

Rehabilitations- und Präventionssport
www.gesundheitssportverein.de



AUSGABE 2/2018

TOPPFEST



Sanitätshaus Wolf



ORTHOPÄDIE- UND
REHATECHNIK

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

Unser Leistungsangebot:

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

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

Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:

Richard-Wagner-Straße 1
04109 Leipzig

Johannisplatz 1
04103 Leipzig

Rosa-Luxemburg-Straße 20
04103 Leipzig

Dimitroffstraße 26
04107 Leipzig

Georg-Schumann-Straße 351
04159 Leipzig

Puschstraße 6
04106 Leipzig
- neuer Stammsitz -

Altoschatzer Straße 10
04758 Oschatz

Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig

Kirchplatz 20a
04523 Pegau

Friedrich-Ebert-Straße 15
04539 Groitzsch

Trendelenburgstraße 10
04289 Leipzig

Stadthausstraße 18
04651 Bad Lausick

LEIPZIG

MARKKLEEBERG

TAUCHA

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

Editorial



Auch in der Gesundheits- und Sportbranche ist es wichtig geworden, den Immobilienmarkt im Auge zu behalten. Das jüngste Opfer rasant steigender Immobilienpreise sowie Immobilienpreis-Spekulation ist Karstadt Leipzig. Zum Teil aber auch selbst verschuldet, hat es dieses Traditionsunternehmen nicht geschafft, den Entwicklungen (und auch Verwicklungen) am Immobilienmarkt Stand zu halten und musste aufgeben. Vierhundert Menschen verlieren ihren Job, ein bei den Leipzigern beliebtes Kaufhaus, das größte Mitteldeutschlands, hört auf zu existieren.

Dafür, dass uns nicht ein ähnliches Schicksal trifft, hat der Vorstand Weitblick bewiesen und vorgesorgt und den Mietvertrag für unser Haupthaus, der 2021 nach 10-jähriger Mietzeit ausgelaufen wäre, vorzeitig bis 2035 verlängert. Aktuell sind im gesamten Gebäude Lessingstraße 1/Goedelerring mit einer Netto-Mietfläche von 14.000 Quadratmetern in den nächsten zehn Jahren keine Flächen mehr zu haben. Das Filetstück, in begehrter Lage und mit Tiefgarage ausgestattet, ist voll vermietet.

Wir haben dabei die Möglichkeit erhalten, unsere neuen Flächen im 4. Obergeschoss in Eigenregie umzubauen. (Einen Einblick, wie das vonstatten gegangen ist, erhalten Sie auf S. 6 in diesem Heft.) Mit Blick auf allgegenwärtig steigende Mieten spart das richtig Geld, und zwar jeden Monat. Denn wir konnten, durch unsere Eigenleistungen beim Umbau, einen – noch moderaten Mietpreis – vereinbaren.

Die Baukosten betragen annähernd 140.000,00 Euro. Davon hat der Verein aus eigenen Rücklagen 80.000,00 Euro investiert und 60.000,00 Euro hat der Freistaat Sachsen über die SAB (Sächsische Aufbaubank), dazugegeben. Eine Voraussetzung dafür war ein langfristiger Mietvertrag, um den wir uns ja beizeiten gekümmert hatten. An dieser Stelle herzlichen Dank, den fleißigen Helfern, der SAB und dem Landessportbund Sachsen.


Der Umzug unserer Geschäftsstelle wieder zurück in das Hauptgebäude und die damit verbundenen Möglichkeiten zeigen, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig Flächen in Innenstadtlage zu sichern. So konnten wir einen dringend benötigten großen fünften Sportraum schaffen, der sich wegen seiner Größe und Ausstattung auch als Versammlungs- und Konzertraum (!) eignet. Wie und ob das funktioniert, werden wir bei unserem allerersten GSV-Konzert im Rahmen der Notenspur Hauskonzerte am 24.11. erfahren.

Unsere Vereinsärzte, Dr. Ulrich und Frau DM Vier, haben jetzt ein separates Sprech- und Unfallzimmer, die Abteilung Kindersport (ca. 800 Kinder und Jugendliche) endlich ein komfortables Büro und wir verfügen nunmehr über eine Behinderten-Toilette. Zudem bietet sich die Möglichkeit, insbesondere an den Wochenenden Schulungs- und Sporträume für Sportkurse zu vermieten und so angemessene Einnahmen zu generieren.

Die Netto-Bürofläche der Geschäftsstelle hat sich zwar etwas verkleinert, wir sind aber trotzdem froh über diesen Schritt. Neben der Miete spielt natürlich der wichtigste Faktor in jedem Unternehmen – das Personal – weiterhin eine entscheidende Rolle. Wir haben seit Mitte 2017 damit begonnen, Therapeuten aus einer freiberuflichen Tätigkeit in die Festanstellung zu übernehmen, stark frequentierte Bereiche der Verwaltung durch mehr Mitarbeiter zu entlasten und uns generell noch breiter im Bereich der Übungsleiter aufzustellen.

Mit den bisherigen zur Verfügung stehende Mittel können wir dies bewältigen. Wir müssen aber, mit Blick in die Zukunft, schauen, wie dieser Zustand weiter auf hohem Niveau gehalten werden kann.

Ihr


Mario Wagner

INHALT

- 4 **VORGESTELLT:**
Wolf Sanitätshaus
- 6 **Vereinsticker**
- 8 **Meine Erfolgsgeschichte:**
Thomas Lindner
- 9 **19. GSV-Vereinsfahrt:**
Nette Begrüßung!
Nettes Museum! Nette Leute!
- 10 **Studie Mitgliederbindung**
- 12 **18. GSV-Vereinsfahrt:**
BAUHAUS Dessau
- 13 **Buch mit Knödeln –**
Buchlesung
- 14 **SIBAmEd:**
Arthrose
- 16 **Eine interessante**
Kooperation
- 18 **„Na, wie war der Urlaub?“**
- 19 **SPORT-TIPP:**
Wie fit bin ich?
- 23 **Reisetipp:**
Gräfenhainichen
- 24 **Kurioses,**
aufregende Fakten
- 26 **Wenn die Seele**
dunkel wird ...
- 28 **Schlauere Eltern =**
fittere Kinder!?
- 29 **Eins, zwei, drei im Sause-**
schritt läuft die Zeit und
KLAKS läuft mit ...
- 31 **Warum die Zeit schnell**
vergeht?
- 34 **Gehirnakrobatik**
- 35 **Vereinssplitter**
- 37 **Die Welt entdecken –**
barrierefrei?
- 38 **TERMINE 2018/2019**

Sprechzeit des Vorstandes:

immer Mittwoch 10⁰⁰–10³⁰ Uhr
Lessingstraße 1
4. OG, Konferenzraum

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Partner und Freunde sowie deren Projekte vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des GSV verbunden sind. Dieses Mal das Sanitätshaus Wolf.

Sanitätshaus Wolf



ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK



Visualisierung Tom Schilling



Die Firmenleitung: Kerstin und Alexander Traut, Peter und Thomas Wolf (v. r.)

AB 26.3.
NEUER FIRMEN-
STAMMSITZ
ALTE MESSE
PUSCHSTR. 6

„Sanitätshaus“ – das klingt immer noch so ein wenig nach Pflaster und Einreibe, nach Wadenwickel und Krückstock. Für frühere Zeiten mag das zutreffen. Für die Gegenwart hat sich möglicherweise noch kein neuer Begriff gefunden und macht sich eigentlich auch nicht erforderlich, weil heutzutage Sanitätshäuser dann erfolgreich sind, wenn sie sich als Kombination aus Tradition und modernster Entwicklung verstehen, also quasi mit Pflaster und moderner Reha-Technik, Wadenwickel und Bionic Experten.

Wie sich so ein moderner Dienstleister heute darstellt, demonstriert Alexander Taut, Prokurist des Sanitätshauses Wolf, auf einem Rundgang durch die nagelneue Firmenzentrale auf dem Gelände der Alten Leipziger Messe.

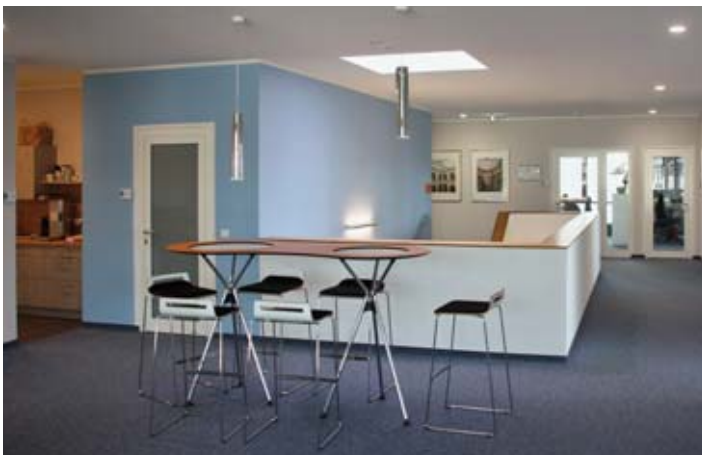
Seit Frühjahr dieses Jahres arbeiten hier um die 50 Mitarbeiter in den Bereichen Orthopädietechnik und Orthopädieschuhtechnik, Rehatechnik sowie Sanitätshaus mit dem kompletten Programm und den Schwerpunktversorgungen in den Bereichen Lymphversorgung sowie Versorgung nach Verbrennung. Viele Leistungen bietet Wolf im Hausbesuch an.

Der Umzug aus der Dimitroffstraße, die immer noch als Niederlassung fungiert,

war wegen der dortigen Enge zwangsläufig geworden.

In der oberen der zwei Etagen des neuen Haupthauses agiert die Unternehmensführung. Helle Farben und klare Linien bestimmen hier das Bild, während großzügige Glasfenster den Einblick in die Büros gestatten. Die Flure zieren Leipzig-Fotos, an prägnanter Stelle laden offene Teeküche und Stehtische zum Verweilen ein. Funktionell modern ist der Pausen- und Sitzungsraum gestaltet, Schiebewände ermöglichen das Teilen in zwei Räume und ein umlaufender Balkon den Rundgang gewissermaßen außenbords um die Glasfassade des 1. Obergeschosses.

Im Erdgeschoss dominiert ein großer Empfangstresen die großzügigen Aus-





stellungsflächen. Für den Besucher nicht ohne weiteres sichtbar, sind gleich nebenan raumgreifende, taghelle Werkstätten untergebracht: Schuhmacher, Bandagistin und Orthopädiemechaniker arbeiten hier an den verschiedensten Heil- und Hilfsmitteln.

Der Neubau ermöglicht, alle Produktionsmitarbeiter des Familienunternehmens an einem Standort zusammenzuführen. Zusammen mit einer ebenso modernen Logistik- und Lagerhalle sorgt das Sanitätshaus so für mehr Effizienz und kann zudem mit größeren Fahrzeugen ein erweitertes Liefergebiet erschließen.

Der Orthopädiemechanikermeister Peter Wolf, dessen Goldener Meisterbrief der Handwerkskammer zu Leipzig eine Wand der Büroetage ziert, gründete vor 26 Jahren das Unternehmen.

Seither stehen der Mensch und seine Gesundheit im Mittelpunkt des unternehmerischen Handelns. Mit hochspezialisierten Produkten und Dienstleistungen begleitet die Firma die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden. Als eines der marktführenden, zertifizierten und mehrfach ausgezeichneten Sanitätshäuser baut man auf Familiengeist, Zuverlässigkeit und unbedingten Einsatz, nach dem Motto: **„Passgenaue Qualitätsarbeit ist schon immer unsere Stärke!“**

Hochmotivierte 85 Mitarbeiter im Stammsitz, weiteren elf Filialen im Vertriebsgebiet zwischen Grünau und Pegau, vier Klinik-Stützpunkte und ein breit aufgestelltes Servicemanagement unterstützen diese Strategie im Dienst von Pflege und Gesundheit und weisen das Unternehmen als das führende unter den Sanitätshäusern Leipzig aus.

Nicht von ungefähr hat sich das Sanitätshaus Wolf zum mittelständischen Filialunternehmen entwickelt. Stets folgte das Unternehmen dabei den hohen Qualitätsansprüchen in Sortiment und Service, aber auch in Technik und Personal.

Die Bildung von Spezialistenteams in den Sparten Rehatechnik, Orthopädie, Homecare und Podologie sowie den Sanitätshäusern und der erfolgreiche Generationswechsel mit der Geschäftsübernahme durch Alexander und Kerstin Taut sowie Thomas Wolf zählen zu den Highlights einer langen, expansiven Ge-



schichte. Sie gipfelt heute im zeitgemäßen Erscheinungsbild eines Sanitätshauses, das als leistungsstarker, transparenter Universalanbieter längst die Weichen für die Zukunft gestellt hat.

Mit seinem umfassenden Leistungsangebot ist Wolf ein kompetenter Partner im gemeinsamen Bemühen mit Verordnern und Leistungsträgern, die Kunden und Patienten bestmöglich zu versorgen. Das Sanitätshaus sieht sich als sachkundiger

Vermittler von Wissen um das „Wofür? Wieso? Warum?“, als Mittler zwischen Wünschenswertem und Machbarem, orientiert sich an Werten wie Qualität, Gemeinschaft und Partnerschaft.

Wesentlich dabei sind die Mitarbeiter, so die Firmenphilosophie, weil mit ihnen die Herausforderungen, die die Kunden an das Unternehmen stellen, erkannt und bewältigt werden können.

Intensive Beratung, Expertenwissen, Technologien und Produkte helfen dabei. Entscheidend sind aber Hingabe und Begeisterung, um noch bessere Ergebnisse erzielen zu können. Und weil sich die Gesundheitsbranche rasant entwickelt und sich immer aufs Neue die Fachkräftefrage stellt, sind in den vergangenen 15 Jahren 29 Azubis und Umschüler in den einschlägigen Fachberufen ausgebildet worden. Ihnen stehen alle Türen offen, High-Tech-Produkte, solides Handwerk und innovative Versorgungskonzepte erfüllen ihren Arbeitsalltag mit viel Abwechslung und lohnenden Aufgaben.

Seit Jahren verbindet den Gesundheits-sportverein und das Sanitätshaus Wolf eine enge Partnerschaft: Stand zunächst die naheliegende Idee, auch im Verein therapeutische Hilfsmittel anzubieten, bot uns das Unternehmen bald seine Unterstützung als Sponsor an und trägt seit Jahren mit einer großzügigen Summe dazu bei, dass z. B. dieses Journal für Mitglieder und Interessenten kostenfrei angeboten werden kann. Und: GSV-Mitglieder erhalten bei Privatkäufen im Sanitätshaus Wolf 5 Prozent Rabatt.

Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass inzwischen die gesamte Wolf-Führungsmannschaft im GSV Sport treibt, allen voran Seniorchef Peter Wolf.

„Nichts unversucht!“
alter Orthopädiiker-Spruch

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

Der GSV bezieht seine neue Geschäftsstelle und malert selbst:

Absprechen – Abkleben – Abtönen

War der Sommer wegen der Dauerhitze an sich schon eine Herausforderung, kulminierte die Sache im Juli und August: Geplant zwar, aber wegen der unausweichlichen Urlaubszeit eher unübersichtlich und endspurtlich hektisch, ergab sich mitten im allerhöchsten Hochsommer die Notwendigkeit, die zum Teil frisch gestellten Bürowände nunmehr anzupinseln. Um die Kosten überschaubar zu gestalten und zugleich der Forderung der Investitionsbank nach Eigenleistungen gerecht zu werden, legten wir also selbst Hand an.

Alles, was nicht im Urlaub war und zudem Lust und Zeit und das erforderliche Geschick (was keine Forderung irgendeiner Seite war) hatte, kam in die 4. Etage, nahm sich Klebeband oder eben einen Pinsel und legte los!

Nach nicht einmal drei Wochen war es geschafft. Alle Wände waren wenigstens zweimal gestrichen, die Hälfte ein drittes Mal, allidieweil über Nacht der Wunsch nach mehr Farbigkeit geweckt worden

war. Nein, das war jetzt nicht billiger, aber vielleicht würde ja die Arbeitsfreudigkeit in den nunmehr bunten Büros – so der Vater des Gedankens – durch mehr Blumigkeit gefördert werden, oder so.

Dem Umzug über die Straße war eine längere Diskussion vorausgegangen. Würde es sich lohnen, diesen großen, auch finanziellen, Aufwand zu betreiben? Auch wenn letztlich nicht alle von diesem Schritt überzeugt waren, sprechen die jetzt geschaffenen Fakten zunächst einmal für sich: Die Arbeitsbedingungen der Büromitarbeiter, insbesondere der im Kindersport, haben sich verbessert. Auch das Raumangebot insgesamt. Seit Jahren fehlten uns Kapazitäten für Kurse. Mit einem neuen, schicken, sehr luftigen 115 m²-Sportraum können wir jetzt flexibler und großzügiger agieren.

Letztlich ausschlaggebend für den Entschluss umzuziehen, war allerdings die Situation auf dem Leipziger Immobilienmarkt und die Aussicht abgehängt zu werden. Leipzig boomt, City-Büroflächen

knapp. Die Preise sind auf 13,50 €/m² gestiegen und liegen um bis zu 30 Prozent höher als noch vor drei Jahren! Der Leerstand beträgt noch unter acht Prozent, im Bau befindliche Flächen sind zu ⅓ vermietet, ein Engpass zeichnet sich ab.

Also haben wir mit unserem Vermieter günstige Konditionen ausgehandelt, die uns bis zunächst 2035 Planungssicherheit gewährleisten, fast einhundert Arbeitsplätze garantieren und Ihre Betreuung sicherstellen.

Dieses Schild im Eingangsbereich 4. OG weist auf die Mitfinanzierung durch das Land Sachsen hin.

„Umbau des 4. OG zur Schaffung von Sporträumen sowie Erneuerung des Sanitärbereichs“

SACHSEN Diese Baumaßnahme wurde mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.



Sven und Sandra beraten die Farbtöne für den neuen Sportraum. Sie müssen Ruhe ausstrahlen.



Währenddessen klebt Michael Reimann Türrahmen ab.



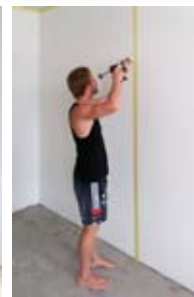
Bené hilft wo er kann: Im Rahmen der Aktion „genial-sozial“ hat er für einen Tag die Schulbank mit der Arbeit im Verein getauscht.



Im Rahmen der Aktion „genial-sozial“ hat er für einen Tag die Schulbank mit der Arbeit im Verein getauscht.



Nach der Arbeit als Therapeutin hilft Denise bei den Vorbereitungen fürs Malern.



Marco hat den Trick raus, wie sich das Abklebeband wieder problemlos lösen lässt.



Im Hintergrund hilft Mitglied Marcus Leupold. Danke Marcus für deine uneigennützigte Hilfe!

Hausmusik* im GSV!

Sa., 24.11.2018, 19 Uhr

Konzert mit Zawierciańska Młodzieżowa Orkiestra Kameralna (Republik Polen)

Programm:

Henry Purcell	Abdelazer Suite Z. 570
Benjamin Britten	Simple Symphonie
Antonín Dvořák	Waltz op. 54 no. 1 (arr. for quartet)
Henryk Mikołaj Górecki	Streng Quartet, Already It Is Dusk, Op. 62



EINTRITT FREI! Beschränkte Platzzahl! Karten ab 1.11.! Aushänge beachten!



Bitte Hausschuhe nicht vergessen!

Fliege muss nicht sein, aber bitteschön Hausschuhe!

Wie kann ich mich anmelden?

Gäste können sich seit Anfang Oktober über die Webseite www.notenspur-leipzig.de/hausmusik als Besucher registrieren. Telefonische oder briefliche Anmeldungen sind leider nicht möglich. GSV-Mitglieder können ab 5. November bei Michael Günther / GSV-Geschäftsstelle Eintrittskarten erhalten. Solange der Vorrat reicht!

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

Mit des Messers Schneide ...

... hantieren die beiden neuen Buchhalterinnen. Mit ihren eigentlichen Aufgaben hat das so nichts zu tun. Vielmehr helfen sie, an der Cafeteria Gemüse zu schnippeln. Toller Einstand!

Seit Anfang/Mitte des Jahres ist die Buchhaltung neu besetzt. Den umfangreichen Aufgaben Rechnung tragend, wurde jetzt eine zusätzliche Buchhalterin mit den Aufgaben Assistentin der Buchhaltung bzw. Geschäftsführung fest angestellt.

Die beiden jungen Frauen stammen aus Leipzig und Mecklenburg-Vorpommern und haben jeweils ein Kind. Während Annett Baumann gern puzzelt und in ihrem Garten arbeitet, geht Claudia Quast gern Tanzen und auf Reisen. Sportlich ambitioniert sind die beiden auch. Während sich



Annett Baumann (l.) und Claudia Quast (r.) helfen gern, wenn es ihre Arbeit in der Buchhaltung ausnahmsweise einmal zulässt.

die eine beim Schwimmen und Darten entspannt, läuft die andere in ihrer freien Zeit und möchte irgendwann den New-York-Marathon bestreiten.

Fehlen noch ihre Maximen. Annett: „Die Zeit ist die Seele der Welt!“, Claudia: „Das Leben ist stets eine Bewegung nach vorn.“ Während der erste Spruch (aus Griechenland) auf eine eher relaxte Lebensweise schließen lässt, verrät der zweite Rastlosigkeit und Zielstrebigkeit. Insofern dürfte das Ziel New York realistisch sein! Herzlich willkommen und viel Erfolg für die Arbeit im Verein!



Foto: schame87 - stock.adobe.com

POST AN DEN GSV

Außer vielen mündlichen Anregungen zu unserer Arbeit, reichlich kritischen Hinweisen und vielerlei Tipps, wie man dieses oder jenes anders machen könnte, Bitten um Veränderung und ganz persönliche Ratschläge, erreichen uns auch Karten, Briefe sowie E-Mails wie an dieser Stelle abgedruckt:

Lieber Mario Wagner,

da ich am 23.09.2018 mein 5-jähriges Jubiläum im Verein habe, hier mein Dank schreiben.

Lieber Gesundheitssportverein Leipzig,

ich wollte mit diesem Schreiben einfach nur mal Danke sagen für die bereits fünf wunderbaren Jahre am Stück in Ihrem Verein.

Ich kam zum Rehasport und habe gedacht, ja mal sehen, was hier so gemacht wird. Nach kurzer Zeit war ich bereits gut angekommen beim Sport und habe mich gut in das Konzept integriert.

Wie gesagt, seit 5 Jahren komme ich regelmäßig 2 mal pro Woche zum Rehasport ... hier macht der Sport immer Spaß und gute Laune.

Ist man mal nicht gut drauf, bekommt man stets ein liebes Lächeln ins Gesicht gezaubert von den reizenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses.

Ich habe bereits eine wunderschöne Zeit verlebt und fühle mich hier in diesem Hause wie in einer großen Familie, weil jeder für jeden da ist und man immer freundlich und herzlich betreut wird.

Ich habe so viel Spaß und erfolgreiche Ergebnisse meines Gesundheitszustands in dieser Zeit erfahren dürfen, so dass ich das nicht mit 1.000 Worten beschreiben kann.

Ich bin einfach nur persönlich sehr dankbar für diese Zeit und hoffe, dass ich noch sehr lange in Ihrem Haus meine Gesundheit verbessern kann. Einen besonderen Dank an alle, die mich persönlich betreut sowie therapiert haben oder aktuell an meinem Gesundheitszustand arbeiten. Ihr seid einfach nur super, macht weiter so. Ich hoffe, Euer Haus gibt es noch sehr lange und Ihr könnt noch vielen Menschen gesundheitlich helfen und Freude ins Gesicht zaubern.

Mit freundlichen Grüßen
Markus Leupold

(gekürzt)

Von unserem langjährigen Mitglied Frau Regina S. erreichte uns (leider) eine Kündigung, die uns aber trotzdem freut:

Beendigung meiner jahrelangen Mitgliedschaft altershalber

Mit großem Bedauern beende ich hiermit meine Mitgliedschaft. Ich schaffe es nicht mehr. 1. bin ich unterdessen 81 Jahre alt und die Spannkraft nimmt ab, 2. wohne ich stadtf fern, brauche für einen Weg zur Schwimmhalle Antonienstraße 1,5 Stunden, muss mehrmals umsteigen und 20 Minuten zur Straßenbahn laufen, und das bei jedem Wetter und durch

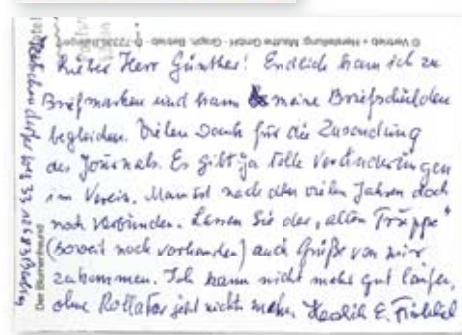
unbebautes Gelände. Darum habe ich auch des Öfteren gefeilt.

Ich war gern Mitglied bei Euch, und besonders danke ich Micha G. für seine Fürsorge und dafür, dass er mich bei Veranstaltungen und Fahrten nicht vergessen hat.

Liebe Frau S., wir wünschen Ihnen alles Gute!



Aus Berlin schrieb uns Frau Fröhlich, die im Dezember in die Nähe ihrer Kindern gezogen ist, diese Karte:



Thomas Lindner

41 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: Zustand halten, stabilisieren, ausbauen

Therapeuten: Nadine, Franzi, Präventionsteam

Training: Gesundheitsmix, milon Zirkel, centaur



Hätte er früher mehr über einschlägige Trainingsmethoden, wie er sie sich jetzt im Gesundheitssportverein abgucken kann, Bescheid gewusst, wäre ihm Vieles erspart geblieben. Thomas Lindner meint damit seine Krankengeschichte, seinen Weg als Aktiver „im Fußball-Amateursport über 25 Jahre“, der zuletzt begleitet war von zahlreichen Verletzungen, einschlägigen Operationen und schließlich einem Bandscheibenvorfall, auch einer Autounfall-Spätfolge, und die Reha in der Medica-Klinik.

Das war 2010. Seitdem trainiert der 41-jährige in unserem Verein. Zuerst, wie es die Meisten tun, arbeitet er immerhin vier Reha-Verordnungen ab, betrachtet den Sport im Verein als notwendiges Übel, merkt aber irgendwann, dass diese Art Bewegung ihm guttut und sich grundsätzlich vom sportartspezifischen Training seiner Fußballerzeit unterscheidet. Also wechselt er nach der Reha vor zwei Jahren die Seiten, um fortan die Möglichkeiten der Prävention auszuloten.

Schnell findet er an dem abwechslungsreichen und, wie er sagt „überhaupt nicht langweiligem“ Gerätetraining Geschmack, sieht sich auf dem richtigen Weg und bleibt dabei. Absolviert er zunächst wie alle anderen auch den auf seine Probleme zugeschnittenen Trainingsplan, fühlt er sich bald herausgefordert und interessiert sich für centaur, Slingtrainer und – als er endlich steht – den milon Zirkel. Das sind Dinge, die ihm gefallen, an denen er sich ausprobieren



und austoben und seine Absicht verwirklichen kann, seinen Zustand zu halten, zu stabilisieren und auszubauen, ohne über Muskelberge und, wie er es nennt, so manchen Spiegelaffen im Fitnessstudio nachdenken zu müssen.

Ihm gefallen die Ungezwungenheit auf der Trainingsfläche, das gute Miteinander und – elementar – die fachliche Komponente sowie das vertrauensvolle Verhältnis zu den Therapeuten. Damit meint er auch die vielen Anregungen, die er im Lauf der Zeit von dem einen oder anderen für sich erhalten hat. Hier kann er „klauen“, auch für seinen Freizeitjob als Fußball-Kinder-Trainer, und nach einigen Regeln lebt er eben, wie die, die

er sich vor Jahren bei einem Ernährungskurs abgeschaut hat.

Ein notwendiges Übel bleibt sein Sporttreiben allerdings gewissermaßen noch immer: Als Niederlassungsleiter im Außendienst legt er 50 bis 70.000 Kilometer/Jahr im Auto zurück. Dass das weitestgehend ohne Probleme für seine Wirbelsäule bleibt, verdankt er der Trainings-Zeit im Gesundheitssportverein! Bislang ebenso erfolgreich steuert er einer wegen beidseitiger Hüftarthrose drohenden OP entgegen.

Übrigens: Von den Erfolgen seines Sohnes angetan, ist auch Thomas Lindners Vater mittlerweile überzeugter GSV-Sportler!

Nette Begrüßung! Nettes Museum! Nette Leute!



Vielen Dank für einen schönen Tag im Dorf der Sinne Höfgen



Ausgangspunkt unserer Wanderung: Kloster Nimbschen (13 Jhd.)



Nichts für Frühaufsteher: Verkehrt erst ab 11 Uhr!



Fährmann hol über! Fahrt über die Mulde



Nette Begrüßung!



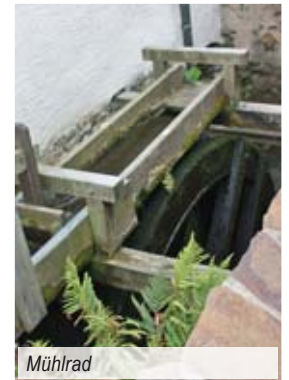
Altarraum der kleinen Dorfkirche aus dem 13. Jhd.



Wassermühle: Wieder aufgebaut nach Flut 2002 und 2013



Nette Führung mit Antje Möser vom Mühlenverein



Mühlrad



Wie schärft man einen Mühlstein?



Das Werkzeug des Müllers musste natürlich geschliffen werden



Wo viel Mehl ist, wird gebacken!



Der Müller hat auch Bier ausgeschenkt



Müllers gute Stube



Sehr schönes Essen im Restaurant „zur Wassermühle“



Dörfliche Stillleben



Sehenswerte Open-Air-Fotoausstellung von Gerhard Weber „LebensZeiten“



Hier geht's zur ...



DGVSO



Kälte tat der guten Laune keinen Abbruch!



Unser Ziel: Grimma. Hier: Gattersburg mit Hängebrücke

Studie zur Mitgliederzufriedenheit und Mitgliederbindung von Maria Köhn

*Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.*

Henry Ford

Wie zufrieden sind die Mitglieder des GSV und welche Faktoren sind ausschlaggebend für die Mitgliederbindung? Im November 2017 habe ich mit 250 Mitgliedern des GSV eine Umfrage durchgeführt, deren wichtigsten Ergebnisse ich hier vorstellen möchte. Bereits 2015 war ich zu meinem ersten Praktikum hier im Gesundheits-

sportverein. Damals habe ich viele gute Erfahrungen mitgenommen, die mich veranlasst haben, meine Bachelorarbeit im GSV zu schreiben. Die Motivation der Mitglieder, für ihr Wohlbefinden in Bewegung zu bleiben, hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ich war erstaunt von den positiven Erfahrungsberichten

in der Sporttherapie und dem stetigen Zuwachs an Mitgliedern. Für viele Mitglieder war und ist die Therapie eine lebensverändernde Entscheidung. Die Überzeugtheit der Sportler von den Möglichkeiten im Gesundheitssportverein, hat mich veranlasst, die Datenerhebung hier durchzuführen.

Das Zitat oben leitet die Thematik der Bachelorthesis ein: „Mitgliederzufriedenheit des Gesundheitssportvereins Leipzig e. V. als Erfolgsfaktor für die Kundenbindung“. Die Mitglieder haben einen standardisierten Fragebogen ausgefüllt. Folgende Ergebnisse kamen zustande, die – so viel sei vorweggenommen – sehr positive Rückschlüsse auf die Arbeit und das Wirken des GSV zulassen.

Die Zufriedenheit der Mitglieder wurde anhand verschiedener Frageblöcke gemessen. So beinhalteten die Rahmenbedingungen zeitliche Aspekte, Räumlichkeiten sowie die Arbeit der Rezeption. Inwieweit das Rehabilitations- und Präventionssportangebot das Wohlbefinden der Mitglieder beeinflusst, sollte ein weiterer Aspekt klären. Und der letzte Aspekt „Übungsleitung“ beinhaltete Fragen zur Einschätzung der Übungsleiter.

Für die Datenerhebung nutzte ich einen zweiseitigen, strukturierten, vollstandardisierten Fragebogen. Ziel dieses Bogens war das Erkennen der Stärken und Schwächen des Sportangebots, der Grad der Mitgliederbindung anhand verschiedener Faktoren, Verbesserungsmöglichkeiten, auch über das Sportangebot hinaus, sowie die Zufriedenheitsmessung. Zudem sollten Aussagen zu zeitlichen Aspekten, Sauberkeit, Räumlichkeiten und Empfang an der Rezeption herausgearbeitet werden. Das subjektive Empfinden der Mitglieder bezüglich des Angebots wurde erfragt, und es

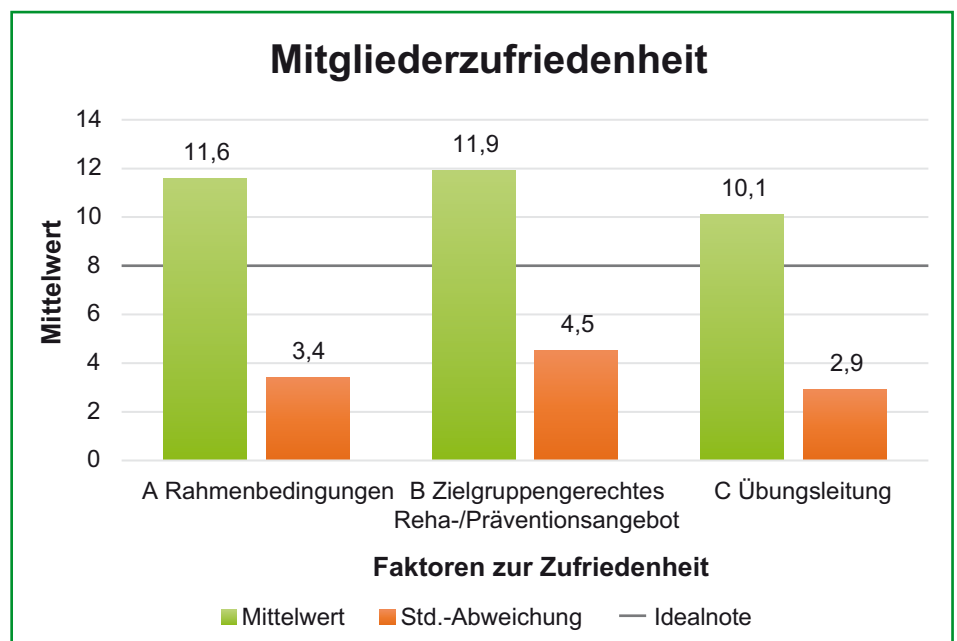
sollten Aussagen zu den Stärken und Schwächen des Auftretens der Übungsleiter möglich werden.

Ergebnisse

Insgesamt nahmen 249 Mitglieder an der Umfrage teil. Davon waren 116 männliche und 133 weibliche Befragte. Das Alter variierte zwischen 23 und 94 Jahren, wobei das Durchschnittsalter bei 68,5 Jahren lag. Die Mitglieder, die am Rehabilitationssport teilnehmen, überwiegen in dieser Studie. 72 Prozent von 133 Frauen und 66 Prozent von 116 Männern

nehmen am Rehabilitationssport teil. Alle anderen Teilnehmer waren Präventionssportler. Das ist insofern von Interesse, da in früheren Mitgliederumfragen die Rehasportler stets in der Minderheit waren und die Anstrengungen des Vereins ja in erster Linie darauf abzielen, gerade diese neu für länger an den Verein zu binden. Dies mit der erklärten Absicht, deren Gesundheit und Wohlbefinden dauerhaft zu stabilisieren.

Insgesamt betrachtet fällt die Bewertung für die Zufriedenheit positiv aus. Dieses Diagramm bedarf einer kurzen Interpretation: Der Mittelwert von A, B bzw.



C setzt sich aus der Beurteilung von acht Kriterien (Noten „1“ bis „5“) zusammen. Hätten alle Kriterien Note „1“ erhalten, würde ein Mittelwert von 8,0 die Idealnote darstellen. Weil das eine oder andere Kriterium aber kritischer beurteilt wurde, ergibt sich bei A z.B. eine Note von 11,6. Das ist immer noch sehr gut, wenn man ins Kalkül zieht, dass der schlechteste Wert 40,0 betragen würde. Die beste Beurteilung erhielt demnach die „Übungsleitung“, die Zufriedenheits-Unterschiede sind allerdings gering.

Einen wichtigen Aspekt stellt die Mitgliederbindung dar. Die nachfolgende Abbildung zeigt die Mitgliederbindung in Hinblick auf das Geschlecht. 37 Prozent von 116 männlichen Mitgliedern haben „trifft zu“ für die Angabe „Ich habe vor, ein Mitglied im GSV Leipzig e. V. zu bleiben“ angekreuzt. Der Rest setzt sich zusammen aus den Antwortangaben „trifft eher zu“ bis „trifft nicht zu“ und wurde zu „unsicher“ zusammengefasst. Die weiblichen Mitglieder haben eine „trifft zu“ Antwortquote von 43 Prozent von 133. 11 Prozent von 133 Mitgliedern bilden die Kategorie „unsicher“. Deutlich wird, dass sowohl die weiblichen als auch die männ-

lichen Mitglieder sich überwiegend sicher sind, Mitglied im Verein bleiben zu wollen.

Welcher Faktor letztendlich Einfluss auf die Mitgliederbindung hat, wurde mithilfe eines statistischen Analyseverfahrens (binär logistischen Regression) berechnet. Ein positiver Zusammenhang für alle drei Faktoren wurde festgestellt. Jedoch ist die einzige bedeutende Variable in einer gemeinsamen Betrachtung der Faktor „B Zielgruppengerechtes Rehabilitations-/Präventionssport Angebot“: Den Mitgliedern ist das Wohlbefinden wichtig, und dass die Sporttherapie ihren Sinn und Zweck erfüllt. Dies ist ein interessanter Standpunkt, da oft von finanziellen Aspekten und Sauberkeit hinsichtlich der Zufriedenheit die Rede ist. Da die Mitgliederzufriedenheit aus allen drei Faktoren besteht und mindestens einer davon einen signifikanten Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit der Mitgliederbindung aufweist, kann davon ausgegangen werden, dass die Zufriedenheit einen Zusammenhang mit der Mitgliederbindung hat.

Der Gesundheitssportverein Leipzig e. V. wird auch weiterhin in das Zielgruppengerechte Rehabilitations- und Präventi-

onssportangebot investieren, um die Mitgliederbindung zu erhöhen. Folglich wird der GSV von steigenden Mitgliederzahlen profitieren, wenn der Kunde unter Berücksichtigung der emotionalen Ebene bedient und nachfolgende Bedürfnisse erfüllt werden. Im Mittelpunkt stehen die Vitalität, die Abwesenheit von Krankheit und somit auch die Hilfe zur Erlangung von körperlichem und psychischem Wohlbefinden. Die Realisierung dessen geht im Gesundheits- bzw. Fitness-Sektor mit der Vermittlung von speziellen Sportübungen zur Reduzierung von körperlichen Beschwerden und Einschränkungen einher.

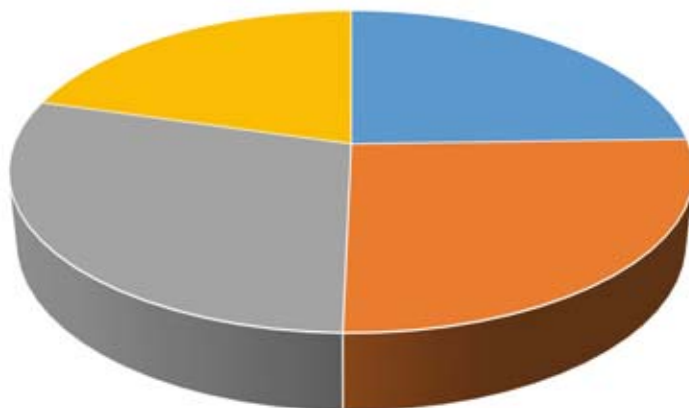
Zusammenfassend lässt sich in Bezug auf die durchgeführte Untersuchung sagen, dass die Mitgliederzufriedenheit des Gesundheitssportverein Leipzig e. V. einen Erfolgsfaktor für die Kundenbindung darstellt. Durch die erhobene Studie wurden neue Erkenntnisse im Bereich der Kundenzufriedenheit und Kundenbindung erlangt. Daraus folgte ein positiver Effekt der Kundenzufriedenheit auf die Kundenbindung, wobei der Faktor für das Zielgruppengerechte Rehabilitations- und Präventionssport Angebot eine besondere Stellung im Sportverein annimmt. In Bezug auf die Erkenntnisse dieser durchgeführten Studie, der wissenschaftlichen Grundlage und den Erfahrungen des GSV lässt sich schlussfolgern: „Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ist ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“

Ich bedanke mich hiermit nochmals für die zahlreiche und geduldige Teilnahme der Mitglieder trotz Zeitdruck oder fehlender Lesebrille. Zudem bedanke ich mich bei dem Vereinsvorstand und allen Mitarbeitern für jede Hilfe.

Mit sportlichen Grüßen

Maria Köhn

Mitgliederbindung (249 Befragte)



■ Männer sicher ■ Männer unsicher ■ Frauen sicher ■ Frauen unsicher



Autorin: Maria Köhn (Jg. 1992)

- seit 10/2017 als Praktikantin im Verein, seit 4/2018 Honorarkraft
- 2018 Abschluss Bachelor „Bewegung und Ernährung“ (B. A.) an der Pädagogischen Hochschule in Weingarten

Hobbys: Tanzen, Surfen/Wellenreiten, Bücher lesen und Reisen

Leitsatz: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren.

Um die Balance zu halten musst du in Bewegung bleiben.“ (Albert Einstein)

Kontakt: info@gesundheitssportverein.de · 0341 / 49 69 050

BAUHAUS BAUHAUS

2019 feiert das Bauhaus mit vielen Höhepunkten seinen 100. Geburtstag



Seine Sprechgeschwindigkeit ist sensationell.

Was er zu sagen hat, hochinteressant. Ohne Punkt und Komma breitet (und irgendwie ohne Luft zu holen) der Museumsführer sein außerordentliches Wissen über Geschichte und Philosophie des Bauhauses aus.

Der weiß Bescheid, ist der Eindruck. Aber er spricht so schnell, so mein Gedanke, als hätte er Furcht, etwas zu vergessen. So bleiben nur ein paar der vielen Fakten hängen: 1919 durch Walter Gropius gegründet, Blütezeit 1925 bis 1932, Ort der Avantgarde und Anziehungspunkt für junge Leute aus der ganzen Welt, berühmte Namen: Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky, Paul Klee, Meisterhäuser und Kornhaus ...

Dann folgt der Gang durch das Haus in der Dessauer Gropiusallee: Büro Walter Gropius. Flure. Treppenhäuser. Studentenbuden (mit Essenaufzug!). Heizkörper in Schulterhöhe. Bewegliche Wände. Rohrmöbel. Alles sehr funktionell, klar strukturiert, konstruktiv, irgendwie logisch ohne Schnickschnack. Bauhausmäßig eben. Der Besuch endet mit dem Blick in die Sammlung ausgewählter Exponate von Bauhauschülern. Nur ein kleiner Teil der 49.000 Objekte und Dokumente zur Geschichte des Bauhauses hat hier Platz gefunden. Mehr der visionären Bauhauspädagogik, Originalentwürfe und zahlreiche Werke von Bauhauschülern in ihrer Einheit von Lehre, Künsten, Architektur und Produktgestaltung sowie ein Einblick in das Leben und das Wirken der Menschen am Bauhaus wird in dem ab Frühjahr 2019 zugänglichen neuen Bauhaus Museum Dessau, das derzeit im Zentrum der Stadt seiner Fertigstellung entgegengeht, zu sehen sein.

Insofern war der Dessau-Besuch ja vielleicht etwas verfrüht, denn im kommenden Jahr feiert

die Stadt das 100-jährige Bauhaus Jubiläum, eines der großen Kulturereignisse des Jahres 2019. Zahlreiche große Ausstellungen, Programme und Projekte sind „auf dem Weg zur großen 100“ geplant: Eine Welttournee über fünf Kontinente, ein vielfältiges Jubiläumsprogramm mit zahlreichen Kunstprojekten, Touren und Filmen in ganz Deutschland, innovative Bildungsformate und drei neue Museen für das Bauhaus, sowie u. a. ein Eröffnungsfestival in Berlin.

So zeigen die Mitglieder des Bauhaus Verbundes 2019, wo und wie das Bauhaus Architektur, Stadtplanung, Gestaltung, Fotografie, Tanz und vieles mehr geprägt hat. Darüber hinaus eröffnet sich mit der „Grand Tour der Moderne“ eine bundesweite Reiseroute zum Bauhaus und zur Moderne.

Das Jubiläumsprogramm steht unter dem Motto „Die Welt neu denken“. Anspruch des Programms ist es, nicht nur die facettenreiche und ambivalente

Wirkungsgeschichte des Bauhauses zu vergegenwärtigen, sondern auch mit Programmen wie dem Zukunftslabor bauhaus plus zu einer lebendigen Auseinandersetzung mit aktuellen Fragen der Gegenwart anzuregen.

Man kann also diesen Besuch gern wiederholen und gespannt sein, was die Veranstalter in den für das Jubiläum geschaffenen Begegnungsorten, Kulturzentren, Bildungslaboren und Veranstaltungsbühnen anzubieten haben, und sicher auf die eine oder andere Weise ins Geschehen eingreifen.

Aber Dessau (eigentlich Dessau-Roßlau) hat mehr zu bieten als Bauhaus und Meisterhäuser. Gleich nebenan laden Park und Schloss Georgium zu einem Bummel ein. Läuft man gern ein wenig länger, ist ein Spaziergang zum Kornhaus, ebenfalls ein Bauhausentwurf und Ausflugslokal, direkt am Elbebogen gelegen, angeraten. Der Weg führt über eine 1,3 km lange, herrliche Baumallee, angelegt 1937/38, einem geschützten Naturdenkmal mit 224 Linden.

Auch ein Besuch im Tierpark Dessau ist zu empfehlen. Der kleine, sehr feine Park, der mit Georgium und benachbarten Beckerbruch einen großflächigen Landschaftspark bildet, beherbergt 500 Tiere aus 120 Arten, die meisten davon aus Europa.

Wem das alles für einen Ausflugstag noch nicht genug ist, der kann den Abend beschließen mit einem Besuch im nahen Restaurant Georgengarten, sehr hübsch und sehr gediegen oder, ebenfalls wärmstens zu empfehlen, mit einer Visite im Anhaltischen Theater Dessau. Puppentheater, Kammermusik und Webers Freischütz sind hier derzeit die Highlights.

Übrigens ist Dessau von Leipzig aus mit der S8 problemlos in einer knappen Stunde zu erreichen. Preis für Hin- und Rückfahrt 28,20 Euro. Das Fahrrad kann kostenlos mitgenommen werden.

Die Welt sieht Bauhaus.

Teile deine persönliche Bauhaus-Perspektive. Einfach durch die Schablone fotografieren, mit #bauhaus100 versehen, über Social Media teilen und das Jubiläum mitgestalten.



jahre
bauhaus

Mehr
Informationen
unter

www

bauhaus100.de



Buch mit Knödeln

Mitten im Herzen Europas liegt die alte Kulturlandschaft Böhmen. Sie ist bekannt für deftige Küche, für Bier und nicht zuletzt für Blasmusik.

Das tschechische Bier gilt als Nationalgetränk des Landes. Kein Volk auf der Welt trinkt mehr von dem Göttertrank als unsere östlichen Nachbarn. Doch das Land bietet weit mehr als kulinarische Genüsse, Marschmusik und Polka. Herrliche Landschaften, gastfreundliche, weltoffene Menschen und unzählige Kulturdenkmäler gibt es an den verschiedenen Radrouten zu entdecken.



Als begeisterter Radwanderer und leidenschaftlicher „Biergärtner“ unternimmt der Autor Heiko Meyer eine vergnügliche Reise entlang der Täler an Eger, Elbe und Moldau. Er entdeckt unzählige Brauereien und geht dem Geheimnis des Böhmisches Bieres auf dem Grund. Auf seinem Weg begeistern nicht nur die Hauptstadt Prag und die heimliche Biermetropole Pilsen, sondern auch idyllische Kleinstädte wie Eger und Kadan, sowie kulturelle Highlights wie Cesky Krumlov und Ceske Budejovice. Zeugnisse der jüngsten deutschen Geschichte, die an der Fahrradroute zu finden sind, sorgen für nachdenkliche Momente.

Sportliche Herausforderungen bilden das Moldautal und der Böhmerwald. Hier erfährt der Autor die Leiden des

„böhmischen Schaukelns“, kommt in den zweifelhaften Genuss einiger Wetterkapriolen und gerät schließlich ins Schwärmen von der Schönheit der Natur des Sudetas.

Die Fahrrad-Reise durch ein unbekanntes Land bietet eine Fülle von Abenteuern und spannende Begegnungen mit fremden Menschen und unbekanntem Kulturreich. Scheinbar ausweglose Situationen führen zu überraschenden Wendungen und sorgen nicht zuletzt zu der Erkenntnis, dass große Abenteuer nicht immer mit exotischen Reisen in fremde Welten am anderen Ende der Erde verbunden sind, sondern in unserem Nachbarland zum „erfahren“ ganz naheliegen.



Über den Radreisenden ...

Heiko Meyer

Die Leidenschaft zum Reisen mit dem Fahrrad stammt aus einer Zeit, als das Rad noch ein notwendiges Übel mangels eines motorisierten Fortbewegungsmittels war. Bereits als Jugendlicher erkundete der Autor die damalige Bundesrepublik mit seinem 3-Gang-Rad mit dem nach oben gebogenen Lenker und reiste von Jugendherberge zu Jugendherberge.

Lesung mit HEIKO MEYER:

Wie er bei unserem Nachbar das große Abenteuer suchte, das „böhmische Schaukeln“ erlitt und ob er hinter das Geheimnis des Böhmisches Bieres gekommen ist!

Donnerstag, 25.10.18
18.00 Uhr
Cafeteria · Eintritt frei

Zur Abrundung servieren wir:
Böhmische Blasmusik,
Knödel und Böhmisches Bier!

Damals war die Länge des Haarschopfes noch umgekehrt proportional zur Dauer der Radreisen. Die Haare sind zwischenzeitlich auf eine praktische Länge gestutzt, die Liebe zum Radreisen ist geblieben. Das Fahrrad ist moderner und bequemer geworden. Heiko Meyer ist 1959 in Bremerhaven geboren und verbrachte Kindheit und Jugend in Norddeutschland. Nach Abitur und Studium zog es ihn in die Fremde nach Flensburg, Hannover, Fulda und Leipzig. Heute liegt sein Lebensmittelpunkt in der ländlichen Idylle Mittelfrankens, wo er gemeinsam mit seiner Ehefrau Sylvia lebt, die ihn auf vielen Reisen begleitet. Er arbeitete als Taxifahrer, Innenarchitekt, Küchenverkäufer und Vertriebsleiter, bevor er sich ins Privatleben zurückzog. Erst in den letzten Jahren hat er die Freiheit des Radreisens wiederbelebt, aber auch die Freude an der Langsamkeit des Wanderns neu entdeckt. Seine Abenteuer und Erlebnisse hält er seitdem in seinen Reiseberichten fest.

Arthrose-Schmerzen ohne Ende?! Oder doch nicht?

Etwa 5 Mio. Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose, Tendenz steigend. 2 Mio. von ihnen haben täglich Schmerzen. Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen weltweit (Quelle Deutsche Arthrose-Hilfe, Stand 12.06.2018).

Im gesunden Gelenk ist der Knochen von hyalinem, druckelastischem Knorpel überzogen, der als Stoßdämpfer wirkt und die Bewegungen abpuffert. Unterstützt wird das flüssige Gleiten von der Synovia, der Gelenkschmiere. Im Falle der Arthrose nutzt sich der Knorpel im Laufe der Jahre ab. Ursachen hierfür sind vielfältig, im Vordergrund steht jedoch eine übermäßige Belastung der Gelenke (Übergewicht, starke Belastung) über viele Jahre (höheres Risiko mit steigendem Alter) sowie Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Gicht. Am Ende reiben die rauen Knochenflächen aufeinander, was erhebliche Schmerzen verursacht. Begleitet wird Arthrose häufig auch von Funktionseinschränkungen.

Die Arthrose fängt meist unbemerkt an. Nach Jahren der Latenz kommen erste Beschwerden wie Steifigkeit oder

Schmerzen bei ganz bestimmten Bewegungen hinzu. Treten dann Wetterfühligkeit, Ermüdungsschmerz sowie reduzierte Beweglichkeit auf, ist die Arthrose meist schon fortgeschritten. Um den Verlauf günstig zu beeinflussen und selbst über viele Jahre schmerzfrei zu bleiben, können Sie in jedem Stadium der Arthrose unterstützend aktiv werden. Grundlage der adäquaten Behandlung ist eine ausreichende Schmerztherapie in Kombination mit Bewegung(s)therapie). Obwohl viele Menschen mit Schmerzmitteln eher zurückhaltend sind, kann nur mit einer ausreichenden Schmerztherapie eine optimale Bewegungstherapie betrieben werden. Neben isometrischem Muskeltraining, Gangschule oder Wassergymnastik wird zusätzlich mit Elektrotherapie, Ultraschall sowie Kälte- bzw. Wärmetherapie unterstützend behandelt.

In der Schmerztherapie stehen aktuell verschiedene Medikamente zur Verfügung. Häufig wird mit einer Medikamentengruppe, die sowohl entzündungshemmend als auch schmerzlindernd wirkt (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Arcoxia ...), begonnen. Wenn hiermit keine Schmerzfreiheit

erreicht wird, wird auf Morphine allein oder in Ergänzung zurückgegriffen (Tilidin, Oxycodon...). Dabei dürfen die Nebenwirkungen nicht außer Acht gelassen werden. Morphine haben ein hohes Suchtpotenzial und können u. a. Verstopfung verursachen. Als letzte Option bleibt meist nur noch die Operation. Der betroffene Teil des Gelenkes wird durch eine Totalendoprothese ersetzt. Leider ermöglichen Prothesen nicht die volle Bewegung wie ein gesundes Gelenk. Auch sind sie nur begrenzt in ihrer Haltbarkeit. Jeder Prothesenwechsel ist mit mehr Komplikationen behaftet.

Eine Möglichkeit, eine gute Schmerzreduktion zu erlangen, auch nach Versagen der herkömmlichen Schmerztherapie, bietet ein neuartiges Medikament (Fasinumab). Mit Fasinumab konnte bereits eine signifikante Schmerzlinderung, besonders bei Arthrose, erzielt werden (lt. aktueller Studienlage Tiseo et al 2014, Chang et al 2016, Miller et al 2018). Ausgewählte Studienzentren in Deutschland bieten Ihnen die Möglichkeit, Fasinumab zu erhalten.

Dr. Maria Lehretz, Ärztin



Leiden Sie unter Arthrose?

Nehmen oder bräuchten Sie Schmerzmittel und haben trotzdem weiter Schmerzen? Die Teilnahme an einer klinische Studie mit einem neuen Schmerzmittel könnte Ihnen vielleicht helfen.

SIBAméd – Wir forschen für Ihre Gesundheit!



SIBAméd Studienzentrum GmbH & Co. KG
Rosa-Luxemburg-Straße 20 | 04103 Leipzig | Tel: 03 41-26 82 55 56 | Fax: 03 41-26 82 55 57
www.sibamed.de | kontakt@sibamed.de | Facebook/SIBAméd Studienzentrum



IKK classic: Bonus nicht nur für Ihren Gesundheitssport! Seit August honoriert IKK noch mehr Gesundheitsaktivitäten

Etwas für seine Gesundheit zu tun, lohnt sich für Versicherte der IKK classic. Sie profitieren nicht nur von dem gesundheitlichen Plus. Sie werden von der IKK classic außerdem für ihr gesundheitliches Engagement mit einem finanziellen Bonus belohnt. Gerade Gesundheitssportler können seit August 2018 noch leichter in den Genuss des IKK-Bonus gelangen. Belohnt wird jetzt nicht nur die Mitgliedschaft in einem Sportverein, sondern auch die Teilnahme an gemeinschaftssportlichen Aktivitäten im Freien unter qualifizierter Anleitung, beispielsweise in Form von Lauftreffs, Radtouren oder Kletterkursen. Weiterhin werden unter anderem das Wahrnehmen gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen, der Besuch von Gesundheitskursen oder das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen im IKK-Bonusprogramm honoriert.

Auch die zweite Zahnvorsorge im Jahr ist jetzt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab sechs Jahren bonusfähig. Und Erwachsene, die einen altersgerechten Body-Mass-Index (BMI) nachweisen, können sich diesen ebenfalls anerkennen lassen. Darüber hinaus senkt die IKK classic die Altersgrenze für Erwachsene von 18 auf 16 Jahre. So kommen insbesondere Azubis früher in den Genuss des höheren Erwachsenen-Bonus. Kinder bis 16 Jahre können einen Bonus von 60 Euro erlangen.

Erwachsene können zukünftig übrigens wählen: 100 Euro Geldbonus oder Zuschuss von bis zu 150 Euro zu den Kosten einer Zusatz-Krankenversicherung bei der SIGNAL IDUNA und oder für die Anschaffung eines Geräts zur Messung und Erfassung des Fitness- und Gesundheitszustandes, für Teilnahmegebühren an einer Sportveranstaltung oder auch an einem Geburtsvorbereitungskurs als Partner.

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

Ich achte auf meine Gesundheit. Welche Krankenkasse unterstützt mich dabei?

Jetzt wechseln!

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

Kostenlose IKK-Servicehotline: 0800 455 1111

Und nicht vergessen: Versicherte der IKK classic profitieren unter www.ikk-classic.de/gesundheitsclub auch noch von exklusiven Vorteilen des IKK-Gesundheitsclubs. Sie genießen bei über 500 IKK-Gesundheitspartnern exklusive Vorteile und Vergünstigungen wie Rabatte, Preisnachlässe und spezielle Spar-Angebote.

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

AUFLÖSUNGEN SEITE 34

1. Lösung:

Das Leben ist wie ein Spiegel. Wenn man hineinlächelt, lächelt es zurück!

2. Lösung:

R	O	M	A
O	P	A	L
M	A	R	S
A	L	S	O

Top-Angebote bei OPTIK WEISS
Eine Brille – ein Preis!

Fern- oder Lesebrille

ab nur **98.-***

Gleitsichtbrille

ab nur **198.-***

* Weitere Informationen erhalten Sie im Geschäft.



Dieskaustrasse 205 | 04249 Leipzig | Tel.: 03 41 / 42 52 484
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9.00 – 18.30 & Sa.: 9.00 – 12.00

Lindener Markt 9 | 04177 Leipzig | Tel.: 03 41 / 47 84 1084
Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9.00 – 18.30 & Sa.: 9.00 – 13.00

Eine interessante Kooperation



Ho-Chi-Minh-Stadt, das frühere Saigon, hat 7,1 Mio. Einwohner und liegt nördlich des Mekong-Deltas auf dem rechten Ufer des Saigon-Flusses. Sie ist Industriestadt, Verkehrsknoten und Kulturzentrum mit Universitäten, Theatern, Kinos, Museen, Baudenkmalern und Parks.

Foto: ©binhho image - stock.adobe.com

Wichtiger Besuch im Gesundheitssportverein Leipzig e. V.: Prof. Dr. Lap Vu Cong, wissenschaftlicher Berater des Militärkrankenhauses 175 in Ho-Chi-Minh-Stadt, und dessen Mitarbeiter Thach Ngyuyen Son informieren sich im September über Möglichkeiten medizinischer Nachsorge in der Sporttherapie. Dazu schien ihnen der GSV besonders geeignet, ist doch hier ihr deutscher Beraterkollege Dr. Jürgen Ulrich allgegenwärtig und mit allem bestens vertraut. Zudem steht der GSV unangefochten an der Spitze einschlägiger Einrichtungen im Land Sachsen und darüber hinaus. Guter Grund für die Experten aus Fernost, sich hier etwas genauer umzusehen und den Kontakt zum Vereinsvorsitzenden Mario Wagner anzubahnen.

Hintergrund des Interesses war die schon Jahre andauernde Zusammenarbeit Leipzigs mit der südvietnamesischen Stadt beim Austausch medizinischen Wissens und Personal sowie der bevorstehende Besuch des Oberbürgermeisters Burkhard Jung für die Unterzeichnung eines Medizin-Kooperationsabkommens. Konkret geht es um die Unterstützung beim Bau, bei der Inbetriebnahme und der fachlichen Ausrichtung eines neuen

Krankenhauses sowie um spezifischen Support hinsichtlich medizinischem und therapeutischem Knowhows

Das neue Krankenhaus, in seinen Dimensionen – allein die orthopädische Abteilung wird 500 Betten umfassen – auch für deutsche Verhältnisse beeindruckend, bekommt u.a. ein Medizinisches Rehabilitationszentrum, das übrigens den Namen Stadt Leipzig trägt, für die Nachbehandlung nach Operationen oder Unfällen.

Die Kooperation selbst ist schon zehn Jahre alt und kam seinerzeit auch auf Betreiben des Sportmediziners Dr. Jürgen Ulrich zustande, der mit Prof. Lap zu den Vätern der medizinischen Zusammenarbeit mit Ho-Chi-Minh-Stadt zählt. Damals war aus Vietnam der Wunsch nach Leipzig getragen worden, die dortige Sportmedizin zu entwickeln. Seitdem fungiert Dr. Jürgen Ulrich als Vermittler und Berater zwischen den Städten.

Später engagierte sich die Stadt Leipzig, das Universitätsklinikum kam ins Boot, dann auch das St. Georg, das sich insbesondere um die physiotherapeutischen Belange kümmern soll. Der Austausch von Experten und die Schulung des Personals für das neue Krankenhaus vor Ort

und in Leipzig sind intensive Gesprächsthemen.

Vietnam ist ein aufstrebendes Land, die Wirtschaft brummt. Deswegen ist das Kooperationsprojekt keineswegs eine Einbahnstraße: So wollen die Leipziger von den Kompetenzen in der traditionellen asiatischen Schmerztherapie profitieren. Das soll sich zum Beispiel in der Klinik für Neurochirurgie am St. Georg auswirken. Ein gegenseitiger Austausch zwischen UKL und St. Georg auf der einen Seite und den asiatischen Kollegen auf der anderen Seite ist zudem auf dem Feld der Unfallchirurgie vorgesehen. Der Gesundheitsportverein Leipzig e. V. könnte eine nicht unwesentliche Rolle spielen, wenn es darum geht, die Rehabilitation von Patienten vor Ort auf den Weg zu bringen.



Die Besucher aus Vietnam Thach Ngyuyen Son (l.) und Prof. Dr. Lap Vu Cong (r.) mit Vorsitzendem Mario Wagner und Dr. Jürgen Ulrich bei der Visite im GSV

„Es ist ein gutes Miteinander“, freut sich Dr. Ulrich. Der Leipziger Sportmediziner und FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin wird nicht müde, das Projekt voranzutreiben. Anfang Dezember steht schon wieder die nächste Reise nach Vietnam an.

Im Verein trainieren viele Sportler sehr ausdauernd, gerade auch für sie gilt:

Ernährung und Training gehören zusammen

Regelmäßiger Sport ist fester Bestandteil ihres Alltags, und beim Training geben Sie auch immer alles, und trotzdem erzielen Sie nur noch langsam oder kaum Fortschritte? Schuld daran könnte Ihre Ernährung sein, denn sie ist als Energielieferant ausschlaggebend für die sportliche Leistung. Daher sollten Sie sich neben Ihrem Trainingsplan auch auf eine zielgerichtete Ernährungsstrategie fokussieren. Das Wichtigste für Ausdauersportler ist, dass sie ihre Ernährung an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.



Foto: ©nd3000 - stock.adobe.com

Ob Schwimmen, Radfahren oder Laufen – ausdauerbegeisterte Sportler brauchen Energie, die sie über einen langandauernden Zeitraum Leistung erbringen lässt. Dafür braucht der Körper Kohlenhydrate und Fette.

Kohlenhydrate sorgen für eine relativ schnelle Energiebereitstellung und versorgen Ihren Körper zu Beginn jeder Belastung. Leider sind die Energiedepots der Kohlehydrate dafür auch genauso schnell verbraucht, so dass sie den Körper nur kurzfristig mit Energie versorgen. Fette sind im Gegensatz dazu ein idealer Speicher für Energie. Ihr Nachteil ist, dass sie die Energie dafür aber nur sehr langsam freisetzen. Daher sollten Sie als Ausdauerathlet auf eine ausgewogene Kombination aus Fetten und Kohlenhydraten setzen.

Zusätzlich braucht der Körper eines Ausdauerathleten auch Proteine. Die Menge ist dabei abhängig von der Belastung. Zum Beispiel nach sehr intensiven

Intervalleinheiten oder auch bei einem ergänzenden Krafttraining unterstützen Proteine die Regeneration der Muskulatur. Sie helfen hier beim gezielten „Wiederaufbau“ der Muskeln und unterstützen das Muskelwachstum.

Damit Sie Ihren Körper optimal auf die Belastung vorbereiten, bedarf es eines passenden Verhältnisses der Makronährstoffe, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Für Ausdauersportler wird ein Verhältnis von ungefähr 50 Prozent hochwertigen Kohlenhydraten, 25–30 Prozent Fette und 20–25 Prozent Proteine für den Tagesbedarf an Nährstoffen empfohlen. Wann Sie diese am besten zu sich nehmen und in welchen Lebensmitteln die Nährstoffe zu finden sind, damit beschäftigen sich die nächsten Abschnitte:

KOHLLENHYDRATE

Hochwertige Kohlenhydrate finden Sie in Vollkornbrot, Nudeln oder auch Obst. Vier Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht gehören für Sportler auf den Teller. Ein 80 Kilogramm schwerer Mann sollte demnach 320 Gramm an Kohlenhydraten pro Tag zu sich nehmen. Zum Vergleich: Eine Portion Spaghetti Bolognese zum Mittagessen entspricht circa 70 Gramm an Kohlenlangzeitspeicherhydraten. Kohlenhydraten sollten Sie sowohl vor als auch nach dem Training zu sich nehmen. Denn vor dem Training füllen Sie damit Ihre Kohlenhydratdepots in der Muskulatur und werden so leistungsfähiger beim Sport.

Nach dem Training gehören Kohlenhydrate auf den Teller, um die nun leeren Depots wieder aufzufüllen, so dass Sie schnellstmöglich wieder leistungsfähig sind.

FETTE

Gesunde Fette finden Sie vor allem in Olivenöl, Kokosöl, Nüssen oder auch in Avocados. Sie versorgen den Körper über längere Zeit mit der benötigten Energie und sollten Bestandteil einer jeden Mahlzeit sein. Versuchen Sie hingegen Transfette* zu meiden, diese gehärteten Fette erhöhen das Risiko, Herz-Kreislaufkrankungen zu bekommen. Diese ungesunden Fette sind vor allem in Fastfood enthalten.

PROTEINE

Neben den Kohlenhydraten und Fetten sind auch Proteine für Ausdauersportler von höchster Bedeutung. 0,8 bis 1,2 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht sollten Sie täglich zu sich nehmen. Besonders nach dem Training wird eine eiweißreiche Mahlzeit empfohlen, denn Proteine kurbeln die Regeneration an und helfen den Muskeln zu wachsen. Proteinlieferanten sind Sojabohnen, Putenbrust oder auch Hülsenfrüchte. Bei aller Motivation, die Leistung zu steigern, denken Sie daran: Neben der Funktionalität ist das Wichtigste, dass Ihnen Ihre Mahlzeiten auch schmecken.

Transfette* sind ungesättigte Fettsäuren. Sie entstehen sowohl durch natürliche wie auch durch lebensmitteltechnologische Prozesse. So gelangen sie in zahlreiche Lebensmittel, z.B. in Milch oder teilgehärtete Fette, und auch in die damit hergestellten Produkte.

„Proteine kurbeln die Regeneration an und helfen den Muskeln zu wachsen.“

Für Transfette ist keine positive Funktion im Organismus bekannt. Demgegenüber sind negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel durch ihren Verzehr eindeutig belegt. Eine hohe Zufuhr wirkt nachteilig auf die Gesundheit, da das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung erhöht wird. Auch das Risiko für eine koronare Herzkrankheit steigt mit ihrer erhöhten Zufuhr (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.).



Weitere Informationen sowie passende Rezepte gibt es in dem Buch von Ingo Froböse: „Strong Food – Wer Muskeln will, muss richtig essen.“, BJV Verlag, 224 Seiten, 24,95 Euro

„Na, wie war der Urlaub?“

Diese Frage hören 84 Prozent der Bundesbürger nach ihrem Jahresurlaub. Immerhin: Nur jeder sechste Deutsche hat kein Geld für Reisen, nicht einmal für eine Woche. Wobei das nur die halbe Wahrheit ist. Bei Alleinerziehenden sind das fast 33, bei Alleinstehenden noch annähernd 25 Prozent.

Die Lage hat sich allerdings seit 2010 stetig verbessert: Noch 2010 konnten 23,7 Prozent der Deutschen nicht in den Urlaub fahren, weil es ihnen am nötigen Kleingeld mangelnde, 2016 waren das 18,4 Prozent. Aber wie in so vielen Fällen sind die Deutschen auch beim Thema Urlaub Spitze. EU-weit mussten nämlich 30,5 Prozent aller Bürger ihren Urlaub daheim verbringen. Zudem waren die Deutschen lange Reiseweltmeister und gaben bis zu 70 Milliarden Euro jährlich für Urlaube aus. Seit 2014 geht der Titel an die Chinesen – wen wundert's!

Wie gut es uns auch in Urlaubsdingen geht, belegt ein Blick über den Atlantik. In den USA nimmt fast die Hälfte der Menschen keinen Urlaub. So verfielen allein 2014 169 Millionen Urlaubstage, die



Foto: ©Monkey Business - stock.adobe.com

Firmen ihren Mitarbeitern freiwillig gewähren. Wer freimacht, gilt als faul. Ein Recht auf bezahlten Urlaub gibt es nicht, und wenn der Monat einen Feiertag hat, dann wird der vom Lohn abgezogen.

Selbst Japaner, die mit „Karoshi“ für den Tod durch Überarbeitung ein eigenes

Wort erfunden haben, könne sich über 28 Tage bezahlten Urlaub freuen – nehmen aus Loyalität zum Arbeitgeber aber nur zehn davon.

Deutschland ist also auch in Hinsicht Urlaub – eine Insel des Wohlstandes!

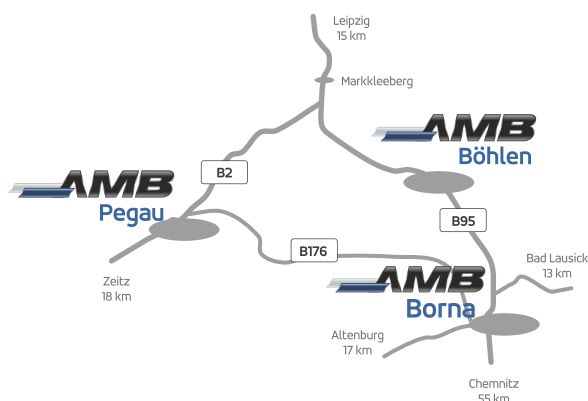
Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



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 Bringedienst
- 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

SPORT-TIPP

Das Motto: Wie fit bin ich – „Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung!“

Idee und Mitarbeit: Reinhard Bergs (73), Dipl.-Sportlehrer im (Un-)Ruhestand

SPORT im ALTER oder Die „jungen“ Alten

Die Lebenserwartung der Menschen steigt ständig an. Wurden deutsche Männer 2010 im Durchschnitt 77,2 Jahre alt und Frauen 82,7, steigen diese Zahlen bis 2030 auf 80,6 bzw. 85,5.

Faktoren wie soziale Sicherheit, gestiegenes Einkommen, höherer Lebensstandard, bessere Ernährungslage sowie Medizinfortschritt spielen dabei eine wichtige Rolle. Genetische Faktoren, unzureichende Ernährung, mangelnde Hygiene, Stress sowie ungesunde Lebensführung begrenzen in der Hauptsache die Lebenserwartung.

Dort, wo diese Verhältnisse auf einem akzeptablen Niveau sind, gelten nachstehende fünf (sehr wohl zu beeinflussende) Schlüsselfaktoren als Risiken für eine unbeschwertere, lange Lebenszeit: Rauchen, Adipositas (Fettleibigkeit), Bluthochdruck, Diabetes sowie Bewegungsmangel.

Viele wünschen sich, dass ihre Vitalität bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Wie vital wir sind, hängt maßgeblich vom Gesundheitszustand sowie der Fitness/Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen ab.

Es stellt sich die Frage, ob Fitness ein Privileg der Jugend ist!? Die Antwort lautet eindeutig: NEIN! Wir müssen aber erkennen, gesund und fit zu sein ist kein Geschenk, sondern verlangt ständige Investitionen in unseren Körper.

Entgegen anderen Auffassungen, ist auch der alternde Mensch trainierbar. Das Altern wird begleitet von einem Abbau der körperlichen

Leistungsfähigkeit. Die kann verzögert werden, indem das Hauptaugenmerk auf die Erhaltung/Steigerung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie der Beweglichkeit und Koordination gerichtet wird. Wobei, was das Altern betrifft, eine positive Lebenseinstellung und Lebensfreude hilfreich sein können, gewisse Klippen zu umschiffen.

Das „Geheimnis“ der Leistungsfähigkeit ist die körperliche Aktivität in Verbindung mit gesunder Ernährung, der Kontrolle des Genussmittelverbrauchs und psychischem Gleichgewicht. Sicher sind das alles tausendmal gehörte Binsenweisheiten. Manch einem hängt diese Litanei zum Halse heraus. Aber würden sich mehr danach richten, wäre das alles längst kein Thema mehr!

So beschäftigen wir uns damit, weil wir nach dem Motto agieren: „Steter Tropfen höhlt den Stein.“ Es

ist nie zu spät, mit sportlicher Betätigung anzufangen, und wir sind uns sicher, dass wir noch mehr bisher Träge animieren, können, es uns gleichzutun und der allgemeinen Bewegungsarmut den Kampf anzusagen.

Denn die ist das eigentliche Problem: Bequemlichkeit, viel zu viel Fernsehen und Genuss bestimmen unseren Alltag, Volkskrankheiten wie oben erwähnt sind die Folge. Früher oder später ereilen uns Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Probleme mit dem Stütz- und Bewegungssystem oder psychonervale Belastungsstörungen. Mal abgesehen von den gesundheitlichen Risiken, die die Dauernutzung von Smartphones, Notebooks und Tablets mit sich bringen.



Foto: ©Yael Weiss - stock.adobe.com

Diese Krankheiten sind kein „Schicksal“, dem wir machtlos ausgeliefert sind. Es gibt Mittel und Möglichkeiten, sie zu verhindern oder in ihrer Schwere positiv zu beeinflussen.

Ein Weg dahin ist, an der eigenen Fitness zu arbeiten. Hinterfragt man diesen Begriff aus dem Englischen, präsentiert uns das Wörterbuch gleich mehrere Bedeutungen: geeignet, gesund,

tauglich sein, Kondition haben. Sich fit machen, heißt also letztlich nichts anderes, als sich auf sportlichem Weg die notwendigen (körperlichen) Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit- und Leistungsbereitschaft zu erarbeiten, um damit in Alltag, Beruf und Freizeit möglich lange und dauerhaft bestehen zu können ... und sich dabei wohl zu fühlen!

Sind wir noch Jäger und Sammler?

Eine zunächst sicher kuriose Frage, wo wir doch in einer Überflusgesellschaft leben. Aber es stimmt, im Grunde sind wir Steinzeitmenschen. Obwohl wir in Hochhaustürmen wohnen, uns durch überfüllte Kaufhäuser



Foto: ©GraphicsRF - stock.adobe.com

drängeln, uns durch den Bürokraten-Dschungel in Ämtern und den Feierabendstau kämpfen, sind wir gar nicht so verschieden von unseren Vorfahren, die vor Hundertausenden von Jahren lebten.

Sozialbiologen lassen keinen Zweifel daran, dass unser Körper und unser Verhalten massiv durch die scheinbar so ferne Vergangenheit geprägt sind. Ein Beleg dafür sei, dass unsere Lust auf fettiges Fast Food und kalorienreiche Schokoriegel in grauer Vorzeit wurzelten. Für die Jäger und Sammler waren die wertvollen Energiequellen Fett und Zucker knapp, deshalb, so die Wissenschaft, könne unser Körper auch heute noch seinen Appetit darauf nur schwer zügeln. Doch im Gegensatz zu unseren Vorfahren bekommen wir die Dickmacher im Übermaß. Und im Unterschied zu ihnen müssen wir uns dafür kaum bewegen. Die Konsequenz: Fettleibigkeit ist in unserer Zivilisation weit verbreitet.

Neben weiteren Gemeinsamkeiten, wie die Art und Weise der Partnerwahl und die Furcht vor Spinnen, war auch den Steinzeitmenschen eigen, dass sie sich, um ihre Ernährung zu sichern, bewegen mussten. Ein täglicher Kampf ums Überleben.

Ein Mittel zum Zweck und absolute Notwendigkeit waren es, sich dafür ausdauernd und ohne Einschränkungen bewegen zu können. Wer heutzutage seinen Job bis zum Renteneintrittsalter (nicht wenige darüber hin-

aus) in jeder Hinsicht gewinnbringend ausüben bzw., wer möglichst lange selbstbestimmt und ohne größere Einschränkungen die Zeit danach gestalten möchte, braucht die gleichen Voraussetzungen wie ein Urzeitmensch:

1. Eine intakte Skelettmuskulatur: Biologisch betrachtet ist diese das Bewegungsorgan. In deren Zellen erfolgt die Energieumwandlung für den Bewegungsvollzug.

Anfängern/Wiedereinsteigern wird empfohlen, sich vor Beginn der sportlichen Betätigung einer ärztlichen/sportärztlichen Untersuchung oder Leistungsdiagnostik zu unterziehen.

Sie umfasst:

- die Untersuchung der Herz-Kreislauf-Funktion mittels EKG,
- eine Muskelfunktionsanalyse,
- eine orthopädische Untersuchung.

Entsprechend der Untersuchungsergebnisse wird der Arzt Empfehlungen für die sportliche Betätigung aussprechen.

2. Ein funktionierendes Herz-Kreislauf-Atmungssystem: Als „Dienstleistungssystem“ versorgt es die Organe mit dem notwendigen Sauerstoff und sorgt für den Abtransport der Stoffwechselabbauprodukte.

3. Ein stabiles Nervensystem: Dieses steuert und regelt im Zusammenwirken mit den Sinnesorganen die Bewegung des Menschen.

„Ohne Schweiß kein Preis“ oder „Man ist so jung wie man sich fühlt“

Es ist nie zu spät, sich körperlich zu betätigen, den inneren Schweinehund zu besiegen! Gesund und fit alt werden, das wünscht sich wohl jeder! Allein die Aussicht, unbeachtet als Pflegefall dem Lebensende entgegen zu dämmern, dürfte vielen Ansporn sein, diesem Schicksal etwas entgegenzusetzen.

Dagegen können die Gelenke desselben Sportlers durch die starke Belastung deutlich stärkere Verschleißerscheinungen aufweisen als es für das biographische Alter typisch wäre. Die Gelenke wären also schon vorgealtert und somit biologisch älter als der Mensch selbst.



Foto: ©koydan - stock.adobe.com

Man ist so jung wie man sich fühlt. Sich mit sechzig wie vierzig fühlen, ist Ausdruck des biologischen Alters. Es ist eher ein Gradmesser für den individuellen körperlichen Zustand und die

Gesundheit eines Menschen, als das normale Lebensalter, und hängt von verschiedenen Faktoren ab. So ist es beispielsweise möglich, dass bei einem durchtrainierten Leistungssportler das Herz in einer ausgezeichneten Verfassung ist. Es ist biologisch jünger als es dem biographischen (zeitlichen) Alter dieses Menschen entspricht.

Auch genetische und andere Faktoren spielen für das gefühlte Alter eine wichtige Rolle: Während der eine mit 30 aussieht wie 60, ist die knackige, lebenslustige Blondine neben ihm tatsächlich um einiges älter. Sie verdankt dies ihrer positiven Lebenseinstellung, vielleicht auch sportlicher Betätigung und eben auch ihrer Veranlagung.

Aber wie schon erwähnt, liegt es bei jedem selbst, seine „biologische Uhr“ langsamer ticken zu lassen und den Alterungsprozess zu verlangsamen.



Foto: ©dojdis - stock.adobe.com

Kleine Regelkunde

Keine Angst, wir wollen nicht anfangen zu schulmeistern oder gar Strafen einführen für „falsches“ Training. Sicher kann man beim Fitness Fehler machen: zu viel wollen, einen „Kaltstart“ hinlegen (und damit Verletzungen riskieren) oder nicht ausreichend auf seine Körperhaltung achten.

Aber man sollte gewisse Regeln einhalten, die letztlich das Trainingsresultat garantieren:

- **regelmäßiges Üben:** eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung der individuellen Fitness;



Foto: ©Poul Carlsen - stock.adobe.com

- **erforderlich ist eine gewisse Intensität:** ist gekennzeichnet durch ein individuelles Übungstempo und Übungswiderstände;
- **ein bestimmter Umfang:** wird bestimmt von Anzahl von Übungen/Variation von Streckenlängen/Übungszeit.
- Viel hilft nicht viel! Trainiere als Anfänger so, dass du das Gefühl hast, es sind noch Reserven vorhanden!
- Steigere die Belastung allmählich und denke an eine ausreichende Erholung.
- Erwärme dich vor jeder Belastung, damit der Organismus die richtige Betriebstemperatur erreicht.
- Übe vorrangig ausdauerorientiert.
- Führe ein vielseitiges Krafttraining für den Muskelaufbau durch.
- Vergiss nicht, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit zu trainieren.

Nicht jedem gefällt das Training an Geräten gleichermaßen. Dafür gibt es vielfältige Alternativen. Es ist kein Problem, Verschiedenes auszuprobieren und sich letztlich für die sympathischste Sportart zu entscheiden. Mancher spielt Fußball, joggt und geht Schwimmen.

Für Alters- oder Gesundheitssportler besonders geeignet sind: **Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Funktionsgymnastik mit Koordinationsübungen für die Körperbeherrschung** sowie **Skilanglauf**.

Schaffst du es, regelmäßig Sport zu treiben, werden sich bald Erfolge einstellen, die auch dafür sorgen, dass anfänglicher Frust über ausbleibende Trainingserfolge irgendwann überhaupt keine Rolle mehr spielt. Dir werden die Belastungen des Alltages leichter fallen, irgendwann wirst du dein Gewicht reduziert haben (wobei hier keine Wunder erwartet werden dürfen!), du kommst nicht mehr so schnell außer Atem, du fühlst dich wohler, kurzum, innerhalb einer absehbaren Zeit wirst du einen Gewinn an Lebensqualität und Vitalität verzeichnen. Allein die Tatsache, dass du es geschafft hast, dein Leben ein Stück weit zu verändern und deinen inneren Schweinehund überwunden zu haben, wird dir Glücksgefühle verschaffen!

Solltest du einen Muskelkater bekommen, handelt es sich um Mikroverletzungen im Muskelgewebe. Kein Grund zur Panik! Muskelkater ist die Folge von ungewohnten Übungen oder einer zu hohen Beanspruchung des Muskels. Nach 2 bis 4 Tagen ist er wieder verschwunden. Der Muskel gewöhnt sich an die Belastung, der Kater bleibt aus!



Autor: Reinhard Bergs (73),

der frühere Ausbilder für Übungsleiter im Breitensport weiß wovon er spricht: Neben seinem gesammelten Wissen aus vielen praktischen Jahren als Sportlehrer kommt er drei Mal die Woche in den GSV. Besonders angetan hat es ihm der milon Zirkel, von dem er voller Überzeugung sagt, hier lasse sich effektiv und mit Spaß trainieren (s. a. TOPPFIT 1/2018, S. 8)!

Geheimnisvoller „Eisen-Reinhard“

Die kleine Heide-Stadt Gräfenhainichen bietet mehr als nur die „Stadt aus Eisen“ Ferropolis

Durchstreift man die schmalen Straßen der kleinen Heidestadt Gräfenhainichen, erreicht man, vorbei an Kirche und historischem Marktplatz, linkerhand einen schlichten Klinkerbau.

Das historische Zunftschild an der hellen Fassade lässt vermuten, dass hier eine Schlosserei ihr Domizil hat. Ein kunstvoll verziertes, schmiedeeisernes Schild mit einem in goldenen Lettern versehenen Namenszug, weist den Besucher auf den Handwerksmeister hin: „August Reinhard“. Neugierig geworden, betritt der Besucher das Haus durch die zweiflügelige Eichenholztür. Inmitten historischer Fotos und Vitrinen mit Darstellungen und Gegenständen aus längst vergangenen Zeiten entdecken wir das Foto einer alten Dame. „Marianne Göliche (1923–2009)“, gibt die Bildunterschrift preis und es wird Zeit, dass wir die sehr ungewöhnliche Geschichte Mariannes, ihres Vaters August Reinhard und des Vereins „Historische Bauschlosserei- und Schmiedewerkstatt August Reinhard e. V.“ erfahren.

„Reinhard's Marianne“ war die einzige Tochter des Obermeisters der Schlosserei- und Schmiedewerkstatt August Reinhard. Nach dem frühen Tod des angesehenen Handwerkers, Kaufmanns und Stadtrats 1924 musste sich dessen Witwe Elsa, die August erst zwei Jahre zuvor geheiratet hatte, recht und schlecht mit seiner Hinterlassenschaft auseinandersetzen. Kern seines Geschäfts war die Bau- und Schmiedewerkstatt. Aus Geschäftssinn



Foto: Thomas Klitzsch

und den damaligen Gepflogenheiten folgend, war August Reinhard aber auch als Strom- und Gasinstallateur gefragt, reparierte Fahrräder und betrieb einen Kolonialwarenhandel mit allen nur denkbaren Waren. Er vertrieb vielerlei technische Dinge und Waren des täglichen Bedarfs, handelte z. B. mit Mausefallen, Maggi sowie Beschlägen und verkaufte Petroleum. Von all dem überfordert und nicht in der Lage, das Geschäft ihres Mannes auch nur annähernd weiterzuführen, befand sich Elsa mit ihrer Tochter alsbald in einer verzweiferten Lage. Es fehlte an Bargeld, Schulden drückten, die Forderungen von Gläubigern und Ämtern häuften sich. Mit Vermietungen und den Verkauf von Restposten hielt sich die kleine Familie über Wasser.

Später fasste sie wohl den Beschluss, ihren Kolonial- oder besser Gemischtwarenladen weiterzuführen, um ihn mit ihrer inzwischen erwachsenen Tochter in den 50er Jahren in einen Spielwarenladen umzuwandeln. Der wurde bald über die Kreisgrenzen hinaus bekannt und Marianne Göliche noch zu Lebzeiten eine Institution. Obwohl sich Marianne erstmalig 2006 entschloss, Schlosserei und Schmiede von 1864 der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, ahnte niemand, welcher Schatz nach ihrem Tod drei Jahre später entdeckt werden würde. Waren die alten Maschinen der Schlosserei noch hinter Regalen, Kisten und Bergen von Verpackungsmüll verborgen, entpuppten sich der ehemalige Spielzeugladen, die Dachböden, Keller und Nebengasse des Reinhard'schen Besitzes später als wahre Fundgrube.

Von ihrem Willen getragen, das Vermächtnis ihres Vaters zu bewahren, hatte

sie mit Gleichgesinnten am 1. November 2008 den Verein „Historische Bauschlosserei und Schmiedewerkstatt August Reinhard e. V.“ gegründet.

Dessen Mitglieder machten sich nach dem Tod Mariannes 2009 daran, den ehemaligen Spielzeugladen und die Nebengasse zu beräumen und eine Vielzahl einmaliger historischer Gegenstände zutage zu fördern, die sie in akribischer Kleinarbeit begutachteten, säuberten, ordneten, um August Reinhard's Kolonialwarenladen in seiner einzigartigen historischen Ursprünglichkeit 2010 wieder zu eröffnen.

Seitdem haben die Mitglieder des Vereins Zug um Zug ihr Konzept, die Lebens- und Arbeitsverhältnisse der Menschen in Gräfenhainichen an der Schwelle des 20. Jahrhunderts darzustellen, verwirklicht und bieten eine authentische Zeitreise von der Schlosserei, über den Kolonialwarenladen, eine Wohnstube, ein Kinderzimmer, mehrere Werkstätten bis in eine Handwerkerkammer und sogar Schlachtereier.

Gern führen Sie die Vereinsmitglieder durch die Ausstellung, mit und ohne Voranmeldung. Besuchszeiten und Kontakt entnehmen Sie bitte dem Kasten.

Historische Bauschlosserei
und Schmiedewerkstatt




Anlässlich seines 10-jährigen Jubiläums gibt der Verein dieses Journal heraus, erhältlich im Verein, Preis: 3,50 €

„Historische Bauschlosserei
und Schmiedewerkstatt
August Reinhard e. V.“



Marktstraße 10
06773 Gräfenhainichen
Mo.-Fr.: 8–12 Uhr
o. nach Vereinbarung
Terminanfragen: 0172 72 30 410

FITNESS AUF REZEPT + + + TRATSCHEN HÄLT GESUND

Tratschen hält gesund

Experte: Wer gut lästern kann und viele Sozialkontakte unterhält, hat eine höhere Lebenserwartung

Na, ordentlich über ... hergezogen? Gut so, den Hausarzt wird es freuen! Denn Klatsch ist gesund – sagt ein führender Wissenschaftler. Mehr noch: Tratschen ist demnach, was den Menschen vom Tier unterscheidet.

Als Experte auf diesem Gebiet gilt seit vielen Jahren der britische Evolutionspsychologe Robin Dunbar von der Universität Oxford. Seine Theorie, zusammengefasst: Der Klatsch stammt von der Fellpflege der Affen ab. Fellpflege dient dem Zusammenhalt der Gruppe, ist jedoch äußerst zeitintensiv. Daher die Entstehung der menschlichen Sprache.

Plaudern ist effektiver als Kraulen, weil man mit Worten gleich mehrere Sozialpartner auf einmal erreichen kann. Zum Beispiel, wenn man mit Kollegen auf dem Flur zusammensteht oder abends bei einer Party mit Freunden. Nichts wird dabei so begerig aufgesogen wie der neue Tratsch über gemeinsame Bekannte. Wer gut lästern kann, findet viele Zuhörer. Und wer viele Sozialkontakte hat, hat eine deutlich höhere Lebenserwartung. Dunbar geht so weit zu sagen: „Der wichtigste Überlebensfaktor ist die Größe des sozialen Netzwerks.“ Tratschen stärkt also das Gemeinschaftsgefühl.

Übrigens haben gleich mehrere Studien ergeben, dass Männer genauso viel tratschen wie Frauen.

„WER SCHWITZT, DER IST FIT!“

Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule

Zu sagen, wer schwitzt sei nicht fit, stimmt so nicht! Sportler sind leistungsfähiger, geben bei hoher Belastung mehr Schweiß ab. Genauso falsch ist es zu sagen, dass wer viel schwitzt, viel Wasser trinken muss. Bei zu hoher Flüssigkeitszufuhr werden Mineralien aus dem Blut verdrängt. Fraglich ist auch die Aussage, dass Magnesium gegen Krämpfe hilft. Um ein Gramm Magnesium zu sich nehmen müssten, um überhaupt einen Krampf zu durchfallen zu führen.

Es ist ein leider weit verbreiteter Irrglaube, dass Sport den Rücken stärkt und die Bandscheiben. Nur bei fehlender Bewegung können Bandscheiben degenerieren: Bei Rückenschmerzen müssen vor allem die Bauchmuskeln trainiert werden. Für den Waschbrettbauch muss keine großen Kräfte tragen. Jetzt zum Dehnen: Zum Aufwärmen ist es wunderbar. Allerdings passieren immer noch Verletzungen. Nach der Anstrengung als Nachbereitung ist ein warmes Bad ideal. Und auf die Frage, ob Apfelschorle das beste Getränk ist, ist die Antwort: Nein, es enthält zu viel Zucker. Außerdem braucht der Körper zwei Stunden, um den Zucker zu verbrennen.

„Sie haben eine seltene, sehr ansteckende Krankheit und müssen auf die Isolierstation. Dort gibt es nur Kartoffelpuffer und Spiegelei!“

„Und, hilft das?“

„Nein, aber es lässt sich unter der Tür durchschieben.“

Gemoppte Moppel

Krankenkassenstudie:

Dicke werden von der Gesellschaft häufig ausgegrenzt

Die Deutschen finden dicke Menschen unattraktiv – selbst wenn wir selber eher Tonne als Tanne sind. Die Konditionierung von Jahrzehnten ist eben hartnäckig, einen Muskel wie das Hirn kann man nicht mal fix umprogrammieren wie einen x-beliebigen Computer. Als hätte es noch einer Bestätigung gebraucht, kommt eine kürzlich veröffentlichte Forsa-Umfrage zu demselben traurigen Ergebnis. 71 Prozent der Deutschen sagen demnach klipp und klar, dass sie stark übergewichtige Menschen unästhetisch finden, 15 Prozent vermeiden gar möglichst jeden Umgang mit ihnen.

Damit noch nicht genug: Die Mehrheit der Befragten meint, dass die Übergewichtigen an ihrem Schicksal selbst schuld sind, weil sie nur zu faul zum Abnehmen seien – nicht einmal Ärzte schrecken offenbar vor dieser unzulässigen Vereinfachung zurück. „Adipöse Menschen haben in unserer Gesellschaft ein schweres Los: Sie kämpfen gegen Pfunde und Vorurteile“, sagt Thomas Bodmer, Chef der Krankenkasse DAK, in deren Auftrag gefragt wurde. Und Adipositas ist beileibe kein Einzelschicksal: Laut DAK ist jeder vierte Deutsche zwischen 18 und 79 Jahren fettleibig, der Anteil der Patienten mit extremer Adipositas (Body-Mass-Index über 40) hat sich zwischen 1999 und 2013 mehr als verdoppelt.

Die Krankenkasse wirbt nun für besseren Zugang zu Therapien gegen Fettleibigkeit, denn längst ist erkannt, dass es sich meist um eine Krankheit und nicht um ein Charakterproblem handelt. Das haben dann schon eher diejenigen, die Dicke grausam mobben.

Schlaue sind dümmer

Wer schneller denkt, macht früher Fehler – und bemerkt sie nicht ...

Eben erst deckten amerikanische Wissenschaftler schonungslos auf, dass Menschen mit geringerer Intelligenz häufiger dazu neigen, konservativen Ideen anzuhängen. Und nun erschrecken Kollegen dieser Forscher die Welt schon wieder mit neuen, entsetzlichen Erkenntnissen: Schlaue Menschen sind häufig dümmer als nicht ganz so schlaue Menschen!

Muss die Weltgeschichte der Intelligenz neu geschrieben werden? Das Experiment, das der Psychologe Richard West von der Madison-Universität in Harrisonburg mit 482 Studenten durchführte, lässt es vermuten. Vor die einfache Aufgabe gestellt, spontan auf die Frage zu antworten, was der Ball kostet, wenn für Ball und Schläger zusammen 1,10 Dollar gezahlt werden müssen und der Schläger allein einen Dollar teurer ist als der Ball, tippten die Angehörigen der Bildungselite häufig auf einen Preis von 10 Cent. Wo fünf richtig gewesen wäre.

Die Wissenschaft schließt daraus, dass clevere Menschen ihrer eigenen Klugheit so sehr vertrauen, dass sie denkfaul werden und dadurch Fehlurteile fällen. Zwar seien die betroffenen in der Lage, falsche Einschätzungen bei anderen schnell zu erkennen, bei sich selbst aber hindere sie eine Art blinder Fleck daran, das eigene Urteil infrage zu stellen, so Richard West.

Das korrespondiert auffällig mit der anderen Studie, nach der weniger schlaue Menschen einen Hang zu anstrengungslosem Denken haben: Als Konservative wissen sie sowieso, dass es im Leben immer jemand gibt, der sie betrügt. Die Schlawen sind dümmer. Sie wissen genau, was die Dummen falsch machen. Und machen es besser, indem sie sich selbst beschummeln.

en, aufregende Forschungsergebnisse:

SUND + + + VEGANER, DIE BESSEREN MENSCHEN?

Hülle in Köln, räumt mit bekannten Sportmythen auf:

besitzen eine bessere Thermoregulation, ihre Muskeln und Zellschweiß ab. Wer schwitzt ist also fit.

trinken muss. Unser Körper kann nur 0,8 Liter pro Stunde verarufgeschwemmt.

ämpfe hilft: Eine Studie belegt, dass Sportler 400 bis 600 Millieine Wirkung zu spüren. Blöd ist eben nur, dass das garantiert

Rücken kaputt mache. Denn Sport kurbelt die Durchblutung an wird die Bandscheibenhülle porös und rissig. Wichtig ist zu wiskeln trainiert werden. Die bestehen aus drei Schichten, die obere Die tiefen Schichten sind wichtiger.

ngs schützt es nicht vor Muskelrissen, die können bei Belastung sind Dehnübungen aber ebenfalls gut.

t leider mit einem klaren Nein zu antworten: Apfelschorle enthält um die Kohlenhydrate zu verbrennen.

Wie viel Zeit bleibt noch?

Aufregung um neuen Test: Wissenschaftler entwickeln Fragebogen zur Lebenserwartung

Wäre es nicht manchmal schön zu wissen, was in fünf Jahren passiert? Lohnt sich beispielweise noch der Kauf einer Eigenumswohnung – oder hat es mich dann vielleicht in eine andere Stadt verschlagen? Viele fragen sich vor allem: Wie geht es mir selbst in fünf Jahren? Geht es mir dann überhaupt irgendwie – oder bin ich längst tot?

In Großbritannien wollen Wissenschaftler dieser letzten Frage ein Stück näher gekommen sein: Im neuen Onlinetest „Ubble“ (www.ubble.co.uk) sollen Männer und Frauen zwischen 40 und 70 Jahren ihr persönliches Risiko herausfinden können, ob sie innerhalb der nächsten fünf Jahre sterben – und dies lediglich mit der Beantwortung von rund einem Dutzend simpler Fragen. Wissenschaftler, die schon länger mit dem Fragekatalog Untersuchungen anstellen, sagen, dass die Treffsicherheit des Tests bei 80 Prozent liegt.

Bei „Ubble“ geht es unter anderem um naheliegende Punkte wie Krankheiten oder darum, ob man raucht oder nicht. Im Kern sollen sich die Teilnehmer selbst überlegen, wie gesund sie sich zum Zeitpunkt des Tests fühlen.

Gefragt wird aber auch danach, wie viele Autos im entsprechenden Haushalt vorhanden sind, wie zügig man zu Fuß geht oder – bei Teilnehmerinnen – auch nach der Anzahl der Kinder. Forscher fanden heraus, dass beispielsweise die Anzahl der Fahrzeuge in einem Haushalt tatsächlich ein Faktor sein kann – mehr Autos seien ein Indiz für wohlhabendere Familien. Und die ernähren sich meist auch gesünder als ärmere.

Tja, was aber sollte man tun, wenn der Test eine Lebenserwartung unter fünf Jahren anzeigt? Andrea Ganna vom schwedischen Karolinska-Institut rät dazu, die Nerven zu behalten: „Bei den meisten Menschen kann ein hohes Sterberisiko wieder reduziert werden: durch mehr Sport, Verzicht aufs Rauchen und eine gesunde Ernährung.“

Die Pille für Sportmuffel

Fitness auf Rezept –

Forscher arbeiten an einem Medikament, das Sport ersetzen kann

VON RÜDIGER DIETZ

Großbritanniens legendärer Premier Winston Churchill wäre begeistert, The biggest loser, die sich in einer Fernsehshow abmühen, um Pfunde loszuwerden, sowieso. Forscher arbeiten daran, eine Trainingspille zu entwickeln, die sportlich machen soll, ohne dass man Sport treiben muss.

Was für eine Verheißung für alle, die behaupten: Sport ist Mord, Breitensport ist Massenmord. Eine Trainingspille einwerfen und zack! Halbe Stunde schwimmen auf dem Trockenen, eine hinterher und zack! Fünf Kilometer Jogging auf der Couch. Lässt man sich den Triathlon der Zukunft auf der Zunge zergehen? Die Forschung ist noch im Anfangsstadium, in der Aufwärmphase sozusagen: Vor ein paar Jahren glaubte man, der körpereigene Botenstoff Irisin würde Wunder wirken – als Muskelaufbau- und Fettabbaumittel. War aber nichts. Muskellos statt muskulös.

Der zweite Stoff, Resveratrol, schien aus dem Schlaraffenland über uns zu kommen. Er ist in Rotwein und Schokolade enthalten und soll lebensverlängernd wirken. Eine neue Studie ergab jedoch: wirkt nicht, hilft nicht. Welche Irrungen und Wirrungen Pillen und Sport auslösen, erleben wir bei nahezu jedem Spitzensportereignis. Wie man unmenschlich schnell viel Kraft und Ausdauer schöpft, wissen kriminelle Pillendreher seit Langem. Anabolika, Beta-Blocker, Stimulanzien, Wachstumshormone, Blutdoping – alles da. Doch für Betrüger wollen die Trainingstabletten-Wissenschaftler natürlich nicht forschen, sondern für Menschen, die wegen Krankheiten oder Verletzungen nicht Sport treiben können. Fitness auf Rezept verschreiben zu können, wäre für manche dieser Patienten (über-)lebenswichtig.

Für die Selbstbetrüger im Amateurlager gibt es allerdings längst ein anderes Mittel in der bordeigenen Apotheke. Langstreckenläufer kennen diesen besonderen Moment: ein Hochgefühl, das sogenannte Runners High. Nichts schmerzt mehr, die Beine bewegen sich wie von allein, federleicht gleitet man über die Strecke. Das kann süchtig machen. „Es gibt Entzugssymptome, die Betroffenen werden aggressiv und unruhig“, warnt Sportpsychologe Heiko Ziemainz von der Uni Erlangen-Nürnberg. „Sie versuchen alles, um Sport treiben zu können und vernachlässigen ihr soziales Umfeld.“

Dieser Gefahr war Winston Churchill („no sports“) nie ausgesetzt. Er verabreichte sich gern zwei wirksame Gegenmittel: Zigarren und Whisky.

ARME WÜRSTCHEN

Sind Veganer die besseren Menschen?

Ja, behauptet eine Studie, die aber nicht repräsentativ ist

Hiobsbotschaft: Wir, die wir am liebsten Steaks und Würstchen brutzeln, wir Fleischeser also, sind engstirnige, autoritätshörige Zeitgenossen. Ach ja, und einen latenten Hang zum Rassismus bescheinigt man uns auch gleich noch. Da bleibt einem die Bratwurst ja glatt im Halse stecken – oder anders gesagt: Haben wir eine Chance, bessere Menschen zu werden, wenn wir von Tafelspitz auf Tofu umschwenken?

Einer Studie zufolge haben die Vegetarier in Deutschland offenbar seltener Vorurteile gegenüber Minderheiten, sie hegen weniger Sympathien für autoritäre Denkmuster und soziale Hierarchien – und sie halten nicht so sehr an Althergebrachtem fest.

Die vegan lebenden Probanden stellen sich in der Studie als die ultimativen Gutmenschen heraus, gegen die sogar die Vegetarier deutlich abfallen – von den Carnivoren („Fleischfressern“) mal ganz zu schweigen.

Depressionen: über Ursachen, Anzeichen, Therapie, Hilfen

Wenn die Seele dunkel wird ...

Sie können jeden treffen, unabhängig von Geschlecht oder sozialem Status. Laut Analyse der Krankenkasse DAK-Gesundheit gingen 2017 mehr als 17 Prozent aller krankheitsbedingten Fehltage auf das Konto psychischer Erkrankungen, davon sind die meisten durch Depressionen verursacht. Die Depression ist eine ernste psychische Krankheit. Frühe Diagnose und Therapie sind wichtig.

Was ist eine Depression?

Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden tiefen Herabgestimmtheit, aus der er sich in der Regel nicht mehr selbst befreien kann. Sie unterscheidet sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer. Solche „Stimmungstiefs“ kennt jeder. Sie gehen meist vorüber, sobald die auslösenden Ereignisse konstruktiv verarbeitet sind – sobald zum Beispiel die Überlastung bei der Arbeit abnimmt. Eine unbehandelte Depression dagegen bessert sich in der Regel nicht von selbst. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und auch völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten.

Wie äußert sich eine Depression?

Die Betroffenen empfinden eine quälende innere Herabgestimmtheit – deswegen volkstümlich auch „Gemütskrankheit“ genannt – sowie Leere, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit oder auch Angst. Diese Gefühle beeinträchtigen zunehmend

zentrale Lebensfunktionen, können zu Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Libidoverlust und Konzentrationsstörungen führen und auch von körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Magendrücken begleitet werden. Oft sind Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten besonders belastend. Als typisch gilt das „Morgentief“ mit einer leichten Besserung gegen Abend.

Wie erkennt man eine Depression?

Viele Betroffene scheuen sich, den Arzt auf ihre Probleme anzusprechen – ein Fehler. Psychische Leiden sind keinesfalls etwas, wofür man sich schämen müsste, sondern Krankheiten wie andere auch: Mit etwa vier Millionen Betroffenen allein in Deutschland gehört die Depression mit Herzinfarkten und Krebs sogar zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Eine möglichst frühzeitige, individuelle Diagnose ist entscheidend. Dabei unterscheiden Ärzte mehrere Arten von Depressionen. Nicht behandelte, schwere Depressionen bringen die Gefahr von Suizidversuchen und Suiziden mit sich und sie beeinflussen andere körperliche Erkrankungen negativ.

Was hilft bei einer Depression?

Es gibt verschiedene, auch von Mensch zu Mensch variierende Formen der Depression und dementsprechend unterschiedliche Therapien. Grundpfeiler sind psychotherapeutische Verfahren und Medikamente – so genannte Antidepressiva.

Die meisten depressiv Erkrankten können effektiv behandelt werden und wieder ein normales, erfülltes Leben führen. Bei sehr leichten Verlaufsformen können unter Umständen Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren, regelmäßige hilfreiche Gespräche oder auch Antidepressiva oder pflanzliche Heilmittel helfen, wie spezielle, vom Arzt verordnete Johanniskrautextrakte. Dabei ist auf mögliche Nebenwirkungen, wie zum Beispiel besondere Lichtempfindlichkeit zu achten. Saisonale depressive Episoden – die in der dunklen Jahreszeit auftreten – sprechen eventuell auf eine Lichttherapie an. In den meisten Fällen baut die Behandlung der Depression jedoch auf drei Grundpfeilern auf: – Behandlung mit Antidepressiva, – psychotherapeutische Verfahren, – zusätzliche therapeutische Maßnahmen wie körperbezogenen Therapien (Ergotherapie, Bewegungstherapie) oder sozialpädagogische Maßnahmen, zum Beispiel am Arbeitsplatz.

Die besten Erfolge bringt eine an der Person sich orientierende Depressionsbehandlung, welche die für den jeweiligen Patienten individuell beste Kombination aus den drei Bereichen zusammenstellt. Es existiert eine Palette unterstützender Angebote von der Bewegungstherapie über die Tanztherapie, von der Kunst bis hin zur ambulanten Ergotherapie und Selbsthilfegruppen. Jede zielt prinzipiell auf mindestens einen der folgenden vier Punkte ab:

- die körperliche Erholung und Erfahrung des eigenen Körpers durch Bewegung,
- die Selbstbestätigung durch (kreative) Leistungen,
- die Stabilisierung des Betroffenen in seiner Alltagsbewältigung,
- die gegenseitige Unterstützung in der Selbsthilfe.

Es hat sich gezeigt, dass vielen Patienten Bewegung und Sport / Körpertherapie dabei hilft, ihre Depression zu überwinden. Auch die Ermutigung durch die gemeinsamen Aktivitäten in einer Gruppe wird von Menschen mit Depression, die sich häufig sozial stark zurückziehen, als sehr positiv empfunden.

Was können andere tun?

Angehörige und Freunde eines Depressiven haben es nicht leicht. Zum einen wollen sie dem Patienten helfen, wissen aber oft nicht, was sie tun sollen – ein Zustand, der schwächt, statt zu stärken, wie es

in einer solchen Situation hilfreich wäre. Zum anderen sind nahe Verwandte und enge Freunde von der Krankheit auch unmittelbar mit betroffen: Es ist nicht schön, einen geliebten Menschen leiden zu sehen; trotzdem löst das Verhalten des Depressiven manchmal auch negative Gefühle aus. Meist werden die negativen Gefühle unterdrückt. Die Angehörigen fühlen sich verpflichtet, stets stark und verständnisvoll zu sein. Weil das soziale Umfeld zusätzlich häufig zunehmend Aufgaben übernimmt, die der Depressive vor der Erkrankung erledigt hat, kommt es schnell zu einem für alle Beteiligten großen und kontraproduktiven Gefühl der Überlastung.

Wichtig: Informieren Sie sich ausführlich über die Krankheit Depression. Das nimmt die Unsicherheit im Umgang mit der Krankheit.

Haben Sie als Angehöriger realistische Erwartungen an sich selbst. Ihre Rolle ist wichtig, doch Sie können weder den

Therapeuten ersetzen, noch zu jedem Zeitpunkt perfekt funktionieren.

Machen Sie sich auch Ihre negativen Gefühle gegenüber dem Erkrankten bewusst. Sie dürfen sie auch behutsam äußern. Lassen Sie ihren Aggressionen jedoch keinen freien Lauf. Es hilft, sich immer wieder daran zu erinnern, dass Ihr Verwandter oder Freund sich nicht „absichtlich“ so verhält, um Sie zu ärgern, sondern seine Verhaltensweisen Teil seiner Krankheit sind.

Damit Sie auch über längere Zeit die Energie haben, Ihrem Angehörigen oder Freund zur Seite zu stehen, müssen Sie die eigenen „Batterien“ immer wieder aufladen. Scheuen Sie sich nicht, auch selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sie benötigen. Gute Ansprechpartner sind der behandelnde Arzt oder Selbsthilfegruppen wie der „Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker“. Hier bekommen Sie zudem ausführliches Informationsmaterial.



WARNZEICHEN FÜR EINE DEPRESSION

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Selbstwertmangel
- Innere Leere
- Schuldgefühle
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
- Pessimismus
- Verminderter Appetit
- Selbstzweifel
- Ängste

Foto: ©nikrcn - stock.adobe.com

Wichtiger Hinweis:

Unser Beitrag enthält nur allgemeine Hinweise und kann nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen und erhebt nicht den Anspruch, vollumfänglich über die Krankheit Depression zu informieren. Wir wollten lediglich einige Denkanstöße vermitteln und eine kleine Hilfe, falls der eine oder andere Veränderungen in seinem Verhalten beobachtet. Gern können Sie sich auch an die Person Ihres Vertrauens in unserem Verein wenden, sollten Sie weiteren Klärungsbedarf haben.

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

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

Schlauere Eltern =

fittere Kinder!?

Mehr als das Einkommen schlägt sich offenbar die Bildung der Eltern auf die Gesundheit der Kinder nieder

Was hat Mutters Dokortitel oder Vaters Meisterbrief mit der Gesundheit des Nachwuchses zu tun? Mehr als bisher gedacht, sagen Wissenschaftler nach der Analyse von Daten mehrerer Hunderttausend Kinder und Eltern.

Das Bildungsniveau von Eltern beeinflusst die Gesundheit von Kindern. Nachwuchs von Eltern ohne Bildungsabschluss bekommt mehr Medikamente verschrieben und muss öfter ins Krankenhaus als der von besser gebildeten Eltern. Das geht aus dem ersten

Kinder- und Jugendreport der Krankenkasse DAK hervor.

„Häufig“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm, „hängt die Diagnose der Kinder oft mit dem Lebensstil von Mutter und Vater zusammen.“

Insbesondere bei Karies und Fettleibigkeit spiele die Bildung eine Rolle, erklärte der Gesundheitsökonom Wolfgang Greiner von der Universität Bielefeld, Mitautor des Reports. Karies sei bei Kindern von Eltern ohne Abschluss fast dreimal und Adipositas zweieinhalbmal häufiger als bei Akademikerkindern. Weniger stark, aber immer noch deutlich fällt der Unterschied bei Entwicklungs- und Verhaltensstörungen aus. Die DAK-Daten zeigten, dass sich Kindergesundheit mehr mit Bildungspolitik fördern lasse als mit Maßnahmen, die auf höhere Einkommen abzielten, so Greiner.

Der Report basiert auf Abrechnungsdaten von knapp 590.000 Kindern und Jugendlichen sowie rund 430.000 Eltern, die bei der DAK versichert sind. Ausgewertet wurde das Jahr 2016.

KiGGS – die große Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts (RKI) war in diesem Frühjahr zu dem Schluss gekommen, dass vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Elternhäusern gesundheitlich benachteiligt sind: Sie sind oft dicker, bewegen sich weniger, rauchen häufiger und haben mehr psychische Probleme. RKI-Experten begründeten das auch mit fehlenden Teilhabechancen.

Insgesamt hat laut DAK-Report etwa jedes 4. Kind in Deutschland eine potenziell chronisch verlaufende Krankheit wie Neurodermitis oder Asthma. Jedes zehnte Kind hat mit psychischen Erkrankungen wie ADHS oder Schulangst zu kämpfen.

Wenig überrascht von den Ergebnissen zeigte sich der Präsident des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, Thomas Fischbach. „Wir schleppen das Thema seit zehn, fünfzehn Jahren mit uns rum“, sagte er. An Bildung arme und materiell arme Eltern hätten oft kein Gesundheitsbewusstsein. In diesen Familien seien andere Probleme wichtiger, die Kinder fielen durch die Maschen. Da Kinder besser zu erreichen seien als Eltern, brauche es Konzepte von der Kita an.

Die Experten sprachen von Beispielen wie gesünderem Kochen und Faktoren wie Bewegung, die in den betroffenen Haushalten offenbar zu kurz kämen. Storm betonte: „Gesundheit gehört auf den Lehrplan“. Ihm schwebte eine Integration des Themas in bestehende Fächer vor.

Storm und Fischbach sprachen sich zudem dafür aus, sehr süße Lebensmittel durch eine Zuckersteuer zu verteuern. Auch die Kennzeichnung auf Verpackungen müsse vereinfacht werden, appellierte Fischbach – zum Beispiel, damit Verbraucher leichter erkennen, dass hinter einem Begriff wie Fruktose letztlich Zucker steckt.

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

Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit und KLAKS läuft mit ...



Wieder ist ein Jahr vergangen! Und wieder gibt es Neues von KLAKS zu berichten. Nachdem wir im letzten Jahr einen Standort in Halle eröffnet haben, gibt es 2018 am Leipziger Standort Veränderungen. Nach nunmehr zehn Jahren Schulungsprogramm für Familien mit Schulkindern, startete im September ein

Adipositas Schulungsprogramm für Familien mit Vorschulkindern. Dieses Schulungsprogramm legt den Schwerpunkt noch stärker auf die Arbeit mit den Eltern. Darüber hinaus gibt es viel Bewegung für die Kinder und gemeinsame Bewegungs- und Ernährungskurse für Eltern und Kinder.

Wie auch beim „alten“ Schulungsprogramm werden die Kosten von den Krankenkassen bis zu 100 Prozent übernommen. Anträge bekommen die Familien in einem Infogespräch direkt bei uns. Unterstützung gab es bei der Klärung der Kostenübernahme wieder durch die AOK Plus, die auch schon unserem ersten Schulungsprogramm 2007 aus der Taufe geholfen hat.

Ein besonderes Dankeschön auch an den Gesundheitssportverein Leipzig e. V., der uns mit Rat und vor allem mit Tat bei der Vorbereitung und Durchführung der Schulungen zur Seite stand und steht. Wir hoffen, dass wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern weiterhin ein fester Bestandteil in der Angebotslandschaft im Bereich Kinderrehabilitation in Leipzig sein werden. Unser nächstes Vorhaben? Wir wollen ein Nachsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche nach ambulanten und stationären Reha etablieren.

Und 2020 richtet KLAKS die Jahrestagung der Konsensusgruppe Adipositas-schulung im Kindesalter (KgAS) in Leipzig aus.

Dr. Antje Wagner, Geschäftsführung und Schulungskoordination



Fotos: Waltraud Grubitzsch

KLAKS e. V.

Verein für bewegungs-aktive Prävention und Rehabilitation



Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Telefon: 0174 7584959

E-Mail: info@klaks.de, www.klaks.de

EIN STARKES PROGRAMM



MGS
Mitteldeutsche
Gebäude Service GmbH

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

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

Unser Service – Ihr Vorteil!

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

www.bad-brambacher.de

Von der Natur zum Menschen

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

Natürliches Mineralwasser
„plus“ Vitamine & Mineralstoffe
Biogene Kohlensäure

BACKEN • BASTELN • BRUNCHEN



8. Dezember 2018 von 10⁰⁰ bis 14⁰⁰ Uhr
Mensa Sportgymnasium

Warum vergeht die Zeit im Laufe des Lebens immer schneller?

Wir können die Zeit nicht anhalten. Verlangsamen aber schon. Mit Entspannung hat das jedoch nichts zu tun.

Hier ein paar schockierende Wahrheiten: Deutschlands Sieg beim Eurovision Song Contest mit Lena ist nicht etwa zwei, auch nicht drei, sondern bereits sieben Jahre her, die Einführung des Euro schon fünfzehn, der Fall der Mauer sogar 28 Jahre. Kaum tritt man einen Moment lang durch den Alltag, schon ist wieder ein Jahr vergangen. Schlimmer noch: Die Zeit scheint immer rasanter zu vergehen, je älter man wird.

Was, schon wieder Geburtstag? Klassentreffen, weil das Abi 25 Jahre her ist? Und hab ich meinen Pass nicht kürzlich erst verlängert? Psychologen haben in einer Studie etwas herausgefunden, was dabei hilft, das Phänomen zu erklären. Sie fragten 500 Teilnehmer zwischen 14 und 94 Jahren unter anderem, wie schnell die letzten zehn Jahre ihrem Empfinden nach vergangen waren. Für Teenager war diese Zeitspanne langsam verstrichen, für junge Erwachsene schneller, für ältere noch schneller. Die Wissenschaftler legten den Teilnehmern weitere Aussagen vor: „Ich fühle mich oft unter Zeitdruck“, „Ich habe oft nicht genug Zeit, mich um wichtige Dinge



Foto: Alexander Limbach - stock.adobe.com

zu kümmern“ oder auch „Ich habe viel Zeit“. Die Probanden zwischen 20 und 59 stimmten öfter den Sätzen zu, die mit Zeitdruck verbunden sind. Kein Wunder, in diesem Alter sind die meisten Menschen mit Beruf und Familie ziemlich eingespannt.

Unsere Wahrnehmung ist paradox: Gerade dann, wenn man wenig erlebt hat, fühlt es sich im Nachhinein so an, als sei die Zeit besonders schnell vergangen. Ein eintöniger Arbeitstag, an dem man nur Bürokratie erledigt, durch Blabla-Konferenzen wabert und in Warteschleifen festhängt, scheint manchmal ewig zu dauern. Am Abend wundert man sich trotzdem, was man eigentlich all die Stunden über gemacht hat. „Ich bin überzeugt davon, dass das Gedächtnis die Zeitwahrnehmung maßgeblich bestimmt“, sagt Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.

Wittmann leitete die Studie zur Zeitwahrnehmung mit zunehmendem Alter. „Erlebt man wenig Neues, Aufregendes, bleiben auch weniger Erinnerungen, und im Rückblick erscheint die Zeitspanne kürzer.“ In seinem Buch *Gefühlte Zeit* vergleicht Wittmann das Leben mit einem Urlaub: Am Anfang erkundet man die neue Umgebung, entdeckt unbekanntes Düfte, Gerichte und Landschaften. Die

Zeit scheint sich weit zu dehnen. Doch nach ein paar Tagen wird das Neue zur Gewohnheit, man schaut nach dem Aufstehen immer auf die gleichen Kühe vor Bergkulisse, kehrt jeden Mittag bei Luigi ein und planscht abends noch ein wenig im See. Und plötzlich ist der Urlaub viel zu früh vorbei.

Im Leben bleiben die vielen ersten Male, die man in der Jugend erlebt, deutlich in Erinnerung: der erste Kuss, die erste Party, die erste eigene Wohnung. Zwanzig Jahre jeden Morgen in dasselbe Büro und jeden Abend vor den Fernseher im selben Wohnzimmer, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Je älter Menschen werden, desto weniger offen sind sie tendenziell für Neues, wie aus der Entwicklungspsychologie bekannt ist.

Doch je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto mehr prägt sich im Gedächtnis ein – und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein. Das bedeutet auch: Jeder kann die gefühlte Zeit abbremsen, wenn er wieder mehr erste Male erlebt. Im Ruhestand scheint das sogar von selbst zu gelingen: Die Studie von Wittmann ergab nämlich, dass Menschen über 60 nicht mehr so stark das Gefühl haben, die Jahre rasten nur so vorbei. In diesem Alter scheint sich das Leben zu entschleunigen. Aber so lange muss man ja nicht warten.



Marc Wittmann

Gefühlte Zeit

Kleine Psychologie
des Zeitempfindens.

Verlag C. H. Beck, München 2012.
190 Seiten, 12,95 Euro.

SPÄTSOMMER- ODER FRÜHHERBST- WANDERUNG

Die Frage, ob Spätsommer- oder Frühherbstwanderung, war schnell entschieden: Obwohl es lausig frisch war so früh am Morgen, war die Laune umso besser. Der Wanderleiter war nächstens zuvor Opa geworden, hatte es demzufolge besonders eilig ans Ziel zu kommen.

Der Rest war einfach nur gut drauf und freute sich auf einen entspannten Wanderhalbtage, den man hoffentlich mit einer schönen Einkehr gemütlich beenden würde.

Mit Ziel Wildpark starteten wir gegenüber dem Capa-Haus am Palmengarten, querten insgesamt sieben Flüsse wie Flösschen, den Clara-Park und das Naturschutzgebiet Elster- und Pleiße-Auwald und erreichten nach gemütlichen knapp zwei Stunden den Wildpark.

Leider kamen ein paar Informationen ob der Eile des Vorwanderers zu kurz. Gern wäre mehr zu erfahren gewesen über die Geschichte des Capa-Hauses, an dessen Front eine Gedenktafel auf die besondere Geschichte dieses Hauses aufmerksam macht: Benannt wurde es nach dem US-Kriegsreporter Robert Capa, der am 18. April 1945 sein berühmtes Foto „Last man to die“ („Der

letzte Tote“) des 2. Weltkrieges schoss. Das Foto zeigt das Sterben des erst 21-jährigen Soldaten Raymond J. Bowman, der auf einem Balkon des Hauses von einer gegnerischen Kugel getroffen worden war. Dessen Identität konnte erst 67 Jahre später durch Militärgeschichtler geklärt werden. Die Straße am Capa-Haus trägt heute seinen Namen.

Das Haus, vernachlässigt und durch einen Brand schwer beschädigt, sollte eigentlich abgerissen werden. Eine Bürgerinitiative verhinderte das. Damit sie nicht in Vergessenheit geraten, erinnert in dem Café des Hauses eine Ausstellung an die Ereignisse.

Der gemütliche Teil der Wanderung spielte sich für einige verwegene Weiterwanderer nach dem offiziellen Ende am Ausgang des agra-Parkes etwas später in der sehr gemütlich-gastfreundlichen „Möncherei“ ab, einem Gasthaus in Waldlage, unweit des Markkleeberger Sees. Sehr zu empfehlen, wie diese und die nächsten Wanderungen. Für die überlegen wir allerdings, ihnen einen anderen Charakter zu verleihen: Möglicherweise thematische Rundgänge zu Pflanzen und Tieren des Auwaldes. Was meinen Sie?



Ergonomische Bürowelten im neuen HOLZHAUS in Leipzig-Lindenau



JANIK
Kompetenz in Ergonomie

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

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

ERGONOMISCHE BÜROWELTEN
nachhaltig, funktionell, formschön

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

Gesunder Schlaf hat 130. Geburtstag

aupting – Die Komfortrevolution 1888–2018

Es gibt für alle, die Wert auf hygienischen und rückengerechten Schlaf legen und außerdem zeitlos schönes Ambiente lieben, gleich 3 x Grund zu feiern. Der holländische Marktführer aupting begeht mit seinen Händlern und Kunden den 130. Geburtstag der legendären aupting Stahlspiralnetzunterfederung, den 45. Geburtstag des Holzbettgestells auronde und den 25. Geburtstag der aupting Royal Idee – dem individuellsten Bett der Welt.

Körperproportionen anzupassen, erlaubt darüber hinaus beim aupting Royal in einmaliger Weise zusätzliche Komfortmöglichkeiten. Die Kombination mit einer Matratze aus dem umfangreichen aupting Sortiment bietet durch die Verwendung eines speziell konstruierten Stahlfederkerns überlegene Vorteile hinsichtlich Druckentlastung, Hygiene und Dauerhaftigkeit. Fachgerechte Beratung durch umfassend qualifiziertes Fachpersonal bietet die Gewähr für

Wer glaubt, dies alles sei unerschwinglich, wird angenehm überrascht sein.

Nutzen Sie für weitere Einkaufsvorteile den nebenstehenden Coupon und vereinbaren Sie am besten gleich einen Beratungstermin.

HINWEIS:

Im Monat November bleibt das Geschäft wegen Jahresurlaub geschlossen – danke, wenn Sie dafür Verständnis haben.



Massivholzbett in 16 verschiedenen Lackfarben erhältlich



Auronde Massivholzbett mit Eiche- oder Walnussumfurnier

Fotos: aupting

aupting Produkte sind Synonym für erholsamen Schlaf unter perfekten rückengerechten und hygienischen Bedingungen. Die simple Basisidee der bis heute hinsichtlich Haltbarkeit, Unterstützung, Hygiene und Preis unübertroffenen Stahlspiralnetzunterfederung wurde kontinuierlich optimiert und ermöglicht eine praktisch unbegrenzte Verwendung auch in bereits vorhandenen Bettkonstruktionen. Die Möglichkeit, verstellbare Betten sogar an individuellen

dauerhaft hohe Zufriedenheit der Kunden. Die FLAIR Einrichtungstudios in Leipzig sind seit 25 Jahren Kompetenzpartner für aupting und von Anbeginn auch Partner und Sponsor des Gesundheitssportvereins. Statt starrer Öffnungszeiten arbeitet Flair mit individuellen Terminen, um sich jedem Kunden mit ausreichend Zeit widmen zu können. Erleben Sie selbst bei einem Besuch in Gohlis Nord wie angenehm es ist, wenn ein Bett wie ein Maßanzug zu Ihnen passt.

FLAIR Einrichtungstudios aupting Jubiläumswochen

1. bis 15. Dezember 2018

8. bis 20. Januar 2019

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie für Bestellungen im Aktionszeitraum:

10 % auf Bettwaren, 10 % auf Bettwäsche, 10 % auf Plaid und 10 % auf aupting Betten, Matratzen, Kissen, Unterfederungen

Preisbasis lt. Preisliste.

FLAIR Einrichtungstudios GmbH

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



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

Dienstag-Donnerstag 9.00 - 14.00 Uhr

Termine außerhalb der Öffnungszeiten oder Hausbesuche gern nach Vereinbarung

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

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

GEHIRN AKROBATIK

Graue Zellen in Trab halten

FIT IM KOPF: Gehirn profitiert besonders von ungewöhnlichen Aufgaben.

Mentale Aktivitätstraining (MAT) einmal täglich für zehn Minuten machen. Am besten trainiert man vor dem Beginn geistiger Arbeit. „Das Gehirn wird mit MAT gewissermaßen aufge- weckt und arbeitet im Anschluss rund 45 bis 90 Minuten auf einem höheren Niveau.“ Jüngeren Menschen emp- fieht Sturm, den Präfrontalen Cortex mehrmals täglich aktiv anzusprechen. „Wer geübt ist, braucht dafür irgend- wann keine zehn Minuten mehr. Dann genügen zwei oder drei.“

„Je mehr der Prä- frontale Cortex aber gefragt ist, des- to fitter bleibt das Gehirn“, sagt Sturm. Will man diesen vorderen Teil des Ge- hirns ansprechen, braucht er Aufga- ben, die im Alltag nicht vorkommen. Sturm rät etwa dazu, einen Text auf den Kopf gestellt zu lesen. Eine ande- re Möglichkeit ist, in einem Text zu zäh- len, wie oft der Buchstabe „f“ auf ein- „e“ folgt. Wer schon etwas älter ist und in erster Linie den Status quo erhal- ten möchte, sollte dieses sogenannte

Wer auch im Alter noch geistig fit sein will, sollte früh damit anfangen, sein Gehirn zu trainieren. Genauer gesagt muss der sogenannte Präfrontale Cor- tex aktiviert werden, wie Peter Sturm von der Gesellschaft für Gehirntrai- ning erklärt. Solange der Mensch noch in der Ausbildung ist, wird dieser Teil des Gehirns permanent angespro- chen. Im Berufsleben kommt dem Prä- frontalen Cortex vor allem die Aufgabe zu, Anforderungen an andere Teile des Gehirns zu delegieren. Er selbst ist

Für Einsteiger:

Suchen Sie zur Zahl-Buchstabe-Kombination in den rechten Feldern den passenden Buchstaben aus dem linken Gitter heraus. Finden Sie einen Spruch von Nubar Gulbenkian (1896–1772), arm.-engl. Ölmagnat.

	a	b	c	d	e	f
1		L	Y	R		F
2	N	U	T	O	M	Q
3	B		;	E	V	
4	P	C	K	A	D	.
5	H		I		J	S
6	G	Z	X	!	W	

4e	4d	5f	1b	3d	3a	3d	2a	5c	5f	2c	6e	5c
D												
3d	3d	5c	2a	5f	4a	5c	3d	6a	3d	1b	4f	6e
3d	2a	2a	2e	4d	2a	5a	5c	2a	3d	5c	2a	1b
4d	3d	4b	5a	3d	1b	2c	3c	1b	4d	3d	4b	5a
3d	1b	2c	3d	5f	6b	2b	1d	2b	3d	4b	4c	6d

Für Fortgeschrittene:

Bauen Sie die Teile rechts so zusammen, dass sie in das Gitterfeld links passen. Die Buchstaben von oben nach unten und von links nach rechts gelesen, ergeben die gleichen Wörter.

R O

M
A
R

O P

M A

A
L

S
O

A L S

VEREINSSPLITTER



»Hänschen klein ging allein in den Leipzschor Sportverein...«

Es ist nur ein Gerücht, dass sich der Vorsitzende künftig persönlich für die Familienplanung seiner Mitarbeiterinnen den Hut aufsetzt!



André:
»Besser aalglatte Waden als ein stoppeliges Kinn!«



»Große Sprünge? Mit mir doch kein Problem!«



Bei ähnlich warmem Wetter im kommenden Sommer plant der GSV die Umrüstung seiner Wasserspender!



Franzi: »Ja, Andreas, bei uns kannst du ruhig mal so richtig schief liegen!«

Die links außen macht meine Herzsportgruppe, die rechte Wirbelsäule und die links neben mir milon Zirkel. Wo ist denn die für die Koordination?



Kannst Du den Felehr finden?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
- 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
- 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

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
www.reiseservice-barrierefrei.de

Die Welt entdecken – barrierefrei!

Der **Barrierefreie Reiseservice Leipzig Frank Ettllich & Jan Heimann GbR** startete am 30. Mai mit seiner großen Eröffnungsfeier im Pavillon der Hoffnung offiziell sein Angebot. Im Unternehmen findet jeder, der gern reisen möchte, den passenden Urlaub oder Ausflug, egal ob jung oder alt. Das Besondere aber ist das breite Spektrum, das die Reisemacher für Menschen mit Behinderung anbieten. Zwar ist es heutzutage durchaus normal, dass behinderte oder eingeschränkte Menschen auf Reisen gehen, aber ob am Ende an alles gedacht ist? Diese Frage beantwortet Ihnen der Barrierefreie Reiseservice im neuen Fernbus-terminal im Leipziger Hauptbahnhof, Sachsenseite 3.

Die Teilnahme von Menschen mit Beeinträchtigungen an Erholungs-, Freizeit-



und Sportaktivitäten gleichberechtigt mit anderen zu ermöglichen, ist in der UN-Behindertenrechtskonvention in Artikel 30 Absatz 5 festgeschrieben, und damit in Deutschland und vielen anderen Staaten weltweit geltendes Recht. Nun bedeutet geltendes Recht nicht gleichsam, dass es einem auch automatisch zufällt.

Reisen, die Welt entdecken, Neues kennenlernen – klingt wie eine Selbstverständlichkeit in der heutigen Zeit. Doch so selbstverständlich ist dies nicht. Für viele Menschen stellt das Reisen eine

größere Herausforderung dar. Durch eine Behinderung müssen die Angebote mitunter einen hohen Grad oder sogar vollkommene Barrierefreiheit bieten. Im Massentourismus ist dies leider nicht ohne weiteres möglich. Dabei spielt es eine große Rolle, Menschen mit Beeinträchtigungen die Skepsis bzw. Angst vor einer Reise zu nehmen, damit sich alle auf den Urlaub bedenkenlos freuen können. Die Beratung und die folgende Begleitung müssen Vertrauen und Sicherheit vermitteln. Jeder, der gern reisen möchte, soll auch in die Gelegenheit kommen, einen passenden Urlaub oder Ausflug zu finden. Dazu ist ein Spezialist notwendig.

In Sachsen mit Standort in Leipzig widmet sich die „Barrierefreier Reiseservice Leipzig Frank Ettllich & Jan Heimann GbR“ diesem Thema. Das Reiseunternehmen bietet die Organisation barrierefreien Reisen und Tagesausflüge sowie eine Vielzahl an Reiseaktivitäten und individuellen Transfermöglichkeiten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen an. Durch die Zusammenarbeit mit Spezial-Reiseveranstaltern können die Angebote den vielen unterschiedlichen Bedürfnissen angepasst werden. Beginnend mit der umfangreichen Erstberatung, über die Buchung der Reise bis hin zu der Betreuung nach der Buchung kann vieles möglich gemacht werden.



Fotos: Barrierefreie Reiseservice Leipzig



einfach teilhaben

Das Webportal für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen, Verwaltungen und Unternehmen: www.einfach-teilhaben.de

Barrierefreies Reisen

Urlaub und Reisen sind wichtige Faktoren für die Teilhabe behinderter Menschen am gesellschaftlichen Leben. Dabei sind nicht nur Fragen der Informationsbeschaffung, Anreise und Unterbringung von Bedeutung, sondern auch die Möglichkeit, Freizeitangebote vor Ort wahrnehmen und den Alltag am Urlaubsort gestalten zu können. Erhalten Sie Informationen über:

- Selbstbestimmtes Reisen
- Ratgeber, Hotelführer und weitere Hinweise
- Finanzielle Förderungen
- Tipps für die Reisevorbereitung
- Informationen deutscher Regionen zur Barrierefreiheit

◀◀◀ Informationen zu diesen Themen erhalten Sie aus erster Hand auch hier!

TERMINE 2018/2019

Oktober	25.	Buchlesung** (siehe auch Seite 13)
November	24.	Hausmusik im GSV*
Dezember	8.	Weihnachtsfeier* „BASTELN · BACKEN · BRUNCHEN“
März	21.	„Leipzig liest“ im GSV**

* GSV-Veranstaltung intern; ** GSV-Veranstaltung Gäste willkommen; * mit GSV-Beteiligung;
 Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge beachten!

DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV

www.gesundheitssportverein.de
 JETZT FOLGEN!

www.facebook.com/gesundheitsportverein
 JETZT FAN WERDEN!

www.gesundheitssportverein.de/Newsletter
 JETZT INFORMIEREN!

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



 **Parkeisenbahn
 Auensee e.V.**
 Freizeit - Erholung - Bildung

www.sachsen-senioren.de
**Sachsen
 Senioren**

Dr. GRANERT 
 Praxis für Bewegungsmedizin

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT 

idee · licht · bild · grafik
Antje Friede
*Derbeug mit dem
 nötigen Effekt :-)*
 03 42 02 35 1775
 0163 24 25 792
www.antje-friede.de


TOPPFEST

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitssportverein Leipzig e. V.,
 Lessingstraße 1, 04109 Leipzig
 Redaktion: michael.guenther@gesundheitsportverein.de
 Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick
 Layout: Antje Friede
 Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos
 Titelbild: Halfpoint - stock.adobe.com
 Fotos: eigen

Bei Anruf:

TOPPFEST




0341 / 49 69 05 15
 Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen
 Sie umgehend ins Haus:

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

Schreiben Sie uns:



Gesundheitsportverein
 Leipzig e.V.
 Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig




Rabenberg
sportlich - aktiv - vielseitig

Sportpark Rabenberg
Auf dem Rabenberg
08359 Breitenbrunn
Telefon: 03 77 56 - 17 10
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



**SPORTPENSION
RESDE**

Sportpension Dresden
Marienallee 14b
01099 Dresden
Telefon: 03 51 - 800 99 71
www.sportpension-dresden.de

Nachrüsten für mehr Fahrspaß!

Mit dem Pendix eDrive wird aus Deinem Lieblingsrad ein leistungsstarkes eBike.



Pendix eDrive

So individuell wie Du:
für jedes Fahrrad*,
ob Lastenrad,
City-, Trekking-
oder Mountainbike

*mit Standard BSA-Tretlager

Die Beratung und Montage erfolgt durch:



Bike Department Ost
Autorisierter Pendix-Händler in Leipzig
Karl-Liebknecht-Straße 31
04107 Leipzig
www.bdoleipzig.de

Mehr entdecken unter: www.pendix.de