

TOPPFEST



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



Das Sanitätshaus

Unser Leistungsangebot:

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

Bei Vorlage des Mitgliedsausweises erhalten Sie 5% Rabatt.

Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:

NEU!

Richard-Wagner-Straße 1
04109 Leipzig

Johannisplatz 1
04103 Leipzig

Rosa-Luxemburg-Straße 20
04103 Leipzig

Dimitroffstraße 26
04107 Leipzig
- Stammsitz -

Georg-Schumann-Straße 351
04159 Leipzig

Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig

Kirchplatz 20a
04523 Pegau

Friedrich-Ebert-Straße 15
04539 Groitzsch

Trendelenburgstraße 10
04289 Leipzig

Stadthausstraße 18
04651 Bad Lausick

Altoschatzer Straße 10
04758 Oschatz

LEIPZIG

TAUCHA

MARKKLEEBERG

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

Editorial



Liebe Mitglieder, gerade haben wir wieder unsere jährliche Bestandsmeldung an den Landessportbund abgeliefert: Demnach treiben aktuell fast 3.700 Mitglieder in unserem Verein Sport, sechzig Prozent davon Frauen. Die mittlerweile über 300 Nichtmitglieder stellen demnach nur eine kleine Gruppe dar, die allerdings schnell wächst und wenig förderlich für das Wachstum des Vereins ist.

Die hohe Mitgliederzahl ist ein Ergebnis, auf das wir mit Recht stolz sein können. Denn dahinter stecken viele Initiativen, neue Ideen und jede Menge Arbeit, sowie das Engagement der über 70 haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, Teilzeit- und Honorarkräfte des Gesundheitssportvereins.

Gesunde, sich wohlfühlende und zufriedene Mitglieder, die wegen der bei uns erfahrenen Betreuung ihre Zuversicht wiedergewonnen haben und ihren Alltag weitgehend selbstbestimmt, ohne schwerwiegende, hinderliche, gesundheitliche Einschränkungen sowie aus eigener Kraft meistern, sind der Erfolg unserer Bemühungen.

Unsere fachliche Kompetenz, was wir an Vielfalt, Tiefe und Können an die bei uns Hilfesuchenden weitergeben, entscheidet über die Zufriedenheit unserer Mitglieder und über ihr Wiederkommen. Kundenzufriedenheit, Serviceorientierung, Profitabilität, Mitarbeiterzufriedenheit und qualitativ hochwertige Abläufe sind die zentralen Dreh- und Angelpunkte, die wir in den Mittelpunkt unserer Arbeit stellen.

Gesundheit ist infolge von demografischem Wandel und Veränderungen der Lebensweise zu einem Sportmotiv mit ständig wachsender Bedeutung geworden. Der Ausbau qualitätsgesicherter Gesundheitssportangebote ist deswegen die unabdingbare Voraussetzung für ein erfolgreiches Wirken als Sportverein. In dem wir immer mehr Angebote mit präventivem Charakter in unser Programm aufnehmen, zielen wir auf Personen, die viele Jahre kaum oder gar nicht sportlich aktiv waren, und leisten unseren Beitrag für ein Mehr an Breitensportlichen Möglichkeiten.

Neben dem eigentlichen Anliegen des Vereins, dem Sport in verschiedener Ausrichtung, muss der Vorstand die betriebswirtschaftlichen Aspekte, einschließlich der Kontrolle aller Neben- und der ständig steigenden Lebenskosten, im Auge behalten. Das funktioniert nur so lange, wie sich keine gravierenden Veränderungen von außen ergeben. Geschieht das, muss gegengesteuert werden. Die am Ende des vergangenen Jahres stattgefundenen Beratungen von Arbeitskreis und Mitgliederversammlung haben das Thema einer neuerlichen Beitragserhöhung lediglich vertagt. Momentan bereitet der Vorstand in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis aus interessierten Mitgliedern eine erneute Mitgliederversammlung zu diesem Thema vor.

Neben den vielen Vorschlägen, gut gemeinten Ratschlägen und interessierten Fragen gibt es immer wieder auch Angebote zur aktiven Mitarbeit im Verein. Sei es als Helfer an unserer Saft- und Kraftbar, als Bewerber für die derzeit ausgeschriebene Stelle im Bundesfreiwilligendienst, bei der Anregung und Mitgestaltung der Kroatien-Bilder-Ausstellung oder z. B. das Angebot mehrerer Mitglieder, in einer Arbeitsgruppe des Vereins beratend tätig zu sein. Andere Sportler bringen sich als Sponsoren für dieses Journal (Titelfoto: Peter Wolf mit Rezeptionsmitarbeiterin Angelika Reichert) oder durch ihren Beitrag zu diesem Heft (Fr. Brandt, Fr. Fettback, Hr. Waurick) ein.

Ein Verein kann nur gut mit seinen Mitgliedern sowie durch sie (und ihre Beiträge) funktionieren, und er lebt von ihnen! Das jederzeit offene, gleichberechtigte Miteinander, die gegenseitige Achtung, Respekt, positive, sachliche Kritik und eine einvernehmliche Aussprache sowie Transparenz sind die Garanten für ein aktives und gesundes Miteinander.

Ihr
Mario Wagner

INHALT

- ▶ **VORGESTELLT: Lei-Q**
Das Leben aus einer anderen Perspektive wahrnehmen
- ▶ **Meine Erfolgsgeschichte:**
Kerstin Troendle
- ▶ **Gymnastik für zu Hause**
mit Eva Fettback
- ▶ **Tipp:**
„Die blauen Ratgeber“
- ▶ **Die DGE hat ihre Ernährungsregeln überarbeitet**
- ▶ **Keine Milchmädchenrechnung: Wer raucht ist arm dran!**
- ▶ **Waltraud Brandt berichtet über ihren Weg nach Camino**
- ▶ **Brasilien – Mutterland des Fußballs?**
- ▶ **Termine 2014**

Sprechzeit des Vorstandes:

immer Mittwoch 10⁰⁰–10³⁰ Uhr
Lessingstraße 2
3. OG, Konferenzraum

Von der Natur zum Menschen



www.bad-brambacher.de

VORGESTELLT:

In lockerer Folge stellt „TOPPFIT“ Leute vor, die auf irgendeine Weise mit den Geschicken des Vereins verbunden sind. Dieses Mal fahren wir mit der Vorstellung eines unserer Partner fort.

Verein Lei-Q – Leben in Leipzig mit Querschnittlähmung

Das Leben aus einer anderen Perspektive wahrnehmen ...



Jedes Jahr sind in Deutschland etwa 1000 Personen neu von einer Querschnittlähmung betroffen, 80 Prozent davon Männer. Die häufigste Ursache sind Verletzungen (70%) mit Frakturen der Wirbelsäule, infolge von Sport- oder Verkehrsunfällen.

Aber auch andere Erkrankungen, wie Sauerstoffmangel, Störung der Blutversorgung, Bandscheibenvorfall, MS, Entzündungen, Infektionen u.a.m., können Auslöser für diese schwere Behinderung sein.

Immer trifft diese Diagnose den Betroffenen unvorbereitet, steht ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung am Beginn einer Zeit gravierender Einschnitte.

Das Leben steht auf dem Kopf und alles scheint zunächst infrage gestellt: Familie, Job, Studium, Partnerschaft, Urlaub, Hobbys, Pläne, nichts ist mehr so, wie es noch kurze Zeit zuvor seinen gewohnten Lauf nahm.

Vielen ist anfangs gar nicht bewusst, welche Probleme sich aufürmen können: Querschnittgelähmt sein heißt, körperlich z.T. schwer beeinträchtigt zu sein, mit Einschränkungen nie gekannter Art um-

zugehen, ganz oder teilweise gelähmt zu bleiben, an einer lebenslangen rehabilitativen Nachsorge teilnehmen zu müssen, Körperfunktionen ganz oder teilweise einzubüßen, auf andere Menschen angewiesen zu sein, kurzum ein anderes Leben führen zu müssen als zuvor.

Die ersten Monate der Krankheit werden dann auch durch einen ganzen Komplex medizinischer, rehabilitativer und pflegerischer Anstrengungen durch Spezialis-

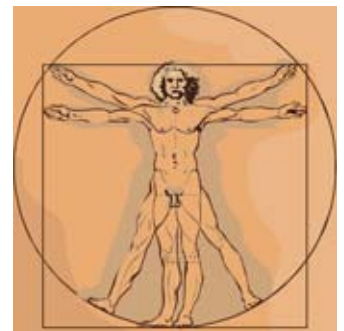
ten in entsprechenden Einrichtungen begleitet.

Ist diese Phase abgeschlossen, ist sich der Patient in vielen Belangen des täglichen Lebens selber überlassen. Dabei ist vielleicht nur ein Bruchteil der Probleme angepackt, das Wenigste geklärt. Kann die Familie mit Organisation und sicher auch moralischem Beistand helfen, ist sie aber häufig nicht in der Lage, die Vielzahl an schwierigen Problemen, in erster Linie



NOZ Neuroorthopädisches Zentrum

für Physiotherapie Leipzig



SCHILLER

ZAHNARZT
P R A X I S

Dr. GRANERT
Praxis für Bewegungsmedizin

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



Janik Büroausstattungen

JANIK
Konzept in Ergonomie

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

„Niemand am Boden bleiben. Steh auf und mach weiter!“

Max Schmeling (1905–2005, dt. Schwergewichtsboxer, Box-Weltmeister, einer der populärsten Sportler Deutschlands)

finanzieller und therapeutischer Art, auf die Reihe zu bekommen. Der Querschnittgelähmte bleibt auf die Hilfe und das Entgegenkommen Dritter angewiesen.

Dabei unterscheiden sich die überwiegend jungen Rollstuhlfahrer im Leipziger Querschnitt e.V. durch nichts von ihren Altersgenossen: Mit ihrem Hang zur Selbstbestimmung, neu gewonnener Lebensfreude und sportlicher Begeisterung stellen sie sich ehrgeizig den neuen Herausforderungen, die das Leben für sie bereithält. Sie haben ebenso Spaß an gesellschaftlichem Engagement und Mit-tun bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten, auch wenn sich für sie die Fragen nach der Lebensqualität, dem Lifestyle und den Erwartungen an das Leben immer wieder neu stellen und neu beantwortet werden müssen.

Michaela Schlett, Mitinitiatorin des Vereins und verantwortlich für Öffentlichkeitsarbeit, legt Wert auf ihre Feststellung, dass eine Querschnittlähmung keine lebenslange Krankheitsgeschichte werden müsse, weil das Leben trotz Behinderung weiterginge und dies ebenso gut und vielleicht mit völlig neuen Erkenntnissen, Einsichten und Möglichkeiten für jeden Einzelnen.

Eben hat der kleine Verein, der initiiert und mitgetragen wird vom NOZ – dem Neuroorthopädischen Zentrum Leipzig, einen wichtigen Schritt in Richtung e.V. getan. Nach längeren Bemühungen darf er sich jetzt dieses Kürzel anhängen und damit seine Aktivitäten voll entfalten, Sponsoren gewinnen, sich um Fördergelder bemühen.

Aber das ist nur eine Nuance der Arbeit des Vereins von derzeit zehn Mitgliedern (in Leipzig gibt es ca. 120 Querschnittgelähmte).

Vielmehr will er seinen Mitgliedern Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, vermitteln, dass ein Leben mit Querschnitt nicht automatisch bedeutet, sich von Lebensqualität und Lebensfreude verabschieden zu müssen.

Als ein lebendiges Netzwerk aus Betroffenen, Therapeuten, Freunden und Helfern rückt Lei-Q Sport in den Mittelpunkt, damit die „Querschnitte“ nicht nur körperlich fit werden, sondern in erster Linie, damit sie wieder Körpergefühl und Vertrauen in ihre Körper zurückgewinnen, Selbstvertrauen aufbauen.

Aber nicht nur das. Ganz klar hat der Verein sein Ziel formuliert, „unserer Stadt auf die Sprünge zu helfen, den Menschen

mit einer Querschnittlähmung zurück ins Leben zu helfen“. Dazu sei, heißt es in der Vereinsphilosophie, ein barrierefreies Umfeld in der Stadt, in der man lebe, eine Voraussetzung. Unter dem Stichwort „Inklusion“ wolle man gesellschaftliches Engagement zeigen und „die gleichberechtigte Teilhabe am Leben und nicht die umwegige erreichen!“

Der Gesundheitssportverein unterstützt Lei-Q mit seinen Möglichkeiten nach Kräften. Immer wieder kann man beobachten, dass QS-Gelähmte auf unseren Laufbändern unter Anleitung von NOZ-Physiotherapeuten trainieren. Der Forderung nach Barrierefreiheit ist der GSV schon längst nachgekommen. Als einer der ersten Vereine in Leipzig hat sich der GSV wheelmap.org angeschlossen und sich als rollstuhlgerechter Ort im Internet registrieren lassen.

(wir empfehlen: „Sprung ins Leben“, Dt. Spielfilm 2014)

Kontakt:

Leipzig Querschnitt e.V.

c/o NOZ

Alter Amtshof 2-4, 04109 Leipzig

www.lei-q.de, Mail: vorstand@lei-q.de

Telefon: 0341 / 96 25 29 0



Viele kennen mich als Sporttherapeut im GSV. Ich engagiere mich aber auch abseits der Arbeit für den Sport. Nach unserem erfolgreichen Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit der Window Sports Academy, dem Ibdac Cultural Center Dheishah und dem Orientnetzwerk e.V. im letzten Jahr, wollen wir auch in diesem Jahr vom **10.08.2014 – 14.08.2014** das **Visions Basketball-Camp** in Bethlehem stattfinden lassen.



Das Camp ist ein Angebot für ca. 100 Jungen und Mädchen im Alter von 10–16 Jahren aus verschiedenen **Flüchtlingscamps** im Gebiet **Bethlehem**. Der Fokus liegt auf der sportlichen Förderung der Jugendlichen und der Weiterbildung der Trainer, die mit den BasketballspielerInnen arbeiten und für deren Entwicklung verantwortlich sind. Ein Ziel des Austausches mit den verschiedenen Trainern ist es, ein langfristiges Konzept zur Ausbildung und Förderung von basketballspielenden Jugendlichen in den Flüchtlingsgebieten zu erarbeiten.

Wer steht für das Visions Basketball-Camp?

Das Team des Visions Basketball-Camp setzt sich zusammen aus acht jungen Basketballtrainern aus Deutschland. Die Organisation erfolgt von uns in Eigeninitiative und ohne Vergütung. Alle finanziellen Mittel kommen den Teilnehmenden und der Organisation des Camps zugute. Sie werden unter anderem benötigt für Hallenmiete, Trainingsmaterialien, Verpflegung, Transport der Teilnehmenden und die kostenlose Teilnahme der Jugendlichen am Camp.



www.facebook.com/VisionsBasketballCamp



<http://youtu.be/BkTJvEmN2W0>

Wer dieses Projekt gerne unterstützen möchte, kann uns mit einer Spende auf folgendem Konto und unter dem Stichwort „Visions Basketball-Camp 2014“ helfen:

IBAN: DE13 6809 0000 0032 2003 03

BIC: GENODE61FR1

Volksbank Freiburg

Orient-Netzwerk e.V.

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung aus. Wenden Sie sich dazu und für weitere Informationen zum Projekt bitte an mich oder: **Visions.Basketball@gmail.com**

Das Team des Visions Basketball-Camp und ich freuen uns über Ihre Unterstützung! Ihr Sascha Drescher ☺

Einen prominenten Unterstützer hat das Team in dem Leipziger Künstler

Klaus Petermann

gefunden, der am **Sonntag, 4. Mai, 15 Uhr** zu Gunsten des Projekts im Gesundheitssportverein, Lessingstraße 1, 04109 Leipzig sein Programm unter dem Motto:

„Nähm Se sich ä bissl Zeit“

mit Texten von Lene Voigt präsentiert.

Der Eintritt in Höhe von 5,00 Euro geht an das Projekt!

www.klaus-petermann.de

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



Der Verein schließt in der Zeit von Montag, 28. April bis Freitag, 2. Mai. Wir wollen diese Woche nutzen, um die Räumlichkeiten nach Jahren der Dauernutzung wieder auf Vordermann zu bringen, u.a. Reparaturen und eine Grundreinigung durchführen. Zum Ausgleich für die ausgefallenen Therapiestunden bieten wir Ihnen Outdoor-Sport.

Der Betrieb in den Badgruppen läuft weiter, der Sport auf der MTT im Westbad eingeschränkt. Einen konkreten Plan stellen wir Ihnen demnächst vor.

Frau Dr. med. Regina Arnold wurde jetzt nach vielen Jahren als Allgemeinärztin in ihrer ehemaligen Praxis in den verdienten Ruhestand verabschiedet. Ein besonderes Dankeschön sagte



ihr GSV-Vorsitzender Mario Wagner für ihr Engagement im Gesundheitssportverein. Hier beriet sie die Mitglieder mehr als zehn Jahre in regelmäßigen Sprechstunden. Alles Gute Frau Dr. Arnold!



20 Jahre Garantie geben die Maler der Paul-Kipp-GmbH aus Kornwestheim auf ihre mit Hand und Pinsel aufgetragenen Spielbegrenzungen in unseren Sporthallen. Zweikomponentenfarbe sorgt für gute Haftung und hohe Festigkeit. Die lästigen Kleberänder und ständig verschlissenen Klebebandmarkierungen gehören damit der Vergangenheit an.

Ein voller Erfolg war das Sommersportfest im September. Mehr als einhundert



Sportler legten das GSV-eigene Sportabzeichen ab und bewiesen damit Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Abgerundet wurde das Fest mit einem leckeren Eintopf aus der Gulaschkanone, flotten Weisen, die GSV-Mitglied Antje Weber auf ihrem Akkordeon darbot, und einem zünftigen Zumba-Schnupper-Kurs mit Franzi Schürmann. Wiederholung nicht ausgeschlossen.



Zum Wohl! Auf die 10. Vereinsfahrt! Im Herbst ging es nach Oranienbaum und in die Lutherstadt Wittenberg. Ziel am 15. Juni wird das Rosarium in Sangerhausen sein.

Gutscheine für jedermann können ab sofort an der Rezeption erworben werden. Als Geschenk oder als Aufforderung zum Sport für Freunde oder Bekannte kann so gut wie jede Leistung des GSV (inkl. Bar, Gutscheine) dort gebucht werden. Der Wert der Gutscheine richtet sich nach den jeweiligen Wünschen. Sie haben ein Jahr Gültigkeit.

Ein passendes Geschenk für jede Gelegenheit: Ein Gutschein vom GSV.

Was bietet der Verein:

Sport zur Gesundheitsförderung
 bezuschusst von den Krankenkassen (Präventionskurse)

Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Rücken Fit, Walking u.v.m.

Präventionssport
 Sport als Selbstzahler

Medizinisches Fitnesstraining
 Trocken- und Wassergymnastik
 Gesundheitssport
 Tischtennis
 Yoga, Pilates
 Hochmoderne Ausstattung
 Tests und 3D-Trainingsgerät
 Sauna und Massage

Rehabilitations-sport
 mit ärztlicher Verordnung

diagnosespezifische Gruppengymnastik
 Wassergymnastik
 Orthopädisches Schwimmen
 Medizinisches Fitnesstraining
 Herz-Kreislauf-Training
 Walking / Nordic Walking

Kontakt:
Gesundheitssportverein Leipzig e.V.
 Lessingstraße 1 | 04109 Leipzig
 Tel: 0341-49 69 050 | Fax: 0341-49 69 059
 www.gesundheitssportverein.de

Sprechzeiten: Mo + Fr 9.30 – 12 Uhr | Mi 14 – 19 Uhr und Termine mit Online-Anmeldung

Gutschein
 einzulösen im
 Gesundheitssportverein Leipzig e.V. für:

- o „Sport macht fit“
- o „Teste deinen Körper“
- o „Entspannung pur“
- o „Saft- und Kraftbar“

Im Wert von:

Code _____ Gutschein-Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ab Ausstellungsdatum 1 Jahr gültig.

Termine 2014

27.4.	LVZ-Fahrradfest
28.4. bis 2.5.	Schließwoche
18.5.	Frauenlauf
4.6.	Kleinfeld-Tennisturnier
15.6.	Frühjahrsfahrt Rosarium Sangerhausen
16.8.	Drachenbootrennen auf dem Cospudener See
6.9.	Sommerfest
7.9.	Kindersommerfest
20.9.	Laufend gegen Krebs
5.10.	Herbstwanderung Meißen/Weinberge
28.11.	Prellballturnier
13.12.	MGV/Weihnachtsfeier

Trikot.com
Dein Experte für Teamsport-Bekleidung

Vorgestellt:

Trikot.com als unser Ausrüster seit Sommer 2013 ein Sportartikelfachhändler im Internet, der seit seinem Umzug Mitte April letzten Jahres seinen neuen Sitz in der Lessingstraße 2 in 04109 Leipzig bezogen hat und seitdem mit uns langfristig zusammenarbeiten wird. Somit ist das Team von Trikot.com nun auch „offline“ im Herzen der Messestadt zu finden.

Die Website Trikot.com ist ein Projekt der Kreativkops KG zu deren weiteren Projekten die Trikotsatz.net, Stickergalaxie.de, Wandmotive.de und Shirtgalaxie.de gehören.

Der Onlineshop www.trikot.com ist dabei das größte Projekt der KG, bei der man von Sportbekleidung, wie Trikots und Trainingsanzüge über Equipment wie Bälle und Bandagen im World Wide Web kaufen kann.

Unser Ladengeschäft:



Wer die Sportsachen gern vorher probieren möchte, hat nun die Möglichkeit im Shop in der Lessingstraße 2 in Leipzig vorbei zu schauen. Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Titelbilder: ©Fotolia.com - Justaman, Yuri Arcurs, decisivemages, codlarts ©iStockphoto.com - RichVintage

Lessingstraße 2 • 04109 Leipzig • www.trikot.com

Katrin Troendle

47 Jahre – Leipzig

Trainingsziel: fit bleiben

Therapeut: Mandy Morgenstern

Training: Prävention



Meine Erfolgsgeschichte:

Ich bin Varietékünstlerin. Gerade hatten wir 2009 unser Kleinkunsttheater Palmengarten eröffnet, als mich Weihnachten die Diagnose Brustkrebs wie eine Keule traf. Ich nahm mir vor, mich nicht verrückt zu machen. Doch dann ein Schock nach dem anderen: drei Operationen inklusive Brustamputation. Danach kam eine hoch dosierte Chemotherapie über vier Monate, und danach achtundzwanzig Bestrahlungen. Da ist man ein anderer Mensch.

Wenn man krank ist, ist alles weit weg. Ich habe die Bühne nicht vermisst. Ich wusste nichts, war am Anfang völlig sprachlos, konnte auch keine Antworten geben, wie es mit mir weitergeht. Man hat in dieser Zeit eine unheimliche Sehnsucht nach Normalität, nach klaren Strukturen. Während ich wieder zu mir kam, hat mir Bewegung sehr geholfen. Sie hat mich getragen zwischen manchmal totaler Erschöpfung und langsamer Erholung. Jeder noch so kleine Schritt war ein Schritt ins Leben.

Ich machte einen Teil meiner Reha hier im Verein, bekam Hilfe von Sport- und Physiotherapeuten. Der Sport war mein Einstieg sowie Dreh- und Angelpunkt für die notwendige Kondition und ausreichend Selbstbewusstsein für meinen Weg zurück auf die Bühne.

Zum Sommerfest des GSV 2011 schließlich hatte ich meinen ersten öffentlichen Auftritt nach dieser schwierigen Zeit.

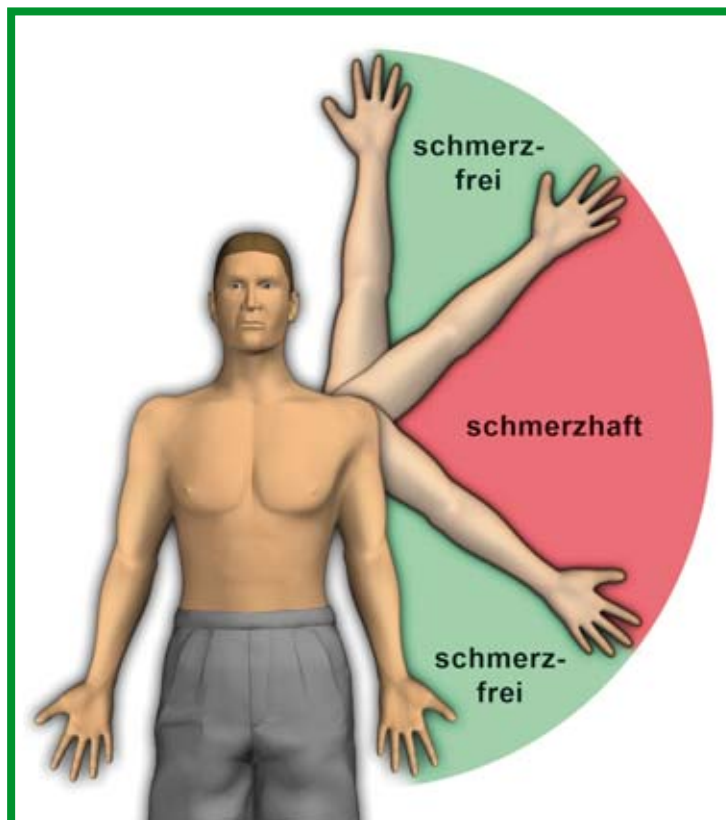
www.palmengarten-leipzig.de

„Ich habe Schulter!“

Über ein häufiges Problem, seine möglichen, sehr vielfältigen Ursachen und wie Sie es mit der Zeit in den Griff bekommen können!

Was kann man nicht alles für Geschichten über die Schulter(-schmerzen) vernehmen! „Das wird nie wieder!“, ist eine dabei häufig gebräuchliche Formel, die die Schwierigkeiten im Umgang mit einer „angeknacksten“ Schulter durchaus treffend beschreibt. Immerhin ist das Schultergelenk das beweglichste Kugelgelenk des menschlichen Körpers, das überwiegend durch Muskulatur gesichert ist und dessen Bewegungen kaum durch knöcherne Strukturen eingeschränkt werden. Diese positive Eigenschaft der Schulter birgt allerdings, durch die Beteiligung sehr vieler Muskeln und Sehnen, aber auch einer Vielzahl von – leider altersbedingten – Krankheitsmustern, eine Menge Schwierigkeiten in sich.

Die Palette von Ursachen ist breit. Sie reicht von Überlastung der Sehnen bis hin zur schmerzhaften Entzündung. Zum Krankheitsbild gehören aber durchaus auch Kalkeinlagerungen („Kalkschulter“), schlecht verheilte Knochenbrüche und Gelenk-Arthrose. Auch Übergewicht gilt als möglicher Auslöser solcher hartnäckigen Beeinträchtigungen.



Immerhin ist jeder Zehnte bis Zwölfte von Schulterschmerzen betroffen. Besonders jener Personenkreis, der viel über Kopf tätig ist. Im Beruf sind das meist Maler oder Monteure, im Sport ganz häufig Hand- oder Volleyballer, aber auch Wurfsporler. Der Altersgipfel liegt etwa um das 50. Lebensjahr.

Typisch: Impingement-Syndrom

Was derart sperrig klingt, ist einfach zu erklären: „to impinge“ bedeutet verengen, aufprallen, anstoßen: Im Schultergelenk ist es durch Reizung sowie Degeneration von Sehnen und Schleimbeuteln zu eng, der Kopf des Schultergelenks schlägt an das Schulterdach, eine Sehne wird ggf. gequetscht, kann sogar reißen. Schonhaltung und Teilsteife sind die Folge.

Eine OP ist nicht unausweichlich!

Ein unbehandeltes Impingement führt zu einer chronischen Sehnenreizung, die wiederum deren Verschleiß und weitere schwerwiegende Probleme zur Folge haben kann. Was nun? Mit dem Problem leben? Ist eine OP unausweichlich, oder welche Alternative haben Sie, diese unangenehme Erkrankung wieder loszuwerden? Kann etwa Sport etwas bewirken?

Gezielte Bewegungen, Dehnübungen, Muskelaufbau können helfen

In der Rehabilitation von Schulterpatienten nimmt die Sporttherapie eine wichtige Stellung ein. Wir im GSV setzen dabei direkt im Anschluss an bzw. begleitend zu physiotherapeutischen Maßnahmen ein. Durch gezielte Bewegung, Übungen und Aktivitäten sollen typische, das Gelenk betreffende Handicaps, wie Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Kraftverlust positiv beeinflusst werden. Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Therapie ist nicht nur die Arbeit am betreffenden Gelenk, sondern auch das Ansprechen der umliegenden stabilisie-

renden Strukturen (rumpf- und schulterblattumspannende Muskulatur). Im Vordergrund des Trainings steht die Qualität der Bewegungen. Eine aufrechte Haltung sowie die Zentrierung des Schultergelenks sind Voraussetzung für jede auszuführende Übung. Geübt werden langsame wie schnelle Bewegungen mit und ohne Kraftaufwand, mit Theraband oder Seilzug zur Mobilisation, gesteigerten Kondition und zum Muskelaufbau.

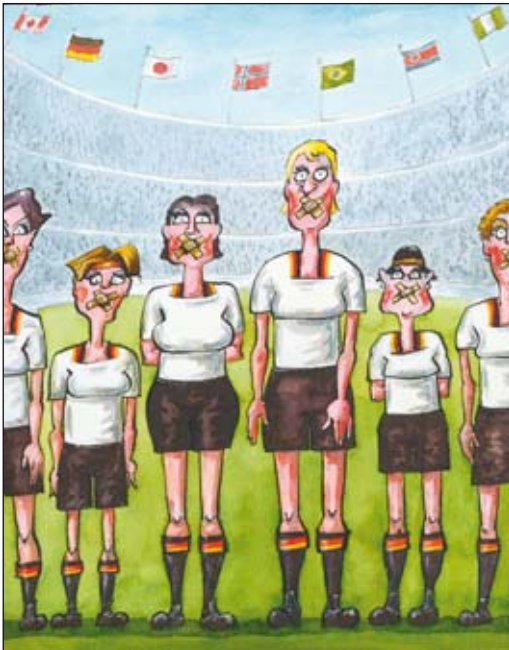
Anke Daneck, Therapeutin



„Und wie sieht's in Brasilien* aus

Spruch von Wolf-Dieter Poschmann (Jg. 51) dt. Sportmoderator

*Die Endrunde der 20. Fußballweltmeisterschaft findet vom 12. Juni bis 13. Juli in Brasilien statt. Für das Maracana Stadium in Rio de Janeiro (Kategorie 1 = läppische 29.112,08 €) leisten wollen, hier eine kleine Auswahl ... Richtig! ... England! Die Zitate in den Kästen stammen von mehr oder weniger bekannte



SCHWEIGEMINUTE

Andreas Möller:
„Mailand oder Madrid –
Hauptsache Italien!“

Bela Rethy:
„Das da vorn, was auch
wie eine Klobürste
Valderama.“

Marcel Reif:
„Sollten Sie dieses Spiel
atemberaubend finden, dann haben
Sie es an den Bronchien.“

Jürgen Wegmann:
„Zuerst hatten wir kein Glück,
und dann kam
auch noch Pech dazu.“



Giovanni Trapatoni: „Ich habe fertig!“



„Da ka
Wir ha
aber b



Fritz Walter jun.:
„Der Jürgen
Klinsmann und ich,
wir sind ein gutes
Trio.
Ich meine:
Ein Quartett.“



„... dem Mutterland des Fußballs?“

..., ehemaliger Leichtathlet, leitete die ZDF-Hauptredaktion Sport

... die, die kein Interesse am Fußball haben oder sich kein Ticket für das Finale am 13. Juli, 16 Uhr im ... eine Auswahl lustiger Begebenheiten rund um den Sport Nr. 1. Mutterland des Fußballs ist noch immer? ... Fußballgrößen. Wie jetzt? Wer Weltmeister wird? Die DFB-Frauen-Nationalelf natürlich!

... sieht
..., ist

Jörg Dahmann:
„Da geht er, ein großer Spieler. Ein Mann wie Steffi Graf.“



Eintritt Fußball:
Männer 2,00 Euro
Frauen 1,00 Euro
Kinder frei
SG Simmersberg Schnett



Jürgen Kurbjuhn:
„Wenn ich nicht will, lauf ich im Spiel nicht mehr als einen Kilometer, und da ist der Weg von und zu der Kabine schon drin.“

Willi Lemke:
„Das beste Trainingslager ist eine Frau, die eigene natürlich.“

ROLF RÜSSMANN:
„WENN WIR HIER NICHT GEWINNEN, DANN TRETEN WIR IHNEN WENIGSTENS DEN RASEN KAPUTT.“

Paul Breitner:
... das Elfmeterschießen.
... hatten alle die Hosen voll,
... bei mir lief's ganz flüssig.“

„Liebe Frauen, das Grüne ist der Rasen“

Berti Vogts:
„Hass gehört nicht ins Stadion. Solche Gefühle soll man gemeinsam mit seiner Frau daheim im Wohnzimmer ausleben.“



Trikot.com
Dein Experte für Teamsport-Bekleidung

REHBAND 

Trikot.com ein Sportartikelfachhändler im Internet, der seit seinem Umzug Mitte April letzten Jahres seinen neuen Sitz in der Lessingstraße 2 (schräg gegenüber vom Gesundheitssportverein) in 04109 Leipzig bezogen hat, führt in seinem Sortiment unter anderem Bandagen von Rehband, eine der führenden Marken in dieser Branche.

7751 Rehband
Kniebandage
24,90 €



- ✓ **Schmerzfrei und aktiv Sport treiben?**
- ✓ **Kniefall weich gemacht**
- ✓ **Mehr Sicherheit im Sport**



7772 Rehband
Knöchelbandage
59,90 €



7760 Rehband
Wadenbandage
34,90 €



7721 Rehband
Ellenbogenbandage
34,90 €

Titelbilder: ©Fotolia.com - Justaman, Yuri Arcurs, decisivelimages, codliarts ©iStockphoto.com - RichVintage

FUßBALL VOLLEYBALL BASKETBALL HANDBALL ETC



Lessingstraße 2 • 04109 Leipzig • www.trikot.com

Sportbrillen mit Ihrer Sehstärke.
Damit Sie sicher ins Ziel kommen.

OPTIK WEISS

...was Ihre Augen brauchen

Lindenauer Markt 9, 04177 Leipzig
Tel.: 47 84 10 84 | www.optik-weiss.de | info@optik-weiss.de

Dieskaustraße 205, 04249 Leipzig
Tel.: 4 25 24 84 | www.optik-weiss.de | info@optik-weiss.de

Wie jetzt?! Hausaufgaben?

Na klar! Völlig freiwillig natürlich! Unsere Therapeuten und Frau Eva Fettback (64, GSV-Mitglied seit 2007) haben sich gedacht, wem ein Mal in der Woche Sport nicht reicht, der

kann ja zu Hause die eine oder andere Übung drauflegen. Nach neuesten Erkenntnissen ist es sinnvoll, an vier oder fünf Tagen in der Woche ca. 30 Minuten Sport zu treiben. Unsere

kleinen Übungen sollen Ihnen Anregung und Hilfe sein. Dieses Mal geht es um leichtes Muskeltraining. In der nächsten Ausgabe gibt es mehr davon.



Bauchmuskeltraining – Grundübung „Crunches“:

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden abgestellt, Hände flach auf den Oberschenkeln. Den Kopf stützt ein flaches Kissen.

sen. Jetzt Kopf und Schultern ca. 15–20 cm vom Boden anheben, spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an. Senken Sie den Oberkörper mehrfach auf und ab, halten Sie dabei

die Spannung und legen Sie den Kopf erst am Ende der Übung wieder auf den Boden ab. Diese Übung wiederholen Sie 2–3 Mal á zehn Hebungen.



Hüfte:

Sie liegen auf der Seite. Unter den Kopf haben Sie sich ein flaches Kissen gelegt, zusätzlich stützt die am Boden befindliche Hand Ihren Kopf. Mit dem freien Arm halten Sie Ba-

lance. Winkeln Sie das unten liegende Bein an den Oberkörper an und strecken Sie das obere Bein aus. Dann heben Sie es im Winkel von ca. 30 Grad nach oben, führen es anschlie-

ßend nach unten in die Ausgangslage, ohne es abzulegen. Diese Übung absolvieren Sie jeweils 2 x für die linke bzw. rechte Körperseite, bei 8–10 Hebungen.



Kniebeuge:

Stellen Sie sich aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander, beide Beine belastet. Beugen Sie nun Ihre Knie, schieben den Po nach hinten und belasten die Fersen. Die Knie dürfen dabei nicht über die Fuß-

spitzen hinaus zeigen. Gleichzeitig strecken Sie die Arme nach vorn. Anschließend richten Sie sich auf, behalten aber eine leichte Beugung und die Spannung bei. Diese Übung wiederholen Sie ebenfalls 8–10 Mal

bei 2–3 Durchgängen. Etwas Fittere gehen tiefer in die Beuge (Foto links), wer die Sache erst noch üben möchte, beugt die Knie nicht so sehr.

Einer kürzlich veröffentlichten Studie der Techniker Krankenkasse (TK) zufolge treibt jeder zweite Deutsche weniger als eine Stunde Sport pro Woche. Besonders hoch sei

die Zahl der Sportmuffel in Ostdeutschland, so die Studie. Die TK wies darauf hin, dass die Weltgesundheitsorganisation 150 Minuten moderates Herz-Kreislauf-Training oder

75 Minuten intensives Training *wöchentlich* empfiehlt, dazu zwei Mal Kräftigungsübungen für die Muskulatur. Na bitte schön! Alles richtig gemacht! **Hausaufgaben erledigt!**

ANTWORTEN. PERSPEKTIVEN. HILFEN

„Die blauen Ratgeber“ ersetzen nicht das Gespräch mit dem Arzt, helfen aber Wege aus der Krankheit Krebs zu finden



„Körperliche Aktivität hat direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs sowie den Verlauf einer Krebserkrankung.“ Das teilt die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) in ihrer aktuellen Mitteilung mit Bezug auf neueste Studienergebnisse mit. So senken Menschen, die regelmäßig Sport treiben, das Risiko einer Krebserkrankung durchschnittlich um 20–30 Prozent. Sollte Krebs auftreten, profitieren sportlich aktive Menschen nachweislich von einem geringeren Rückfallrisiko und der Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Heilung.

Je nach Tumorart kann sich Sport genauso vorteilhaft wie eine Chemo- oder Hormontherapie auswirken, bestätigt die DKG. Studien konnten das bisher besonders gut für Brust-, Darm- und Prostatakrebs nachweisen, während positive Effekte auch für Leukämie- und andere Krebspatienten aufgezeigt werden.

Deshalb ist eine sportliche Änderung des Lebensstils so wichtig, auch für bisher wenig aktive Menschen. „Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang: Je mehr Bewegung, umso größer der Effekt“, sagen die Experten. Als ideal gilt die Klassiker-Kombination Ausdauer- und

Kraftsport. Ob Schwimmen, Fußballspielen, Joggen oder Radfahren – Hauptfaktor ist und bleibt beim Sport der Spaß an der Sache.

Eine kleine Hilfe bei Ihrer Entscheidung, welcher Sportart Sie künftig Ihre Aufmerksamkeit schenken, leistet u. a. die Broschüre „Bewegung und Sport“. Dieses und weitere Hefte zum Thema Krebs erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe e.V. kostenlos im Internet: www.krebshilfe.de, auch als Download. Sie sind Teil der Reihe „Der blaue Ratgeber“, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren informieren über verschiedene Krebsarten sowie übergreifende Themen der Krankheit, u. a. zu sozialen Aspekten und Ernährung.

Die blauen Ratgeber geben Antworten auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete Hilfen an, um die Erkrankung zu bewältigen, und zeigen Perspektiven auf für ein Leben mit und nach dem Krebs.

Je nach Krankheitsbild enthält jedes Heft des Ratgebers eine Vielzahl Adressen, Hilfe bei der Krankenhaus- und Arzt-suche, Internetkontakte u.v.a.m. Über die in dem Heft zum Sport bei Krebs abgedruckten Adressen der jeweiligen LandesSportBünde bzw. der Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes erfahren Interessierte mehr über konkrete Sportangebote.



Am 4. Februar war Welt-Krebs-Tag

www.krebshilfe.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DEN KREBS

SPENDENKONTO 82 82 82 KREISSPARKASSE KÖLN BLZ 370 502 99

Maite Kelly weiß aus eigener Erfahrung, was die Diagnose Krebs für eine Familie bedeutet – deshalb engagiert sie sich im Kampf gegen die Krankheit und für das Leben. Zusammen mit der Deutschen Krebshilfe setzt sie sich für Betroffene und deren Angehörige ein, damit sie professionelle Unterstützung bekommen – und ganz viel Kraft.

Mehr Informationen und Beratung erhalten Sie auch unter (02 28) 7 29 90-0.



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Gemeinsam mit Maite Kelly für das Leben.
Maite, 32, verlor ihre Mutter durch Brustkrebs.



Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 • 53113 Bonn

Telefon Zentrale: 02 28 / 7 29 90-0

Informationsdienst: -95 (Mo–Fr 8–17 Uhr)

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Internet: www.krebshilfe.de

Was essen und trinken, um Gesundheit zu fördern?



DGE aktualisiert die „10 Regeln“, berücksichtigt neue Erkenntnisse in der Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten und die Bedeutung der Nachhaltigkeit in der Ernährung



Viele unserer Mitglieder kennen die hilfreichen zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft e.V. für eine gesunde Ernährung sowie zum vollwertigen Essen und Trinken. Im November letzten Jahres wurde eine Aktualisierung vorgenommen und nach der Generalüberholung vor allem versucht, das Thema Nachhaltigkeit fest mit einzubinden. Weiterhin enthalten sind nun Hinweise zur Prävention/Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Neu sind die Hinweise zur Wahl der Fleischsorten sowie die Anforderung, Fisch aus nachhaltiger Produktion zu bevorzugen. Hier spielt zum Beispiel die Erkenntnis eine Rolle, dass rotes Fleisch und Fleischerzeugnisse daraus das Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs erhöhen.

Für weißes Fleisch – Geflügel und Fisch – besteht nach derzeitigem Wissen keine Risikobeziehung. Die Empfehlungen der DGE zum Trinken berücksichtigen nun auch zuckergesüßte Getränke. Sie sollen nur selten getrunken werden: Denn regelmäßig und in größeren Mengen getrunken, erhöhen sie das Risiko für Adipositas bei Erwachsenen sowie für Diabetes mellitus Typ 2 mit wahrscheinlicher Evidenz.

Ebenso wird darauf hingewiesen, saisonale regionale Obst- und Gemüsesorten einzukaufen. Interessierte können alle Neuerungen auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. genau nachlesen: www.dge.de.

Besonders interessiert uns freilich das in Regel 10 Festgehaltene: Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben. Auf das Gewicht achten müssen Sie selber so ein wenig. Ausreichend Bewegung bekommen Sie bei uns!

Bildnachweis/Quelle: „DGE e.V.“

„Glückwunsch, Sie haben gewonnen!“

Ich habe noch nie etwas gewonnen, kein Geld, kein Auto, keine Reise. Beim Lotto, bei der Fernsehlotterie, bisher war mir die Million stets versagt geblieben. Aber irgendwann ist immer „das erste Mal“ und so hat es endlich funktioniert. Keine Million, aber immerhin, ein, sagen wir mal, warmer Regen ist über mir niedergegangen: 5.000 Euro. In Worten: fünftausend Euro! Da muss ein alter Mann lange für Latten an den Zaun nageln, oder!?

Schön, werden Sie sagen, und was haben wir davon? Was Sie davon haben? Sie haben davon: 5.000 Euro! Sie und der Verein! Nein, ich spende nicht, dafür ist mir das Hemd viel näher als der Rock. Also, die Sache ist die: Irgendwann im

Dezember war ich mit meiner Frau bei dm, der Drogerie. Sie suchte in den Regalen, ich langweilte mich und las einen Flyer. Der forderte dazu auf, seinen Sportverein zu unterstützen und für ihn 5.000 Euro zu gewinnen. Man brauche nur eine ordentliche Begründung abzuliefern, wofür das Geld Verwendung finden würde, Sportgeräte oder Renovierung, und schon käme man in die Lostrommel. Gesagt, getan.

Und eine Fee oder wer noch immer, hat mich da wieder herausgezogen und mir, natürlich dem Verein und damit Ihnen, die fünftausend Euro beschert. Schön, nicht!? Zwei Dinge sind dazu noch zu bemerken: Es geht nicht so einfach um 5.000 Euro, die irgendein Sponsor aufgebracht hat.

Hinter dieser Fördersumme verbirgt sich der Deutsche Olympische Sportbund, der auf verschiedene Art und Weise Sport und Vereine unterstützt. Das ist gut, hilft ungemein und fördert den Sport.

Zum anderen: Jeder kann auf die eine oder andere Weise den Verein und sein Anliegen unterstützen. Geld ist die eine Seite. Die andere ist das Wiederkommen, das Herausragen der guten Erfahrungen, die Sie mit der Betreuung bei uns gemacht haben, und, wie es mittlerweile immer mehr Mitglieder tun, das ehrenamtliche Engagement im Verein, ob an der Bar, als Berater in manchmal komplizierten Vereinsdingen oder einfach nur durch das Interesse an allem was im Verein geschieht.

Michael Günther

Was bedeutet **Nachhaltigkeit**: langfristig angelegter, verantwortungsbewusster Umgang mit einer Ressource; Handlungsprinzip, bei dem die Bewahrung der wesentlichsten Eigenschaften, der Stabilität und der natürlichen Regenerationsfähigkeit des jeweiligen Systems im Vordergrund steht.

Keine Milchmädchenrechnung!

Liebe Raucher,

einmal angenommen, Sie rauchen seit Ihrem 15. Lebensjahr durchschnittlich **25 Zigaretten täglich**. Vorausgesetzt, Sie bezahlen pro Schachtel mit jeweils **19 Glimmstängeln 5,20 €**, dann haben Sie **nach einem Jahr** bereits **9.125 Zigaretten** verkonsumiert und dafür **2.497,37 €** in die Luft gepustet.

Nach zehn Jahren Qualmerei, haben Sie **91.250 Fluppen** ausgedrückt und Ihr erstes Auto verquarzt, nämlich auf den Cent genau **24.973,73 €**



Wenn Sie dann noch leben, ist Ihr Zigarettenkonsum **nach 30 Jahren** auf 273.750 angestiegen und Sie sind um immerhin **74.921,19 €** ärmer!

Kein Argument hat Sie auch nach 65 Lebensjahren davon abhalten können, immer noch zu paffen. Diese Lebensleistung beschert Ihnen das rauchige Jubiläum, **50 Jahre** am Stück nikotisiert gewesen zu sein und dabei **456.250 Zigaretten** verkonsumiert zu haben. Gekostet hat Sie das die lächerliche Summe von **124.868,65 €**

O.K., setzen Sie sich doch erstmal und zünden sich (K)eine an! Es folgt Teil 2 der kostenlosen Nichtraucher-Geldanlage-Beratung:

Ich unterstelle einmal, Sie hätten nie geraucht und Ihr Geld nicht in Tabak, sondern eine vernünftige Geldanlage zum **jährlichen Zinssatz von 3 %** investiert, dann könnten Sie heute mit dem Zinsszins über die läppische Summe von **290.124,31 €** einfach mal so verfügen!

Und Sie bräuchten nicht auch nur einen Cent davon für die Ausmerzung der ge-

sundheitlichen Folgen der **lebenslangen Inhalation von 300 Kilogramm Nikotin, 4 Tonnen Teer, 31 Kilogramm Formaldehyd und 4,5 Tonnen Kohlenmonoxid** herzugeben! Mit solchen Mengen Gift hat selbst ein mittlerer Hochofen Probleme, nicht durchzuglühen!

Ich bin heute Nichtraucher und habe nach 29 Jahren Abstinenz zugegebenermaßen auch keine 72.423,73 € gespart! Aber ich habe trotzdem das sichere Gefühl und die gute Gewissheit, für mich vor Jahren die beste Wohlfühlentscheidung meines Lebens getroffen zu haben!

Ein Nichtraucher

PS: Übrigens, der von Ihnen in 50 Jahren gekauften Menge Rauchzeug liegt die Rohtabakmenge von 326 Kilogramm zugrunde, für die die Tabakkonzerne lediglich 489,00 € investieren mussten. Selbst wenn man die Kosten für Verarbeitung, Herstellung, Vertrieb und Abgaben einkalkuliert, dürfte der Gewinn noch immer diametral dem Erhalt Ihrer (Raucher-) Gesundheit gegenüberstehen!

5,6 Millionen Deutsche sind tabakabhängig, viele trinken zu viel!

Insgesamt rund 5,6 Millionen sind laut der Studie tabakabhängig. Das geht aus einer neuen Erhebung des Instituts für Therapieforchung in München hervor. Die Autoren weisen darauf hin, dass Tabak von allen Suchtstoffen am verbreitetsten ist, aber in der Suchthilfe kaum behandelt wird.

Die Zahl der Alkoholabhängigen in Deutschland ist innerhalb weniger Jahre deutlich gestiegen – auf rund 1,8 Millionen. Junge Erwachsene unter 25 sind verstärkt alkoholabhängig.

Weitere 1,6 Millionen Erwachsene trinken sehr viel, gelten aber nach den offiziellen Kriterien nicht als abhängig. Insgesamt 7,4 Millionen Bundesbürger trinken mehr als die von Experten empfohlene Höchstmenge. Demnach sollten Frauen pro Tag max. 12 Gramm und Männer 24 Gramm reinen Alkohol trinken, an zwei Tagen in der Woche sollte kein Alkohol konsumiert werden (max. Trinkmenge/Tag: 1 Gl. Wein 125 ml oder 2 Fl. Bier 330 ml).

www.krebshilfe.de

MIT ALLER KRAFT GEGEN DAS RAUCHEN

SPENDENKONTO 82 82 82
KREISSPARKASSE KÖLN
BLZ 370 502 99

Gemeinsam mit Benedikt Höwedes gegen den Krebs.

Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

HIP-HOP IM PURZELBAUM

Der Kindersport Purzelbaum ist für den Familienfreundlichkeitspreis der Stadt Leipzig vorgeschlagen – Preisvergabe ist am 17. Mai

Im Vorschlag für den Familienfreundlichkeitspreis der Stadt Leipzig heißt es: „Der Kindersport Purzelbaum wendet sich an Groß und Klein. Im Mittelpunkt des Angebots stehen Spiel- und Sportstunden für Familien und das Eltern-Kind-Turnen. Ob Babyschwimmen, Kleinkinderturnen, der Weekendsport für Väter mit ihren Kin-

Ideen. Das können immer wieder anders gestaltete Bewegungsparcours sein, ein frisch gemalter Sportraum und – wie eben entstanden – eine fest installierte Slackline.

Besonders engagiert ist der Kindersport bei seiner therapeutischen Hilfe in der

Die aktuelle Mitgliederumfrage im Kindersport Purzelbaum unterstreicht diese Bewertung ausdrücklich. Fast einhundert Prozent Zufriedenheit und die Zusage, den Kindersport auf alle Fälle weiterzuempfehlen, sind die Eckpunkte der überaus positiven Meinungsäußerungen.



dern oder Hip-Hop für die etwas Größeren, immer zielt der Kindersport auf das gemeinsame Sporttreiben in der Familie.“ Gern gesehene Gäste sind ebenso Kindergruppen mit ihren Tagesmüttern oder die Familien bei den vielfältigen Veranstaltungen, wie Sommerfesten, Kindergeburtstagen, Faschings- oder Weihnachtsmannwochen u.a.m.

Kooperation mit Klaks e.V., der mit einem ambulanten Therapieprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder, Jugendliche und deren Familien in Leipzig aufwartet. Extra für diese Kinder angeschaffte Sportgeräte, die deren Bewegungsinteresse fördern helfen, bilden den Kern vieler lustiger, aber auch schweißtreibender Nachmittage.

Das Konzept, dass Großeltern, Eltern und Kinder gleichzeitig im Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Sport treiben können, rundet das familienfreundliche Angebot in unserem Hause ab.

Freundliche, kindgemäße Sporträume, barrierefrei zugänglich, viele, viele bunte Sportgeräte und das stets präsente Purzelbaum-Maskottchen, der lustige Affe Pepe, bilden den äußeren Rahmen für ein erfolgreiches Konzept des Familienmiteinanders, das mittlerweile mehr als 500 junge Familien für sich entdeckt haben.

Das junge Team des Kindersports Purzelbaum aus Diplom-Sportlehrern ist ständig auf der Suche nach neuen

Dem großen Interesse Rechnung tragend, hat das Purzelbaum-Team sein Wochenend-Angebot um drei weitere Sportgruppen Papa-Kind-Turnen und Kinderturnen 3–5 Jahre erweitert. Damit betreuen nunmehr zwölf Übungsleiter 55 Sportgruppen, davon allein 17 Wassergruppen, in jeder Woche.



Seit März gibt es neue Schwimmangebote: Zunächst starteten eine Kinderschwimmern-Gruppe (4–7 Jahre, Seepferdchen) sowie zwei Kleinkinderschwimmgruppen (2–4 Jahre). Neu ist der Veranstaltungsort. Das Ambulante Therapiezentrum für Orthopädie in der Waldstraße 14 bietet mit seinem Bewegungsbadbecken beste Voraussetzungen.

Anja Wagner



Wie die auf Seite 4 vorgestellten Einrichtungen gehört die MEDICA-Klinik von Beginn an zu den engsten Partnern des GSV. Viele ihrer Patienten finden nach der ambulanten Reha den Weg in unseren Verein und werden hier weiterbetreut. Ihr Leitender Oberarzt der Fachbereiche Kardiologie und Onkologie, Dr. med. Jürgen Otto, widmet sich in seinem Beitrag dem brisanten Thema Herzinfarkt.

Herzinfarkt – Vermeidung durch Selbstaktivierung

Liebe Leserinnen und Leser,

auch weiterhin ist die Diagnose Herzinfarkt, die leider nach wie vor eine der Haupttodesursachen in den westlichen Industrieländern darstellt, bei den betroffenen Patienten immer mit Ängsten verbunden. Wie Sie wissen, ist die Akut-Behandlung im Krankenhaus mit interventionellen Methoden (Herzkatheter, Ballonaufdehnung und Stentimplantation) immer besser geworden, aber ein Teil der Patienten erreicht nach wie vor das Krankenhaus nicht. Deshalb ist es besonders wichtig, die Frühsymptome richtig zu deuten.

Zusammenfassend kann ich Ihnen als Kardiologe den Ratschlag geben, dass alle Beschwerden zwischen Nabel und Oberlippe Hinweis auf einen Herzinfarkt bzw. herzinfarktverdächtig sein können. Ärztliche Hilfe sollte in diesen Fällen schnell zu Rate gezogen werden. Aber auch viele psychisch ausgelöste Krankheitsbilder verursachen im Rahmen die-

ses Symptomenkomplexes ähnliche Beschwerden, deren Ursache nur ein erfahrener Arzt oder die medizinischen Untersuchungen in einem Krankenhaus mit letzter Sicherheit klären können.

Wir wollen aber, dass es gar nicht erst zu einem Herzinfarkt kommt bzw. bei bereits betroffenen Patienten kein erneuter Infarkt auftritt. Deshalb vermitteln wir bei der Rehabilitation (wenn sie in ambulanter Form genutzt wird, dann in Leipzig in der MEDICA-Klinik) die Vermeidung sogenannter Risikofaktoren und von Risikoverhalten, welche Ihnen prinzipiell sicher schon bekannt sind.

Dazu gehören Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Nikotinabusus. Aber aus unserer Sicht erscheint das Wichtigste, dass der Patient mit therapeutischer Hilfe (optimalerweise ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Ärzten, Psychologen und Sporttherapeuten) herausbekommt, an welcher Stelle er sich überlastet hat. Dabei stehen in den

seltensten Fällen die körperlichen, sondern meistens die psychosozialen, beruflichen oder ähnlichen Überlastungen im Vordergrund. Sicher ist, dass die vielen Patienten, die in unserer Gesellschaft unter Bewegungsmangel leiden, mit etwas Kreislauftuning und durch die natürliche Entspannung nach dem Sport ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können und der ein oder andere Lösungsweg für Lebensaufgaben und Alltagsprobleme selbst in Gang gesetzt werden kann. Dabei sind wir Ihnen von ärztlicher und therapeutischer Seite gerne behilflich.

Ihr
Dr. med.
Jürgen Otto

Leitender
Oberarzt der
Fachbereiche
Kardiologie und
Onkologie



IKK classic: Ein Bonus für Ihren Gesundheitssport!

Die IKK classic fördert und belohnt seit vielen Jahren mit zusätzlichen Angeboten die gesundheitlichen Aktivitäten ihrer Versicherten. Besonders attraktiv: das IKK-Bonusprogramm. Allein im vergangenen Jahr forderte jeder dritte IKK-Versicherte ein Bonusheft an, um mit seinen Aktivitäten von einem Bonus bis zu 300 Euro zu profitieren. Ob gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen, zusätzliche private Vorsorgemaßnahmen wie beispielsweise die profes-

sionelle Zahnreinigung, das Ablegen von Sport- und Schwimmbadzeichen oder sportliche Betätigung in Sportverein und Fitnessclub – eine Vielzahl gesundheitlicher Maßnahmen ist bonusfähig. Allein die aktive Mitgliedschaft im Sportverein ist der IKK classic ein Bonus in Höhe von 30 Euro jährlich wert, die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung 20 Euro. Zusätzlich profitieren IKK-Versicherte vom Gesundheitskonto der IKK classic. Insgesamt stehen jedem Versicherten im Jahr 300 Euro für die Finanzierung oder Bezuschussung gesundheitsfördernder Aktivitäten und bestimmter medizinischer Leistungen zur Verfügung. So erstattet die IKK classic zwei Mal

im Jahr die Kosten für Gesundheitskurse in Höhe von bis zu 90 Euro. Außerdem kann das Gesundheitskonto u. a. für osteopathische Behandlungen, homöopathische Arzneien, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft oder Zahnvorsorge genutzt werden.

Die IKK classic ist mit 734.000 Versicherten die zweitgrößte Krankenkasse in Sachsen. Bundesweit versichert sie insgesamt rund 3,6 Millionen Menschen.

Mehr Informationen zu Leistungen und Service der IKK classic können unter www.ikk-classic.de nachgelesen werden.

Anzeige

Schon lange interessiert unsere Mitglieder die Frage, was mit dem scheinbar abrisstauglichen Gebäude über dem Hof geschieht? Seit geraumer Zeit wird dort gebaut, ein Gerüst wurde errichtet und eine riesige Plane versperrte lange Zeit den Blick aufs Geschehen. Wir haben nachgefragt und von der MEDICA-Klinik erfahren:

So attraktiv wird unser Gegenüber

Erweiterung der MEDICA-Klinik – Ausbau der Käthe-Kollwitz-Straße 6

Schon seit vielen Jahren wurde über eine Nutzung des Gebäudes „Käthe-Kollwitz-Straße 6“ (KKS 6) durch die MEDICA-Klinik nachgedacht. Da eine Erweiterung der Klinik aufgrund des wachsenden räumlichen Bedarfs unumgänglich ist, wurde die Idee zum Ausbau der KKS 6 Mitte 2013 wieder aufgegriffen und mit der aufwendigen Restaurierung des bis dahin leerstehenden Gebäudes begonnen. Das unter Denkmalschutz stehende Objekt wurde zunächst vollständig

den Gebäuden, da sich die Geschosse nicht auf einer Höhe befinden. Aber auch für dieses Problem fand das für die Planung zuständige Architektenteam Kalkof eine Lösung.

Mit der Klinikenerweiterung werden die Behandlungsbedingungen für die Patienten und der Service optimiert. Der großzügige Empfangs- und Wartebereich wird zukünftig im Erdgeschoss der KKS 6 zu finden sein, direkt angegliedert befindet sich die Terminplanung. Ebenso bezie-



Empfangs- und Wartebereich KKS 6

(Entwurf: Sterntaler Design)

entkernt, was nicht zuletzt durch einen enormen Grundwasseranstieg infolge des Jahrhunderthochwassers 2013 nötig wurde. Sowohl die Fassade als auch das antike Treppenhaus werden originalgetreu wiederhergestellt. Schwierig gestaltet sich die Verbindung zwischen den bei-

hen die Ärzte der Orthopädie ihre neuen Behandlungsräume im Gebäude. Dank modernster Konferenzräume kann die zur MEDICA-Klinik gehörende Weiterbildungsakademie ihr Angebot erweitern und ist ebenfalls im Gebäudekomplex KKS 6 zu finden. Auch eine externe An-



Außenansicht KKS 6

(Entwurf: Kalkhof Architekten GmbH)

mietung der Räumlichkeiten wird möglich sein. Die Übergabe der restaurierten Klinikenerweiterung durch den Bauherrn Johann Wagnermeyer erfolgt aller Voraussicht nach im Sommer diesen Jahres.

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt
JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

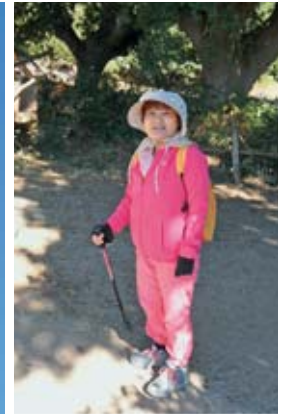
04129 Leipzig
Bitterfelder Straße 7–9
Telefon: 0341/9045232-35
Telefax: 0341/9045230

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

VSR VERLAG
SATZ UND REPRO GmbH

Komplettservice für alle Druckerzeugnisse · Verlagsdienst

An der Hebmärchte 5 · 04316 Leipzig · Tel. 0341/6584220 · Fax 0341/6584277
www.vsr-gmbh.de · mail@vsr-gmbh.de



DER WEG IST DAS ZIEL – BUEN CAMINO

Nachdem sich Mitglied Günter Wolter im September von seiner 1.600 km langen Wanderung quer durch Frankreich gesund und munter zurückmeldete, berichtet nunmehr Waltraud Brandt (72) von ihrem Weg nach Camino

Im September 2013 erfüllte ich mir einen lang gehegten Wunsch: Ich bin einen Teil des Jacobsweges gegangen, gemeinsam mit einer Pilgergruppe.

Zunächst flogen wir nach Madrid, stiegen dann in den Bus nach Astorga und pilgerten schließlich bis nach Santiago de Compostela.

Unsere Tagesstrecken lagen zwischen 20 bis 29 km und das bei knapp 30 Grad Celsius. Am 3. Tag erreichten wir in 1500 m Höhe das Cruz de Ferro, bei dem schon seit Jahrhunderten die Pilger einen Stein aus der Heimat ablegen und mit diesem ihre Sorgen und Nöte.

Hier begegneten wir auch einer ganz speziellen Pilgergruppe: Zwei Querschnittgelähmten mit speziellen Fahrrädern, die – entweder per Handkurbel oder von Begleitpersonen gezogen – den Weg bewältigten. Die Burschen wurden von ihren Begleitern auf den Kreuzhügel gehievt – das Glück strahlte aus ihren Augen. Wir sollten der Gruppe noch mehrmals begegnen.

Unser Weg führte uns an unzähligen großen und kleinen Kirchen und Kapellen vorbei. Hier erhielten wir auch unsere Stempel in den Pilgerpass.

Wir kamen durch verfallene Dörfer, da die Jugend oft in die Städte abwandert. In den Dörfern Galiciens, wo z. B. der

Weinanbau gute Einkünfte sichert, gab es aber auch gepflegte und anscheinend wohlhabende Ortschaften.

Eine Nacht in einer ehemaligen Kelten-siedlung in 1300 m Höhe haben wir, obwohl wir vorher einen erwärmenden Hexentrunk geschlürft hatten, in eisiger Kälte hinter meterdicken Mauern verbracht. Die Siedlung beherbergte über Jahrhunderte eines der wichtigsten Pilgerhospitäler.

In Portomarin haben wir nicht schlecht gestaunt. Hier hatte man in den 60ern den Fluss Mino angestaut. Ein Teil der im Tal liegenden Bauten, wie die Kirche San Nicolaus und Bürgerhäuser, wurden Stein um Stein abgetragen und auf der Höhe neu aufgebaut. Auf den Steinen kann man noch die systematische Nummerierung erkennen.

Unsere letzte Etappe war nur 11 km lang, damit wir mittags am Ziel sein konnten, kurz vor Santiago am Monte del Gozo – dem Berg der Freude. Von hier aus können die Pilger erstmals die Kathedrale in der Ferne sehen.

Auf dem Berg befindet sich ein Monument zu Ehren des Besuchs von Papst Johannes Paul II. Er hatte hier 1987 dem Weltjugendtreffen beigewohnt. Als wir dann auf dem großen Platz vor der Kathedrale am Ziel waren, war das schon sehr ergreifend.

Ich habe die Eintreffenden beobachtet. Einige sangen Lieder, andere fielen auf die Erde und küssten sie. In unserer Gruppe wurde auch ich in die Umarmungen eingeschlossen. Wir trafen die Behinderten wieder – ich konnte vor diesen Menschen wegen ihres Mutes und ihrer Kraft nur große Hochachtung empfinden. Mittags begann die Pilgermesse, zu der Geistliche die Pilger in vielen Sprachen begrüßten. Zuvor hatte eine Ordensschwester mit ihrer glockenreinen Stimme Liedverse mit den Pilgern eingeübt. Dona nobis pacem war mir bekannt und ich konnte es mitsingen.

Ich habe von dieser Messe nichts verstanden, war aber sehr beeindruckt und habe mir viele Gedanken dazu gemacht. Angetreten habe ich die Pilgerreise unter sportlichem Aspekt. In den Tagen mit der Gruppe, die nur aus katholischen Gläubigen bestand, habe ich so manche nachhaltige Erfahrung gemacht. Zumal bei einigen Pilgern, so mein Eindruck, der sportliche Effekt bei diesen erst an zweiter Stelle angesiedelt war.

Trotzdem bin ich froh, dass meine sportlichen Vorbereitungen auf diese „Stra-pazen“ mitgeholfen haben, die Strecke mühelos zu bewältigen. Immerhin war ich mit Abstand von den Frauen die Älteste.

Waltraud Brandt

Flair Einrichtungsstudios – Ihr Partner, wenn es um ein Drittel des Lebens geht

Wann haben Sie das letzte Mal über Ihr Bett nachgedacht? Wissen Sie, dass die Flair Einrichtungsstudios als langjähriger Partner des GSV den Mitgliedern besondere Vorteile und exzellente Fachberatung bieten?

Flair empfiehlt sowohl für vorhandene als auch für neu zu gestaltende Schlafräumsituationen die Produkte von auping. Sie sind Synonym für

erholsamen Schlaf unter perfekten rückengerechten und hygienischen Bedingungen. Erst kürzlich wurde auping wieder Testsieger bei Stiftung Warentest (siehe Kasten). Auch das Ergonomieinstitut München, das regelmäßig auping Produkte unter ergonomischen und hygienischen Gesichtspunkten mit standardisierten Messverfahren untersucht, bewertet die Eigenschaf-

ten der auping Matratzen und Unterfederungen mit ausschließlich guten und sehr guten Resultaten. Wichtig ist natürlich die individuelle Beratung. Hier hat die Arbeitsgemeinschaft gesunder Rücken die Fachberaterin der Flair Einrichtungsstudios in Leipzig mit dem besten Prädikat bewertet. Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Testsieger auping Boxspringbett „Dublin“



Boxspring Model „Dublin“



Aufbau und Funktion auping Boxspring

auping wieder Testsieger

Schon 2x waren Unterfederung von auping Sieger bei Stiftung Warentest. Der Test zu Boxspringbetten setzt 125 Jahre Erfolgsgeschichte von auping fort. Kein anderer Hersteller von Boxspringbetten erzielte so gute Noten wie auping. Das getestete Einstiegsmodell ist als Doppelbett schon ab 1795,00 € erhältlich. Die Kriterien Liegeeigenschaften, Haltbarkeit, Schlafklima, Gesundheit und Umweltfreundlichkeit wurden mit „gut“ bewertet. Besonderheiten, die es nur bei auping gibt, wurden nicht berücksichtigt. Sie werten das Testurteil weiter auf.

Individualität ist Trumpf

Die Größe der Liegefläche, die Höhe des Bettes, sein optisches Erscheinungsbild, Verstellbarkeit, Höhe, Festigkeit und Aufbau der Matratzen können den Bedürfnissen angepasst werden. Auch abnehmbare Matratzenbezüge sind bei auping Boxsprings möglich. Topper können dann entfallen. Das kommt allen zugute, die ein festeres Liegegefühl mögen.

80 % der Liegefläche permanent belüftet

Aus hygienischer Sicht bieten auping Boxsprings ein Novum. Die Box baut nicht auf der typischen Holzplatte auf, die kaum eine Belüftung erlaubt. Bei allen auping Bettmodellen bildet die 1888 entwickelte Stahlnetzunterfederung die Bettbasis. Mit lebenslanger Gewähr für Haltbarkeit und Stützeigenschaften sorgt sie zuverlässig für perfekte Hygiene und optimales Schlafklima.

unbegrenzte Möglichkeiten

Wo sich ein Boxspringbett wegen des opulenten Erscheinungsbildes nicht empfiehlt, bieten viele auping Bettmodelle Gestaltungspotential. Sie sind in verschiedenen Höhen, als Einzel- oder Doppelbett und auch in Überlänge erhältlich. Der Unterfederungseinbau in vorhandene Betten ist problemlos möglich. Perfekte Funktion, optimale Hygiene und Dauerhaftigkeit, sowie ein einmaliges Preis-Leistungs-Verhältnis sind Markenzeichen von auping. Bei Flair in Leipzig werden Sie dazu perfekt beraten.

Flair Bettenstudio BrühlArkade

Brühl 33 Passage am Marriott Hotel
Tel.: 0341 14993 55/0341 564 60 54
Mobil: 0163 259 27 25

www.flair-einrichten.de

Mo.–Fr. 14.00 Uhr–18.30 Uhr
Sa. 11.00 Uhr–16.00 Uhr
oder nach Terminvereinbarung

FLAIR
Einrichtungsstudios GmbH





Spende Blut – Rette Leben!

Menschliches **Blut** ist durch nichts zu ersetzen! Es kann ausschließlich vom Körper selbst gebildet werden und ist nur begrenzt haltbar. Blut und seine Bestandteile werden vor allem in der Krebstherapie, bei Herz-Kreislaufkrank-

kungen und zur Versorgung von Patienten nach Unfällen benötigt.

Plasma ist in der Medizin ebenso wichtig. Es dient unter anderem zur Behandlung von schweren Infektionskrankheiten, zur Vorbeugung von Blutgruppenunverträglich-

keiten bei Schwangeren oder der gezielten Behandlung von Gerinnungsstörungen bei Blutern.

Aufgrund des hohen Bedarfs an Blut- und Plasmaprodukten sucht der DRK-Blutspendedienst dringend Spender!

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft von Lebensrettern!

Neben der Spende im DRK-Blutspendezentrum können Sie auch einen unserer zahlreichen Außentermine zum Blutspenden wahrnehmen, beispielsweise am:

Dienstag, 03.06.2014
9.00–12.00 Uhr

ERGO Versicherung AG

Goedelerring 9,
04109 Leipzig
(neben dem GSV)

Es erwarten Sie eine umfangreiche Verpflegung und professionelle Betreuung! Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich willkommen!

Blut- und Plasmaspender gesucht

Blutspendezentrum Campushaus Leipzig
Karl-Liebknecht-Straße 143, 04277 Leipzig



Öffnungszeiten

Mo	8 – 16 Uhr	Jeden ersten Samstag
Di, Mi, Do	12 – 20 Uhr	im Monat 11 – 14 Uhr
Fr	8 – 14 Uhr	(nur Vollblutspende!)

Terminreservierungen unter 0341 30391442

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!

Servicetelefon: 0800 / 11 949 11 | www.blutspende.de



Herausgeber:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V., Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Redaktion: michael.guenther@gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit: Heinz Waurick

Satz/Layout: VSR Verlag - Satz und Repro GmbH

Erscheinen: 2 x jährlich, Preis: kostenlos

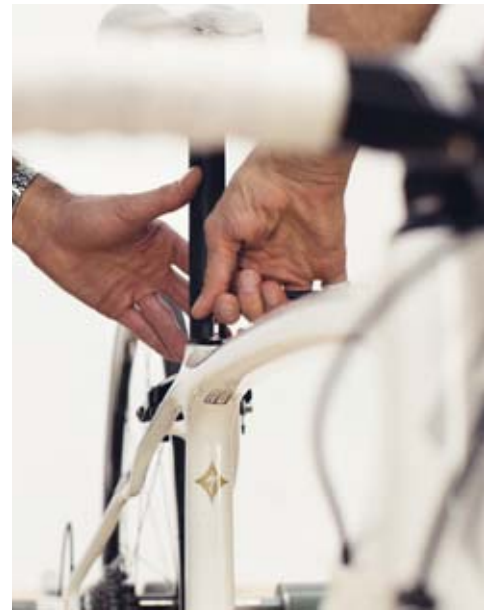
Fotos: Sven Winter (7), Waltraud Grubitzsch (3), Jens Müller (1), Antje Friede (1), eigen

BE ONE WITH YOUR BIKE

VIELE MENSCHEN KLAGEN ÜBER WIEDERKEHRENDE SCHMERZEN BEIM FAHRRADFAHREN - SEI ES DER VERHÄRTETE NACKEN, DAS ZWICKENDE KNIE ODER DIE UNANGENEHMEN TAUBHEITSGEFÜHLE IN HÄNDEN ODER FÜSSEN. SELTSAMERWEISE WERDEN DIESE BEGLEITERSCHENUNGEN OFT ALS GEGEBEN HINGENOMMEN, OHNE IHREN URSPRUNG WIRKLICH ZU HINTERFRAGEN. DAS BODY GEOMETRY FIT SYSTEM SCHAFFT NICHT NUR ABHILFE BEI RADTYPISCHEN BESCHWERDEN, DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN GEHEN SOGAR WEIT DARÜBER HINAUS: DAS BODY GEOMETRY FIT SYSTEM VERHILFT ALLTAGSAHNERN, HOBBYSPORTLERN UND PROFIATHLETEN ZU EINEM VÖLLIG NEUEN FAHRGEFÜHL, MOBILISIERT LEISTUNGSRESERVEN UND BRINGT LETZTENDLICH MEHR SPASS AM FAHRRADFAHREN. DENN WIR SIND DER ÜBERZEUGUNG, DASS SICH DAS FAHRRAD DEM MENSCHEN ANPASSEN MUSS - UND NICHT ETWA UMGEKEHRT. SPECIALIZED.COM

BODY GEOMETRY

fit:



Jetzt Termin vereinbaren

www.BDO-LEIPZIG.de

Karl-Liebknecht-Str.31



zoom-zoom

Ein Bild von einem Auto Auto Bild Testsieger!



Mazda VARIO OPTION | **0% FINANZIERUNG**
mit Rückgabe-, Kauf- oder Weiterfinanzierungsoption.

Der neue Mazda3

Ein Design, das den Atem raubt. Effizienz und Funktion, die begeistern. Das sagt auch die Auto Bild. Der neue Mazda3 überzeugt auf ganzer Linie und fährt im Vergleichstest mit einem überragenden Sieg an seinen Konkurrenten vorbei auf Platz 1.³⁾ Überzeugen Sie sich selbst bei einer Probefahrt!

Barpreis € **16.990¹⁾** Jetzt für monatlich € **99²⁾**

Mazda3 5-Türer Prime-Line SKYACTIV-G 100 Benzin

Barzahlungspreis €	16.990
Anzahlung €	3.999,00
Nettodarlehensbetrag €	12.091,00
Gebundener Sollzinssatz %	0,00
Effektiver Jahreszins %	0,00

1. monatliche Rate €	95,38
46 Folgeraten á €	99
Schlussrate €	7.441,62
Laufzeit gesamt Monate	48
Gesamtbetrag der Teilzahlungen €	12.091,00

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 6,5 l/100 km, außerorts 4,3 l/100 km, kombiniert 5,1 l/100 km. CO₂-Emissionen im kombinierten Testzyklus: 119 g/km.

1) Barpreis für einen Mazda3 5-Türer Prime-Line SKYACTIV-G 100 Benzin. 2) Mazda VarioOption-Finanzierung, ein Finanzierungsbeispiel der Mazda Finance - einem Service-Center der Santander Consumer Bank AG, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Widerrufsrecht gemäß § 495 BGB. Preise jeweils inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten. Angebot ist gültig für Privatkunden. 3) www.autobild.de; Heft 39, Ausgabe 27.09.2013. Im Vergleichstest mit Honda Civic und Ford Focus. Abbildung zeigt Fahrzeug mit höherwertiger Ausstattung.

Mazda Autohaus Gaida & Fichtler GmbH