mit Wischtuch und Wassereimer. „Die höheren Stellen auf den Zehenspitzen putzen und bei niedrigen Stellen in Kniebeuge gehen“, rät Woelk. Außerdem sollte man darauf achten, die Arme abwechselnd zu benutzen. So lassen sich in einer Stunde bis zu 300 Kilokalorien verbrennen.

■ **Staubsaugen:** Rund 200 Kilokalorien pro Stunde könne die Hausfrau oder der Hausmann beim Staubsaugen verarbeiten, sagt Woelk. Wer dabei die Knie beuge und einen Ausfallschritt mache, trainiere gleichzeitig die Beine und das Gesäß, ergänzt Fitness-Experte Umbach. Auch hier solle man darauf achten, die Beine abwechselnd zu belasten.

■ **Bügeln:** Für möglichst viel Bewegung nimmt man am besten jedes Kleidungsstück aus dem Wäschekorb am Boden

mit einer Kniebeuge auf. Beim Bügeln die Knie dann leicht beugen und die Bauchmuskulatur anspannen – das baue Körperspannung auf, erklärt Woelk. In einer Stunde lassen sich auf diese Weise rund 160 Kilokalorien verbrennen. Wer seinen Schrittzähler befeuern möchte, kann den Wäschekorb in einen anderen Raum stellen.

■ **Betten beziehen:** Der Wechsel von Bettwäsche und Laken ist anstrengend – perfekt für das Sportprogramm im Haushalt. Dabei verbrenne man in 30 Minuten etwa 120 Kilokalorien, sagt Gross. Zusätzlich bietet sich auch das Abstauben des Bettgestells an. Und hin und wieder sollte die Matratze gewendet werden.

■ **Staub wischen:** Auf die Leiter und wieder runter sowie die Möbel verschieben, um auch den letzten Winkel zu erwischen: So verbrennt man laut Gross beim Abstauben 150 Kilokalorien pro Stunde. Extra-Tipp: die Arme dabei ganz ausstrecken und für die unteren Regalfächer in die Kniebeuge gehen.

**ABER:** Putzen ist aber auch gefährlich! Dabei kommen jährlich mehr Menschen ums Leben als im Straßenverkehr! Kabel, Leitern, Chemikalien, Teppichkanten, offene Fenster bergen tödliche Fallen. Allein 2015 fanden 9815 Menschen beim Reinemachen den Tod, mehr als 800 im Jahr zuvor und fast drei Mal mehr als im Straßenverkehr.

Die Frage nach den Ursachen beantwortet der Verein „Das sichere Haus“ mit Sorglosigkeit, Waghalsigkeit und dem hohen Durchschnittsalter der Deutschen. Alte Menschen seien wegen nachlassender Seh- und Muskelkraft besonders gefährdet. Oft fehle ihnen die Einsicht, dass sie vieles nicht mehr allein schaffen. Und weil viele allein lebten, würden sie nach einem Unfall oft zu spät gefunden.

Wer also nun einen gelasseneren Blick auf Schmutz im Haus entwickelt, könnte durchaus zu Recht mit Sicherheitsaspekten argumentieren.

# SPORT-TIPP

## SPORTMYTHEN unter der Lupe

Mach ich das eigentlich alles richtig? – fragen Sie sich vielleicht, wenn Sie sich vor dem Sport dehnen? Oder ob Sie nun mit 70 lieber mit dem Sport aufhören sollten? Wir räumen mit den Unsicherheiten auf und nehmen die **10 wichtigsten Sportmythen** unter die Lupe!!

### 1. Im Alter sollte man auf Sport verzichten!

#### Falsch!

Egal ob 30 Jahre oder 70, wenn wir zum Stubenhocker mutieren, nutzen wir unsere Muskulatur nicht – frei nach dem Motto: „NUTZE SIE – SONST VERLIERST DU SIE“. Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln relativ schnell. Sport ist das beste Gegenmittel um im Alter immobil und unselbstständig zu werden. Denn: „In nur zwölf Monaten könnten Sie Ihre Muskelkraft um



Foto: sabine hürdler - fotolia.com

ein hundred Prozent steigern“ und unsere „Knochen brauchen hohe Belastungen“, denn „sie leben von Druck- und Schwerkraft“ (Ingo Froböse, Uni Köln).

Also, runter von der Couch und ab in die Trainingsklamotten!

Beginnen Sie mit moderatem Krafttraining sowie individuellem Ausdauertraining (Radfahren, Walken, Crosstrainer).

### 2. Die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten!

#### Falsch!

Studie zeigen, dass der Körper seine Energie nicht aus einer einzigen Quelle bezieht um seine Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Egal ob man nun in Ruhe ist oder den Körper unter Belastung setzt, die Hauptenergiequellen sind Kohlenhydrate und Fett. In Abhängigkeit von **Art, Intensität und Dauer** der Belastung ändert sich die anteilmäßige Zusammensetzung der Energiequellen. Unser Körper verbrennt vom ersten Schritt – sowohl Kohlenhydrate als auch Fett, nur läuft die Fettverbrennung nach ca. 30 min (aerobes Trainingsbereich) auf Hochtouren, da der Kohlenhydratspeicher im Laufe des Trainings immer leerer wird. Bei besonders intensivem Training ist allerdings der Fettverbrauch von der ersten Minute an besonders hoch, da der Körper besonders viel Energie verschlingt. Aber Achtung: Hierfür sollten Sie bereits gut trainiert sein. Selbst wer langsam läuft, verbrennt vom ersten Schritt an Fett. „Der Körper greift von Beginn an

auf alle Energiespeicher des Körpers zu“, sagt Walter Schmidt, Leiter der Sportmedizinischen Abteilung der Uni Bayreuth. Allerdings ist die Fettverbrennung auf den ersten Metern noch gering. „Erst wenn der Körper sich ‚warmgefahren‘ hat, steigt der Anteil der Energie aus dem Fettspeicher“, sagt er. Die optimale Fettverbrennung tritt tatsächlich erst nach 20 bis 30 Minuten ein.

#### Was heißt das in puncto Abnehmen?

Leider lässt sich das Training im Fettverbrennungsbereich nicht 1:1 mit dem Abbau von überflüssigem Körperfett gleichsetzen. Auch nach 30 Minuten „Einlaufzeit“ nicht. Wichtig fürs Abnehmen ist, dass die Energiebilanz stimmt! Wie ist Ihr Verhältnis von Energiezufuhr (Ernährung) und Energieverbrauch (Sport) in Ihrem Alltag. Ein Kaloriendefizit erreicht man nur, wenn der Verbrauch höher als die Zufuhr an Energie ist.

### 3. Vor dem Sport muss man sich dehnen

#### Falsch!

Viele Freizeitsportler dehnen sich regelmäßig vor dem Sport. Das Problem: Wissenschaftliche Studien belegen weder eindeutig einen Verletzungsschutz noch eine Verhinderung von Muskelkater. Denn laut Hans-Joachim Appell von der Deutschen Sporthochschule Köln: „gibt es keine gesicherten Untersuchungen, die einen präventiven Effekt des Dehnens gegen Intensität oder

Dauer eines Muskelkaters belegen“. Dehnung bedeutet zudem auch Energieverlust, macht daher den Muskel lahm (bis 5 Prozent der Leistung wird eingebüßt). Egal ob Joggen, Fußball, Tennis oder Kraftsport: Wichtiger als sich vor dem Sport zu dehnen ist das Aufwärmen. Dazu genügt es meist, die sportarttypische Bewegung langsam und mit geringer Intensität auszuführen. „Wenn Sie also Joggen wollen, laufen Sie die ersten fünf Minuten einfach ruhiger. Das reicht schon als Verletzungsschutz“, so Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln.



Foto: Henning Angerer, www.pixelio.de

**Fazit:** „Beim Dehnen gilt wie im gesamten Leben: nicht über die Schmerzgrenze gehen“, so Appell. Dehnen Sie nach dem Sport oder legen Sie gar einen Dehnungstag zwischen Ihre Trainingstage ein.

### 4. Magnesium hilft gegen Krämpfe

#### Richtig und Falsch!

Als Grundvoraussetzung für reibungslose Bewegungsabläufe gilt die einwandfreie Kommunikation zwischen Muskeln und Nerven. Diese Kommunikation kann jedoch nur dann funktionieren, wenn der Mineralstoffhaushalt ausgeglichen ist. Soll ein Muskel bewegt werden, dann zieht er sich erst zusammen, entspannt sich wieder usw. Das Zusammenziehen geschieht unter anderem dadurch, dass Calciumionen in die Muskelzelle einströmen. Zur Entspannung des Muskels wird der Calciumionen-Einstrom in die Muskelzelle gestoppt. Für diesen Stopp ist Magnesium zuständig. Fehlt Magnesium jedoch, dann bleibt der Muskel dauerhaft angespannt. Es kommt zum schmerzhaften Wadenkrampf, denn der Muskel kann sich nicht mehr entspannen. Folglich greift die Versorgung mit ausreichend Magnesium das Übel nahezu an der Wurzel.

Eine Studie hat jedoch gezeigt: um eine Wirkung zu spüren, müsste man bis zu 600 Milligramm zu sich nehmen, davon bekommt man aber Durchfall, wenn man sie als Ersthilfe nimmt. Besser: Eine Fruchtsaftschorle mit Salz nach dem Sport.

#### Tipp bei chronischen Krämpfen:

Bei chronischen Krämpfen wird eine Entsäuerungskur empfohlen, denn ein Mineralstoffmangel ist in den meisten Fällen auch die Folge einer chronischen Übersäuerung des Gewebes. Wenn im Körper aufgrund einer säureüberschüssigen Ernährungsweise (Teig- und Backwaren, Milchprodukte, Süßigkeiten etc.) und einer säurebildenden Lebensweise (Stress, Sorgen, Ängste, Bewegungsmangel) Säuren entstehen bzw. die entstehenden Säuren nur unzureichend abgebaut werden können, dann müssen diese – um den Organismus vor den ätzenden Eigenschaften dieser Säuren zu schützen – mit Mineralstoffen neutralisiert (gepuffert) werden. Da die genannte Ernährungsweise aber nicht nur Säuren, sondern gleichzeitig sehr viel weniger Mineralstoffe liefert, als benötigt werden, führt eine chronische Übersäuerung über kurz oder lang zu einem chronischen Mineralstoffmangel, der sich in den unterschiedlichsten Symptomen bemerkbar machen kann. Also: Basische Ernährung & Lebensweise in den Alltag einbauen!



## 5. Sport bei Erkältung – gar kein Problem!

### Falsch!

In der Regel sind während einer Erkältung die Schleimhäute der oberen Atemwege von Viren befallen (auch im Anfangs- und Endstadium). Das ruft das Immunsystem auf den Plan, denn die Bekämpfung der Erreger schwächt den Körper, weshalb Sie sich während einer Erkältung oder Grippe häufig schlapp oder müde fühlen. Auch Sport fordert den Körper. Beim Training werden Reserven

angetastet, Herz und Muskeln arbeiten verstärkt, Kreislauf und Puls steigen. Die doppelte Belastung durch Erkältung und Sport bedeuten also eine hohe Belastung. Sport bei Erkältung ist somit „Stress“ für den Körper. In der Regel ist daher die Kombination von Sport und Erkältung nicht empfehlenswert. Im schlimmsten Fall kann Sport während der Krankheit zum Herztod führen.

## 6. Radfahren führt zu Impotenz!

### Richtig!

Die Sitzposition, die Härte des Sattels und das Gewicht des Radfahrers auf dem Fahrrad kann tatsächlich die Erektionsfähigkeit beeinflussen. Wenn der Sattel nicht richtig eingestellt ist, kann die Blutzufuhr zum besten Stück abgeklemmt werden. Dadurch lagert sich Kollagen ein, die zu Impotenz führen kann.



Foto: Robert Kneschke - fotolia.com

Eine norwegische Studie in der Fachzeitschrift „The National Center for Biotechnology Information“ führte eine Befragung unter Radfahrern eines Radrennens durch. Nach dem Rennen sprachen viele Teilnehmer von Taubheit in den Genitalien, die bis zu einer Woche anhielt, und

Impotenz, die teilweise bis zu einem Monat anhielt. Zudem sprechen Experten davon, dass etwa 16 Prozent der männlichen Radfahrer im Alter von 18 bis 59 Jahren unter erektiler Dysfunktion leiden. Bei Männern, deren Beruf das Fahrradfahren verlangt, liegt der Prozentsatz sogar bei 28. Allein drei Stunden Radfahren können das Impotenzrisiko um 60 Prozent erhöhen gegenüber Nicht-Radlern.

### Was kann man tun?

Ein nasenloser Sattel kann den Druck auf den inneren Penis sowie die Nerven und Blutgefäße verringern. Neben der Sattelform sind noch weitere Faktoren zu beachten. So zeigen Wärmeaufnahmen, dass sich beim Vorlehnen auf dem Rad noch mehr Druck auf das Perineum und den Penis ausgeübt wird. Daher sollte das dauerhafte Vorlehnen vermieden werden – fahren Sie also von Zeit zu Zeit im Stand oder legen eine Pause ein. Auch die Rahmengröße des Rades sollte genau ausgewählt werden. Ideal sitzt man, wenn die Ellbogen beim Fahren immer leicht gebeugt sind, so werden auch die Gelenke geschont.

## 7. Schwitzen ist ein Zeichen schlechter Fitness!

### Falsch!

Wie stark man schwitzt ist individuell verschieden. Pro Tag verdunstet mindestens ein halber Liter über die Haut. Übergewichtige schwitzen oft stärker als Dünne. Bei Trainierten verdampft der Schweiß direkt auf der Haut und kühlt so, bei Übergewichtigen klappt das oft

nicht. Außerdem verändert sich die Zusammensetzung des Schweißes: Fitte Menschen verlieren weniger Elektrolyte und mehr Wasser. Trainierte Personen schwitzen generell schneller, da die Temperaturregelung besser funktioniert.

## 8. Muskelkater ist ein Zeichen für effektives Training

### Richtig und Falsch!

Der als Muskelkater bekannte Schmerz wird von kleinen Rissen, sogenannten Mikroverletzungen, in den Muskelfasern verursacht. Diese können zu schmerzhaften Entzündungen und Nervenreizungen führen. Muskelkater deutet daher auf eine Überanstrengung der Muskulatur hin.

Aufgrund dieser Überlastungssituation innerhalb der Muskulatur kommt es zu Reparaturmechanismen. Darin liegt der große Vorteil des Muskelkaters. Der Körper repariert die Muskeln so, dass sie nachher ein höheres Niveau erreichen. Bei einem Muskelkater wird die betroffene Region mehrfach durchblutet. Das heißt: Der Muskel ist bestmöglich vom Körper versorgt.

Man kann bei Muskelkater weiter trainieren, denn dadurch werden die Entzündungsprodukte abgebaut. Tipp: Moderates Fahrrad fahren oder Schwimmen. Dehnen oder Saunen hilft nur wenig. Dort, wo der Muskelkater sitzt, sollte man

sich nicht massieren lassen, weil der Körper bereits für eine optimale Durchblutung des Muskels sorgt. Häufig wird die Regeneration durch Massagen sogar noch behindert.

### Was ist aber, wenn ich immer mit zu hohen Intensitäten oder zu oft trainiere?

Eine zu hohe Trainingsdosis setzt dem Körper zu – Übertraining ist das Stichwort. Er reagiert erst mit stagnierender, später mit sinkender Leistung – was der ambitionierte Freizeitathlet schnell falsch deutet und in noch mehr Training ummünzt. Was folgt, sind Schlafstörung, Kopfschmerzen und nicht zuletzt Stress. Eine zu lange gleichbleibende Leistungsfähigkeit kann jedoch auch ihre Ursache im dann doch monotonen oder nicht ausreichend fordernden Trainingsplan haben.

## 9. Sport vermeiden bei Bandscheibenvorfall!

### Falsch!

Nach wissenschaftlicher Meinung wird im Verlauf der Heilung eines Bandscheibenvorfalles körperliche Aktivität zur Restabilisierung der Wirbelsäule empfohlen. Zu Beginn des Heilungsverlaufs sollten schonende Sportarten durchgeführt werden. Wichtig ist es, bei allen Bewegungen und Sportarten nach einem Bandscheibenvorfall darauf zu achten, dass die Aktivität bei Schmerzen

unterbrochen werden sollte. Besonders dann, wenn die Schmerzen am Rücken auftreten und eventuell sogar in andere Körperpartien ausstrahlen, ist eine sofortige Unterbrechung des Sports ratsam. Wenn Schmerzen auftreten bedeutet dies, dass die Nerven, welche in der Wirbelsäule verlaufen, eventuell durch die Bewegung beeinträchtigt werden.

## 10. Sport macht aus Fett Muskeln!

### Falsch!

Das Fettgewebe beginnt bei regelmäßigem Muskeltraining zu schrumpfen, es wird aber nicht in Muskulatur umgewandelt. Zur Fettverbrennung braucht man Muskeln. Gut ist die Ergänzung

eines Ausdauertrainings durch gezieltes Krafttraining. Muskulatur arbeitet auch in Ruhe. Je mehr Muskulatur man also hat, desto höher die Verbrennung von Kalorien.



**Die Autorin:** Anne Glaser (Jg. 1986)

- 2011 Abschluss als Magister Artium der Sportwissenschaft, Biologischer Anthropologie und Geologie in Jena
- arbeitet seit 2016 im Verein
- Hobbys: Beachvolleyball, ihr Hund Fred, Tanzen und Fotografie

**Kontakt:** a.glaser@gesundheits-sportverein.de · Tel.: 0341/4969050



Foto: kcr14 - fotolia.com

## Ist Faulheit wirklich ansteckend?

**Ja, das glauben zumindest Psychologen des französischen Instituts für Gesundheit und medizinische Forschung.**

Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir dazu tendieren, Verhaltensweisen anderer zu imitieren.

In einem Versuch konnten Probanden entscheiden, wie viel Kraft sie an einer Handpresse aufwenden möchten. Je höher der Kraftaufwand, desto mehr Geld wurde ihnen gezahlt.

**Als sie erfuhren, dass andere Teilnehmer weniger leisteten, wurden sie auch fauler. Nur 19 Prozent waren sich dessen bewusst.**

*Nicht nur die eigene Persönlichkeit & Motivation bestimmen, mit wie viel Elan man ein Projekt angeht!*

Mit wie viel Elan man an ein Projekt herangeht, hat viel mit der eigenen Motivation und Persönlichkeit zu tun. Doch nicht nur das: Eine neue Studie geht davon

aus, dass das Umfeld ebenfalls eine große Rolle spielt. Die Faulheit der anderen ist ansteckend. Wer sich also aufraffen möchte, sollte darauf achten, mehr Zeit mit zielstrebigem Personen zu verbringen.

Französische Forscher arbeiteten mit mathematischen Modellen und kognitiver Psychologie, um Verhaltensanpassung bezüglich Ungeduld, Faulheit und Vorsicht zu untersuchen. Mithilfe von 56 Studienteilnehmern zeigte sich, dass Menschen dazu tendieren, ihr Verhalten anzupassen. Dazu mussten die Teilnehmer Entscheidungen alleine und mit fiktiven anderen Teilnehmern lösen. Im zweiten Durchgang, als die Personen die Entscheidung der anderen – in Wahrheit des Computeralgorithmus – sehen konnten, entschieden sie sich eher wie ihre fiktiven Kollegen. Ist ihr Kollege also nicht gewillt, körperliche Anstrengung für eine bestimmte Belohnung auszuführen, sind sie es ebenfalls nicht. Kommt das einigen Fitness-Buddys unter euch bekannt vor?

Charakter = beeinflussbar & unbeständig

In der Studie mussten Teilnehmer beispielsweise zwischen einer kleinen Belohnung in drei Tagen oder einer großen Belohnung in drei Monaten wählen. Außerdem konnten sie zwischen einem sicheren Lotto-Gewinn mit einer 90%-igen Chance auf einen kleinen Gewinn oder aber einem riskanten Lotto-Spiel mit geringen Gewinnchancen aber einem höheren Gewinn wählen. Danach sollten die Personen erraten, wie sich andere Versuchsteilnehmer entscheiden. Diese andere Person war allerdings in Wahrheit ein Computeralgorithmus. Im letzten Schritt wiederholten die Versuchsteilnehmer die Aufgabe. Jene Personen, die den „anderen Versuchsteilnehmern“ dabei zusahen, eine ungeduldige, faule oder vorsichtige Verhaltensart an den Tag zu legen, verhielten sich plötzlich ähnlich. Die Forscher sprechen von einem unbewussten kollektiven Verhalten, auch als „Herdenmentalität“ bekannt. Der Studienleiter zeigte sich in einem „Time“-Interview überrascht. Man nahm von vielen Persönlichkeitsmerkmalen wie der Faulheit an, dass sie tief in einer Person verankert wären. Stattdessen sind diese Charaktereigenschaften beeinflussbar und unbeständig.

Faule Freunde müssen nicht verdammt werden

Die Wissenschaftler wollen nicht davon abraten, Zeit mit bestimmten faulen Personen zu verbringen. Aber es könne nicht schaden, sich auch mit anderen Menschen zu treffen, deren Arbeitsmoral man bewundert. Wer mehr Aufmerksamkeit auf die Charaktereigenschaften seiner Freunde, Familie und Arbeitskollegen legt, lässt sich vielleicht nicht so schnell davon anstecken. Doch wie reagieren Mitarbeiter, wenn ihr Chef zu mehr Fleiß aufruft, gleichzeitig aber selbst faul im Stuhl hängt? Eine interessante Frage, die in Zukunft noch weiter erforscht werden muss.



## FAULTIERE

Die Faultiere (Folivora, auch Tardigrada oder Phyllophaga) bilden eine Unterordnung der zahnarmen Säugetiere (Pilosa) und sind mit den Ameisenbären und den Gürteltieren verwandt (Nebengelenktiere). Es sind sechs rezente Arten bekannt, die sich auf die beiden Gattungen der Zweifinger-Faultiere (Choloepus) und der Dreifinger-Faultiere (Bradypus) verteilen. Bei diesen heute lebenden Arten handelt es sich um eher kleine Tiere der Unterordnung, die durchschnittlich 50 cm lang und etwa 5 kg schwer werden. Sie bewohnen zumeist tropische Regenwälder in Süd- und Mittelamerika, wo sie sich bevorzugt in den Baumkronen aufhalten und sich von blatthaltiger Pflanzenkost ernähren. Bekannt sind die Faultiere vor allem durch ihre – mit dem Rücken nach unten – im Geäst hängende Lebensweise, ihre sehr langsamen Bewegungen und die langen Ruhephasen. Die beiden letztgenannten Eigenschaften werden durch einen extrem niedrigen Stoffwechsel hervorgerufen, der aus der energiearmen Blattnahrung resultiert.

### Systematik

ohne Rang:	Synapsiden (Synapsida)
Klasse:	Säugetiere (Mammalia)
Unterklasse:	Höhere Säugetiere (Eutheria)
Überordnung:	Nebengelenktiere (Xenarthra)
Ordnung:	Zahnarme (Pilosa)
Unterordnung:	Faultiere
wissenschaftlicher Name:	Folivora

# Altern ist nichts für Feiglinge

**Im Vergleich zu früheren Generationen sind Ältere positiver gestimmt sowie geistig und körperlich fitter**

Das fand schon Mea West. Ein Jammerthal der Unzufriedenheit ist das Alter aber offensichtlich auch nicht. Gleich mehrere Studien zeigen, dass die meisten Menschen auch im hohen Alter zufrieden sind. Wissenschaftler sagen, die Zufriedenheit der 75-Jährigen decke sich mit der der 45-Jährigen. Etwa 60 Prozent äußern sich zufrieden mit ihrem Leben. Wirklich unzufrieden sind nur maximal sieben Prozent. Im Vergleich zu früher sind die Älteren zudem selbstständiger und körperlich fitter.

Freilich gibt es Einschnitte, wie den Verlust des Partners oder andere nicht vorhersehbare Probleme, aber in der Regel stellt sich die Lebenszufriedenheit wieder ein. Im sehr hohen Alter allerdings sinkt dann doch die Anpassungsfähigkeit, Grenzen werden gezogen durch dann weniger gut ausgeprägte kognitive Fähigkeiten. Dabei bewahren sich die Meisten ihren positiven Blick auf sich selbst. Hier spielen Persönlichkeit, Bildung, Lebensstandard oder auch die Überzeugung, sein eigenes Leben kontrollieren zu können, die entscheidende Rolle für die Zufriedenheit.



Foto: Ljupco Smokovski - fotolia.com

Hause, werden dort versorgt, sind Ärzte in der Nähe oder das Essen, sind sie zufriedener als einer, der sein gewohntes Umfeld verlassen muss.

Auf der Suche nach dem Paradoxon der Lebenszufriedenheit, wie sie es nennen, sind Wissenschaftler auf schier unglaubliche Anpassungsleistungen des Menschen gestoßen. Hier läge der größte Einfluss. „Veränderungen beeinflussten die Lebenszufriedenheit oftmals nur kurzfristig“, so ihr Fazit. Das Glücksgefühl hänge mehr von persönlichen Eigenschaften ab als von äußeren Faktoren.

So gelänge es vielen Älteren, unrealistisch gewordenen Zielen zu entsagen, ohne allzu große Verluste zu empfinden.

Sie richten ihren Blick mehr auf Fähigkeiten statt auf Einbußen. Leider wird dies viel zu wenig von den Jüngeren wahrgenommen, und so bleiben Fähigkeiten und Kräfte, die die Alten nun einmal haben, oft ungenutzt. Denn Alter heißt nicht nur versorgt zu werden. Alte Menschen können sehr oft auch hervorragend für andere sorgen: durch Erfahrung und Wissen, durch seelische Stärke und Gelassenheit.

Möglicherweise kommt den Älteren auch ihre stärkere Selektion der Kontakte zugute: Sie umgeben sich im

Alter mit Menschen, die ihnen Wohlbefinden verschaffen und reduzieren so ihre Konflikte.

## Zufriedenheit der älteren Sachsen

Anteil der über 65-Jährigen (in Prozent), die sehr zufrieden sind mit folgenden Bereichen

Nahverkehr	39
soziale Kontakte	33
medizinische Versorgung	32
Wertschätzung	27
finanzielle Situation	23
Freizeitangebot	23
Gesundheitsförderangebote	21
soziales Engagement	21
körperliche Fitness	16
Internet-Angebot	11

Sehr wesentlich für Lebenszufriedenheit ist auch der Ort, wo die Alten ihren Lebensabend verbringen. Bleiben sie zu

## geben und nehmen

# JETZT

# SPONSOR WERDEN

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

*Jeder verarbeitet sein Schicksal auf seine Weise. Während der eine Veränderungen in seinem Lebenslauf hinnimmt und nach einer Phase des Besinnens nach vorne schaut, hadern andere mit Misserfolgen oder Krankheit. Unser Mitglied **Horst Ziebart** (79) hat sich in Form eines Gedichtes mit seiner Situation auseinandergesetzt:*

## Schlaganfall – Erlebniswelt eines Betroffenen

Knall auf Fall  
Schlaganfall  
Heut noch rot  
morgen vielleicht tot  
abends alles noch normal  
und am Morgen Lebensänderung total  
Krankenwagen mit Tatü-tata  
Notarzt war schnell da  
„Ach, Sie nehmen Falithrom?  
Nicht wahr?  
Na, dann ist ja alles klar.  
Blutung im Gehirn  
Hinter Ihrer Stirn.“

Viele Nervenzellen sind nicht nur gestört,  
sondern sicher ein für alle Mal zerstört  
und der viele Jahre Stress und Arbeit Lohn  
ist nun Intensivstation  
und die linke Körperhälfte ist gelähmt  
Fortbewegung nur im Rollstuhl.  
Ach, was hab ich mich geirrt  
Viele Wochen in der Reha-Klink  
tüchtige Therapeuten die nicht Mühe noch  
Zuspruch scheuten  
deshalb schlug nach Wochen Therapie zu Buch  
dann der erste Gehversuch  
Was für ein Gefühl!  
Wie zum Leben neu erkoren  
Fühlst du dich wie neu geboren.  
Auch wenn dir das Gehen fällt noch schwer  
Mensch, was willst du denn noch mehr.  
Hättest tot sein können  
Kannst noch gehen, kannst noch sprechen,  
denken, kannst spazieren  
mit den Anverwandten, Freunden und Bekannten.

Kannst noch Flirten im Gesundheitssportverein in  
der Lessingstraße,  
kannst trainieren in der Gruppe oder in dem  
Fitnessraum an Geräten,  
kannst auch flirten mit den tüchtigen, kompetenten  
Sporttherapeuten Jana, Maxi, Denise und Nadine  
denn das baut deine Seele wieder etwas auf,  
auch die Freunde in der Gruppe, dieser  
wöchentliche Sozialkontakt,  
hilft dir wieder werden ganz intakt,  
unser Fasching und die Weihnachtsfeier, das gibt  
Freude, das macht Spaß,  
auch Gymnastik in dem Nass des Bewegungsbads.  
Ist nur leider in solch Lebenskrisen  
ständig auf die Hilfe anderer angewiesen  
Kannst auch keine Hilfe für die andern sein  
zum Beispiel schau meine arme Frau  
sie muss all die schweren Sachen  
in dem Haushalt wo ich helfen konnte  
ganz allein nun machen.  
Und ich selber kann nun nicht mehr Auto, Fahrrad  
fahren,  
kann nicht wandern, schwimmen,  
einen Berg erklimmen  
von dort schauen ins weite Land.  
Gemindert ist ob es früh am Tag ist oder spät  
Unsere Lebensqualität.  
Doch da musst du, bist du Mensch oder Lurch,  
einfach durch.

Dabei helfen dir die tüchtigen Therapeuten  
In der Medica im Gesundheitssportverein,  
der so gut gestaltet und so gut verwaltet  
Dank dafür, dank auch an die Damen an der  
Rezeption,  
die so freundlich und so hilfsbereit.

*April 2016*

# Klassenfahrt

## Schnitzel-

## oder

## Schnipseljagd?



erstmal sortieren



Einweisung



so geht's



Sieger nach Punkten

Wer schon in Dresden war und meinte es zu kennen, der wurde bei dieser speziellen Tour – Schnitzeljagd durch die Dresdener Altstadt – schnell eines Besseren belehrt. Nein, nicht von Schnitzelrestaurant zu Schnitzelrestaurant, sondern mit

GPS, Tablet und klaren Regeln von Rätsel zu Rätsel.

Die galt es, zwischen Albertinum, Brühlschem Garten und Frauenkirche, mehr oder minder gut versteckt, zu finden. Möglichst schnell, möglichst zahlreich und – zu lösen.

Während die Lösung des einen Rätsels auf der Hand lag, erforderte das nächste schon mal Denk- oder gar Rechenarbeit oder die (allerdings nicht erlaubte) Recherche per Google. Wer es bis zur Frauenkirche geschafft hatte, musste 25 Passanten aufreihen und wer an anderer Stelle einen Witz parat hatte, bekam volle Punktzahl und grünes Licht für das nächste Problem. Freilich musste der

Witz wirklich witzig sein und nicht so sehr „um die Ecke“. Die Jury, nicht eben humorlos, erwies sich denn schon als fair kritisch. Immerhin gab es noch halbe Punktzahl für einen fernab angesiedelten Kaulauer.

Vier Team's („Horst“, „running gag“, „Die Unkreativen“ und „mejagofki“) hatten zwei Stunden Zeit, möglichst viele von den hundert versteckten Rätsel-Aufgaben zu lösen.

Am Ende waren zwanzig Lösungen das Maximum. Als Zugabe gab es witzige, kreative Selfies und die Erkenntnis, dass Dresden hinter den Kulissen mindestens so abwechslungsreich ist wie davor, mit oder ohne Schnitzel-/Schnipseljagd.

### 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

Eine Antwort, ob oder Schnipseljagd fert uns WIKIPE-jagd (manchmal auch ein Geländespiel, bei Personen Hinweiner anderen Gruppe anstalter ausgelegt die zweite Gruppe zu lohnung an einem



Foto: ArtemSam - stock.adobe.com

es nun Schnitzel-heißen muss, lie-DIA: „Eine Schnitzel-Schnipseljagd) ist dem eine Gruppe von sen folgt, die von ei-oder auch einem Ver-wurden, um entweder treffen oder eine Be-Zielort zu finden.“

# Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit ...



Seit nunmehr 10 Jahren bietet der Verein Klaks e.V. Schulungen für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und deren Familien an. Mit dem Ziel, bewegungsaktiv gegen Übergewicht

und Adipositas im Kindesalter vorzugehen, ist der Verein 2006 gegründet worden und konnte schon 2007 die ersten Schulungsgruppen über ein Jahr begleiten. Mit viel Engagement setzt sich das interdisziplinäre Team aus Bewegungstrainern, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Kinderärzten für die 300 Familien ein, die bisher das Schulungsprogramm absolviert haben.

In den letzten zehn Jahren sind viele Kooperationen entstanden, die die Arbeit von Klaks ermöglicht und bereichert haben.

Wir möchten uns an dieser Stelle daher besonders herzlich bei diesen Kooperationspartnern bedanken. An erster Stelle sei der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. genannt, der uns in seine Räume aufgenommen hat und Sport- sowie Schulungsräume für alle Schulungen zur Verfügung stellt. Außerdem bietet er Sportgruppen für Kinder mit Übergewicht an und ermöglicht damit auch Kindern, die Schwierigkeiten haben, in anderen Sportangeboten Fuß zu fassen, die Chance auf Freude an Bewegung.

Ein besonderer Dank gilt den Kinderärztinnen Frau Dr. Alexandra Keller (Kinderzentrum am Johannisplatz) und Dr. Susann Weihrauch-Blüher (Oberärztin an der Kinderklinik der Uni Halle), die Klaks mit aus der Taufe gehoben haben und seither das Schulungsprogramm mit viel (größtenteils ehrenamtlichem) Engagement möglich machen.



Wir freuen uns, dass wir inzwischen für Familienexkursionen und Schnuppertrainings feste Partner gewonnen haben. So sind wir jedes Jahr bei den Sportboogenschützen von Motor Gohlis Nord, den Fußballern der Leipzig Lions, den Basketballern der Leipzig Eagles, den Sportlern des Hundesportvereins Markkleeberg sowie im Matchballcenter (Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis) zu Gast. Gemeinsam ist es so schon einige Male gelungen, Kindern eine Chance auf Sport in den genannten Sportarten zu eröffnen.

## Und wir wollen noch mehr!

Pünktlich zum 10-jährigen hat Klaks im Mai 2017 einen neuen Standort in Halle/Saale in Kooperation mit dem SV Francke 08 und den Franckeschen Stiftungen eröffnet.

Ab April 2018 wird es auch ein durch den MDK (Medizinischen Dienst der Krankenkassenversicherung) zertifiziertes Schulungsprogramm für Familien mit Vorschulkindern geben.

Wir freuen uns auf die neuen Herausforderungen!

**Der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. gratuliert und wünscht für die nächsten zehn Jahre gutes Gelingen und Sport frei!**

... und **KLAKS** läuft mit

# EIN STARKES PROGRAMM



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

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

**Unser Service – Ihr Vorteil!**

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

www.bad-brambacher.de

Von der Natur zum Menschen

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

Natürliches Mineralwasser  
 „plus“ Vitamine & Mineralstoffe  
 Biogene Kohlensäure

IHR LASST NICHTS ANBRENNEN?

BENUTZT KONDOME.

**LIEBES LEBEN**

www.liebesleben.de

PKV  
 Verband der Privaten Krankenversicherung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
 BZgA

Es ist deins. Schütze es.





# Leipzigs musikalisches Band

## Leipziger Notenweg

Wem sind nicht schon an vielen Stellen die geschnittenen Edelstahlintarsien auf den Fußwegen unserer Stadt aufgefallen. Seit Neuestem tragen die den Schriftzug „**Leipziger Notenspur**“. Anlass für die Kennzeichnung war der 5. Jahrestag der Leipziger **Notenspur**-Initiative. Für uns die Gelegenheit nachzuhaken, was es damit auf sich hat.

Es waren engagierte Bürger unserer Stadt, allen voran Prof. Werner Schneider, die nach einem Weg gesucht haben, das musikalische Erbe Leipzigs für viele Menschen erlebbar zu machen. Immerhin kann die Stadt mit einer weltweit einmaligen Dichte originaler Wirkungsstätten berühmter Komponisten, wie Telemann, Lortzing, Bach, Mendelssohn, Schumann, Wagner, Grieg, Mahler, Reger und vielen anderen mehr aufwarten.

## Leipziger Notenspur

Originalschauplätze im Zentrum miteinander und umschließt Komponistenhäuser

Auf ca. fünf Kilometer Länge verbindet die **Leipziger Notenspur** die wichtigsten

und Aufführungsstätten, vor allem des Barock und der Romantik.

Begibt man sich auf die Spur der Noten, tangiert man 23 Orte Leipzigs, die auf die eine oder andere Weise für die Musikstadt stehen: Museen, Geburtshäuser berühmter Komponisten, Aufführungsorte oder Denkmäler. Die meisten sind auch innen zu erleben, ergänzt wird das Erlebnis mit Klanginstallationen und Informationspunkten. Die Edelstahlintarsien weisen dabei den Weg von Station zu Station. Wer möchte, kann sich mit seinem Telefon Hörscenen und Musikbeispiele abrufen, ein Audioleitsystem hilft beim Zurechtfinden.

Neben der **Notenspur** gibt es das **Leipziger Notenrad**, die



Notenspurvariante per Rad über 40 km, die musikgeschichtlich interessante Orte außerhalb des Zentrums miteinander verbindet, und den **Leipziger**



**Notenbogen**, quasi eine Ergänzung zur Notenspur, die durch die Parks des Leipziger Westens und die Gründerzeitviertel führt.



Kinder finden auf der **Kleinen Notenspur** spielerische Anknüpfungspunkte zur Musik. De-

ren neuester Hit ist das Kletterorchester im Volkshain Stünz. Hier ist das Besondere, dass die Klettergeräte an Musikinstrumente erinnern: Die Kletterwand ist zugleich ein Kontrabass, die Kletterstangen halbe Flöten und die Schaukel stellt eine Harfe dar. Noch in diesem Jahr soll, sobald das Geld dafür zusammen ist, eine große Trommelrutsche das musikalische Spiel-Ensemble komplettieren.

Seit 2015 wurde die erste „Notenspurnacht der Hausmusik“ ins Leben gerufen. In Arztpraxen, Kirchen, Ateliers und Privatwohnungen boten 300 Mitwirkende den ca. 1.000 Musikliebhabern an 60 Spielorten sehr individuelle Musikgenüsse.

Einen wichtigen Platz in der Arbeit der „**Leipziger Notenspur**“ nimmt die Bewerbung für das Europäische Kulturerbe-Siegel unter dem Titel „Leipziger Notenspur – Stätten europäischer Musikgeschichte“ ein. Im Oktober 2016 hat die Kultusministerkonferenz die Leipziger Bewerbung für das Siegel nominiert und reichte sie bei der EU-Kommission ein. Wir drücken die Daumen für eine erfolgreiche Bewerbung. Mit diesem Titel würde die Musikstadt Leipzig ihren Anspruch unterstreichen, eine der bedeutendsten Musikstädte weltweit zu sein.

*Übrigens gibt es seit Kurzem den **Leipziger Notenweg**. Mehr darüber können Sie bei einer Wanderung entlang des Weges am 11. November, ab 13.30 Uhr erfahren. Bitte beachten Sie unsere Aushänge!*

nach Informationen von Waltraud Brandt



Foto: Copyright: sven winter



**Donnerstag, 1. Juni, 4.30 Uhr:** Der zentrale Platz der 3.200-Seelen-Gemeinde Le Bourg d'Oisans quillt über von Menschen. Die Stimmung ist grandios. Gerade hat eine kleine Gruppe ein Geburtstagslied angestimmt, schon fällt der ganze Platz in den Gesang ein: „Lang zal hij leven, in de gloria.“

Fünftausend Radfahr- und Laufenthusiasten sind jetzt kaum noch zu bremsen. Lauter Jubel, als der Startschuss fällt. Trotz Aufregung und Anspannung drängelt keiner, alle schieben sich nach und nach zum Start und beschleunigen dann, um nicht den Anschluss zu verlieren. Die vor uns tragen kleine Lämpchen an ihren Rucksäcken. Wir machen es ihnen nach, keiner soll zu Schaden kommen, will gesehen werden. Der Tag wird erst knapp zwei Stunden später anbrechen.

Vor uns liegen 13 km Marsch über eine der steilsten Serpentina der Französischen Alpen mit durchschnittlich acht Prozent Steigung, die steilste beträgt 14,8 Prozent. Erst kurz vorm Ziel, dem Wintersportort Alpe d'Huez in 1.860 m, flacht die Strecke etwas ab. Genau 1.159 Höhenmeter müssen bewältigt werden. Der Tag verspricht schön zu werden. Langsam schlängelt sich die Schar die Bergstraße entlang, rechts die Fußgänger, in der Mitte, viele kaum schneller als die Läufer, die Radfahrer. Alle tragen das offizielle Shirt der Alpe d'Huez, auf dem Rücken der Name des Teams und auf der Startnummer Vor- und Zuname (Zes, nl = 6 = Anzahl der „Erfinder“ der Tour und zugleich die der max. Anstiege). Eine halbe Stunde später kommen uns die ersten Rennfahrer schon wieder entgegen. Mit achtzig Sachen fegen sie den Berg hinab. Sie waren an der Spitze des



Pelotons gestartet und werden den Berg am Abend bis zu sechs Mal hinaufgestrampelt sein.

Ich weiß um die Schwierigkeit den Berg zu erklimmen. Tage zuvor hatte ich schon einmal allein den Versuch gewagt und der war mir nicht wirklich gut bekommen. Lief es anfangs wunderbar, hatte ich trotz mehrmonatigen Trainings nicht mit der Tücke der Höhenluft und dem ständigen Bergan gerechnet und die letzten Kilometer unter enormen Problemen zurückgelegt.

Doch dieses Mal ist alles anders. Ich laufe im Pulk, das Tempo ist eher gemächlich, es wird gelacht, man spricht sich gegenseitig Mut zu. Auch wenn ich nicht alles verstehe, meine Mitwanderer sind überwiegend Holländer, ist die positive Stimmung doch ansteckend und ich bin guter Dinge.

In jeder der 21 Kehren dröhnt Rockmusik, heizen Cheerleader die Stimmung an, freiwillige Helfer reichen Wasser, Hühnerbrühe und kleine Kraftsnacks. Immer wieder legen wir kurze Pausen ein, es wird fotografiert, Bekannte treffen sich und ihre Wiedersehensfreude überträgt sich auf die anderen, es wird viel gelacht und umarmt.

So langsam erwacht der Tag, die Sonne schickt ihre ersten Strahlen über die Bergwelt und lässt die gegenüberliegenden 4.000er mit ihren Schneegipfeln weiß leuchten. Der Anblick ist gigantisch, wie auch die Sicht ins Tal, wo wir zwischen den Dächern von Oisans den morgendlichen Startplatz irgendwie errahnen können.

Immer wieder unterbrechen Sportler ihren Marsch, um an den von Helfern aufgestellten Kerzen ihrer Lieben zu gedenken. Viele tragen kleine Herzen mit sich oder Bänder mit persönlichen Wünschen für Verstorbene oder kranke Familienmitglieder und Freunde.

Viel Hoffnung schwingt in diesen Stunden am Berg mit, Zuversicht und Lebensfreude. Denn es ist kein gewöhnlicher Lauf, den wir absolvieren, schon gar kein Sportwettkampf. Sieger werden am Ende alle sein. Die, die den Berg erklimmen und die, für die wir die Mühsal auf uns genommen haben. „Opgeven is geen optie – Aufgaben ist keine Option“, so das Credo der Veranstaltung. Und das ist durchaus doppeldeutig gemeint: Die sollen nicht aufgeben, die den Krebs in sich tragen und jene nicht, die sich heute an den Berg gewagt haben.

Am Ende des Tages werden wir, 5.000 Sportler und ihre Unterstützer, fast 11 Millionen Euro zusammengetragen haben,



Landschaft



Selfi



Panne



10 Kilometer



Stimmung



Anstrengung



Gedenken



Gruß

die der Forschung im Kampf gegen den Krebs zugutekommen.

Initiiert wird die Veranstaltung seit 11 Jahren von der holländischen Stiftung „KWF KANKERBESTRIJDING“ (= so viel wie Krebsbekämpfung). Dass der Lauf ausgerechnet in den französischen Alpen startet, hängt mit der Geschichte der Tour de France zusammen: Die Serpentine nach Alpe d’Huez, einem bedeutenden Wintersportort und Zielankunft der Tour de France, ist in die Geschichte der Tour als „Berg der Holländer“ eingegangen, da niederländische Fahrer bei Etappenankünften hier stets besonders erfolgreich waren.

Die Veranstaltung ist holländischen Männern und Frauen zu verdanken, die ihre Lieben durch den Krebs verloren haben und die mit der Bezwingung des Mythos L’Alpe d’Huez ein Zeichen im Kampf gegen den Krebs setzen wollten. War der Lauf anfangs eine Sache von wenigen, kommen heute bis zu 40.000 Holländer, freilich meist als Zuschauer oder Helfer für die 5.000 Sportler, in das Gebirgsmassiv des Oisans in den Französischen Alpen.

Ich habe den Berg an diesem Tag nach vier Stunden bezwungen. Geblieben ist die Erinnerung an ein tolles Erlebnis und die Genugtuung, mit Hilfe meiner „Sponsoren“ (GSV, Fa. Jahr, Fa. Bärtl, Frau Tilitzki, Herr Jeckel, Frau Lamlé u.a.) einen kleinen Beitrag im Kampf gegen den Krebs geleistet zu haben! Vielen Dank allen, die mir so geholfen und mir die Daumen gedrückt und an meinen „Erfolg geglaubt“ haben!

*Michael Günther*

## Sport ist uns wichtig. Unserer Krankenkasse auch?



Jetzt wechseln!

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

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)



Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

\* s. a. Vereinsjournal TOPPFIT 2/2016, S. 24–25

# FLAIR Einrichtungsstudios jetzt vereint in Gohlis-Nord

Viele Mitglieder des GSV kennen die seit 25 Jahren in Leipzig tätigen Flair Einrichtungsstudios als zuverlässigen Einrichter mit Herz, Verstand und guten Ideen für alle großen und kleinen Probleme rund um das Wohnen und Einrichten. Seit 2001 war Flair zusätzlich mit einem Fachstudio für rückengerechte Bettssysteme in der Brühlarkade vertreten. Nun wurde dieses Fachstudio mit den Schwerpunkten Schlafberatung, maßgeplante Schranksysteme und dekorative Einrichtung zum 1. September 2017 im Stammsitz in Gohlis Nord integriert.



„Es ist uns wichtig, dass uns die Kunden gut erreichen und wir auch zeitlich ganz individuell zur Verfügung stehen können“ sagt Bernd Cwielong, der als kreativer Kopf dem Unternehmen seit 25 Jahren vorsteht und das Unternehmen gern auch noch einige Jahre mit seiner Frau Barbara, die seit über 20 Jahren sehr kompetent den Fachbereich Schlafen betreut, fortführen möchte.

Die gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, kostenfreie Parkplätze und barrierefreier Zugang deckt die Mobilitätsansprüche der aus allen Altersgruppen stammenden Kundschaft gegenüber dem innerstädtischen Standort wesentlich besser ab.

Die neue Ausstellung ist gut gelungen und hat in den letzten Wochen bereits viel Anklang bei Kunden gefunden. Ganz egal, ob es darum geht, ein dekoratives Geschenk zu entdecken, schöne Wohntextilien oder attraktive Leuchten auszuwählen, die richtigen Produkte für rückengerechten und hygienischen Schlaf oder Möbel zum Relaxen zu finden, bei Flair wird jeder zuvorkommend bedient und beraten; so wie Bernd und Barbara Cwielong es auch für sich selbst erwarten würden. Natürlich sind auch die Bereiche Kücheneinrichtung und -modernisierung ebenso wie maßgeplante

Einbauschränke Tätigkeitsschwerpunkte bei FLAIR.

Geht nicht gibt es nicht und so gehören auch handwerkliche Arbeiten zum Repertoire. Bei Flair fühlt sich jeder gleich wohl und spürt das individuelle Engagement der Eheleute, die kleine wie große Einrichtungsarbeiten mit Leidenschaft verwirklichen und stolz darauf sind, dass viele Kunden Ihnen schon lange die Treue halten.

Für Mitglieder des GSV, dessen Partner und Sponsor Flair seit Anbeginn ist, gibt es unterschiedliche Bonusprogramme, die entsprechend der konkreten Aufgabenstellung von der kostenfreien Leihstellung von Nackenkissen über Liefer- und Montagevorteile bis hin zu direkten Einkaufsvorteilen reichen. Besuchen Sie Flair und genießen Sie den Vorzug einer ganz individuellen Betreuung, der bereits bei der individuellen Terminfindung beginnt.



## FLAIR Einrichtungsstudios GmbH

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



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

**Dienstag-Donnerstag 9.00 - 14.00 Uhr**

Termine außerhalb der Öffnungszeiten oder Hausbesuche gern nach Vereinbarung

Tel.: **564 60 54**, Mobil: **0172 - 794 98 88**, eMail: [flair-einrichten@t-online.de](mailto:flair-einrichten@t-online.de)

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

# GEHIRN AKROBATIK

**Wer sich regelmäßig geistigen Herausforderungen stellt, kann unter anderem Vorstufen der Demenz hinauszögern. Mit unseren Übungen lassen sich graue Zellen trainieren:**

■ Wer jeden Tag Kreuzworträtsel löst, wird deswegen nicht automatisch zum Genie. Wer aber seine grauen Zellen kaum fördert, riskiert einen schnelleren Abbau seiner geistigen Fähigkeiten. Geistiges Training beansprucht immer wieder verschiedene Areale im Gehirn. Das wiederum stärkt die Verbindungen zwischen ihnen. „Auf diese Weise können aus Landstraßen Autobahnen werden“, zieht Axel Schmiedel einen Vergleich heran. „Der Datentransport in unserem Gedächtnis beschleunigt sich dadurch“, erklärt der Gedächtnistrainer.

■ Auch ein anderer Vergleich soll das Problem verdeutlichen: Stellen wir uns das Gedächtnis als Haus vor: Wir werden älter, die Kinder ziehen aus, wir brauchen nicht mehr alle Räume. Die, in denen wir uns nur noch selten aufhalten, vernachlässigen wir.

Schmiedel fasst den Sinn von Gehirnjogging so zusammen: „Damit halten wir den Kopf am Laufen.“

Auch auf einen medizinischen Aspekt sei hingewiesen. Demnach aktiviert geistige Aktivität die kognitive Reserve. Sind wir lebenslang viel mental aktiv, haben wir mehr von dieser Reserve, lautet die einfache Formel. Das hilft vor allem in den Vorstadien der Demenz. Über die aktive Nutzung dieser Reserve können wir den Übergang von den Vorstadien in die richtige Demenz hinausschieben.

■ Trotz dieser positiven Aspekte sind Knobelaufgaben keine Medizin. Gehirnjogging ist weder eine Therapie noch arbeiten wir Defizite auf. Es geht vielmehr darum, das Entstehen von Defiziten zu verhindern beziehungsweise hinauszuzögern.

■ Wer möchte, kann seine wöchentliche Trainingsstunde für das Gedächtnis aufbauen wie im Sport: Erwärmung, Belastung, Entspannung, wieder Belastung. Nach ca. einer Stunde ist die Betriebstemperatur erreicht und man kann sich schwierigeren Aufgaben zuwenden.

Zum Einstieg könnte man Wortfindungsübungen probieren, indem man sich einen Buchstaben aus dem Alphabet herauspicks und dem 15 Worte zuordnet, die z. B. mit „F“ beginnen und mit „G“ enden, wie Findling, Feuerzeug, Fremdling etc. etc.

■ Täglich zehn Minuten zu üben, sagen Praktiker, sei sehr sinnvoll. Der Trainingseffekt würde nachhallen und Mancher würde noch Abend nach „F“- mit „G“-Wörtern suchen.

■ „Wer im Kopf fit ist, ist auch insgesamt fitter, sagt Schmiedel. Das bedeute unter anderem, mit Problemen im Leben beziehungsweise im Alltag besser zurechtzukommen. „Ein fitter Kopf kann in schwierigen Zeiten kleine Ziele setzen, die uns dennoch voranbringen“, ist der Gedächtnistrainer überzeugt.

## VISUELLES GEDÄCHTNIS

Schauen Sie sich die folgende Tabelle ca. 1 Minute an. Decken Sie die Tabelle dann ab und geben Sie so viele Wörter wie möglich wieder.

Trab	Tempo	Rennen	Hast
Geschwindigkeit	Eile	Pfeil	Fahrt

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



?	Wie viele schwarze Sterne sind zu sehen?	
?	Wie viele Sterne zeigen mit einer Spitze nach unten?	
?	Wie viele weiße Sterne sind in der mittleren Kolonne zu sehen?	
?	Gibt es eine Reihe oder Kolonne, deren Sterne alle mit der Spitze nach oben zeigen?	

Reihe = waagrecht angeordnete Sterne, Kolonne = senkrecht angeordnete Sterne



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

# TERMINE 2017

Oktober	22.	Herbstfahrt Dresden <sup>1</sup>
November	4.	1.-Hilfe-Lehrgang für Jedermann <sup>1</sup>
	11.	Leipziger Notenweg-Rundgang mit Frau Dr. Leinhoß <sup>1</sup>
Dezember	9.	Weihnachtsfeier <sup>1</sup>

<sup>1</sup> GSV-Veranstaltung intern;

Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge beachten!



**AUFLÖSUNG**  
von Seite 29

- ! 3 schwarze Sterne
- ! 3 Sterne zeigen mit einer Spitze nach unten.
- ! In der mittleren Kolonne befinden sich keine weißen Sterne.
- ! Es gibt keine Reihe oder Kolonne, deren Steine alle mit der Spitze nach oben zeigen.

Bei Anruf:  
**TOPPFEST**



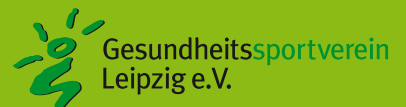
**0341 / 49 69 05 15**

Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen Sie umgehend ins Haus:

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

Schreiben Sie uns:



Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**

idee · licht · bild · grafik

**Antje Friede**

0183 2425792  
034202 351775  
www.antje-friede.de

**TOPPFEST**  
**IMPRESSUM**

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

Redaktion: michael.guenther@gesundheits-sportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Titelbild: milon

Fotos: Klaks e.V. (6), Waltraud Grubitzsch (2), Antje Friede (4),  
eigen (30)




## 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  
 D R E S D E N**

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

# Leistungsstarke ePower für Dein Fahrrad!

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



Kompatibel mit allen  
Fahrradtypen\* und  
Schaltungsarten

\*mit Standard BSA-Tretlager



Natürliches Tretgefühl  
Kein Widerstand bei  
ausgeschaltetem Motor  
oder leerem Akku



Qualität „Made in  
Germany“  
Perfekte Verarbeitung  
hochwertiger Materialien



Geräuschloses  
und wartungsfreies  
System



Hochwertiges Design  
ausgezeichnet mit dem  
Sächsischen Staatspreis  
für Design



**PENDIX**

Mehr Infos unter  
[www.pendix.de](http://www.pendix.de)



Offizieller Pendix Partner in Leipzig  
Karl-Liebknecht-Straße 31  
[www.bdoleipzig.de](http://www.bdoleipzig.de)