

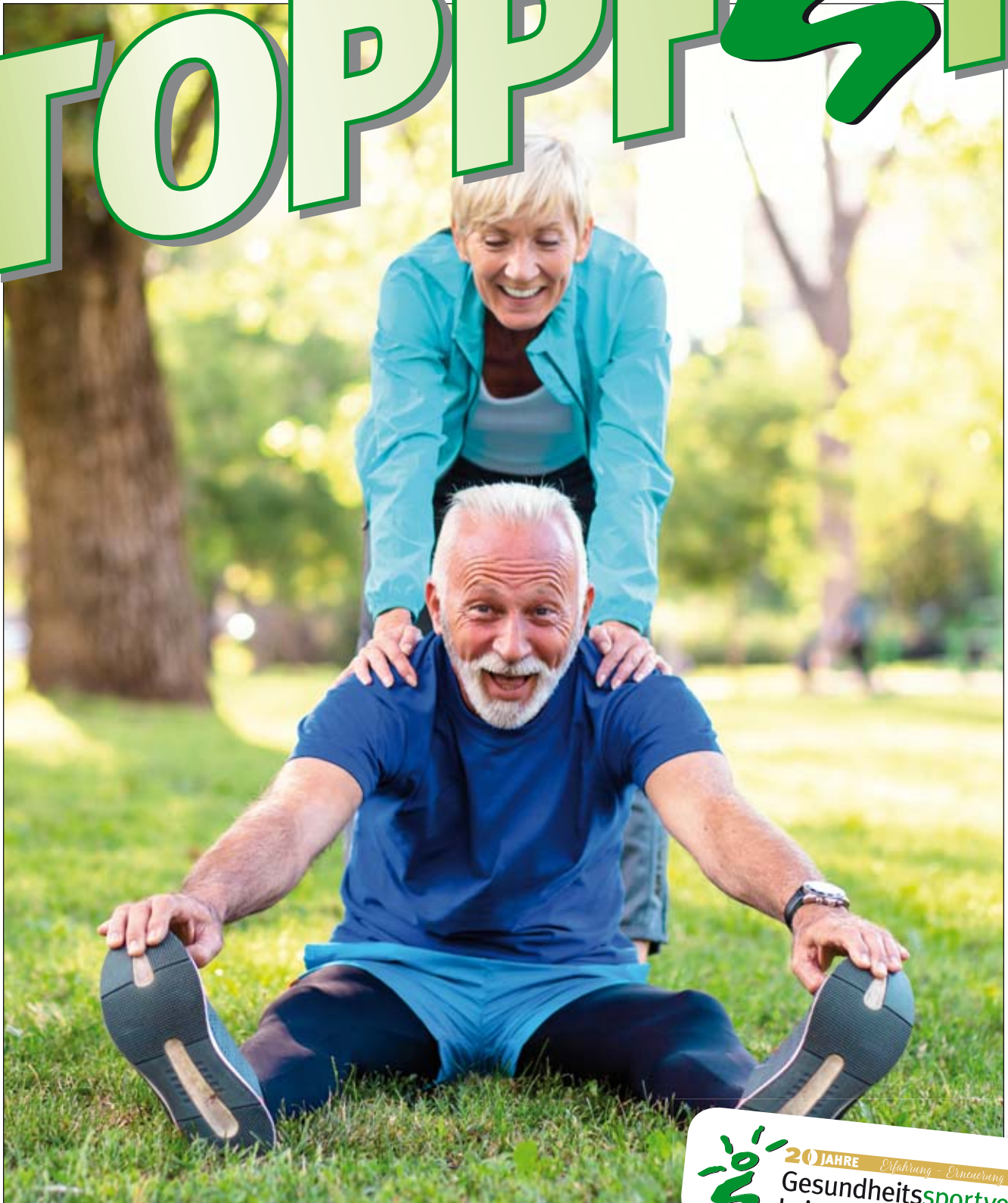
Rehabilitations- und Präventionssport

www.gesundheitssportverein.de



AUSGABE 2/2019

TOPPFEST



20 JAHRE Erfahrung - Erneuerung - Erfolg
Gesundheitssportverein
Leipzig e.V.

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



Liebe Leser,

Sie halten Nr. 16 unseres Vereinsjournals TOPPFIT in den Händen. Wie in den acht Jahren zuvor, hat mein kleines Team wieder ein buntes Heft produziert, mit vielerlei Themen und interessanten Informationen für jedermann.

Auf den folgenden Seiten erkläre ich meine Sicht der Dinge, wie es zum Heft kam und welche Ambitionen wir damit verbinden: Den Alltag im Verein zu reflektieren und allgemein interessierende Themen aufzugreifen. Auch die eine oder andere Hintergrundinformation möchten wir an die Frau/den Mann bringen.

Mir ist es wichtig, dass das Heft nicht vom Schreibtisch aus gemacht wird. Für mich bedeutet Zeitungsmachen hier nichts anderes als Vereinsarbeit, also die vielgepriesene Arbeit mit den Menschen, auf sie zuzugehen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und in Erfahrung zu bringen, was sie bewegt, wie es ihnen geht und welche Wünsche und Vorstellungen sie haben und sie auch mal beim Wort zu nehmen, wenn sie sagen, da mache ich mit.

Gerade in Zeiten, in denen sich moralische Werte verschieben, sich kollektiver Narzissmus breitmacht und man vor bösen Überraschungen jed-

weder Art nicht mehr sicher zu sein scheint, muss man das richtige Handeln gegenüber seinen Nächsten und den Menschen, die einem anvertraut sind, unabhängig von deren Befindlichkeit oder Herkunft, aus seinem eignen Denken und Fühlen ableiten, ehrlich und mit dem Blick über den Tellerrand.

Jemand sagte, das Heft sei hausbacken. Derjenige meint damit, es sei behäbig, eine Hausfrauenzeitschrift, wo eigentlich nur die Kuchenrezepte fehlten, es habe zu viel Eiapopeia, kommt so friedlich rüber, sei so ein wenig BUNTE oder FREIZEITREVUE.

Da bin ich mit meinem Team allerdings anderer Meinung: Sicher ist TOPPFIT kein Medium, was über den Maßen irgendjemandes Geschicke bestimmt oder große Zusammenhänge erklärt. Weder nimmt das Heft Stellung zur Weltpolitik noch mischt es sich in die Angelegenheiten anderer Leute ein.

Das bedeutet im Umkehrschluss allerdings nicht, dass wir uns als Macher nicht für diese Dinge interessieren würden oder sich ihnen verschließen. Sie haben eben nur keinen Platz in einem Heft, dessen Absicht es ist, auf die Mitglieder und Interessenten an unserem Verein abzielen.

TOPPFIT ist ein kleines Blatt, das von uns mit Herzblut gemacht, den Alltag im Verein zu reflektieren versucht und allgemein interessierende Themen aufgreift. Besonders gern, aber leider noch viel zu selten, veröffentlicht die Redaktion Beiträge von Mitgliedern, ihre Reiseberichte, Berichte von ihren besonderen Sporterlebnissen oder auch das eine oder andere Gedicht.

Jeder mag für sich entscheiden, ob er das gut findet oder schlecht, TOPPFIT unterliegt keinerlei Zwängen. Wir drei fühlen uns nur unserem gesunden Menschenverstand, unserem gutem Geschmack und natürlich Ihnen verpflichtet.

Ihr Michael Günther



INHALT

- 4 **VORGESTELLT:**
Das Redaktionskollegium
- 6 Vereinsticker
- 8 **Meine Erfolgsgeschichte:**
Peter Schiebel
- 9 **20. GSV-Vereinsfahrt:**
natürlich mittendrin
- 10 **Hauptsache, es wird**
schön gruselig
- 11 **Der vierte und letzte**
Stadtrundgang mit ...
- 12 **Die Aroniabeere –**
ein robustes Kraftpaket
- 15 **Verdient den Titel geholt**
- 17 **SPORT-TIPP:**
Glücksfaktor Sport
- 22 **„Nicht gleich zum**
Äußersten greifen!“
- 23 **Amelie sucht eine Oma**
- 24 **Reisebericht:**
Namibia:
Etosha-Nationalpark
- 26 **Jetzt bitte Vorsorge**
treffen!
- 28 **Herbst – ein Gedicht**
von Horst Ziebart
- 30 **SIBAmEd:**
Die Fettleber –
verharmlost, aber
nicht harmlos
- 31 **Die stille Epedemie?**
Alkoholabhängigkeit
bei Senioren
- 32 **Witzig**
- 33 **Gehirnjogging**
- 38 **TERMINE 2019**

Sprechzeit des Vorstandes:

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

Das Redaktionskollegium tagt

Wer alles im Impressum steht und warum uns das Zeitungsmachen am Herzen liegt!



Foto: Daniel Senf

Sie halten das Heft Nr. 16 unseres Vereinsjournals TOPPFIT in den Händen. „Wie?“, werden Sie fragen, „schon das 16.“ Ja, genau. Seit acht Jahren bringen wir zwei Mal jährlich dieses Heftchen heraus. Vielleicht interessiert es Sie, wie es dazu gekommen ist und was uns antreibt, das Vereinsjournal immer neu aufzulegen!?

Genaugenommen ist es gar nicht erst das 16. Heft. Wer schon etwas länger im Verein ist, kann sich vielleicht an die ersten Versuche erinnern, mittels unseres Vereins-Blattes die eine oder andere Hintergrundinformation an die Frau/den Mann zu bringen. Dieses, auf gelbem Papier gedruckte Blättchen mit vielen Fotos und kurzen Texten, zierte zumeist die Weihnachtsfesttafeln. Auch über die Mitarbeit am „Ratgeber Gesundheit“ versuchten wir 2011, irgendwie unseren Fuß in die Presse-Tür zu bekommen.

Der Wunsch manifestierte sich (so manches Heft der „Konkurrenz“ stand dabei Pate), ein interessantes, lesbares Vereins-Journal herauszugeben, mit eigenem Gesicht und knalligem Titel, selber produziert und kostenlos, das im besten Sinne des Wortes hausgemacht ist!

Ein Zufall spülte uns einen Herrn Sch. aus Grimma ins Haus, der uns mit sehr konkreten inhaltlichen, aber auch finanziellen Vorstellungen quasi einen Stempel aufdrücken wollte, dessen grundlegende Herangehensweise wir aber letztlich nachvollziehen konnten: Ein Heft im Eigenverlag zu produzieren, möglichst nah an den Menschen und Themen des Vereins, finanziert durch Sponsoren nach der Win-win-Strategie, also über Anzeigen.

Kaum waren diese ersten Ideen ausgereift, klopfen – wieder ein Zufall – zwei geschäftstüchtige Damen eines „medialen Services“ an unsere

Tür und erboten sich, uns bei Layout, Herstellung und Akquise behilflich sein zu wollen.

Die Zusammenarbeit währte vier Ausgaben unserer „TOPPFIT“, war mal mehr mal weniger holprig und endete mit einem Anhörbogen einer höheren Stelle, der die Vermutung nahelegte, dass der plötzliche Umzug des Service in eine entfernte Gegend, verquere Gründe gehabt haben muss.

Also suchten wir uns einen neuen, heimischen Partner und fanden ihn im damaligen VSR-Verlag und mit ihm unsere Layouterin Antje Friede. Die blieb uns, nachdem sich der Verlag 2015 aufgelöst hatte, erhalten und so bauen wir seitdem Heft um Heft. Dies auch mit tatkräftiger Hilfe unseres Mitgliedes Heinz Waurick, der Druckfehler aufspürt sowie sachliche Ungereimtheiten und der uns so schon vor mancher peinlichen Panne bewahrt hat.

Mir persönlich ist dieses Blatt schon lange ans Herz gewachsen. Von Beruf Dipl.-Journalist, beherzige ich immer das eiserne Prinzip, dass die Arbeit nicht vom Schreibtisch aus gemacht wird. Für mich bedeutet „Zeitungsmachen“ (aber natürlich auch Vereinsarbeit) Arbeit mit den Menschen. Das heißt nichts Anderes, als auf sie zuzugehen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und in Erfahrung zu bringen, was sie bewegt, wie es ihnen geht und welche Wünsche und Vorstellungen sie haben und sie auch mal beim Wort zu nehmen, wenn sie sagen, da mache ich mit. Das Erlebte zu reflektieren und in Worte zu fassen, bedeutet dann sicher

Schreibtischarbeit, macht aber nur einen Bruchteil der Beschäftigung mit den Rezipienten (den Mitgliedern) aus. Gerade in dieser Zeit, in der sich moralische Werte offensichtlich verschieben, in denen sich, jemand hat es genannt,

kollektiver Narzissmus breitmacht und man vor bösen Überraschungen jedweder Art nicht mehr sicher zu sein scheint, gehört es sich schlicht, sich zu erinnern woher man kommt, was man erlebt hat und einbringen kann, ehrlich zu sich zu sein, auch mal über den Tellerrand zu schauen und über dem eigenen Denken und Fühlen das richtige Handeln gegenüber seinen Nächsten und den Menschen, die einem anvertraut sind, abzuleiten, und – für sie da zu sein. Unabhängig von deren Befindlichkeit oder Herkunft.

und Seitenhiebe, auch mal eine Glosse sind durchaus Möglichkeiten, die Wirklichkeit abzubilden und Denkanstöße zu geben.

Rahmenbedingungen zu schaffen ist das eine, seine soziale Verantwortung den Menschen gegenüber wahrzunehmen, das andere. Dies gerade auch in einem Reha-Sportverein wie dem unsrigen, in dem sich Menschen treffen, die häufig nach persönlich schwierigen Zeiten Zuwendung erwarten und Interesse an ihrer Situation.

Nicht allzu häufig, aber immer wieder wird uns von profunder Seite versichert, wie unterhaltend, informativ und anregend das Journal ist.



Das Vereins-Blatt Nr. 4 vom September 2009 und die Journale von 2015

Das mit jedem Heft zu schaffen, ist ein riesiges Stück Arbeit, das können Sie uns glauben: Themen und Autoren zu finden, Gestaltungsideen zu entwickeln, Texte zu schreiben und zu bearbeiten und das Heft zu komponieren – alles sehr aufwendige, zeitraubende Prozesse. Da ändert auch die Tatsache nichts, dass wir mittlerweile ein gut eingespieltes Team sind und wir uns gewissermaßen blind verstehen. Entwickle ich im Entwurf eine Idee und skizziere sie, baut Frau Friede die Seite danach (um). Häufig sieht das Produkt ganz anders aus: Typografische Aspekte, Corporate Identity, Copyright u.v.a.m. bestimmen letztlich, wie sich die Seite am Ende darstellt. Bis auf Ausnahmen hat Antje Friede aber immer meine Vorstellungen umgesetzt. Häufig genug hat sie mich angerufen und gefragt: „Wollen wir das wirklich so lassen und denken Sie nicht, dass das oder das besser geht!?“ Klar geht immer vieles besser,

ich bin für jede (gute) Idee zu haben und lasse mich auch mal belehren – wenn auch nicht gerne!

Michael Günther

Redaktionsmitarbeit im GSV

Heinz Waurick:

„Als im Heft 1/2013, Journal des Gesundheitsportverein Leipzig, ein Artikel über mein Training in der Herzsportgruppe seit 2001 (Gründungsjahr des GSV), zweimal wöchentlich, stand, entdeckte ich einen Druckfehler.

Also informierte ich unseren damaligen Therapeuten und Leiter des GSV,

Mario Wagner, der mich an den Redakteur, Michael Günther, verwies.

Auf Grund meiner langjährigen Tätigkeit als Lektor im Leipziger Fachbuchverlag, vom Studium her bin ich Diplomingenieur für Maschinenbau, bot ich ihm an, ehren-

amtlich Korrektur der Hefte zu lesen.

Herr Günther nahm das Angebot dankend an, und seitdem lese ich zweimal jährlich Korrektur, wobei auch noch manch inhaltlicher Hinweis zu den Artikeln enthalten ist.

Nun hoffe ich, dass ich das 20-jährige Bestehen des Gesundheitsportvereins im Jahre 2021 noch aktiv erleben kann.“

Antje Friede:

„Manchmal spielt das Leben verrückt: So übernahm ich 2016 von meinem langjährigen Arbeitgeber mit meiner kleinen Firma unter anderem auch die typografische Gestaltung des Vereinsjournals „TOPPFIT“.

Mit Freude und grafischen Geschick komponiere ich aus Michael Günthers Texten, Bildern und Excel-Skizzen ansprechende Seiten. Hin und wieder verwende ich auch meine eigenen Fotos.“

Der Vorstand gibt Auskunft: Lohnanpassungen ab 1. März für Festangestellte

Am 6.2.2019 wurde in der Mitgliederversammlung eine Betragsanpassung um drei Euro für Vollzahler und um einen Euro für ermäßigte Mitglieder beschlossen. Von dieser Erhöhung sollte vor allem das festangestellte Personal profitieren und steigende Mietkosten kompensiert werden.



Durch den stellv. Vorsitzenden und Personalleiter Kai Langwald wurde ein neues Gehaltsgefüge für die Mitarbeiter erstellt. Damit wurde dem Wunsch der Mitarbeiter nach Transparenz entsprochen.

Jeder Mitarbeiter wurde entsprechend seiner Zugehörigkeit zum Verein, der Qualifikation, dem Tätigkeitsbereich, den Spätdiensten, besonderen Aufgaben etc. seiner Entgeltgruppe zugeteilt und das Gehalt neu berechnet.

In Form von Gehaltsgesprächen und anschließenden Jahreszielgesprächen wurde jedem Mitarbeiter das neue Gehaltskonstrukt und die entsprechende Gehaltsanpassung vorgestellt. Alle Mitarbeiter waren mit dem Resultat zufrieden.

Somit wurde dem Auftrag der Mitgliederversammlung, die Beitragsanpassung für die Lohnanpassungen zu verwenden, durch den Vorstand Rechnung getragen.

Wo steht der GSV?

Unter den 54 sächsischen Großvereinen (jeweils mehr als 1.000 Mitglieder) nimmt der GSV den 9. Platz ein. Die traditionelle Bestandserhebung des Landessportbundes Sachsen offerierte zu Beginn des Jahres wieder beeindruckende Zahlen: 667.319 Sachsen sind in 4.447 Sportvereinen aktiv. Damit ist fast jeder sechste Sachse Mitglied in einem Sportverein,

der Zuwachs gegenüber 2018 beträgt 0,5 Prozent.

Dass sich immer mehr Sachsen für ihre sportliche Betätigung organisieren, spricht für ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein und die verbesserten



Kindersport: Einbau der neuen ballwurfsicheren Decke

Angebote der Vereine, mit denen sie auf aktuelle Entwicklungen reagieren. Sport ist nicht mehr nur die „schönste Nebensache der Welt“, sondern Sportvereine sind auch Anbieter von Bildung und Kultur, betreuen Kinder, Alte und selbst Hochaltrige sowie Familien über den Sport hinaus.

Bundesweit gehören zum Spektrum über 18.000 qualitätsgesicherte

Gesundheitsportangebote. Hinzu kommen differenzierte Angebote für Menschen mit Behinderungen. Spezielle Zielgruppenprogramme wenden sich an Frauen und Mädchen sowie an Menschen mit Migrationshintergrund.

Freistaat und Stadt fördern GSV

Geld floss im Juli aus den Finanzsäckeln des Freistaates und der Stadt Leipzig für die Sportförderung. Der Stadtsportbund überreichte Landesförderbescheide zur Infrastrukturförderung an fünf Leipziger Vereine.

Während die einen sanieren, bauen die anderen neu: Der GSV erhielt die Summe von 34.976,81 Euro für den Neueinbau ballwurfsicherer Decken im Kindersportbereich. Das war notwendig geworden, da die alten Decken, marode geworden, keinen schönen Anblick mehr boten und immer wieder repariert werden mussten. Zugleich mit den neuen Decken erhielt der Kindersport eine moderne Beleuchtung sowie eine festinstallierte Musikanlage. Auch den aktuellen

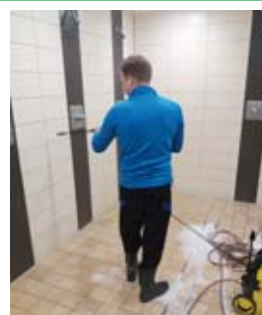


Kai Langwald (2. v. l.)

Erfordernissen des Brandschutzes wurde mit einigen Umbauten Rechnung getragen.

Die Sportförderung wurde zu Jahresbeginn landesweit angepasst. Damit die kleineren Vereine mehr Spielraum haben, hat der Freistaat die Grenze für mittlere Maßnahmen von 125.000 auf 200.000 Euro erhöht.

Böden schrubben, Staub wischen, Aufräumen



Für Familienfreundlichkeitspreis nominiert

Der Klaks e.V. – dessen langjähriger Partner der GSV in Sachen Betreuung adipöser Kinder ist – war in diesem Jahr erstmals für den Familienfreundlichkeitspreis der Stadt Leipzig nominiert.

Mit dem Preis würdigt die Stadt das Engagement jener, „die sich besonders dafür einsetzen, dass Familien gern in unserer Stadt leben“, wie Oberbürgermeister Burkhard Jung bei der Verleihung des Preises im Juni im Kuppelsaal des LVZ-Medienhauses hervorhob.

Gastgeber Jan Emmendorfer, LVZ-Chefredakteur, bezeichnete in seiner

Begrüßung den Familienfreundlichkeitspreis als „Baustein, damit die Stadt mit ihren vielen Möglichkeiten für Kinder und die Vereine bei den jungen Familien ankommen“.



Inmitten der Nominierten: Katja Warrich und Dr. Antje Wagner (5. + 7. v. r.)

Für den Preis, der seit elf Jahren ausgelobt wird, waren in diesem Jahr 36 verschiedene Projekte vorgeschlagen worden. Letztlich jubelte der Wildpark-Förderverein über den 1. Platz und 2.000 Euro Gewinnerprämie.

Klaks e.V., der es in die Runde der letzten Zwölf geschafft hatte, blieb dieses Mal leider ohne Preis. Die Nominierung betrachtet die Vereinsvorsitzende Dr. Antje Wagner als öffentliches Dankeschön für das Engagement der vielen freiwilligen Mitwirkenden des Vereins.

25 Tonnen in 5 Jahren

Die Verwertungsquote von Altpapier ist enorm hoch: Wellpappen, Zeitungen, Zeitschriften, Hygiene- und Geschenkpapiere sowie Verpackungen aus Karton können bis zu 100 % aus Altpapier bestehen. Diese vielseitigen Möglichkeiten machen Papier zu einer Art Star unter den Recyclingmaterialien. Eine Tonne Altpapier kostet mittlerweile wieder 100 Euro.

Allein in Deutschland werden jährlich 15 Mio. t des knisternden Sekundärrohstoffs gehandelt. Und es

wird fleißig gesammelt, auch bei uns: Seit 2014 haben unsere Mitglieder 25 Tonnen Altpapier in die Lessingstraße getragen.

War der Erlös ursprünglich für unsere Starts bei den Wasserfest-Drachentritten gedacht, setzen wir ihn seit drei Jahren für Startgeld und Spende beim Myelin-Volleyball-Cup ein.

Das Myelin Projekt Deutschland e.V. unterstützt die Erforschung der unheilbaren und sehr ernstzunehmenden Erkrankung Leukodystrophie, bei denen die Schutzhülle der Nerven – das Myelin – schadhaft betroffen ist. Alle daran Erkrankten haben mit schwerwiegenden neurologischen Schäden zu kämpfen und gerade Kinder haben oft eine nur sehr begrenzte Lebenserwartung. Unsere Spende soll dem Myelin-Zentrum Leipzig zugutekommen.



Foto: Gina Sanders - stock.adobe.com

GSV unterstützt Lipsiade



Bei der 26. Auflage der Leipziger Kinder- und Jugendsportspiele kämpften im Juni wieder 5.000 Teilnehmer im Alter zwischen 4 und 18 Jahren um insgesamt 4.000 Medaillen in 32 Sportarten an. Den GSV erreichte die Bitte der MFBC-Floorballer, die Tombola mit Sachpreisen zu unterstützen. Dem kamen wir gern nach, zumal die Erlöse der Nachwuchsförderung zugute kamen.

en, Duschen kärchern – Frühjahrsputz im GSV



Peter Schiebel

57 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: Gewichtsabnahme,
Ausdauer verbessern

Therapeuten: Kai Langwald, Franzi Böhme

Training: Herzsportgruppe, milon Zirkel



Das ist die immerwährende, bekannte Geschichte: Gute Lebensweise, wie der 57-Jährige meint, schönes Essen, intensives Rauchen, Autofahren, Wechselschichten mit Stressfaktor. Und das sind die Zutaten für das, was dann kommen muss: Übergewicht, Bluthochdruck, Unwohlsein, Herzinfarkt mit 50, zwei Stens, drei Wochen Müßiggang, Reha, IRENA-Programm.

Wer kennt das nicht? Viele sind diesen Weg gegangen und der eine oder andere hat wie Peter Schiebel eher zufällig zu uns gefunden. Noch während IRENA hört er einen Gesundheits-Vortrag Mario Wagners und beschließt etwas zu ändern.

Nicht so viel, nimmt er sich vor: Mit dem Rauchen aufhören, mehr bewegen, weil ihm sein Arzt dazu rät, vielleicht etwas Sport, der in seinem Leben bislang keine Rolle gespielt hat.

Sechseinhalb Jahre später, einige Kilo leichter, sehr ausgeglichen und zufrieden, sitzt der Disponent auf dem Ergometer. Dem Gerät, von dem er sagt, es habe ihm am meisten gebracht, und die Regelmäßigkeit und dass er gleich nach der Arbeit hierherkäme, ohne Gründe finden zu müssen, sich zu drücken. Seine Therapeuten haben ihm die Sache erleichtert und der Schritt in den



milon Zirkel rundet die Sache ab. Er fühlt sich wohl, auch weil es für ihn nie eine Option war, „das ganze Schöne im Leben, gutes Essen z.B. oder mal ein Schnäpschen“, wegzulassen. Umgestellt hat er seine Ernährung schon, isst weniger und bewusster. Mit einer App kontrolliert er, wie viele Kalorien am Tag zusammengekommen sind. Ist das Limit nicht erreicht, ist abends ein Bier drin. Stolz zeigt er eine App-Grafik, die seine Gewichtsabnahme aufgezeichnet hat: Von 103 auf 89 kg. Der Blutdruck ist wieder okay, er schläft ruhiger. Und er hat keine Angst mehr, dass ihm sein Herz wieder Probleme bereitet, weil er jetzt gesünder lebt.

Es gab Rückschläge, ja: Beim Sport hat er sich erst die eine, dann die andere Achillessehne gerissen. Möglicherweise die Folge von Nebenwirkungen eines Medikaments, das er jetzt nicht mehr einnehmen muss. Zwangspausen waren die Folge. Aber er hat die Sache selber auskuriert, auch mit Hilfe seines Schwiegersohnes, einem Physiotherapeuten.

Auf dem milon Zirkel dreht er Woche für Woche seine drei Runden. Noch etwas abnehmen ist die Devise oder Gewicht halten. Dann ist er zufrieden, hat alles richtig gemacht und wohl die richtige Balance gefunden!



8. SÄCHSISCHE LANDESGARTENSCHAU
FRANKENBERG/SA. 2019

Schon seit langem hatte die kleine sächsische Stadt Frankenberg damit geliebäugelt, eine Landesgartenschau auszurichten. Drei Anläufe waren nötig, bevor die Kleinstadt nordöstlich von Chemnitz den Zuschlag erhielt. Große Euphorie im Rathaus und große Vorfreude bei den Frankenbergern, sollten sich doch zwei unattraktive Areale in der Stadt in schicke Park- und Freizeitanlagen verwandeln. Am Ostersonnabend war es endlich soweit, die Tore der Blumengala öffneten, 30.000 Besucher eroberten bei schönstem Frühsommerwetter die Ausstellung und wurden nicht enttäuscht.



Das Gartenschaugelände unweit des mittelalterlichen Stadtzentrums zieht sich entlang der Auenniederung des Zschopautals. Die einzigartige Kulisse wird von zwei Parks gebildet, jeder mit der ihm eigenen Charakteristik: Verwilderte Pachtgärten wurden gerodet, das Bachbett der Zschopau mit Bruchsteinen strukturiert sowie mit granitene Sitzstufen an den Ufern ausgestattet, blühende Wiesen und farbenprächtige Hänge laden zum Verweilen ein. Die „Paradiesgärten“ halten was sie versprechen – üppige Tulpenpracht allenthalben, fast

übermäßig und äußerst geschickt arrangiert – lassen den Besucher innehalten und staunen.



Der „Naturerlebnisraum Zschopau“ hingegen wird dominiert von seinen Themengärten: Rhododendron- und Pharmaziegarten oder einem Garten der Giganten. Mittendrin erhebt sich die Blumenhalle, zugleich Wechsausstellung und gastronomisches Zentrum. Die Highlights hier: Die sich 14-tägig ablösenden Blumenpräsentationen von Mai-Blumen, über Bonsai, Kräuter und Orchideen bis hin zu einer Rocky Horror Flower Show. Sehr sehenswert ist der Zeit-Würfel. Hier laufen über 120 großformatige Bildschirme mit äußerst farbenfrohen Natur-Bildern und -Filmen. Um das Landesgartenschaugelände in voller Pracht strahlen zu lassen, wurden 150.000 Blumenzwiebeln gesteckt, 500 Bäume und 15.000 Sträucher gepflanzt, Sport- und Freizeitangebote wie Fitnessparcours, Volleyballplatz, Live-Bühne und Kinderspielplätze errichtet. Schaut man genau hin ist klar, hier wurde nachhaltig investiert und die Stadt, ausgedrückt durch den Bürgermeisterwunsch, „mit der Chance, sie nach vorne zu bringen“, auf neue Art erschlossen. Das Motto „natürlich mittendrin“ verkörpert die spezielle Frankenger Idee zur Aufwertung der Innenstadt und der Landesgartenschau als Mittel moderner Stadtentwicklung. Entlang dem Fluss Zschopau, an welchem die Stadt liegt, befanden sich aufgrund des wirtschaftlichen und

demografischen Strukturwandels viele alte, leerstehende Fabrikgebäude. Die Industriebrachen beeinflussten das Landschaftsbild negativ und waren eine Barriere im vorhandenen Wander- und Radwegenetz Zschopautal. Das Jahrhundert-Hochwasser 2002 tat sein Übriges.

Indem man stark baufällige Gebäude in der Aue rückbaute oder abriß, wurde der Blick auf das Tal wieder frei und die lange Zeit brachliegende Landschaft nach Umbau und Renaturierung zum neuen Mittelpunkt und Stolz der Stadt und seiner Bürger. Unser kurzer Besuch eine Woche nach Eröffnung der Schau hat jedenfalls alle überzeugt, dass dieses



Konzept aufgehen könnte, zumal daran gedacht ist, das durch die Blumenschau Entstandene zu bewahren und weiterzuentwickeln. So wird das Blumenschau-Gebäude später zum Museum für Industrie- und Stadtgeschichte „Zeit-Werk-Stadt“. Alle neu entstandenen Wege und Anlagen sowie die fünf neuen Spielplätze für Jung und Alt werden öffentlich zugänglich sein und nutzbar bleiben. So steht einem neuerlichen Besuch der kleinen Stadt mit ihrem neuen Anziehungspunkt nichts im Wege.

© Landesgartenschau Frankenberg/Sa.

Hauptsache, es wird schön gruselig!

Mit Henner Kotte, Krimi-Autor, Redakteur, Moderator und Stadtführer, auf Tour durch Leipzig

Einstmals grassierende Taschendiebstähle am Leipziger Hauptbahnhof, aufgeklärt durch die falsche Parole – »Blutwurst« – eines kreativen Kommissars. Was ein Mordfall im Zwenkauer Tagebau mit der plastischen Rekonstruktion von Johann Sebastian Bachs Schädel zu tun hat. Ein

Skelett im Deutschen Hygiene-Museum – die Knochen einer hingerichteten Doppelmörderin, die 1946 eine Mutter mit Kind auf furchtbare Weise tötete, die Leichen zerstückelte und das Fleisch für ein paar Pfennige an ihre Nachbarinnen verkaufte. Warum Karl May vielleicht nicht der weltweit

meistverkaufte deutsche Buch-Autor geworden wäre, hätte er nicht in sächsischen Gefängnissen viel Zeit verbringen müssen und warum er eine Gedenktafel an der Central-Apotheke am Thomaskirchhof erhalten soll. Sowie die makabre Geschichte einer zersägten Leiche mit vier Köpfen.



In der Ritterstraße gibt es Interessantes über stehende Archivare zu erfahren.

All dies präsentiert Henner Kotte, der nicht nur durch seine Krimis bekannt gewordene Autor, gespickt mit vielerlei historischen Fakten, auf seiner Krimi-Tour durch die Leipziger Innenstadt.

In Dresden aufgewachsen, studierte er Germanistik in Leipzig, Dresden, Moskau und Stuttgart und arbeitete danach als wissenschaftlicher

Assistent am Institut für deutsche Sprache in Mannheim sowie als Dozent für Deutsch als Fremdsprache an der Fachhochschule Köthen.

Seine erfolgreiche Autorenkarriere begann mit der Veröffentlichung der Kurzgeschichte „Taxi“, für die er 1997 den MDR-Literaturpreis erhielt. Der 2005 erstmals erschienene Krimi „Abriss Leipzig“ leitete Kottes vierteljährliche Serie um Hauptkommissar Lars Kohlund ein, die vor allem mit der differenzierten Darstellung des sozialen Klimas in Leipzig, aber auch durch die sensible Charakteristik von Opfern, Tätern und Kriminalisten zahlreiche Leser begeistert und Kritiker beeindruckt.

Wahre, zumeist historische, Kriminalfälle und geschickt erfundene Mordgeschichten sind genauso das Metier des Schriftstellers wie populäre Erzählungen und Anekdoten über sächsische Irrtümer sowie Hofgeschichten und – wie soeben erschienen – sächsische Legenden. Er sammle Geschichten, die vor der Haustür liegen, und mag die eher manchmal abwegigen. „Solche Geschichten finde ich einfach herrlich. Für mich ist sowas ein gefundenes Fressen“, sagt der korpulente



1913 entweichen aus einem Zirkus sechs Löwen. Die Leipziger Stadtgeschichte der Stadt eingegangen.

1,86-m-Mann. Von seinem neuesten Projekt spricht er noch nicht, aber wenn er nach sächsischen Erfindungen fragt, ahnt man, worum es gehen wird: nämlich um sächsische Innovationen – vom Bierdeckel über die Horchwerke bis zum Büstenhalter. Man darf gespannt sein, wie auch auf den nächsten Krimirundgang mit ihm 2020.



DER VIERTE...

... und letzte Stadtrundgang mit Dr. Günter Hempel auf den Spuren der Freimaurer besichert uns einen besonders schönen, allnächtlichen Anblick



Foto: Antje Friede

Schon beim 3. Stadtrundgang vor einem Jahr hatten wir uns für diese Zeit – 20.45 Uhr – verabredet: Wir wollten erleben, wie das Völkerschlachtdenkmal nachts in Szene gesetzt wird. Wurde Deutschlands größtes Denkmal bis 2014 einfach nur von ein paar großen Scheinwerfern aus der Uferböschung erleuchtet, werden die Granitblöcke an allen vier Seiten des Denkmals jetzt mit einem kalten, weißen Licht angestrahlt. „So werden die Reliefs, die Strukturen der Steine und deren Kontraste optisch perfekt herausgearbeitet“, äußert sich Dr. Hempel zufrieden über das Ergebnis des zehn Jahre dauernden Experimentierens an dem neuen Lichtkonzept. Unabhängig von der Himmelsrichtung, könne man den Bau jetzt nachts aus 10 Kilometern Entfernung gut sehen. Zu verdanken habe man die gelungene Illumination in erster Linie der Hartnäckigkeit des Denkmal-Bauleiters Ronald Börner.

Ein Denkmalbesuch auf Freimaurerspur geht natürlich nicht, ohne dessen Bauherren und Logenbrüder der Leipziger Freimaurerloge Apollo, Clemens Thieme, die Referenz zu erweisen. Der wohnte gleich gegenüber

dem heutigen Messe Doppel-M in der Prager Straße, eine Tafel kündigt davon. Sein wohl wichtigstes Verdienst war seine Initiative für den Bau des Völkerschlachtdenkmals. Im Jahr 1892 übernahm er die Aufgabe, die schon mehrfach gescheiterten Bemühungen um die Errichtung eines Nationaldenkmals (das, so Günter Hempel, längst im Rang eines europäischen Denkmals für den Kampf und in Erinnerung an die Opfer im Kampf gegen die napoleonische Fremdherrschaft steht) für die Völkerschlacht zu forcieren. Er initiierte im Jahr 1894 die Gründung des Deutschen Patriotenbundes und organisierte die Finanzierung des Denkmalbaus.

Noch viel wäre zu diesem letzten Freimaurerrundgang mit dem stets in galoppartigem Tempo voranstürmenden Günter Hempel sowie dessen lexikalischen Kenntnissen zu Leipziger Bauwerken und seine unverhohlene Bewunderung freimaurerischer Leistungen zu sagen, allein, das wür-



de an dieser Stelle zu weit führen. Gönnen Sie sich einfach selbst einen Rundgang durch die Hochburg der Freimaurerei seit 1763 in Deutschland und erfahren Sie, wie sich viele der Freimaurer in beeindruckender Weise für Leipzig engagiert haben, als Mäzen, Baumeister, Wissenschaftler, Künstler oder engagierter Bürger. Angeboten werden Vorträge und Rundgänge, u. a. von der Volkshochschule Leipzig.



DIE ARONIABEERE – ein robustes Kraftpaket

Seit einigen Jahren ist sie wieder in aller Munde – die Aroniabeere. Und ihr Comeback hat einen Grund. Denn die dunkel-violette Frucht steckt voller Vitamine und Mineralstoffe.

Kenner wissen die Vitalität des kleinen Kraftpakets zu schätzen.



Foto: Karin Jähne - stock.adobe.com

Die violette Beerenfrucht, auch bekannt unter dem Namen Apfelbeere oder schwarze Eberesche, stammt ursprünglich aus Nordamerika. Deswegen Ureinwohner trockneten sie als Proviant für den Winter und machten Tee aus den Blättern und Früchten. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde der robuste Strauch, dem Temperaturen bis -35°C nichts anhaben können, dann in Russland kultiviert. Seit den 1970er-Jahren wurde Aronia in

der DDR vor allem in Sachsen und Brandenburg wegen ihrer vitalen Inhaltsstoffe angebaut und als Farbstoff für die Lebensmittelindustrie genutzt.

Aronia hat wertvolle Inhaltsstoffe

Die Beere enthält die Vitamine A, B2, K und C und hat einen hohen Anteil an Flavonoiden. Diese gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, denen eine antioxidative Wirkung zugeschrieben wird. Das bedeutet, dass sie die Zellen unseres Körpers vor schädlichen freien Radikalen schützen, die im Körper beispielsweise durch Zigarettenrauch entstehen. Außerdem machen diese Stoffe die Pflanze auch unempfindlich gegen UV-Licht und Schädlinge. In Russland und Polen weiß man die Vorzüge von Aronia schon lange zu schätzen. Dort ist sie sogar als Heilpflanze anerkannt.

Aronia ist vielfältig genießbar

Roh ist der Geschmack der Aroniabeere wegen des hohen Gerbstoffgehalts recht speziell. ... Damit die Beeren milder schmecken, gibt es einen

Trick: Man friert sie einfach ein. Dadurch verlieren sie den herben Geschmack, bleiben aber sauer. Außerdem lassen sich die Beeren gut verarbeiten. Im Lebensmittelhandel findet man Direktsaft, Marmelade und Gelee, Fruchtriegel oder Tee aus Aronia. Im getrockneten Zustand kann man sie beim Backen und Kochen verwenden.

Aronia kann man gut selbst anbauen

„Die Aroniapflanze hat alles, was wir gerne im Garten haben“, sagt Heike Boomgaarden. „Sie ist pflegeleicht, kennt keine Schädlinge, blüht spät und muss wenig gegossen werden.“ Ihre Früchte reifen auf einmal aus, d.h., man muss nicht jede Woche nachharnten. Reif ist die Aronia in der Regel Ende August. Sie sollten allerdings schnell ernten, denn die Beeren gefallen auch den Vögeln gut. Was den Boden betrifft, stellt Aronia keine hohen Ansprüche und fühlt sich deswegen in fast allen heimischen Gärten wohl. Und wenn sich die Blätter der Aroniapflanze im Herbst leuchtend rot verfärben, zaubert das einen Hauch von „Indian Summer“ in unsere Gärten.

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig
Bitterfelder Straße 7-9

Telefon: 0341/9045232-35
Telefax: 0341/9045230

E-Mail: J.Schettters.STB@T-Online.de

Aronia ist gut für die Gesundheit

Ihre wertvollen Inhaltsstoffe haben die Wissenschaft auf Aronia aufmerksam gemacht. Es gibt einzelne Untersuchungen, die zeigen sollen, dass die Beere eine positive Wirkung bei gesundheitlichen Problemen hat. Zum Beispiel bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Problemen, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen im Körper und sogar bei Neurodermitis.

Aronia bringt Abwechslung in den Speiseplan

Frische Beeren können zu „Marmelade“ (Konfitüre) oder Saft gekocht oder getrocknet werden. Als frische Zugabe für Müsli, Joghurt, Kuchen oder Eis sind sie zur Erntezeit (von August bis in den September) ein Genuss. Auch manche Tierhalter (Taubenzüchter, Pferde- oder Hundeliebhaber) geben dem Futter Aroniabeeren bei – meist in Form von Pulver oder als getrocknete Beeren.

Aronia – Die heimische Superfrucht

Jörg Holzmüller, Gründer und Geschäftsführer von Aronia ORIGINAL, machte bereits in frühester Jugend erste persönliche Erfahrungen mit Aronia. Die daraus entstehende

Liebe zur und das Interesse an den Eigenschaften der Superfrucht führten 2008 zur Gründung der Aronia ORIGINAL Naturprodukte GmbH. Seit mehr als einem Jahrzehnt haben es sich die Aronia-Pioniere zur Aufgabe gemacht, die kleine dunkel-violette Beere zum Bestandteil der täglichen Ernährung werden zu lassen. Mittlerweile wünschen sich immer mehr Menschen nachhaltige Produkte aus der Aroniabeere in bester Bio-Qualität. Dafür steht Aronia ORIGINAL.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind begeisterte Aronianer und tragen tagtäglich mit Engagement und Freude, Kompetenz und Herz dazu bei, dass der außergewöhnlichen Superfrucht die Bedeutung zukommt, die sie verdient – als Basislebensmittel der Zukunft.



Mehr über die Superfrucht erfahren Sie unter www.aronia-original.de und beim Gesundheitsvortrag der Struwwelpeterapotheke in Zusammenarbeit mit **Aronia ORIGINAL Naturprodukte GmbH** und dem **Gesundheitssportverein Leipzig e. V.**



Aronia Gelee-Rezept

Zeit: 40 min

Zutaten für 4 bis 6 Gläser:

1,2l Aroniasaft
500g Gelierzucker 3:1
z. B. Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Den Saft mit dem Gelierzucker und dem Zitronensaft unter ständigem Umrühren zum Kochen bringen. 4 Min. kochen, fertig.

Die heiße Masse in ein sauberes Schraubglas füllen, gut verschließen und umdrehen.

Das Glas sollte nun mindestens 5 Min. „auf dem Kopf“ bleiben, um auch die möglicherweise im Deckel anhaftenden Keime zu vernichten. Das Gelee dickt im Glas nach und schmeckt gut zu Brot und Brötchen.

Tipp: Alternativ können Sie den Geschmack ändern, indem Sie den Saftanteil mit Traubensaft oder Wein ergänzen.

Rezept-Typ: Frühstück

EINLADUNG zum Gesundheitsvortrag

„ARONIA - die heimische Superfrucht“

Thema:
„Stärkung des
Immunsystems“

Wann? Dienstag, 29.10.2019, 17.30 Uhr

Wo? Gesundheitssportverein Leipzig e.V.

Lessingstraße 1, 04109 Leipzig



Gesundheitssportverein
Leipzig e.V.

Verbindliche Anmeldung: Struwwelpeter Apotheke, Käthe-Kollwitz-Straße 9, 04109 Leipzig



Astrid Gärtner e.Kfr.

Käthe-Kollwitz-Strasse 9

04109 Leipzig

Telefon 0341 5640036

www.apostruwwelpeter.de

kontakt@struwwelpeter.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-18.30 Uhr

und Sa 09.00-13.00 Uhr

EIN STARKES PROGRAMM



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

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

Unser Service – Ihr Vorteil!

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

www.bad-brambacher.de

Von der Natur zum Menschen

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

Natürliches Mineralwasser
„plus“ Vitamine & Mineralstoffe
Biogene Kohlensäure

JANIK
Kompetenz in Ergonomie

WILLKOMMEN IM
HOLZHAUS LINDENAU
FELSENKELLERSTR. 1

**ERGONOMISCHE
BÜROWELTEN •**

BEWEGT SITZEN
Entspannte Beweglichkeit

ERGONOMISCHE
BÜROSTÜHLE UND
SITZLÖSUNGEN

NEUE PERSPEKTIVEN
Unterstützung
natürlicher
Körperhaltung

HÖHENVERSTELLBARE
(SCHREIB-) TISCHE
UND STEHPULTE

ERGONOMISCHES
ZUBEHÖR

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

www.janik-leipzig.de

Der Mitteldeutsche Floorball-Club Leipzig wird wieder Meister

Verdient den Titel geholt



Nach dem Pokal-Sieg der Mädels vom MFBC Grimma haben jetzt auch die Floorballer aus Leipzig nachgezogen und sich nach sechs Jahren die ersehnte Meisterschaft geholt. In den Jahren zuvor war der Mitteldeutsche Floorball-Club jeweils knapp in den Play-Offs gescheitert.

vom MFBC verdient vor heimischer Kulisse den Meistertitel. Nach dem Krimi im ersten Spiel auswärts gegen den TV Lilienthal, in dem sich die Leipziger nach einer furiosen Aufholjagd noch im Penaltyschießen durchsetzen konnten, wollten sie vor heimischer Kulisse den Sack zumachen. Doch die norddeutschen Gäste reis-

sollte am Ende das letzte Spiel für den Pokalsieger gewesen sein, denn die Lilienthaler lösen ihre Floorballteams auf. Schade.

Nach einem furiosen Auftaktdrittel lagen die Hausherren deutlich mit 4:0 vorn und ließen auch im mittleren Abschnitt wenig zu. Doch die bestechende Moral, die die Lilienthaler Wölfe in dieser Spielzeit immer wieder zeigten, trieb sie auch in dieses Spiel zurück. Beim Stand von 7:3 drehten die Gäste zehn Minuten vor Schluss nochmal auf und kamen auf zwei Treffer ran. Nun wurde es hitzig, sowohl auf und abseits der von den Balljungen streng bewachten Bande. Die Wölfe übernahmen das Kommando und setzten wenige Minuten vor Schluss dann alles auf eine Karte. Der Torwart wurde durch einen weiteren Feldspieler ersetzt, doch Leipzigs Defensive mit den lautstarken Fans im Rücken hielt Stand. Und die Halle explodierte förmlich, als der Spieler des Spiels, Atte Rokkanen, mit seinem 3. Treffer im Schlussabschnitt die Meisterschaft besiegelte.

Herzlichen Glückwunsch MFBC und unseren Kraft-, Koordinations- und Ausdauer-Trainern Benita Arnold und André Schilhabel!



Das siegreiche MFBC-Männerteam, Trainer André Schilhabel 3. von links

Mit einer couragierten und über das ganze Spiel gesehen souveränen Leistung erkämpften sich die Männer

ten mit reichlich Unterstützung an, um sich möglichst mit dem Double aus der Bundesliga zu verabschieden. Es

Für alle, die einmal bei einem Floorball-Spiel dabei sein wollen: Karten gibt es für GSV-Mitglieder kostenlos (begrenzte Stückzahl) bei Michael Günther, Geschäftsstelle

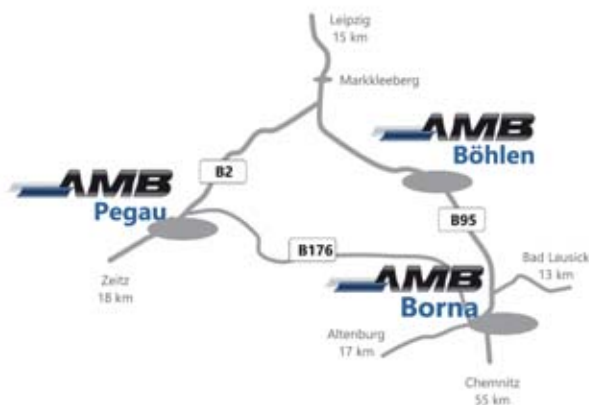
Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



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 Bringediens
- 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

ProSoft

COMPUTER NETZWERKE SERVICE



Ihr Partner für IT-Netzwerkösungen, Beratung und Service

ProSoft Krippner GmbH
Filiale Leipzig
Löhrstraße 25
D-04105 Leipzig
Tel 0341/4531333
Fax 0341/4531399

ProSoft Krippner GmbH
Filiale Delitzsch
Hallesche Straße 35
D-04509 Delitzsch
Tel 034202/386-0
Fax 034202/38699

Dresdner ProSoft GmbH
Zellescher Weg 3
Nähe TU Dresden
01069 Dresden
Tel 0351/85343-0
Fax 0351/8534311



SPORT-TIPP für alle

Für die, die schon Sport treiben und sei es Reha- oder Präventionssport. Und für die, die am Überlegen sind und vielleicht noch nicht die richtige sportliche Betätigung für sich ausgemacht haben. Wer sagt denn außerdem, dass, wenn man sich einmal für einen Sport

entschieden hat, der das Nonplusultra ist? Vielleicht kann man ja, ohne seinen Sport infrage zu stellen, noch mehr Freude und Entspannung auf anderem Terrain finden.

von Konstanze Faßbinder

Glücksfaktor Sport

Aktiv sein mit Spaß und Erfolg

Richtige Wahl

Sie wollen sich mehr bewegen? Etwas für Ihre Gesundheit tun? Hier finden Sie Anregungen zu Ihren Zielen

Bin halt so nicht die Sportskanone“. Einer der Klassiker unter den Ausreden. Egal, ob man sich vor der Laufgruppe im Kollegenkreis drückt oder sich rechtfertigen will, warum einen nach fünf Minuten die Puste ausgeht. „Und es stimmt: Die Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems ist genetisch bedingt“, sagt Dr. Mirko Brandes, Sportwissenschaftler am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie in Bremen.

Aber er betont auch: „Wir alle haben ein angeborenes Minimum und Maximum im Potential, die Spannbreite ist groß.“ An welchem Ende der Skala man sich befinde, könne jeder selbst beeinflussen. Wer sich nach oben orientiert, profitiert auf jeden Fall – und das nicht nur vorbeugend.

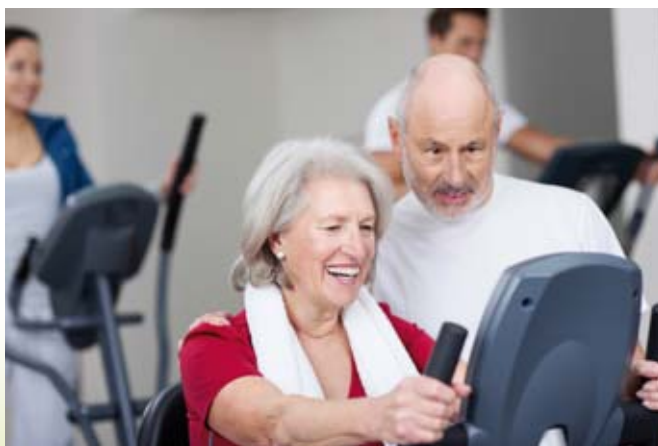


Foto: ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Raus aus der Schonhaltung

„Bewegung ist auch eines der wenigen Heilmittel, das – bei vernünftiger Dosierung – praktisch keine Nebenwirkungen hat“, betont Sportmediziner Dr. Karlheinz Zeilberger aus München. Längst ist sie deshalb ein wichtiger Bestandteil vieler Therapien. So zum Beispiel bei Volkskrankheiten wie Knie- oder Hüftgelenkarthrose, die die Beweglichkeit des Patienten

zunächst stark einschränkt. „Gerade Patienten mit einem neuen Gelenk müssen wir bei guter Heilung schnellstmöglich aus ihrer Schonhaltung herausholen“, sagt auch Brandes. Er untersucht, wie man Betroffene nach der Operation am erfolgreichsten motiviert. Nach dem direkten Einfluss auf orthopädische Probleme hat Bewegung positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, die Immunabwehr, das Herz-Kreislauf-System sowie das Gehirn. Bewegung kann auch bei der Behandlung von Erkrankungen wie einer Depression helfen, Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Dabei scheint es eine Rolle zu spielen, dass die Patienten spüren: Sie schaffen etwas, das sie sich vorgenommen haben.

Vor allem aber lässt sich mit Sport das Risiko dieser und vieler weiterer Zivilisationskrankheiten deutlich senken. Er ist die Präventionsmaßnahme schlechthin. Je früher man damit anfängt, desto besser. Doch daran hapert es häufig.

Erfolgslebnisse motivieren

Wissenschaftler der TU München haben kürzlich als Teil einer weltweiten Initiative Daten ausgewertet und festgestellt: Kinder und Jugendliche hierzulande bewegen sich deutlich weniger als die Gleichaltrigen vieler anderer Länder. Nur ein Fünftel erreichte die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestzeit von moderater oder intensiver Aktivität pro Tag. Das Risiko, dass die Kinder als Erwachsene ebenso wenig Sport treiben, sei entsprechend hoch, die Folgen von Inaktivität seien bereits heute die fünf häufigste Todesursache, warnen die Forscher.

Wer jetzt denkt, bei mir ist es sowieso schon zu spät, den könnte eine US-amerikanische Studie motivieren. Die Befragung von über 300.000 Erwachsenen ergab: Auch wer erst zwischen 41 und 60 Jahren seine körperliche Aktivität steigerte, senkte sein Risiko, vorzeitig an einer Krankheit zu sterben. Und es muss nicht gleich ein Marathon oder schweißtreibendes Zumba sein. Schon tägliches Treppensteigen oder Spaziergehen gilt laut Experten als kleine Trainingseinheit.

Das schaffen Sie mit Bewegung:



Die Verbrennung hochfahren

Die Muskelzellen benötigen bei Bewegung mehr Zucker. Das kann beim Abnehmen helfen. Gleichzeitig verbessert es die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin. Davon profitieren besonders Menschen mit Diabetes. Regelmäßige Bewegung hilft ihnen deshalb auch, Medikamente zu sparen.

Graue Zellen auf Trab bringen

Ein großes Hirnareal steuert unsere Motorik. Wer Sport treibt, erhöht nicht nur die Aktivität der Nervenzellen und den Blutfluss in diesem Bereich. Laut Studien fördert Bewegung Hirnleistung generell. Ebenfalls belegt: die positive Auswirkung auf die Entstehung von Demenzerkrankungen.

Den Druck rausnehmen

Sport erhöht kurzfristig Blutdruck und Puls, weil Muskeln und Organe mehr Blut brauchen. Auf Dauer bewirkt die Aktivität aber, dass die Gefäßwände elastischer werden und der Blutdruck sinkt. Für Hochdruckpatienten ist Sport daher eine wirksame Medizin, wenn der Arzt zugestimmt hat.

Schonend durchatmen

Regelmäßige Bewegung ist auch für Menschen mit Lungenproblemen, vor allem COPD-Patienten, sehr wichtig: Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu, die Atemmuskeln werden trainiert, die Atemnot lässt nach, das Risiko für akute Verschlechterung sinkt – und die Lebensqualität steigt.

Sein schlechtes Fett wegstreichen

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus: Die Spiegel des gefäßschützenden HDL-Cholesterins steigen. Im Gegensatz zum schädigenden LDL lagert es sich nicht in den Gefäßen ab. Zudem können sich weitere Fettwerte bessern.

Die Abwehr stärken

Sport hilft, Infekte abzuwehren. Denn werden Muskeln beansprucht, produzieren sie unter anderem den Botenstoff Zytokin, den das Immunsystem braucht. Zudem geben Muskeln große Mengen an Interleukin-6 ins Blut ab, das Entzündungen hemmt.

Messbar gesund

Ziel: Bessere Werte

Regelmäßiger Ausdauersport bringt das Blut auf Normaldruck

Der rote Kopf beim Laufen ist ein gutes Zeichen. Die Gefäße im Gesicht und auf der gesamten Körperoberfläche weiten sich, der Blutdruck sinkt. Verursacht wird dieser Effekt, weil die kleinen Blutgefäße unter der Haut stark durchblutet werden und Wärme abgeben. Der Körper schüttet zudem mehr Stickstoffmonoxid aus. Langfristig entspannt es die Gefäßmuskulatur, was die Gefäße darüber hinaus weiter macht.

„Wer zu sporteln anfängt und dranbleibt, verliert außerdem in der Regel auch Gewicht“, sagt Zeilberger. „Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck zusätzlich.“ Das Herz pumpt gegen weniger Widerstand an. Und regelmäßiges Training beruhigt das vegetative Nervensystem, das bei chronischem Stress dauerhaft in Aufruhr ist – und bei vielen den Blutdruck hochjagt, erklärt Zeilberger.

Wichtig zu wissen: Nach ein paar Minuten setzt der Durchblutungseffekt durch Sport ein und hält einige Stunden an, ebenso die Blutdrucksenkung. Das Nervensystem hingegen ist bei regelmäßigem Training dauerhaft beruhigt, auch wenn wir uns nicht bewegen.

Laufen für die Gefäße

Vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Inlineskaten oder Nordic Walking helfen dabei, den Blutdruck zu regulieren. Alternativen für die kalte Jahreszeit: Langlauf oder moderate Skitouren. Wer gerne in der Gruppe aktiv wird, liegt mit einer Ballsportart wie Fußball oder Basketball richtig.



Foto: © Jacob Lund - stock.adobe.com

Weniger anstrengende Trainingsmöglichkeiten bieten flottes Spazierengehen, Schwimmen oder Wandern. „Fangen Sie aber nicht auf gut Glück irgendetwas an“, warnt Mediziner Zeilberger, der als Olympiaarzt die Eisschnellläufer betreut hat. „Lassen Sie Ihre Risikofaktoren überprüfen und sich bei der Wahl beraten.“

Fit für die Figur

Ziel: Straffere Silhouette

Sport baut die Muskulatur um und auf. Die Folge: Überflüssige Fettreserve schmelzen

Muskeln wiegen mehr als fett- und Bindegewebe. Deshalb nehmen viele nicht gleich ab, wenn sie anfangen, Sport zu treiben und Muskulatur aufzubauen. „Am Gürtel werden Sie trotzdem einen Unterschied merken“, so Experte Zeilberger. Denn nach ein paar Wochen bis Monaten regelmäßigen Trainings baut der Körper das Verhältnis von Muskeln und Fett um. Zudem verbrennen Muskeln insgesamt mehr Energie – selbst, wenn wir auf dem Sofa sitzen.

Wichtig für Figur-Fitness: „Wenn Sie zu intensiv trainieren, kommen Sie gar nicht ans Fett ran“, warnt Zeilberger. Dann greifen unsere Muskeln stattdessen auf schnell verfügbare Energie aus Kohlenhydraten zurück. Gesteuert wird die Fettverbrennung über den Puls. Sie sinkt bei höherer Herzfrequenz, auch wenn dann mehr Kalorien verbrannt werden. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Arzt, in welchem Pulsbereich Sie optimalerweise aktiv sind.

Fix und fertig ist falsch

„Sind Sie nach dem Sport fix und fertig, haben Sie entweder nicht den richtigen gewählt oder ihn falsch betrieben“, sagt Zeilberger. Mit individuell zugeschnittener Beratung kann das vermieden werden. Ärzte mit sportmedizinischer Ausbildung übernehmen dies oder führen gleich einen Sportcheck durch. Ein Fitnessexperte passt Training und Intensität entsprechend an.

Krafttraining ist immer eine wichtige Ergänzung zum Ausdauersport. Es hilft, die Figur zu straffen und Muskeln aufzubauen. Dafür kann man an Geräten üben oder zu Hause Liege- oder Seitstütze, Sit-ups und Kniebeugen machen. Auch kraftintensivere Yoga-Arten, Pilates oder Gymnastik sind empfehlenswert.

Wer Gewicht abbauen will, muss zuerst auf seine Ernährung achten. Generell sollten Hobbysportler auf Sportnahrung verzichten. „Überflüssige Kohlenhydrate wandern bei Otto Normalverbraucher direkt ins Fett“, sagt Zeilberger.

Frei im Kopf

Ziel: Bessere Stimmung

Training mit Spaß stärkt sowohl Körper als auch Psyche

Es muss nicht Yoga sein oder Tai-Chi. Jede Form der Bewegung wirkt gegen Stress. „Denn wer Stress hat, ist meist nicht nur geistig, sondern auch körperlich angespannt“, erklärt Professor Jens Kleinert von der Abteilung Gesundheit und Sportpsychologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Moderate Bewegung, sowie manchmal auch Anstrengung hilft, Spannungen abzubauen. Die Muskeln spannen sich an und entspannen sich wieder. Dieser Reiz trägt auch dazu bei, dass die Konzentration von Stresshormonen im Blut sinkt.

Sport ohne Stress

Wie das am besten gelingt? Generell halten Experten Ausdauertraining für stimmungsaufhellend. Kürzlich kamen chinesische Forscher nach der Analyse mehrerer Studien zu dem Ergebnis, dass das psychische Wohlbefinden direkt nach Sport mit kurzer, starker Belastung am höchsten ist. Beispiel hierfür: Krafttraining. „Aber schon Spazieren gehen oder Gartenarbeit kann das Wohlbefinden steigern“, sagt Kleinert. Wichtig dabei: regelmäßig üben und eine Aktivität wählen, die auf lange Sicht Spaß macht. Erholsam für die Seele ist Sport nämlich vor allem dann, wenn er nicht überfordert und keinen zusätzlichen Stress verursacht. Zeit- und Leistungsdruck sollte man vermeiden.

Kraftvoll abreagieren

Experte Kleinert hält es zudem für vorteilhaft für die Psyche, wenn die Aktivität im Gegensatz zum Alltag steht und dessen Belastungen ausgleicht. Neue Eindrücke und knifflige Bewegungsabläufe zum Beispiel tun nach stundenlangem Sitzen im Büro gut. Gestresste Manager hingegen reagieren sich besser mit Hanteltraining ab. Wer körperlich arbeitet, erholt sich eher bei ruhigeren Sportvarianten.



Foto: © Alena Ozerova - stock.adobe.com

Kraft für den Rücken

Ziel: Weniger Schmerz

Sport kann Muskeln spürbar lockern

Aktivität erhöht die Durchblutung und lockert die Muskeln. Ihr Tonus sinkt, schmerzhafte Verspannungen lösen sich. „Mit Krafttraining für die Rücken- und Brustmuskulatur stabilisieren Sie Ihren Rumpf. Viele typische Rückenbeschwerden können so behoben werden“, sagt Sportmediziner Karlheinz

Zeilberger. Idealerweise beuge man Kreuzschmerzen mit regelmäßiger Bewegung vor. „Fangen Sie nicht erst an, wenn es wehtut.“

Dehnen gegen den Schreibtisch-Effekt

Nach dem Kräftigen empfiehlt der Experte leichte Dehnübungen. „Man könnte auch sagen: klassische Gymnastik.“ So wird verhindert, dass sich Muskeln verkürzen. Vor allem bei Menschen, die beruflich viel am Schreibtisch sitzen, besteht diese Gefahr.

Zu wenig Bewegung spielt bei Rückenproblemen oft eine große Rolle. Wer entgegenwirken will, muss nicht unbedingt gezielt den Bereich trainieren, der schmerzt. Der Schultergürtel profitiert bereits, wenn man beim Joggen die Arme bewusst mitbewegt. Auch Schwimmen beansprucht viele Muskelpartien moderat. Hier ist laut Zeilberger die richtige Technik besonders wichtig. „Wer beim Brustschwimmen den Kopf dauerhaft falsch hält, bekommt Probleme mit der Halswirbelsäule.“



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com



IKK classic: Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Neu: IKK-Zuschuss für sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung

Etwas für seine Gesundheit zu tun, lohnt sich für Versicherte der IKK classic. Sie profitieren von dem gesundheitlichen Plus und werden für ihr gesundheitliches Engagement auch noch mit einem finanziellen Bonus belohnt.

Belohnt wird dabei 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 Schwimmbadabzeichen 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 können auch schon junge Leute ab 16 am Erwachsenen-Bonusprogramm teilnehmen. So kommen insbesondere Azubis früher in den Genuss des höheren Erwachsenen-Bonus. Kinder bis 16 Jahre können einen Bonus von 60 Euro erlangen.

Interessant für Sportler ab 16 Jahren: Sie können wählen zwischen 100 Euro Geldbonus und einem Zuschuss von bis zu 150 Euro für die Anschaffung eines Geräts zur Messung und Erfassung des Fitness- und Gesundheitszustandes, für Teilnahmegebühren an einer Sportveranstaltung, an einem Geburtsvorbereitungskurs als Partner oder einem Zuschuss zu den Kosten einer Zusatz-Krankenversicherung bei der SIGNAL IDUNA.

Übrigens: Seit 1. August diesen Jahres bezuschusst die IKK classic auch sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen alle zwei Jahre mit bis zu 130 Euro.

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-Gesundheits-



WEIL IHRE
HÄNDE
WICHTIGERES
ZU TUN HABEN,

ALS SICH VOR
DEM SPORT
ZU DRÜCKEN.

Mehr rausholen.

Aktiv und gesundheitsbewusst? Sichern Sie sich jetzt bis zu 150 Euro jährlich mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/bonus

partnern exklusive Vorteile und Vergünstigungen wie Rabatte, Preisnachlässe und spezielle Spar-Angebote.

Mehr Informationen zur IKK classic unter www.ikk-classic.de oder Mail an evelyn.heidenreich@ikk-classic.de sowie Telefon 0151 16168150.

Reisebüro für Menschen mit und ohne Behinderung



SENIORENREISEN

INDIVIDUALREISEN

BEHINDERTENGERECHTE REISEN

Neuer Service: Seit 01.09.2019 sind wir Vorverkaufsstelle der Ticketgalerie Leipzig!

Wir arbeiten eng mit den Kollegen der Ticketgalerie zusammen und können Ihnen die Tickets für Veranstaltungen in Leipzig, Mitteldeutschland und bundesweit direkt in unserem Reisebüro anbieten.

Unsere Empfehlung: Winter- und Kurreisen von Selta Med

Tschechien

Kurhotel REZA Franzensbad **** (4 Sterne)
mit Busanreise

1 Woche DZ mit HP ab **399,00 € p. P.**

Polnische Ostsee

Hotel Aquarius Spa Kolberg ***** (5 Sterne)
mit Busanreise

1 Woche DZ mit HP ab **555,00 € p. P.**

KONTAKT: Barrierefreier Reiseservice Leipzig
Frank Ettllich

Blumenstr. 14
04105 Leipzig

Tel.: 0341 26 89 94 15
Fax: 0341 26 89 94 16

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

Dr. med. Ruben Jentsch rät:

„Nicht gleich zum Äußersten greifen!“

Der Dank des Arztes galt zunächst allen jenen „Unentwegten“, die trotz der hochsommerlichen Temperaturen und des zwischenzeitlichen heftigen Gewitterregens den Weg zum Vortrag gefunden hatten.



Wobei, Vortrag ist vielleicht die falsche Sichtweise darauf, was der Doktor zum Thema zu sagen hat: Ganz Praktiker gibt er schlicht seine Erfahrungen preis und rät, dieses oder jenes zu lassen oder eben gerade zu tun.

Ist die landläufige Meinung, Arthrose sei eine Volkskrankheit, trifft diese Behauptung nicht wirklich zu: Gerade einmal die Hälfte aller Men-

schen bekommt Probleme mit dem Gelenkverschleiß, nur ein Drittel davon irgendwann einen Ersatz.

Warum jemand eine Arthrose bekommt, kann man nicht pauschal sagen. Während der eine mit einer angeborenen Fehlstellung und deren Auswirkungen zu kämpfen hat, ist es beim Nächsten die jahrelange Belastung seiner Gelenke durch schwere körperliche Arbeit. Aber auch falsche Ernährung, Krankheit oder Inaktivität können Auslöser für Abnutzung und letztlich Schmerzen sein, denen man dann etwas entgegensetzen muss.

Keine gute Option, aber manches Mal unabdingbar, sind Schmerzmittel. Vor allem wenn sie unkontrolliert und ohne Absprache mit dem Arzt eingenommen werden, können sie zu ernsthaften Problemen führen.

Dr. Jentsch hingegen ist Verfechter konventioneller Methoden, wie Physiotherapie, Kälte- und Wärmetherapie sowie natürlich auch die Gabe entzündungshemmender und schmerzlindernder Arzneimittel. Aber auch die Behandlung mit Eigenblut oder Hyaluronsäurespritzen hätten ihre Berechtigung und führten zu guten Resultaten.

„Mir ist die aktive Mitarbeit des Patienten wichtig“

Und weil Arthrose bislang nicht heilbar ist, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig, um Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern beziehungsweise zu erhalten und den Krankheitsprozess positiv zu beeinflussen.

Was nicht passt, sagt der Orthopäde, ist, dem Arzt allein die Verantwortung zu überlassen: Ihm sei die aktive Mitarbeit des Patienten wichtig – so seien der Abbau von Übergewicht und die Kräftigung der Muskulatur bei Arthrose essenziell. Das, meint der Mediziner, unbedingt auch mit Unterstützung des Sports im



Das Röntgenbild gibt dem Arzt Aufschluss über den Grad der Verschleißung

Gesundheitsverein, auf den er große Stücke hält, weil hier vieles richtig und mit Sachkenntnis gemacht würde.

Während eine Prothese, ob in Knie oder Hüfte, bei jüngeren Menschen nicht automatisch gut zu heißen sei, nur, weil es nach einer längeren Anstrengung mal zwackt, ist der Gelenkersatz bei Älteren und einem fortgeschrittenen Krankheitsbild durchaus sinnvoll und eigentlich auch unproblematisch. Die Schilderungen einer von ihm behandelten Patientin zeigen, wie gut der Heilungsverlauf vonstatten geht und dass man sich schon nach kurzer Zeit wieder schmerzfrei bewegen kann.

Fazit: Gelenkersatz ja, aber nicht um jeden Preis und nicht, ohne vorher alle konventionellen Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben.



Dr. med. Ruben Jentsch

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Manuelle Therapie, Akupunktur

Tätigkeitsschwerpunkte:

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



ORTHOPÄDIE
Am Floßplatz

Kontakt

Floßplatz 31
04107 Leipzig

Tel.: 0341 21 31 423

mail@ortho-jentsch-leipzig.de

Foto: ©Romario Ien - stock.adobe.com

Amelie sucht eine Oma



Amelie ist vier Jahre alt und geht in den Kindergarten. Beim Morgenkreis am Montag

sollen alle Kinder berichten, was sie am Wochenende erlebt haben. Max schwärmt vom Zoobesuch mit seinem Opa und Mia erzählt, dass sie mit Oma einen Kuchen gebacken und verziert hat. Die Zwillinge Greta und Oscar waren bei den Großeltern im Garten, um die Vögel zu beobachten, die das Futterhäuschen anfliegen, das sie mit Opa gebaut hatten.

Amelies Freunde hatten alle tolle Erlebnisse mit Oma und Opa, nur sie saß stumm auf ihrem Stuhl und war traurig. Ihre Großeltern wohnen über 100 Kilometer von Leipzig entfernt und so können sie sich nicht so oft sehen und treffen. Es wäre so schön, wenn auch sie im Morgenkreis sagen könnte: „Ich war mit Oma im Zoo und auf dem neuen Spielplatz“ oder: „Opa hat mit mir Memory gespielt und ich habe gewonnen.“



Wunschgroßeltern: Fred, Martha und Heidi

Foto: © SEFA e. V.

Ob sich nicht auch eine Wunschoma oder ein Wunschopa in der Nähe findet, fragt Amelie ihre Mama. Sie erinnert sich an ein Gespräch mit der Kindergärtnerin, die von einem Leipziger Verein erzählte, der Wunschgroßeltern vermittelt.

Die Senioren- und Familienselbsthilfe (SEFA e. V.) hilft Kindern, die sich

sehnlichst eine Oma oder einen Opa wünschen und Menschen im geeigneten Alter ab 55 Jahren, die sich am Ende ihrer beruflichen Tätigkeit eine neue Aufgabe wünschen und viel Freude an der Betreuung von Kindern haben, zusammenzufinden. Derzeit sucht der Verein zahlreiche Wunschgroßeltern, denn über 200 Familien warten auf die Vermittlung. Der Verein möchte damit auch den Menschen helfen, deren Enkel nicht in der unmittelbaren Umgebung leben oder die vielleicht noch keine eigenen Enkel haben.

Es geht hierbei nicht um einen Babysitterdienst, sondern um den Aufbau langfristiger Freundschaften. Die Wunschomas und Wunschopas betreuen die Kinder nach Absprache mit den Eltern in der Regel ein- bis zweimal pro Woche und erhalten dafür eine kleine Aufwandsentschädigung.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.sefa-leipzig.de. Gern stehen Ihnen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ein unverbindliches Beratungsgespräch telefonisch unter 0341/56109316 oder zu unseren Sprechzeiten jeden Dienstag und Mittwoch zwischen 11:00 und 14:00 Uhr in der Wittenberger Str. 5 (Lukahof) zur Verfügung. *Karla Töpfer*



Leila Waßerrab (8) hat Oma und Opa gemalt

Unser Mitglied Roland Bischof berichtet:

NAMIBIA: ETHOSANA NATU



„Namibia? Safari auf eigene Faust? Ohne Reisegruppe? Wilde Tiere, giftige Schlangen, Malaria – sagt mal, seid ihr lebensmüde?“, so der Tenor von Verwandten und Freunden, als wir über unsere Urlaubspläne erzählten. Klar, diese Worte blieben nicht ohne Wirkung. Aber manchmal können auch Warnungen Motivation sein. Der Wunsch, unbekanntes Terrain allein zu betreten, war einfach stärker. Also ging es los mit Lesen von Reiseberichten und Durchstöbern einiger Internetforen. Nach Monaten der Recherche stand die Tour dann irgendwann fest: Acht Tage Namibia mit dem Highlight „Etosha National Park“. Danach Weiterflug nach Kapstadt.



Nach zehnstündigem Nachtflug kamen wir in Windhoek, der Hauptstadt Namibias, einigermaßen munter an. Zum Glück war der Flieger nicht voll und einige Mittelreihen leer, sodass wir dort eine Müte Schlaf nehmen konnten. Nach der Landung und der nervigen Einwanderungsbehörde stand der SUV, den wir über Hertz gebucht hatten, vollgetankt am Start. Die Formalitäten waren schnell erledigt.

Nun war Konzentration gefragt, denn der fast neue Toyota musste auf der ungewohnten linken Straßenseite seine Kilometer schrubben. Im Flieger hatte ich schon mal „Probefahren“ geübt. Nach 250 km Teerstraße erreichten wir am späten Nachmittag das 'Bush Pillow'. Ein Poolbad erfrischte uns dort und das Wildessen im 'Casa Forno' war ein erster Kontakt mit namibischer Kochkunst.

Erschöpft, aber glücklich fielen wir wie nasse Säcke in die Federn. Morgens in Otjiwarango machten wir beim Superspar halt, luden Getränke, Lebensmittel und Süßigkeiten ins Auto. Gut so, denn im Park sind die Einkaufsmöglichkeiten eher sehr übersichtlich.

Nach weiteren 165 km erreichten wir das Andersen Gate, den südlichen Eingang des Etosha Parks. Gespannt waren wir auf unsere Unterkunft, das 'Waterhole Chalet' in Okaukuejo, das wir vor Jahresfrist gebucht hatten.

Unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Ganze 70 Schritte bis zum Wasserloch und wirklich toll eingerichtet. Das war aber auch nicht für 'nen Appel und 'n Ei zu haben. Auto entladen und ab zum Wasserloch. Dort war schon Tumult, denn eine Herde Elefanten mit ihrem Nachwuchs war gerade angekommen und sorgte für die ersten interessanten Shoots. Kaum zu glauben, der erste Gang zum Wasser und schon volles Haus... Was sollte das noch werden! Klar, am Ende der Trockenzeit (Oktober) sind die Tiere abhängig von den noch nicht ausgetrockneten oder künstlich bewässerten Wasserlöchern. Die Chancen, die breite Palette vor die Linse zu bekommen, sind groß.

Nach dem Dinner – die Waage neigte sich eher zur Preis- anstatt zur Leistungsseite – nahmen wir am Wasser Platz. Hier ging es sehr dezent zu. Alle Anwesenden verhielten sich still und beobachteten mit leuchtend großen Augen am beleuchteten Nass

Zebras, Springböcke, Giraffen, Oryx und andere Antilopen. Jeden Abend war hier großes Kino. Elefanten, eigentlich für ihren gemütlichen Gang bekannt, kommen kurz vor dem Wasserloch auf eine Geschwindigkeit, die Olympiasieger Usian Bolt erblassen lassen würde.

Die späte Stunde ist oft die Zeit der Rhinos. Die vom Aussterben bedrohten Spitzmaulnashörner können im Etosha auf eine gesunde Population verweisen. Sie sorgen manches Mal für Stimmung mit ihrem Schnaufen beim Partnerbuhlen. Besonders „Heinz, der Schöne“ mit seinen zwei



imposanten Hörnern, versuchte oft bei den Kühen zu landen. Ruhig wird es am Waterhole, wenn Löwen zum Saufen kommen. Viele Tiere suchen dann das Weite. Am letzten Abend – drei Löwinnen und ein Pascha hatten sich niedergelassen – dauerte es gut eine Stunde, ehe vier durstige Giraffen vorsichtig auf der gegenüberliegenden Seite ihre Zungen in das Nass steckten.

Giraffen sind sehr vorsichtig und ängstlich. Das hat einen guten Grund. Um Saufen zu können, müssen sie ihre Vordergliedmaßen weit auseinander strecken. Das ist für die bis zu sechs Meter großen Tiere nicht ungefährlich, denn es braucht schon eine gewisse Zeit wieder aufrecht stehen zu können. Das wissen die Raubtiere. Und aus der zu diesem Zeitpunkt friedlich ruhigen Atmosphäre wurde plötzlich eine gefährliche. Denn die drei



IONA LPOARK – ein Paradies für Tiere

Löwinnen griffen wie aus dem Nichts die Giraffen an und teilten die Gruppe. Eine einzelne Giraffe galoppierte mit Volldampf aus dem Lichtkegel und die drei Löwinnen hinterher. Wir hörten noch etwa fünf Minuten Getrappel, dann war plötzlich Totenstille. Weitere Minuten später brüllten die Löwen ewig in die Nacht hinein ...

Den großen Tierherden, die abends zu den Wasserlöchern kommen, begegneten wir tagsüber auf unseren selbstorganisierten Safaritouren. Es ist schon imposant und auch ein wenig kribbelig, wenn du plötzlich mehreren mit den riesigen Ohren wedeln-



den Elefanten gegenüberstehst. Die richtige Distanz ist hier das Zauberwort und friedlich marschierten die Dickhäuter in Reih' und Glied an uns vorbei. Als wir Richtung der Etosha Pflanze fuhren, trafen wir auf große Gnu-, Oryx-, Zebra-, Kudu-, Springbock- und Elanantilopen. Die Pflanze, vom Flieger aus als großer weißer Fleck zu sehen, ist ursprünglich ein See gewesen. Der Untergrund besteht aus Salz und Kalk. In regenreichen Jahren füllt sich die fast 5 km² große Pflanze etwas und zieht tausende von Vögeln an. In der Trockenzeit dient sie den Tieren zum Salzlecken. Die zweite Station im Park war für uns das Halali. In der 'Honey-moon Suite' blieben wir für eine

Nacht. Uns gefiel das Okaukuejo insgesamt besser, aber das Wasserloch hier ist kleiner und näher an den Sitzmöglichkeiten. Man sitzt auf Steinen oder einzelnen Bänken und kann durch die Nähe und die gute Beleuchtung sehr gut fotografieren. Die Temperaturen näherten sich der 40-Grad-Marke und trotz der trockenen Luft lief der Schweiß. Dafür wurden wir mit dem Besuch von Zebras, Giraffen, Antilopen, Hyänen, Schakalen, einer Elefantenherde und Rhinos belohnt. Was wir bislang noch nicht zu Gesicht bekamen, waren Leoparden und Cheetahs (Geparden).

Auf dem Weg zum 'Namutoni Camp' sahen wir unter einem Baum einen riesigen alten grauen Elefanten. Offenbar ein Einzelkämpfer. Bislang der größte Dickhäuter, den wir erblickten. Dies berichteten wir einem Guide, der dann in Richtung das alten Bullen fuhr. Aber zuvor gab er uns einen Tipp, wo Cheetahs möglicherweise zu beobachten wären. Leider erfolglos fuhren wir die Spots ab. Im 'Namutoni Camp' mussten wir schon große Schritte machen, um nicht auf unsere langen Gesichter zu treten. Ich glaube, Oscar Wilde sagte einmal: „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende“. Also drehten wir noch eine Autorunde um das Camp, um anschließend zum Ausgang des Parks, dem 'Von Lindequist Gate' zu fahren. Man glaubt es nicht, bereits nach zwei Kilometern hatten wir das „Ende“ erreicht, denn unweit des Schotterweges erkannten wir unter einem Baum Cheetahs. Eine Mutter mit ihren drei Jungen, die nah aneinander lagen. Wir fuhren langsam heran. Doch die Katzen nahmen keine Notiz von uns. Umso besser. Wir hatten also ausreichend Zeit, um die schnellsten Säugetiere auf dem Land (bis 120 km/h) richtig in Szene setzen zu können.

Etwa 20 km vom Gate entfernt liegt die 'Emanya Lodge', eine stylisch elegante Luxusanlage

in Weiß. Verwöhnen pur ist dort das Motto. Nach den doch sehr anstrengenden letzten Tagen, eine Idylle zum Relaxen. Wir wären gern noch eine Nacht länger geblieben, aber der Flug von Windhoek nach Kapstadt war fix. So ging es über Wartenberg 'Valley Lodge' zurück nach Windhoek 'Montebello Guesthouse'. Im 'Joe's Beerhouse' genossen wir das letzte Dinner in Namibia.

Das doch anfänglich bestandene Fracksausen, auf eigene Faust den Etosha NP zu machen, verflog schnell. Wenn man gewisse Safari-Regeln beherzigt, ist es ungefährlich. Malaria ist in der Trockenzeit kein Problem. Wir haben im Park nicht eine Mücke gesehen, hatten aber einige Sprays dabei. Die Lodges waren sauber und für die Wildnis topp eingerichtet. Wir schauten jedes Mal vor dem Einzug unter die Betten. Denn im ersten Park erzählte uns eine junge Frau und zeigte dabei auf ihren Fuß, dass sie eine Schlange im Zimmer gebissen hätte. Gott sei Dank war es keine Giftschlange. Der über 22.000 km² große Etosha – Öffnungszeiten: Sonnenaufgang- bis Sonnenuntergang – hat uns gewaltig beeindruckt. Hautnah ist die Beobachtung der afrikanischen Tierwelt dort möglich. Wenn du langsam die vielen verschiedenen Wege fährst und ein gutes Auge hast, dann wirst du mit Tieren in freier Wildbahn belohnt. Und abends am Wasserloch



bei einem Glas Rotwein die vielen Tiere und ihre Aktionen zu beobachten – das hinterlässt Bilder, die du nie vergessen wirst ...

In TOPPFIT 1/2012 haben wir uns mit dem Thema umfassender Vorsorgeuntersuchungen als Grundlage einer langanhaltenden Gesundheit und die Möglichkeiten der Früherkennung von Krankheiten beschäftigt. Zur Vorsorge gehört aber u.E. auch, Maßnahmen für den Fall zu treffen, dass man aus den verschiedensten Gründen eines Tages nicht mehr in der Lage ist, selbstständig bewusste Entscheidungen zu treffen. Für diesen Fall empfiehlt es sich, möglichst frühzeitig vorzusorgen und z.B. eine Person seines Vertrauens zu bestimmen, die dann alle Angelegenheiten regelt.

BITTE JETZT VORSORGE TREFFEN!!!

Für ein selbstbestimmtes Leben: Alles Notwendige beizeiten regeln!

Betreuung und Vorsorgevollmacht

Das Betreuungsrecht dient dem Schutz und der Unterstützung erwachsener Menschen, die wegen einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht selbst regeln können und deshalb auf die unterstützende Hilfe anderer angewiesen sind.

Diese Situation kann nicht nur aufgrund einer Krankheit eintreten, sondern zum Beispiel auch durch einen Unfall, in dessen Folge die betroffene Person ganz oder teilweise handlungsunfähig wird. In diesen Fällen kann die Bestellung eines rechtlichen Betreuers bzw. einer rechtlichen Betreuerin erforderlich sein.

Eine Betreuung ist nicht erforderlich, wenn mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht die Angelegenheiten der volljährigen Person durch einen Bevollmächtigten bzw. eine Bevollmächtigte ebenso gut besorgt werden können.

Mit der **Vorsorgevollmacht** können Sie einer anderen Person das Recht einräumen, in Ihrem Namen stellvertretend zu handeln. Die Vorsorgevollmacht kann sich auf die Wahrnehmung bestimmter einzelner oder aber auch aller Angelegenheiten beziehen. Sie können vereinbaren, dass von der Vorsorgevollmacht erst Gebrauch gemacht werden darf, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, über ihre Angelegenheiten zu entscheiden. Die Vorsorgevollmacht gibt Ihnen die Möglichkeit, die Bestellung eines Betreuers oder einer Betreuerin durch das Betreuungsgericht zu vermeiden.



Foto: Robert Krieschke - stock.adobe.com

Um eventuellen Zweifeln hinsichtlich der Echtheit und Wirksamkeit der Vollmacht zu begegnen, können Sie die Vollmacht notariell beurkunden lassen. Mit einer öffentlichen Beglaubigung der Unterschrift wird deren Echtheit bestätigt. Hierzu ist auch die Betreuungsbehörde befugt.

Betreuung und Betreuungsverfügung

Haben Sie keine wirksame Vollmacht erteilt und es tritt der Fall ein, dass Sie Ihre Angelegenheit ganz oder teilweise nicht selbst besorgen können, bestellt das Gericht einen recht-

lichen Betreuer oder eine rechtliche Betreuerin. Das Gericht prüft nicht nur allgemein, ob eine Betreuung angeordnet werden muss.

Im Alltag wird das Wort „Betreuung“ oft falsch verstanden und mit einer sozialen Betreuung verwechselt. Viele Menschen gehen davon aus, dass es sich bei der rechtlichen Betreuung um eine praktische und persönliche Hilfestellung zur Bewältigung des Alltags handelt. Der rechtliche Betreuer hat aber die Angelegenheiten des bzw. der Betroffenen rechtlich zu besorgen. Dem betreuten Menschen soll so die weitere Teilhabe und Teil-

Wichtiger Hinweis:

Kreditinstitute prüfen das Vorliegen einer wirksamen Vollmacht zur Vornahme von Bankgeschäften besonders streng. Sie wollen sich und ihre Kunden vor einem missbräuchlichen Zugriff auf das Kontoguthaben schützen. Bei der Vorlage einer einfachschriftlichen Vollmacht ist nicht ersichtlich, ob die Unterschrift echt ist und der Vollmachtgeber bzw. die Vollmachtgeberin zum Zeitpunkt der Unterschrift geschäftsfähig war. Wir empfehlen daher, zur Erteilung einer Konto- / Depotvollmacht die Bank / Sparkasse in Begleitung der zu bevollmächtigenden Person persönlich aufzusuchen.

nahme am öffentlichen Leben und am Rechtsverkehr ermöglicht werden. Er soll im Rahmen seiner Fähigkeiten sein Leben nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten können.

Der Betreuer oder die Betreuerin haben dazu beizutragen, dass Möglichkeiten der Rehabilitation genutzt werden, welche in geeigneten Fällen die Betreuung erübrigen können.

Der Betreuer oder die Betreuerin haben den Wünschen der betreuten Person soweit wie möglich zu entsprechen. Es darf nicht einfach über ihren Kopf hinweg entschieden werden. Wichtige Angelegenheiten hat der Betreuer oder die Betreuerin grundsätzlich vorher mit ihr zu besprechen.

Das Betreuungsgericht bestellt vorrangig einen geeigneten ehrenamtlichen Betreuer bzw. eine geeignete ehrenamtliche Betreuerin. Dabei ist auf die verwandtschaftlichen und sonstigen persönlichen Bindungen der Betroffenen sowie auf die Gefahr eines Interessenkonfliktes Rücksicht zu nehmen. Stehen ein geeigneter ehrenamtlicher Betreuer oder eine geeignete ehrenamtliche Betreuerin nicht zur Verfügung, so wird ein geeigneter Berufsbetreuer bzw. eine geeignete Berufsbetreuerin bestellt.

Auch im Hinblick auf die Betreuerauswahl können Sie vorsorgen:

Mit der **Betreuungsverfügung** kann jeder schon im Voraus festlegen, wen das Gericht als rechtlichen Betreuer oder rechtliche Betreuerin bestellen soll. Das Gericht ist an diese Wahl gebunden, wenn sie dem Wohl der zu betreuenden Person nicht zuwiderläuft. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer oder Betreuerin in Frage kommt. Möglich sind auch inhaltliche Vorgaben für den Betreuer bzw. die Betreuerin, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim



gewünscht wird. Die Betreuungsverfügung kann auch mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden und würde dann zur Geltung kommen, wenn die Vorsorgevollmacht – aus welchen Gründen auch immer – nicht wirksam ist.

Medizinische Vorsorge / Patientenverfügung

Es kann auch der Fall auftreten, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, über eine medizinische Behandlung oder einen ärztlichen Eingriff zu entscheiden. Auch hier können Sie im Wege der Vorsorge Bestimmungen für spätere ärztliche Behandlungen treffen und so Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren.

Mit der gesetzlich geregelten **Patientenverfügung** können Sie für den

Fall der späteren Entscheidungsunfähigkeit vorab schriftlich festlegen, ob Sie in bestimmte medizinische Maßnahmen einwilligen oder sie untersagen. Der Arzt hat dann zu prüfen, ob Ihre Festlegung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation zutrifft. Ist dies der Fall, so hat er die Patientenverfügung unmittelbar umzusetzen. In diesem Fall ist eine Einwilligung

des Betreuers bzw. Bevollmächtigten in die Maßnahme, die dem betreuungsgerichtlichen Genehmigungserfordernis unterliefe, nicht erforderlich, da Sie diese Entscheidung selbst in einer alle Beteiligten bindenden Weise getroffen haben. Dem Betreuer bzw. Bevollmächtigten obliegt es in diesem Fall nur noch, dem in der Patientenverfügung niedergelegten Willen des Betroffenen Ausdruck und Geltung zu verschaffen.

Sie können sich zu den Festlegungen in der Patientenverfügung von einem Arzt beraten lassen. Dieser kann Ihnen auch attestieren, dass Sie bei Abgabe der Erklärung einwilligungsfähig sind. Eine solche Bestätigung ist jedoch keine zwingende Voraussetzung für die wirksame Errichtung einer Patientenverfügung.



Unter der Startseite des Ministeriums für Justiz und Verbraucherschutz finden Sie neben Hinweisen auf diverse Broschüren zu Betreuungs- und Patientenverfügung auch Textbausteine für eine schriftliche Patientenverfügung. Die Broschüre Patientenverfügung des BMJV steht bereits in ihrer derzeitigen Fassung im Einklang mit der jüngsten Rechtsprechung des BGH. Weitere Hinweise erhalten Sie auf der Seite www.vorsorgeregister.de, auf der Sie auch ganz praktische Schritte einleiten können.

Foto: Raefel Fotodesign - stock.adobe.com

Weitere Informationen

- **Broschüre Patientenverfügung**
Broschüre des BMJV: „Patientenverfügung – Leiden, Krankheit, Sterben: Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?“
- **Broschüre Betreuungsrecht**
Broschüre des BMJV: "Betreuungsrecht - Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht"
- **Formular Vorsorgevollmacht**
Formular: Vorsorgevollmacht zum Download auf der Internetseite des BMJV

HERBST

von Horst Ziebart

Herbst ist es geworden,
 hier im Süden,
 dort im Norden.
 Diese Nacht
 hat ihn uns gebracht.
 Herbstwind tobt in allen Gassen,
 allen Straßen,
 rüttelt,
 schüttelt,
 an den Ästen, Zweigen,
 die sich demutsvoll vor ihm verneigen
 Herbststurm wirft sich brüllend und mit wütender Gewalt
 gegen eine Wand von Wald,
 zerrt an Blättern, Bäumen,
 die sich wehren.
 Aber alles ist vergebens,
 denn der Stärke zehn
 können sie nicht widerstehn.
 Müde steht die Sonne auf,
 ganz zerschlagen von den Mühen ihres Jahreslaufs.
 Jeden Tag ein wenig später beginnt sie nun ihr Tagwerk,
 sendet träge
 schwache, schräge
 Strahlen auf die kalte Erde nieder.
 Längst verblüht sind schon die Rosen, ist der Frühlings-
 flieder,
 früher geht dann Klärchen abends schon ins Bett.
 Doch die Luft ist frisch und klar,
 sie riecht würzig nach dem Rauch der Kartoffelfeuer,
 der vom Stoppelacker weht herüber.
 Manchmal, wenn die Luft so klar
 Riecht sie schon nach Schnee ganz wunderbar.
 Aus dem feuchten Wiesengrund
 steigt herauf der Nebel milchigweiß,
 und die Blätter in den Bäumen

träumen
 ihren letzten Sommertraum,
 doch bevor sie fallen, sterben,
 färben sie
 die Welt
 golden, rot und braun,
 so dass scheint der Wald jetzt steht in Flammen.
 Manchmal bricht sich seine Bahn
 durch die Zweige, die jetzt sind so schmucklos kahl
 ein ganz selt'ner, warmer Sonnenstrahl
 und malt in dem Waldgewimmel
 gold'ne lust'ge Kringel.
 Aus dem letzten Blätterlaub
 Schaun dich Äpfel an,
 und sie locken mit den roten, prallen Backen,
 mit dem süßen, saft'gen drallen Fruchtfleisch.
 Auch die Trauben, diese süßen an den Rebstöcken locken,
 haschen nach den letzten warmen Sonnenstrahlen.
 Ist der Himmel meistens jetzt sehr grau
 Und lässt schon in manchen Herzen
 Depressionen
 wohnen,
 es gibt doch noch schöne Tage,
 und da ist der Himmel blau.
 So ist auch der Herbst des Lebens
 Es gibt auch in deinem Herbst - ganz ohne Frage -
 schöne Tage,
 ein besonderes warmes Abendlicht.
 Lerne es beizeiten,
 zu erkennen, zu genießen diese schönen Seiten
 deines Herbstes, deines Alters,
 lerne zu genießen deines Alters Reife,
 so wie du genießt den gold'nen Wein in deinem Glase,
 der mit seinem feinen Duft umschmeichelt deine
 sehr verwöhnte Nase.

Horst Ziebart (81), Professor, u.a.:

- Lehrtätigkeit am Herder-Institut und der Sektion TAS der Uni Leipzig (Deutsch als Fremdsprache und konfrontative und germanistische Linguistik);
- Professuren in Chemnitz, Polen (15 Jahre), Lehrtätigkeit in Rumänien, Ukraine, Sibirien u.a.m.;
- stellv. Direktor DDR-Kulturzentrum Warschau, verantw. f. Aus- und Weiterbildung polnischer Deutschlehrer;
- spricht Polnisch, Russisch, Englisch, etwas Spanisch, versteht die meisten

- west- und ostslawischen Sprachen, wie z.B. Sorbisch, Tschechisch, Slowakisch u.a.;
- wichtigste Publikation: Phraseologisches Wörterbuch Deutsch-Polnisch;
- Auszeichnungen u.a.: Medaille der Kommission für Volksbildung (die höchste polnische Auszeichnung im Bildungsbereich);
- Ehrenprofessur Universität Orenburg/Russland;
- 3 Jahre Lehrtätigkeit zur See auf einem Lehr- und Frachtschiff, Seefahrtsbuch für Große Fahrt (Kuba, Mexiko, Mittelmeer, Westeuropa);

Die neue Komfortoffensive von auping ist da!

Perfekt rückengerecht schlafen – Antischnarch- und intelligente Weckfunktion

Mit „Schlaf gut!“ verabschieden sich täglich Millionen Menschen in die Nachtruhe. Für die Allermeisten leider nur ein gut gemeinter Wunsch ohne Chance auf Erfüllung. Dabei sollte der Schlaf in jedem Alter unbedingt erholsam und entspannend sein.

Die richtige Zusammenstellung entscheidet

Das Bett muss zu seinem Benutzer passen. Damit ist der Bettenkauf eine sehr persönliche und individuelle Angelegenheit. Die Anschaffung will gut überlegt sein, ist aber grundsätzlich keine Frage des Alters oder des Geldes. Wichtig ist, dass die Veränderung sich im täglichen Nutzen auszahlt. Meist lässt sich auch ein vorhandenes Bett komfortabler ausstatten.

Rat und Hilfe im Fachgeschäft suchen

Um herauszufinden, welche Veränderungen sinnvoll und welche Produkte geeignet sind, ist individuelle Beratung unerlässlich. Körperbau, Gewichtsverteilung und ggf. gesundheitliche Aspekte liefern der Fachkraft wichtige Informationen, damit aus der Vielfalt der Produkte objektiv die passende Auswahl möglich ist. Wer dennoch zweifelt, sollte die Möglichkeit individueller Beratung vor dem Kauf nutzen. Als Partner des GSV gewährleisten die Flair Einrichtungstudios seit mehr als 25 Jahren Sicherheit beim Bettenkauf durch Fachkompetenz.



auping – seit 1888 erste Wahl bei Hygiene und Entspannung, Dauerhaftigkeit und Komfort

Seit Ihrer Erfindung im Jahr 1888 steht die auping Unterfederung in einmaliger Weise für perfekte Durchlüftung, quasi lebenslange Benutzbarkeit ohne Funktionsverlust und die besondere Fähigkeit, den Schläfer perfekt und punktgenau in jeder Lage zu unterstützen. Nun gibt es eine neue Komfortinnovation von auping – die intelligente Unterfederung.

Ab sofort werden alle elektrisch verstellbaren auping Unterfederungen ohne Mehrpreis mit der auping Connect Box ausgestattet. So ist es möglich festzustellen, ob der Nutzer z. B. schnarcht. Für diesen Fall wird die Unterfederung automatisch in ihrer Lage so verändert, dass der Schläfer dadurch das Schnarchen einstellt und der Schlaf ungehindert fortgesetzt wird. Die intelligente Weckfunktion erlaubt,

das Aufwachen durch Lageveränderung zu unterstützen. Zusätzlich wird der Weckprozess in einer Leichtschlafphase optimal eingeleitet und ermöglicht durch weitere Optionen, wie z. B. Lieblingsmusik, ein sanftes Erwachen. Die App wird ständig weiterentwickelt und erlaubt auch intelligente Geräte oder technische Funktionen in der Wohnung vom Smart Phone aus zu steuern.



Aktion für GSV Mitglieder

Die **Anschaffung von auping Produkten**, i. B. von verstellbaren Unterfederungen wird durch Flair für die Mitglieder des GSV in Abhängigkeit vom Auftragswert für Bestellungen **bis 05.12.2019 gefördert**. Details erfahren Sie bei Vereinbarung Ihres individuellen Beratungstermins, den Sie sich am besten schnell sichern (siehe Anzeige).

Damit Sie richtig liegen!

Unsere Garantie - Ihr Schlafkomfort



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

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

Ihr Partner vor Ort:

Flair Einrichtungstudios GmbH · www.flair-einrichten.de
Virchowstraße 110 · Tel. 0341 5 64 60 54 oder 0163 2 59 27 25
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

 Betten seit 1888

auping
Auping nights, Better days

DIE FETTLEBER – verharmlost, aber NICHT harmlos!

„Herr Meier von nebenan hat eine Fettleberzirrhose“, „Was ist das?“ Etwa 20 % der Menschen haben eine Fettleber. Einige davon bekommen eine Zirrhose. Sie glauben, dass betrifft Sie nicht? Lassen Sie uns doch mal schauen: **Haben Sie Diabetes, Übergewicht (mal ganz ehrlich, es hört ja niemand zu) oder einen erhöhten Cholesterinspiegel?** Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, ist Ihr Risiko für eine Fettleber erhöht.

Ist das schlimm? Ganz klar: Jein! Die einzelne Leberverfettung ist erstmal nicht gefährlich. Das Fett kann mit guter Ernährung und angepasstem Lebensstil auch schnell wieder ausgelagert werden. Passiert das jedoch nicht, wird die Leber selbst aktiv. Sie reagiert mit einer Entzündung, welche direkt zum Bindegewebeumbau führt. In der Folge entstehen Leberfibrose und -zirrhose. Das alles ohne Beschwerden. Wenn Sie Symptome haben, z. B. Druck im rechten Oberbauch, ist es bereits höchste Zeit, etwas zu ändern. Dieser Druck kommt von der festen Kapsel, die die Leber umgibt. Die Fettleber wächst und drückt dann darauf. Wenn Sie dieses Drücken spüren, ist Ihre Leber wahrscheinlich

schon länger mit dem Fett beschäftigt gewesen. **Kann man etwas dagegen tun?** Ja! Und das sind Ihre Chancen. Das Grundproblem der Fettleber ist eine zu hohe Zufuhr von Fetten und Kohlenhydraten bei zu niedrigem Verbrauch. Soll heißen: Man isst zu viel und bewegt sich zu wenig.

Wo ist denn da die Chance?

1) Sie können ihren Verbrauch steigern- alles, was den Körper anstrengt, erhöht den Verbrauch. Wir reden hier im Moment nicht von Sport, sondern von alltäglichen Dingen. Fahrrad fahren oder Treppen steigen? Die Leber ruft laut: „Nimm die Treppe!“. Mit dem Auto zum Einkaufen fahren? Die Leber schreit: „Fahr Fahrrad!“. Bewegen Sie sich so viel Sie KÖNNEN.

2) die Kalorienzufuhr senken. Hierbei kommt es darauf an, die Kalorien, die man zu sich nimmt, sinnvoll einzusetzen. Schließlich möchten Sie satt UND zufrieden sein. Bei Menschen mit Fettleber gibt es da tatsächlich nur ein Mantra: Kohlenhydratreduziert. Kohlenhydrate sind Zucker – sie sind enthalten in Brot, Obst, Saft und Süßigkeiten. Auch wenn Obst gesund ist, für die Fettleber ist zu viel davon schlecht. Eine Portion Obst am

Tag reicht aus. Weichen Sie lieber auf Gemüse aus. Weiterhin sollte man Snacks zwischendurch meiden. Denn nach jeder Mahlzeit steigt der Insulinspiegel, der die Fettverbrennung blockiert. Je öfter man isst, desto weniger Fett kann verbrannt werden. Meiden Sie unnötige Kalorien! „Hä?“ Hier mal ein Beispiel: Sie sitzen vor dem Fernseher mit einem Bier und Chips. Machen Sie öfter? Dann ist das ja genau Ihr Thema. Alkohol hat unglaublich viele Kalorien, die überhaupt nicht satt machen. Chips- wissen Sie selbst, oder? Das Kunststück ist, Dinge bei Ernährung und Bewegung für sich auszuwählen, mit denen man zufrieden und DAUERHAFT gut leben kann. Mal ein Bier oder ein Stück Kuchen. Völlig in Ordnung. Aber man sollte sich dann ins Gedächtnis rufen, dass das dem Genuss dient, nicht der Ernährung!

Solche Vorgaben sind nicht leicht, aber immerhin eine ausbaubare Basis. UND sie stellen eine Möglichkeit dar, eine Erkrankung zu behandeln. Denn eines muss man ganz klar sagen: Eine gute medikamentöse Therapie zur Behandlung der Fettleber gibt es aktuell nicht. Das wird sich in den nächsten Jahren zum Glück ändern.



Fettleber- verharmlost, aber nicht HARMLOS!

Sie leiden an einer Fettleber und wünschen sich eine medikamentöse Therapie?
Wir können helfen. Kontaktieren Sie uns gern.

SIBAmEd – Wir forschen für Ihre Gesundheit!



SIBAmEd 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/SIBAmEd Studienzentrum

Die stille Epidemie?

Alkoholabhängigkeit ist in allen Altersgruppen ein Problem – auch bei Senioren. Doch bei ihnen bleibt die Sucht oft unbemerkt. Dabei sei die Zahl der 65- bis 84-Jährigen, die wegen eines akuten Alkoholrauschs ärztlich behandelt werden mussten, von 2007 bis 2017 um zwei Drittel gestiegen. Bundesweit seien, so die KKH, mehr als 355.500 Senioren von der Generation 65 plus betroffen.

Die ältere Dame, die torkelt und stürzt, der Senior, der undeutlich spricht, die Rollstuhlfahrerin, die vergesslich geworden ist – wer kommt schon auf die Idee, dass sie zu viel getrunken haben könnten?

Doppelherz, Klosterfrau Melissengeist, Buerlecithin: Einiges, was als Stärkungsmittel für ältere Menschen angeboten wird, enthält Alkohol, wie jeder weiß. Gepaart mit bestimmten Medikamenten und insbesondere Schlafmitteln bringen solche Geriatrika neue Suchtgefahren. Das kann zu einer Abhängigkeitspotenzierung führen, warnt der Suchtberater Erhard Bringe, und umreißt die Gefahren: „Ein alter Körper verträgt weniger, immerhin nehmen viele Senioren eine Vielzahl an Arzneien ein, die in Wechselwirkung mit Alkohol zu Störungen führen können, die Wirkung des Medikaments verringern bzw. ganz aufheben oder auch unkontrollierbar verstärken.“ Übelkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen und Erbrechen sind nur einige weitere mögliche Nebenwirkungen.

Eine zunehmende Anzahl von Studien zeigt, dass Erkrankungen, die im höheren Alter häufig verbreitet sind (wie z. B. Diabetes, Bluthochdruck, gastrointestinale Erkrankungen, Schlaflosigkeit, Demenz und Depression) durch hohen Alkoholkonsum negativ beeinflusst werden.



Häufige Gründe dafür, dass ältere Menschen erst spät mit dem Alkoholenuss beginnen: Der Verlust des Partners, Einsamkeit, der Umbruch mit Beginn des Rentenalters. „Es gibt persönliche Schicksalserlebnisse, die auch dazu führen können, dass jemand verstärkt anfängt zu trinken“, sagt Bringe. Viele ältere Menschen leben einsam und isoliert. Der Partner ist tot, die Angehörigen leben weit entfernt, tragfähige

Freundschaften und enge Bekannte fehlen. Als Rentner fühlen sie sich von der Gesellschaft nicht mehr gebraucht. Zudem fehlt die soziale Kontrolle durch den Lebenspartner oder Kollegen.

27 Prozent der Männer und 19 Prozent der Frauen im Alter ab 65 Jahren konsumieren

einer Studie des Robert Koch-Instituts zufolge in riskantem Umfang Alkohol – also mehr als der Gesundheit gut tut.

Zwar trinken die Deutschen mit steigendem Alter tendenziell immer weniger Alkohol, was vielen von ihnen aber nicht bewusst ist: Sie vertragen auch weniger als früher. Das hat vor allem zwei Gründe. Zum einen kön-

nen die Körperzellen Wasser nicht mehr so gut speichern wie früher. Der Flüssigkeitshaushalt des Körpers sinkt. Das wiederum hat zur Folge, dass dieselbe Menge getrunkenen Alkohols jetzt zu einer höheren Blutalkoholkonzentration führt. Zum anderen arbeitet die Leber mit steigendem Alter langsamer. Der Stoffwechsel wird Träger und Alkohol nicht mehr so schnell abgebaut.

Mit steigendem Alter ist es deshalb ratsam, mit Alkohol besonders vorsichtig umzugehen und deutlich weniger Alkohol zu trinken. Wie viel Alkohol für ältere Menschen gesundheitlich unbedenklich ist, dazu äußern sich Experten zum Teil nur ungern. Allgemein wird ab dem 65. Lebensjahr eine Grenze gesetzt und den über 65-Jährigen andere Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum als jüngeren Menschen empfohlen.

Viele sagen sich jetzt möglicherweise: „Aber in dem Alter ändert man doch seine Trinkgewohnheiten nicht mehr.“ Gegenfrage: Warum denn nicht? Ältere Menschen können ihre Gewohnheiten genauso verändern wie jüngere Generationen. Und es lohnt sich: Studien zeigen eindeutig, dass der Verzicht oder die Reduktion von Alkohol nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit hat, auch und besonders im Alter. Es lohnt sich also, mindestens den Versuch zu unternehmen.



Foto: ©Photographiee.eu - stock.adobe.com



„Also hier steht, dass Sport nur deswegen schlank macht, weil man während des Trainings nichts essen kann!“



„Du behauptest nicht nochmal, ich hätte meinen Beitrag nicht pünktlich bezahlt!“



„Ich werde es Pezzi nennen...“



„Mit dem GSV habe ich einen richtig tollen Fang gemacht!“
(Bufdi Micha)



„Wir haben so viel über die Schädlichkeit des Rauchens gelesen, dass wir beschlossen haben, ab sofort mit dem Lesen aufzuhören!“



„Shafaqat*, leider hat mein Kamel hier keinen Zutritt!“
*leider



„Jetzt noch die Hosenbeine hochkrepeln!“



Dacht' ich mir's doch!



Verstehen Sie diese Seite als „Hantel fürs Gehirn“ – jedoch mit deutlich geringerem Gewicht und bequem im Sessel oder am Küchentisch zu bearbeiten. Sie sollen lediglich völlig losgelöst und mit einem wachen Geist ein wenig rätseln, Spaß haben und sich über jede gelöste Aufgabe freuen. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade sind beabsichtigt, fangen Sie einfach an und steigern Sie sich. Und: Setzen Sie sich nicht unter Druck – das ist kein Einstellungstest!

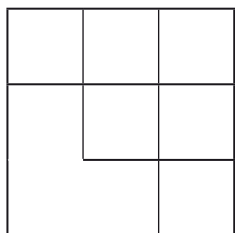
Buchstabenrätsel „Krabbeltiere“ (zeitlicher Umfang: 5 Min.)

Insekten sind die mit absoluter Mehrheit artenreichste Klasse der Tiere überhaupt. Beinahe eine Million Insektenarten sind bisher wissenschaftlich erfasst worden, damit sind mehr als 60 Prozent aller beschriebenen Tierarten Insekten. Wobei vor allem in den tropischen Regenwäldern noch Millionen unentdeckter Arten vermutet werden.

Versuchen Sie aber zunächst, diese bei uns beheimateten Krabbeltiere mit ihrem richtigen Namen zu versehen und bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge:

1. IEELLLB; 2. IPENSN; 3. FRTEÄSKMI; 4. NEBEI; 5. LEEGIF;
6. RCHECEHKESU; 7. EEPWS; 8. RINSEOHS; 9. CEKMÜ; 10. AEÄFERNKMIR

Probierrätsel „Quadratisch, praktisch, genial“ (zeitlicher Umfang: 7 Min.)



Um diese Figur nachzubilden, dürfen Sie quadratische Papierstücke ausschneiden und nach Belieben an- bzw. übereinanderlegen. Welche kleinstmögliche Anzahl solcher Papierstücke benötigen Sie dafür?

Lösung: _____ Papierstücke

Logikrätsel „Zahlentrios“ (zeitlicher Umfang: 10 Min.)

Welches Zahlentripel passt: a) b) c) oder d)?

I.

3	9	8	8	8	
9	3	8	9	9	
8	3	8	9	3	

II.

4	-1	5	6	13	
6	1	7	8	15	
8	3	9	10	17	

3	4	8	3
9	8	9	3
5	3	3	13

a) b) c) d)

21	16	12	25
23	18	21	27
25	28	23	30

a) b) c) d)

Neun-Punkte-Rätsel „Über den Tellerrand“ (zeitlicher Umfang: 15 Min.)

Verbinden Sie alle Punkte mit einem Stift durch vier (oder weniger) gerade Linien, ohne den Stift abzusetzen.



Viel Spaß und gutes Gelingen!

Die Auflösungen finden Sie diesmal im Heft 2/2020 oder vorab unter www.gesundheitssportverein.de.

TERMINE 2019

Oktober	26.	Herbstwanderung*
	29.	Gesundheitsvortrag „Aronia – die heimische Superfrucht“**
November	vsl. 13.	Arztvortrag Dr. Jentzsch**
Dezember	7.	Weihnachtsfeier

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

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

www.

Sachsen
Senioren
.de

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum
für Physiotherapie Leipzig

Dr. GRANERT
Praxis für Bewegungsmedizin

idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

*Derbezug mit dem
wichtigen Effekt*

034202 351775
0163 2425792
www.antje-friede.de

Bei Anruf:

TOPPFEST



0341 / 49 69 05 15

Mo.–Fr. von 8–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen
Sie umgehend ins Haus:

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

Schreiben Sie uns:

Gesundheitsportverein
Leipzig e.V.

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

WEIHNACHTS-BALL

mit der Wahl der Ballkönigin und des Ballkönigs

SPORTGYMNASIUM · MARSCHNERSTR. 30 · 04109 LEIPZIG
mit freundlicher Unterstützung des TanzSportZentrum Muldentale e.V.

7. DEZ 2019
15.00 UHR

Kartenvorverkauf: Bitte Aushänge beachten!

TOPPFEST

IMPRESSUM

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

Redaktion: michael.guenther@gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

Titelbild: hedgehog94 - stock.adobe.com

Fotos: eigen



Rabenberg

sportlich - aktiv - vielseitig

Sportpark Rabenberg
Auf dem Rabenberg
08359 Breitenbrunn
Telefon: 03 77 56 - 17 10
www.sportpark-rabenberg.de



Sportschule Werdau
An der Sportschule 1
08412 Werdau
Telefon: 03 76 1 - 18 18 - 0
www.sportschule-werdau.de



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.



Verdreifachung der eigenen Tretleistung möglich



Geräuschloses und wartungsfreies System



Kein Tretwiderstand bei ausgeschaltetem Motor oder leerem Akku



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.bdoileipzig.de

Mehr entdecken unter: www.pendix.de