

Präventions- und Rehabilitationssport

www.gesundheitssportverein.de

AUSGABE 2/2015



TOPPFEST



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

ORTHOPÄDIE U. REHA-TECHNIK WOLF GmbH & Co. KG



Das Sanitätshaus

Unser Leistungsangebot:

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

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

Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:



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

Editorial

Im Jahre 2016 feiert unser Verein, der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. seinen 15. Geburtstag.

Am 12. Juli 2001 trafen sich sieben Gründungsmitglieder, wählten einen Vorstand, verständigten sich über eine Vereinssatzung, die Eintragung in das Vereinsregister und die Organisation der Vereinsarbeit. Zum Vorsitzenden des Vereins wurde Mario Wagner gewählt. Schon im August konnten die ersten Sport- und Therapiestunden angeboten werden, vorerst in den Räumen der Medica-Klinik, ab 2003 dann in eigenen Räumen in der Gottschedstraße, 2006 in der Lessingstraße und 2010 in der Außenstelle Westbad.



Thomas Mädler (M.) im Gespräch mit Mario Wagner und Stefan Srugies/NOZ

Schnell entwickelte sich der Gesundheitssportverein zu einem der größten Sportvereine Leipzigs und Sachsens. Mittlerweile absolvieren über 4.000 aktive Leipzigerinnen und Leipziger ihre Übungseinheiten und werden von über 80 festen und freien Übungsleitern und Mitarbeitern betreut. Vielfältig ist mittlerweile die Angebotsliste. Neben Sportangeboten für Kleinkinder oder hochbetagte Senioren gibt es Reha-Sport, Präventionsangebote bis hin zu Übungseinheiten unter ärztlicher Aufsicht.

Aber auch aktuelle Trends können an modernsten Trainingsgeräten verfolgt werden. Dies glaube ich ganz gut einschätzen zu können, denn seit 2004 bin ich nun auch selber Vereinsmitglied und versuche mit unterschiedlichem Erfolg meine wöchentliche Übungseinheit zu absolvieren, was mir aber leider nicht immer gelingt. Manchmal gibt es begrün-

dete Terminkollisionen, noch öfter aber meldet sich der wohl jedem Vereinsmitglied bekannte „innere Schweinehund“ und versucht mich auf den „Pfad der Bequemlichkeit und des Müßigganges“ zu steuern. Siegt in dieser Auseinandersetzung aber der Wunsch nach sportlicher Betätigung im Gesundheitssportverein, dann habe ich diese Entscheidung eigentlich nie bereut. Spätestens wenn ich dann von den freundlichen Mitarbeitern am Empfangstresen begrüßt werde, sind die letzten Zweifel weggewischt und ich versuche „freudbetont“ meine Übungen zu absolvieren und träume von den anschließenden Entspannungseinheiten. Nach Hause geht es dann mit einer ordentlichen Portion Glücksgefühlen, einem hohen Wohlfühlfaktor und einem noch höheren Grad der Zufriedenheit.

Dafür Dank an alle Vereinsmitarbeiter und fleißigen Helfer und im speziellen an unseren Vereinsvorstand. Das Team um Vorsitzenden Mario Wagner macht einen sehr guten Job. Die vielfältigen Aufgaben müssen unter schwierigen finanziellen Rahmenbedingungen realisiert werden. Dabei sind die Mitgliedsbeiträge die Grundlage für ein qualitativ hochwertiges Sportangebot. Natürlich können auch Sponsoren dabei einen wichtigen Beitrag leisten.

Deshalb unterstützt auch der Leipziger Förderkreis für Gesundheits- und Rehabilitationssport unter meinem Vorsitz einzelne Projekte des Vereines, so beispielsweise im Jahre 2014 die Anschaffung eines speziellen Trainingsgerätes für Querschnittgelähmte. Anerkennenswert sind auch die Bemühungen um die Etablierung eines Vereinslebens. Das Sommerfest, die Weihnachtsfeier und die Vereinsfahrten gehören mittlerweile zum alljährlichen Standardprogramm. Wegen bisheriger Nichtteilnahme kann ich über die jeweilige Durchführung leider keine Einschätzung abgeben, habe aber von vielen Teilnehmern fast nur positive Reaktionen gehört. Reserven sehe ich im weiteren Ausbau einer Vereinsatmosphäre. Ein freundliches „Hallo“ unter Vereinsmitgliedern kann doch nicht schwerfallen. Wenn unser Verein Ende des Jahres eine Bilanz zieht, dann bin ich fest davon überzeugt, dass diese positiv ausfallen und der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. ein gutes und erfolgreiches Jubiläumsjahr bestreiten wird. Ich freue mich auf eine tolle Geburtstagsfeier im Sommer 2016 und wünsche allen Vereinsmitgliedern bis dahin noch viel Erfolg, Spaß und Freude beim Sporttreiben.

Ihr Thomas Mädler

INHALT

- VORGESTELLT:**
- ▶ **Unsere ehrenamtlichen Macher**
 - ▶ **Wolfgang Kriebitzsch**
 - ▶ **„unser“ Joker im Ehrenamt**
 - ▶ **Meine Erfolgsgeschichte**
 - ▶ **Wolf-Michael Hirschfeld**
 - ▶ **Kanimambo e.V. –**
 - ▶ **Ein Hilfsprojekt für Kinder**
 - ▶ **Der neue Sling-Trainer**
 - ▶ **Spätsommer- oder Frühherbstwanderung?**
 - ▶ **Neuseeland: Reise ans andere Ende der Welt**
 - ▶ **Heiße Geburtstagsparty mit der Feuerwehr**
 - ▶ **14. Vereinsfahrt ins Land der Frühaufsteher**
 - ▶ **Gehirnakrobatik**
 - ▶ **Mitgliederumfrage 2015**
 - ▶ **Team-Kur vom Verein?**
 - ▶ **Dr. Jentzsch: Neue Hüftprothese wann?**

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 präsentieren wir die Helfer an der Bar:

Die „SAFT- UND KRAFTBAR“ und ihre – ehrenamtlichen – Macher

So gut wie keiner kennt diese quasi offizielle Bezeichnung unserer Cafeteria. Ist von ihr die Rede, sagt man gewöhnlich „Wir treffen uns an der Bar.“ Dabei klingt das so ein wenig verrückt, nach abendlicher Zerstreung, sehr süffigen Mixgetränken, eben einem Etablissement nicht weit entfernt von Kneipe und billigem Vergnügen.

Nicht so unsere Bar. Die hat eine längere Geschichte, gespickt mit Auf's und Ab's und birgt letztlich so etwas wie eine Erfolgsstory, nach der es lange Zeit nicht aussah.

Ein Blick zurück: Schon immer wurde im GSV gern gefeiert. Geburtstage, logisch. Leider mangelte es dazumal an geeigneten Sitzmöglichkeiten und man war es gewohnt, nach dem Sport bald das Weite zu suchen. So brachte man eben sein Fläschchen Sekt mit und stieß mal noch schnell im Sportraum an. Oder man ging gemeinsam in's „Frosch Café“ um die Ecke.

Dann kam das Jahr 2007 und der Plan eines zweiten großen Sportbereichs nahm Gestalt an. Der Zufall wollte es, dass wir just zu Beginn des Jahres während des Skilagers an einer großen Bar im Badehaus Masserberg landeten und ausgesprochen angetan waren. Die Getränke waren lecker, die Stimmung super, schlicht – wir wollten auch so eine Bar. Schon da wurde der Gedanke geboren, den Namen Saft- und Kraftbar zu kreieren, auch mit der Absicht, dass an unserer Bar ausschließlich gesunde (Sport) Getränke ausgedient würden. Nun ja.

Der Umbau nahm seinen Lauf, wir bekamen unsere Saft- und Kraftbar und – das war's. Irgendwie hatten wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht und das im wahrsten Sinne des Wortes. Es dauerte Wochen, bis wir Partner fanden, die bereit waren, die Bar zu betreiben.

Die gaben bald wieder auf, die Umsätze rechneten sich nicht. Also mussten wir

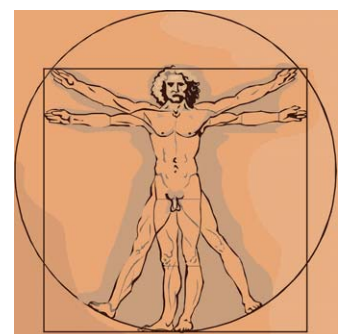
uns etwas einfallen lassen, befähigten eigene Mitarbeiter, die Bar zu organisieren, und kamen dann auf die Idee, Freiwilligen, also Ehrenamtlern, die Tätigkeit in der Cafeteria anzubieten.

Das funktioniert bis heute. Inzwischen arbeiten acht Helfer jeweils zwischen vier und acht Stunden in der Woche hinter dem Tresen. Je nachdem, wie die seit langem üblichen Vorbestellungen ausfallen, kommen auch einmal ein paar Stunden hinzu. Zeitweilig schmieren drei Freiwillige gleichzeitig Brötchen, kochen Kaffee und decken Tische. Solcher Stress herrscht vor allem Ostern und Weihnachten. Auch in der Faschingszeit kann man über Kundschaft nicht klagen.

Inzwischen ist die Bar zu einem MUSS des Vereins geworden. Viele Sportler nutzen sie für einen kurzen Snack, kaufen Erfrischungen oder feiern hier im Kreis ihrer Sportfreunde Geburtstag.



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

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,/ Kürzt die öde Zeit,/ Und er schützt uns durch Vereine,/ Vor der Einsamkeit.“

Joachim Ringelnatz (1883–1934), dt. Schriftsteller und Humorist

Böse Zungen behaupten, manche Sportgruppe sähe man mehr in der Cafeteria als auf den Geräten. Aber das ist nur Rederei. Die Bar ist ganz einfach zu einem Ruhepol im hektischen Alltagsgetriebe geworden, für Manchen zu einem Ort, an dem er sich unterhalten und Kontakte pflegen kann.

Und so ist die Saft- und Kraftbar auch gemeint: Als ein Ort der Begegnung vor und nach dem Sport.

Angeleitet und unterstützt werden die Bar-Freiwilligen von Franziska Mißbach, die sich als Kopf des Unternehmens ständig neue Angebote ausdenkt und zudem für die Gestaltung der Cafeteria verantwortlich zeichnet. Zum Team gehört von Beginn an Thea Geißler.

Ausnahmsweise einmal vor dem Tresen – Elke Lückmann, Steffen Dietrich, Thea Geißler, Jörg Heger, Franziska Mißbach (v.l.); leider fehlten dieses Mal noch: Eva Hofmann, Marita Hartmann, Gabi Röder und Claudia Serio



Unsere Helfer im Bundesfreiwilligendienst

Für zunächst jeweils ein Jahr beschäftigt der GSV zwei Helfer im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes. Florian Thamm und Claudia Serio werden uns bis zum Sommer 2016 in verschiedenen Bereichen unterstützen.

Während Florian gern mit Kindern arbeiten möchte, aber auch ein Projekt im administrativen Bereich betreut, wird Claudia Serio vorwiegend bei der Mitgliederbetreuung eingesetzt.

Sie stellen sich Ihnen im Folgenden kurz vor und nennen ihre Beweggründe für die Arbeit bei uns:



Hallo, mein Name ist Florian und ich bin 21 Jahre. Seit dem 1. September absolviere ich im GSV meinen einjährigen Freiwilligendienst. Dabei werde ich vorwiegend im Kindersport an-

zutreffen sein. Der Grund für meinen Dienst ist, dass ich gern studieren möchte und durch mein Engagement hier die Berechtigung dazu erhalte. Leider wurde ich durch einen Unfall kurz vor dem Abi-

itur daran gehindert, die Prüfungen abzulegen, auch weil ich sehr lange Zeit in der Reha zubringen musste.

Da ich später gern Sport studieren möchte, ist dieser Einsatz für mich zudem eine gute Gelegenheit, ein wenig in die Praxis zu schnuppern. Ich liebe Sport und Bewegung und im Purzelbaum zu arbeiten ist der Hammer weil Kinder einfach nur tolle Wesen sind und total viel Spaß machen!



Ich heiße Claudia Serio und freue mich sehr auf die Arbeit im Verein und auf Sie. Nach vielen Jahren im Ausland versuche ich einen Neubeginn. Obwohl ich aus Frankfurt/M. stamme, habe ich

mich bewusst für Leipzig als meine neue Heimat entschieden. Es gefällt mir sehr gut hier, die Stadt und ihre Menschen sind sehr liebenswert und ich möchte mit meiner Tätigkeit davon etwas zurückgeben. Das Anliegen des GSV, Menschen mit Sport zu helfen, hat mich sofort für den Verein eingenommen.

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

Der **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** ist 2011 als Initiative zur freiwilligen, gemeinnützigen und unentgeltlichen Arbeit in Deutschland eingeführt worden. Der BFD wurde von der Bundesregierung als Reaktion auf die Aussetzung der Wehrpflicht 2011 und damit auch des Zivildienstes eingeführt. Er soll die bestehenden Freiwilligendienste Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr ergänzen und das bürgerliche Engagement fördern. Ziel ist es unter anderem auch, das Konzept des Freiwilligendienstes auf eine breitere gesellschaftliche Basis zu stellen, da der BFD auch für Erwachsene über 27 Jahre offen ist. Der GSV ist als Einsatzstelle für den BFD vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben bestätigt und arbeitet eng mit dem Verein Herbie e.V. als Träger zusammen.

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

Alles Gute zum Geburtstag!

Das wünscht sich wohl jeder: Fit und gut gelaunt einen so hohen Geburtstag im Kreise seiner Sportfreunde feiern zu können. Gleich drei Damen haben das in diesem Jahr geschafft. Jeweils 90 Jahre alt wurden Brunhilde Köditz (oberes Bild) und Elfriede Sitte (Bild Mitte). Noch fünf Jährchen drauf legen konnte Annemarie Sachse (Bild unten), sie wurde 95. Jahre. Frau Sachse und Frau Köditz kommen noch zwei Mal in der Woche in die Lessingstraße, Frau Sitte – der Anke Daneck hier im Namen des Teams gratuliert – macht sich immer donnerstags auf den Weg in die Seniorengruppe.



Hier installieren die Kollegen der Schlosserei Dick sach- und fachgerecht die Halterung für den neuen Sling-Trainer. Mit Spezialdübeln in der Wand verschraubt, besteht keinerlei Gefahr, dass das von der Firma gebaute Gerät bei hoher Belastung Schaden erleidet.



Der neue Generalsekretär des Landessportbundes Sachsen (LSB) Christian Dahms bei seinem Antrittsbesuch im GSV. Er hat vor Zeiten mit dem Vorsitzenden Mario Wagner Sport studiert und lässt keine Gelegenheit aus, seiner Leidenschaft nachzugehen. Hier testet er den Sling-Trainer und hat augenscheinlich viel Spaß an dieser Herausforderung.



Dringend Verstärkung sucht die Bastelgruppe um Renate Brix. Gern kann jeder,

der sich für kleine Geschenke-Basteleien, wie Deckchen, Weihnachtssterne oder Servietten interessiert, mitmachen. Die Gruppe trifft sich in trauter Runde bei Kaffee und Naschereien ca. einmal im Monat nach persönlicher Absprache. Die Teilnahme ist kostenlos, bezahlt werden muss das verbrauchte Material, um das sich Frau Brix jeweils kümmert. Auskünfte gibt Franziska Mißbach an der Cafeteria.



Selbst akute Bandscheibenprobleme können gut mit den neuen und einzigartigen Trainingsgeräten der Fa. spinalTOOLS gelindert werden.

Mit drei einfachen Übungen bzw. Bewegungsformen kann die untere Rumpfmuskulatur in allen drei Ebenen angesprochen, geschult und gekräftigt werden. Der Fokus liegt dabei auf der bewussten und isolierten Ansteuerung der richtigen und optimalen Beckenbewegung. Die Geräte sind hochfunktionell, simpel zu bedienen und sehen auch noch schick aus. Das Foto zeigt die Schulung unserer Mitarbeiter durch die spinalTOOL-Experten vor Ort.



Seit Beginn der aktuellen Spielzeit der 2. Volleyball-Bundesliga Süd kooperiert der GSV mit der Damen-Mannschaft des SV Lok Engelsdorf, der neuerdings unter dem Namen DINTERvolleys firmiert. Aller 14 Tage kommen die Mädels in den GSV, um unter Anleitung von Therapeut Karsten Wölfling ihre Athletik zu verbessern. Das scheint sich auszuzahlen. Derzeit steht die Mannschaft auf einem soliden Mittelfeldplatz, den sie gern langfristig beibehalten möchte.

Spätsommer- oder Frühherbst-Wanderung?



Der Morgen war frisch, es zog um die Ecken, der Herbst schien sich ankündigen zu wollen. Die anfängliche Befürchtung, die frühmorgendliche Kühle würde die Wanderer vom Kommen abhalten, wich schnell. Pünktlich zur verabredeten Stunde warteten alle gutgelaunt und wanderlustig eingangs des Mariannenparks auf den Start zu unserer 2. GSV-Sommerwanderung.

Die Führung übernahm wie zuletzt Wanderleiter Frank Finke, der sogleich Richtung und Tempo vorgab. Das war anfangs straff, mäßigte sich aber und die eine oder andere kurze Pause sorgte dafür, dass keiner aus der 50-köpfigen Truppe den Anschluss verlor.

Jede Wegbiegung indes brachte neue, spannende Aussichten auf die abwechslungsreiche Wald-Wiesen-Feldflur. Gastliche Dörfer zogen an uns vorüber, die nahe Stadt schien weit weg und nur ein in der Ferne auszumachendes Hochhaus oder der kurz auswallende Lärm der nahen Autobahn erinnerten uns daran, dass wir uns mitten in Leipzig befanden.

Umso schöner die herrliche Partheneue mit ihrer reichen Ausstattung an Pflanzen und mancherlei Biotop. Sehr schön anzusehen: Die üppigen Wiesen in der Nachbarschaft des kleinen Flösschens, die abgeernteten Felder und die urwüchsigen Bäume an den Feldrainen.

Wir passierten das Schloss Schönefeld, den Abtnaendorfer Park und den Bagger, den traditionsreichen Badensee in Thekla,



den man in den vergangenen Jahren neu gestaltet und u. a. mit einem neuen, großen Kinderkletterplatz ausgerüstet hat. Von dort aus ging es durch die alten Dörfer Portitz, Plaußig und Seegeritz nach Taucha. Am Ende führte uns der Weg 13 km entlang dem Parthefluss, bevor wir gegen Mittag das ausgedehnte Areal des Gut Graßdorf mit seinen vielen schön anzusehenden Reitpferden passierten, um schließlich im gleichnamigen Landgasthof sehr ordentlich bewirtet zu werden.

Gerade da ging ein kurzer Regenschauer nieder, so als ob er uns zu liebe gewartet hätte, bis wir Unterschlupf vor ihm gefunden haben.

Die allgemeine Bewunderung allerdings erntete Wanderer Heinrich Schmidt. Obwohl 92 Jahre, war er zu jeder Zeit im Pulk zu finden. Ging es an die Pausen, wurde er nicht müde, Interessantes am Wegesrand auszumachen (Foto oben).



„Die Parthe entspringt im Colditzer Forst und mündet nach 57 km hinter dem Leipziger Zoo in die Elster. In den 30er Jahren wurde der stark mäandrierende Fluss begradigt und teilweise kanalisiert. Durch sinkende Wasserspiegel gingen naturnahe Auwälder bis auf Reste bei Abtnaendorf, Plaußig und Seegeritz zurück. Die Landschaftsschutzgebiete Partheaue-Machern und Partheaue dienen dem Erhalt dieses Naturraumes.“

Wolf-Michael Hirschfeld

67 Jahre – Leipzig



Trainingsziel: Bewegung, Kommunikation, sozial eingebunden sein

Therapeutin: Sandra Weise

Training: Parkinsongruppe



Meine Erfolgsgeschichte:

Wenn du die Diagnose bekommst – Parkinson –, gibt es eigentlich zwei Möglichkeiten. Die eine: Du hängst dich auf. Die zweite: Du bewegst dich. Ich habe mich für die Bewegung und diese Gruppe entschieden, gerade weil mich die Krankheit vielleicht zehn Jahre zu früh ereilt und zunächst bei mir vor sieben Jahren ein Chaos ausgelöst hat. Aber ich war es gewohnt, etwas zu bewegen und so habe ich mich dem Kampf gegen die Krankheit gestellt, die du nicht loswerden kannst, aber in ihrem Lauf verlangsamen.

Jetzt bin ich 67 und arbeite trotz der Diagnose immer noch. Nicht viel und nicht den ganzen Tag. Aber neben dem Sport hilft die Beschäftigung in meiner Firma, als Lobbyist am Ball zu bleiben, aktiv zu sein und flexibel dazu. Ganz wichtig sind mir dabei die sozialen Kontakte. Hast du die nicht, bist du verloren. Mit den anderen gemeinsam den „inneren Schweinehund“ überwinden, ist die Devise. Parkinson zu haben, ist nicht die absolute Katastrophe. Schlimm wäre aufzuhören und wenn man nicht mehr das Gefühl bekommt, gebraucht zu

werden. Falsch ist auch zu sagen, das schaffe ich nicht. Viel mehr hilft es zu sagen, das habe ich geschafft! Sozial eingebunden sein und untereinander zu kommunizieren, das hilft uns allen in der Gruppe. Unsere Therapeutin Sandra findet sich hervorragend in unsere Mentalität ein, kennt unsere individuellen Stärken und fördert sie. So ist Parkinson handelbar und man kann gut damit umgehen, mit Einschränkungen zwar, aber das Leben bleibt trotz allem lebenswert.

Foto: W.-M. Hirschfeld inmitten seiner Sportkameraden



Vätternrundfahrt 2015

Vättern 2015 – das Team der German Doctors

Hilfe – die ankommt!



Unsere Starter am Vätternsee

Apropos ankommen – nach gut 16 Stunden im Sattel und 300 km in den Beinen, sind wir als Teil des German Doctors Team in Motala/Schweden über die Ziellinie der Vätternrundfahrt 2015 gerollt. Wir, das sind Pierre Hartmann, Roberto Werner und Robert Lelanz, allesamt Therapeuten des Gesundheitssportvereins. Die Vätternrundfahrt ist das längste (300 km in 24 Stunden) Jedermann-Rennen Europas. An dem Hammer-Rennen beteiligen sich Jahr für Jahr 23.000 Fahrer aus 43 Nationen. Die Startplätze für den 12. Juni – eine Woche vor Mittsommer – sind schon Monate im Voraus vergeben.

Ein Team aus Sportlern, Ärzten und blutjungen Anfängern war dieses Mal beim Start 21 Uhr frohen Mutes, voller Zuversicht und mit einer großen Portion Vorfreude auf die Sättel gestiegen, um den Vätternsee bei herrlichen äußeren Rahmenbedingungen zu umrunden. Mit einem kräftigen „Happy Birthday“ auf die 50. Fahrt traten wir kräftig in die Pedale.

Unsere einheitliche Radbekleidung mit dem Logo der German Doctors machte die Zuschauer und Mitfahrer auf unser Spendenprojekt (s.a. TOPPFIT 1/2015, S. 16) aufmerksam.

Unter dem ständigen Applaus der Schweden entlang der Rennstrecke rollten wir in einen herrlichen Sonnenuntergang hinein. Die ersten 100 Kilometer vergingen wie im Flug und so hatten wir gegen 1.30 Uhr nachts das erste Drittel der Strecke absolviert.

Frisch gestärkt mit heißen Blaubeersaft, Köttbullar und etwas Süßem, machten wir uns auf den nächsten Rennabschnitt. Langsam kroch die nächtliche Kälte (8 °C) unter das Trikot und wir sehnten den Sonnenaufgang entgegen. Gegen 3.30 Uhr wärmten uns die ersten Sonnenstrahlen, Beine und Gesäß fühlten sich noch toll an.

Dann, nach 185 km, genossen wir endlich das kräftige Frühstück aus Lasagne, Kaffee und Müsli. Wir verbachten die Rast direkt am Hafen von Hjo, blickten auf den See und freuten uns auf die „letzten Kilometer“.

Bei herrlichem Sommerwetter, Windstille und inmitten begeisterter Radfahrer rollten wir von Station zu Station und motivierten uns gegenseitig. Das Gesäß? Super! Die Beine? Stark genug! Die Stimmung? Bestens! Und so erhöhte sich die km-Zahl auf unseren Tachos stetig, bis wir schließlich den Zielort Motala vor uns sahen. Die Herzen schlugen vor Freude und ein Lachen stand uns im Gesicht, als wir über die Ziellinie rollten.

Nach den gegenseitigen Glückwünschen begossen wir unsere Fahrt mit original schwedischem Bier ... und als wir die Nachricht vernahmen, dass über unser Spendenprojekt fast 16.000 Euro zusammen gekommen sind, kannte unsere Freude keine Grenzen mehr!

Robert Lelanz und Pierre Hartmann



Ganz Motala fiebert mit

Lösungen von Seite 19

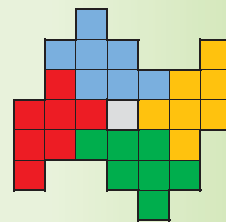
Rechenkettens:

34 / 2 / 27 / 11 / 48

Rätselfragen:

1. Tretroller –
Er wird als Einziger nicht mit einem Motor betrieben.
2. 23
3. 2028

Puzzleteile:



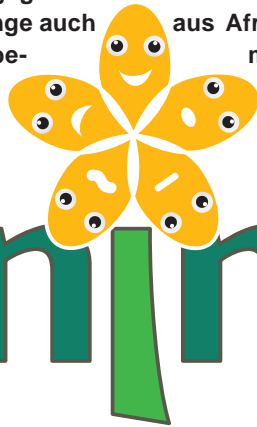
idee · licht · bild · grafik

Antje Friede

0163 2425782
034202 351775

antjefriede@t-online.de

Von Zeit zu Zeit berichten wir über Aktivitäten, Hobbys oder besondere Geschichten unserer Mitglieder. Dieses Mal hat uns Andreas Herkt auf sein Engagement insbesondere für Kinder in Afrika aufmerksam gemacht. Angesichts der aktuellen Ereignisse um Flüchtlinge auch aus Afrika erscheint uns die Arbeit des Vereins Kanimambo e.V. für die Menschen vor Ort besonders bemerkenswert.



Kanimambo e.V.

Ein Hilfsprojekt für Kinder in Mosambik

Kanimambo heißt in der Stammsprache Changana DANKE!

Nach privaten Besuchen einzelner Vereinsmitglieder in Mosambik im Jahr 2011 stand fest: Der Verein Kanimambo wird gegründet. Am Ende eines Kinderfestes, das wir organisiert hatten, sangen und tanzten die Kinder „Kanimambo“. Dies und viele andere Dinge haben uns motiviert, den Verein zu gründen und die Schulbildung der Kinder in Khongolote zu unterstützen.

Wo ist Khongolote?

Khongolote liegt am Randgebiet von Maputo, der Hauptstadt Mosambiks. Hier leben überwiegend größere Familien, welche nach der Hochwasserkatastrophe 2002 versucht haben, sich eine neue Existenz aufzubauen, nachdem der bisherige Lebensort unbewohnbar wurde. Hinzu kommt, dass hier überwiegend die Ärmsten im Großraum Maputo wohnen, oft nur in kleinen Steinhäusern oder Bambushütten – viele ohne Wasser und Stromanschluss.



Khongolote, leben in einfachen Häusern

Ziel der Vereinsgründung war, die Unterstützung auf breiterer Basis auszubauen und damit mehr Kindern und Jugendlichen Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Hilfe zur Selbsthilfe war das Stichwort, denn mit einer fundierten Schul- und Be-

rufsausbildung können diese Kinder später ihr Leben selbst meistern und auch Verantwortung für die nachfolgende Generation übernehmen.

Ein wichtiges Augenmerk liegt hier auf der Nachhilfe für schwächere Kinder und beim Erledigen der Hausaufgaben. Die Qualität des Unterrichts in Mosambik ist oft ungenügend, dies liegt u. a. auch an den großen Klassenstärken von in der Regel 70 bis 80 Kindern pro Klasse! Oft sind es jedoch auch mehr.

In den ersten Monaten haben wir gemeinsam mit unseren mosambikanischen Freunden die Nachhilfe und die anderen Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Basteln, Singen, Sport auf dem Grundstück von Goncalo durchgeführt. Oft waren da mehr als 50 Kinder und der Platz reichte nicht mehr aus – in der Regenzeit war der Platz im Freien oft unbenutzbar. Deshalb musste ein Neubau geplant werden. Unsere mosambikanischen Freunde haben dann für die notwendigen Arbeiten einen Verein vor Ort gegründet. Dieser heißt ATLA (Associacao Tsomba la Africa), was übersetzt „Verein für die Kinder Afrikas“ heißt.



Eröffnung mit Botschafter Dr. Philipp Schauer Januar 2014

Mit Unterstützung vieler Leipziger, der deutschen Botschaft in Mosambik sowie freiwilliger Helfer vor Ort konnten wir 2013 mit dem Bau beginnen und das „centro aberto“ offiziell im Januar 2014 einweihen.



Kinder beim Lernen – damals und heute

Nach der Fertigstellung konnten wir unsere Arbeit in dem neuen Gebäude viel besser gestalten. Die Kinder hatten jetzt Räume mit Tafeln, einen Spielplatz vor dem Gebäude und Toiletten! Im vergangenen Jahr wurde auch der Schulgarten angelegt und es konnten bereits die ersten Möhren und Bananen geerntet werden. Ziel des Gartens war u. a., dass die Kinder lernen, wie man sich selbst versorgen kann, ohne auf Lebensmittelspenden angewiesen zu sein und darüber hinaus ab und zu auch eine schmackhafte Gemüsesuppe zu erhalten.



Schulgarten

Momentan betreuen wir im Durchschnitt etwa 100 Kinder an fünf Tagen die Woche. Es findet regelmäßig Nachhilfe in Mathematik und Portugiesisch statt, gemeinsam wird gebastelt und gesungen, Fuß- und Volleyball gespielt sowie der Garten gepflegt.

Ein wichtiges Anliegen unseres Vereins ist die Förderung von Kindern und Jugendlichen und deren Begleitung auch bis zum erfolgreichen Berufsausbildungs- oder Studienabschluss. Dies zu erreichen ist nur mit externer Hilfe möglich. Die familiäre Situation der Kinder lässt eine weitergehende Ausbildung nicht zu, denn ab der 8. Klasse ist der Besuch der Schule kostenpflichtig. Hinzu kommen generell die Aufwendungen für Fahrgeld / Bücher / Schul- und Lernmaterial und mit einem leeren Magen lässt es sich schlecht lernen. Oftmals erfordert es auch Überzeugungsarbeit innerhalb der Familien, dass die Kinder die Schule weiter besuchen sollten, denn die Kinder müssen sich nach Abschluss der Grundschule häufig als Tagelöhner verdingen, um zum Lebensunterhalt der Familie beizutragen.

Erfolgreich konnten wir seit 2011 bereits für vier Jugendliche den Besuch bis zur



Ausbildungsstätte von Benjamin

12. Klasse absichern und im vergangenen Jahr haben Benjamin und Alberto sowie in diesem Jahr zwei weitere Jugendliche mit Namen Alberto und Jose das Studium begonnen. Weitere sechs Kinder besuchen die Sekundarschule (ab 8. Klasse) und zwei Mädchen machen eine Berufsausbildung.

Im vergangenen Jahr wurden wir mit einer neuen Aufgabe konfrontiert. Die ATLA Mitglieder haben in unserem Einzugsgebiet drei Kinder gefunden (7, 11 und 14 Jahre alt), welche trotz Schulpflicht noch nie eine Schule besucht hatten. Es ist uns gelungen, alle drei zum Januar 2015 einzuschulen – sie besuchen jetzt die 1. Klasse. Diese Kinder werden wegen der schlechten Familienverhältnisse von ATLA mit besonderer Aufmerksamkeit begleitet.

DIE KINDER BRAUCHEN IHRE HILFE!

Wir können natürlich nur einem Teil der Kinder in Mosambik/Khongolote helfen, aber ihnen eine Zukunft mit Bildung zu geben, ist unser größtes Anliegen. Mit jeder Spende kann dazu beigetragen werden, die Lebensumstände vor Ort entscheidend zu verbessern, denn die unterstützten Kinder werden bald die Geschicke in die eigenen Hände nehmen. Insbesondere unter den aktuellen Flüchtlingsströmen muss dafür gesorgt werden, dass die Menschen ihre Zukunft in ihrem Land selbst in die Hand nehmen können. Die wirtschaftlichen Ausgangsbedingungen in den sogenannten Entwicklungsländern lassen es nicht zu, dass ohne diese gegenwärtig notwendige Hilfe zur Selbsthilfe sich die Lebensumstände verbessern, so dass ein Ausbluten des Landes durch Flucht und Vertreibung verhindert wird.

Helfen Sie mit und geben Sie bitte auch diesen Kindern eine Chance!

Zahlen/Fakten Mosambik

Einwohner: 24,7 Millionen (2014)

Lebenserwartung: ca. 52 Jahre

Religionen: 45 % Naturreligionen,
37 % Christen,
18 % Muslime

Sprachen: Portugiesisch,
ca. 40 weitere,
u.a. Changana

Aids-Rate: 11–17 %
(unterschiedliche
Quellen)

Erkenntnisse zur Bildung aus Dissertation Geraldo Teodoro Ernesto Mate

- Einschulungsrate bei ca. 83 %
- 70 % der Schüler haben kein oder unzureichendes Lehrmaterial
- Trotz steigender Lehrerausbildung Klassenstärke nicht verringert
- Bestrebungen, ein Vorschaltjahr (Vorschule) einzuführen
- positive Effekte, vor allem Verbesserung der Qualität

Wie Hilfe ankommt

Benjamin und Alberto sind nicht nur aktive Mitglieder von ATLA und betreuen Kinder bei der Nachhilfe, sondern beide sind selbst in einer weiterführenden Ausbildung. Wir sind stolz, dass Benjamin und Alberto durch Unterstützung von Kanimambo die 12. Klasse abgeschlossen haben und eine weiterführende Ausbildung machen.

Benjamin besucht derzeit das Institut für Hydrologie und Mineralogie und Alberto die Fachschule für Fischereiwesen. Damit wird das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ in die Tat umgesetzt.

Nino Turianskyj, Kanimambo e.V.

Bankverbindung Spenden

Bank: GLS Bank

DE41 4306 0967 1127 9801 00

BIC GENODEM1GLS

BLZ: 43060967

Konto: 1127980100

www.kanimambo.de

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Straße 7–9

Telefon: 0341/90452 32-35

Telefax: 0341/90452 30

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

Mit ein wenig

wird auch Ihnen der neue

Seit geraumer Zeit befindet sich im Bereich Prävention in der Kletterecke ein rotes Gestell, fest verankert in der Wand, mit Gurten und Schlaufen. Der sg. Sling-Trainer (Sling, engl. = Schlinge).

Noch versuchen sich nicht allzu viele Sportler an dem neuen Gerät, zu wenig ist bekannt über dessen Sinn und Zweck. Nach und nach werden Interessierte in die Funktionsweise des Trainers eingeführt werden. An dieser Stelle wollen wir schon einmal einige seiner Funktionen erläutern und das auch als Aufforderung verstanden wissen, sich das Gerät (mit Anleitung durch die Therapeuten) für das eigene Training zu erschließen.

Schlingentraining ist eine sportliche Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe eines nicht elastischen, dreidimensionalen Gurtsystems. Dabei wird das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt. Mit einer Variationsvielfalt von



über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Da die Gurte des Systems beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“

Training ...

Sling-Trainer vertraut werden

kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Das Sling kann beliebig mit Federelementen und Umlenkrollen kombiniert bzw. erweitert werden.

Entwickelt wurde das System 1991 von zwei norwegischen Physiotherapeuten. Wegen seiner sehr kompletten Wirkung fand es bald Verwendung bei der US-Navy und gilt seither als weltweit effektivstes Trainingsgerät.

Damit ist keineswegs gesagt, dass nur ausgesprochene Profis mit dem Sling-Trainer ihre Muskeln stärken sollen.

Jeder kann sich, unabhängig von seinem individuellen Leistungsniveau, nach seinen Möglichkeiten und seinem eigenen Ermessen an den Schlaufen und Gurten ertüchtigen.

Mit dem Sling-Trainer wird hauptsächlich die Kraftausdauer, durch den Einsatz des eigenen Körpergewichtes, trainiert. Es werden dabei vor allem die tiefliegenden, gelenknahen, kleinen Muskeln angesprochen. Alle Übungen am Schlingentrainer wirken sich positiv auf die in-

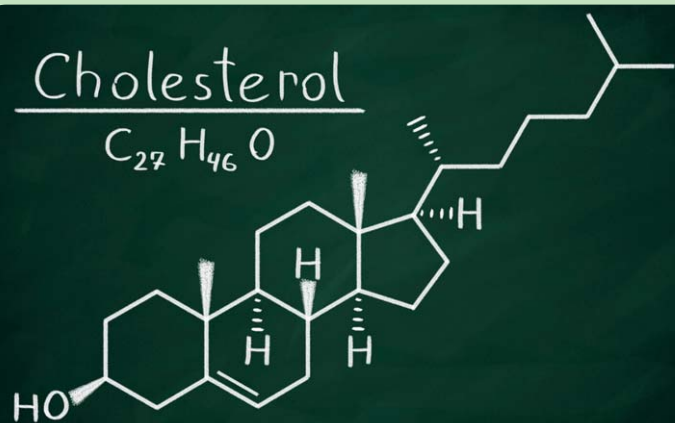
Forschungsstudie über Wege zur Cholesterinsenkung

Für eine aktuelle klinische Studie suchen wir Patienten:

- bei denen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt sind,
- die bereits einen Cholesterinsenker (z. B. Simvastatin) einnehmen,
- die aktuell Cholesterinsenker nicht/schlecht vertragen.

Trifft dies auf Sie zu, können Sie im Rahmen einer klinischen Studie Ihre Werte überprüfen und Ihr Risikoprofil von unseren Ärzten bewerten lassen.

In einer Voruntersuchung wird festgestellt, ob die Teilnahme an der Studie für Sie nützlich und sinnvoll sein kann. In der Studie wird ein Medikament aus der Gruppe – s.g. PCSK9-Hemmer – untersucht.



Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte:

Studienzentrum in der MEDICA-Klinik

Käthe-Kollwitz-Str. 8, 04109 Leipzig

Tel. 0341 2580-745

E-Mail: studien.leipzig@polikum.de

Web: www.medica-klinik.de/studienzentrum

tramuskuläre Koordination, bzw. auf das Zusammenspiel der Muskelgruppen und die Rumpfstabilität aus, da die Übungen immer über mehrere Gelenke verlaufen, welche stabilisiert werden müssen. Das Prinzip beruht darauf, dass das eigene Körpergewicht in instabilen Lagen in Balance gehalten werden muss und der Rumpf die ganze Zeit seine Stabilität aufrechterhält.

Grundsätzlich wird gegen die Schwerkraft gearbeitet. Durch die Annäherung bzw. den größeren Abstand des Körperschwerpunktes zum Ankerpunkt kann die Schwierigkeit variiert werden.

Durch das gleichzeitige Trainieren mehrerer Muskelgruppen werden zugleich alltagsnahe, wie auch spezifische Bewegungsmuster trainiert. Im Gegensatz zum Trainieren an Maschinen, wo der Muskel meist isoliert angesprochen wird.

Für ungeübte Sportler empfiehlt es sich unbedingt, anfangs die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Damit sollen die Trainingsanstrengungen in die richtige Richtung gelenkt, die ordnungsgemäße Handhabung erklärt und somit möglichen Verletzungen vorgebeugt werden.
Carsten Wölffling

Unser Autor

Carsten Wölffling (B.Sc.)
Med. Personal
Training &
Sporttherapie

Professionelle Bewegungsanalyse
Holistische Gesundheits- &
Ernährungsberatung

Kontakt:

carsten.woelffling@gmail.com
0176 53057135
XING-Profil



Lieber Wolfgang, herzlichen Glückwunsch zum „Joker im Ehrenamt“!

Dass unsere Mitglieder im Verein störungsfrei und problemlos ihren sportlichen Ambitionen nach-

gehen können, ist auch ein Verdienst derjenigen, die oftmals unbemerkt hinter den Kulissen die Fäden ziehen.

Deren Arbeit wird von den meisten nur wenig wahrgenommen. Viele wissen nicht einmal, dass es sie auch in unserem Verein gibt – die Ehrenamtlichen. Kaum einer, der mit diesem Metier nicht vertraut ist, weiß um deren Engagement und den persönlichen Einsatz. Kaum einer ahnt, dass die Ehrenamtler unentgeltlich und in ihrer freien Zeit für den Verein tätig sind.

Einer von ihnen ist Wolfgang Kriebitzsch, den wir im April für eine Ehrung vorschlugen und der jetzt mit dem „Joker im Ehrenamt“ im Sport ausgezeichnet wurde.



Hier Ausschnitte aus unserer Begründung für den Stadt-Sportbund Leipzig e.V.:

„Herr Kriebitzsch ist seit zwölf Jahren Mitglied in unserem Verein, dem er sich im April 2003 mit der Absicht anschloss, mit Hilfe sportlicher Betätigung etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu leisten.

Dem damals noch jungen Verein fühlte er sich bald so sehr zugehörig, dass er gern der vom Vorstand des GSV 2004 geäu-

ßerten Bitte nachkam, ehrenamtlich in einer Wahlfunktion mitzuarbeiten.

Seither ist der frühere Meister für Heizung, Lüftung und Sanitärtechnik noch enger mit dem Verein verbunden und hat auf die verschiedenste Art seine Spuren hinterlassen.

Insbesondere in seiner Funktion als Sportwart steht Herr Kriebitzsch seitdem auf besondere Weise für die Belange des Vereins und seiner Mitglieder ein. Kein Außenstehender kann ermessen, welcher großen persönlichen Verantwortung sich Wolfgang Kriebitzsch seit Jahren damit stellt.

Niemals hatte er bis zur Übernahme dieser Funktion die Absicht, sich nach Erreichen des Rentenalters noch einmal eine so große Bürde aufzuladen. Aber weil er dieses wichtige Ehrenamt mit seiner ganzen Kraft, seinem Wissen, seinen Erfahrungen, seiner Person und einem enormen zeitlichen Aufwand ausfüllt, steht er zu dieser Herausforderung, zumal er weiß, dass seine tätige Hilfe, sein Einfallsreichtum, sein Geschick und sein Engagement willkommen sind und sehr gebraucht werden.

Dies auch in angespannten Situationen, die das Vereinsleben und die Zusammenarbeit mit so vielen unterschiedlichen Menschen hervorbringen. Sei es das persönliche Gespräch mit den Mitgliedern, die eine oder andere wichtige Personaldebatte oder die Entscheidung für oder gegen Investitionen. Herr Kriebitzsch setzt sich stets mit seiner ganzen Persönlichkeit ein, hinterfragt die Dinge

kritisch, weicht auch unangenehmen Entscheidungen nicht aus und bringt seinen Standpunkt deutlich zum Ausdruck.

Herr Wolfgang Kriebitzsch ist dem Gesundheitssportverein mit seiner freundlichen, humorvollen und engagierten Art, seinem Können, seiner langjährigen Zuverlässigkeit und seinem weitsichtigen, pflichtbewussten Handeln auf das Engste verbunden und hat so auch einen Beitrag für das gute Ansehen des Sports in Leipzig geleistet.

Unsere überwiegend jungen Mitarbeiter schätzen Herrn Kriebitzsch als väterlichen Ratgeber und jedermann freundschaftlich verbundenen Ruhepol.

Über die Vorstandsitzungen und seine eigentliche Funktion hinaus ist Wolfgang Kriebitzsch immer gern für weitere Unternehmungen des Vereins zu haben. Besonders engagiert ist er in jedem Jahr beim Skisport im Winterlager des GSV mit von der Partie.

Fällt in den Sommermonaten doch einmal wegen nicht aufzuschiebender Probleme seine Entscheidung für den Verein und gegen seinen Garten, dem er ansonsten seine ganze Energie schenkt, sind das häufig Notfälle, mit deren Lösung Wolfgang Kriebitzsch schon oftmals geholfen hat, den Sportbetrieb aufrecht zu erhalten. Nicht zuletzt das unterstreicht seine Haltung zur Arbeit im Vorstand des GSV: Freude am Vereinsleben und hilfreich sein können.“

Vielen Dank, lieber Wolfgang, für dein Engagement!



In seiner Ausgabe 1/2015 berichtete TOPPFIT in der Ruprik „Meine Erfolgsgeschichte“, wie es unser Mitglied Thomas Gäßner geschafft hat, mit Hilfe des Sports seine alte Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Auch dank seiner wiedergewonnen Fitness konnte er diese Reise antreten:

Meine (schönste) Reise zum anderen Ende der Welt



Radfernreise Neuseeland

Januar/Februar 2015
von Dr. Thomas Gäßner

- von **Auckland** (Nordinsel) über Coromandel und Tongariro-Nationalpark
- nach **Wellington**, durch die Cook-Strait
- zur Südinsel, Golden-Bay, Abel-Tasman-Nationalpark und Westküste
- über die Südalpen (Lake Matheson, Mt. Cook) nach **Queenstown** und zum Milford Sound
- über die Otago-Hochebene zur Ostküste nach **Christchurch**



In 24 Tagen 680 km „Auf Panoramastraßen ans Ende der Welt“ mit dem Rad durch traumhaft schöne Landschaften: Malerische Radwege, endlose Wälder und Gebirgsketten, Vulkanlandschaften im Tongariro-Nationalpark, Schluchten, idyllische Seen, tief eingeschnittene Fjorde, tosende Wasserfälle, Regenwald mit üppiger Flora und sagenhafte Strände.

Der Entschluss

Im fortgeschrittenen Alter schaut man kritisch auf sein Leben, man blickt auf die vergangenen Jahre und auf die noch verbleibenden Tage. Ich wollte mir noch einen Traum erfüllen – eben diese geführte Radfernreise durch Neuseeland, solange ich das gesundheitlich und konditionell noch verkrafte (und auch finanziell). Der Gesundheitssport mit seinen Spitzentherapeuten hat mich über Jahre wieder fit gemacht und aufgerichtet – Danke! – sodass ich kurz entschlossen all mei-

nen Mut zusammen nahm und im Leipziger Wikinger-Reisebüro in der Jahnallee mich für diese Reise entschieden habe. Der Countdown begann.

Die Vorbereitung

Auch wenn diese geführte Radfernreise kein Straßenrennen durch Neuseeland werden sollte, braucht man eine gute Grundkondition, auch wenn 40 bis 70 km pro Tag keine große Herausforderung sind (5.500 km habe ich 2014 per Rad zurückgelegt). Wenn man mit einer Gruppe reist, die man vor Reiseantritt nicht kennt und die Radfreunde erst am Zielflughafen in Auckland erspäht, möchte man irgendwie „hineinpassen“, besonders als älterer Mensch. Mit zehn Jahren Abstand zum nächst Jüngeren war ich der Älteste, passte aber in das Team, auch wenn die halb so schweren anderen mitunter am Berg auf mich warten mussten. Da ich wenig über Neuseeland wusste, habe ich

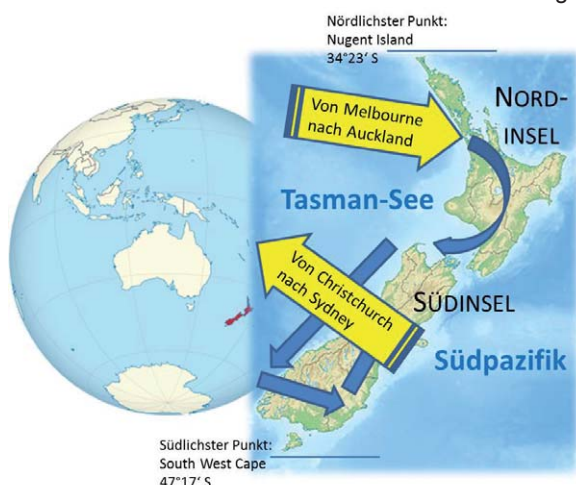
mich intensiv vorbereitet, Kartenmaterial studiert, gegoogelt und mich besonders mit dem Milford-Sound beschäftigt.

Die Reise – Ankunft in Neuseeland

Natürlich sind 20 Stunden Hinflug von Frankfurt/Main mit Zwischenlandung in Dubai und Melbourne nach Auckland und 24 Stunden Rückflug von Christchurch mit Zwischenlandung in Sydney, Bangkok und Dubai wieder nach Frankfurt/Main richtig lang und anstrengend, aber in Erwartung des bevorstehenden Erlebnisses und mit dem Superflugzeug Airbus A380 packt man das.

In Auckland haben wir in einer Fahrradstation unsere „personalisierten“ (Rahmenhöhe) 27-Gang „Specialized-Crosstrail“-Räder in Empfang genommen, eine Mischung aus Straßenrad und robustem Mountainbike. Alles sehr gut organisiert.

Auckland (größte Stadt Neuseelands, 1,4 Mio Einwohner) mit dem Skytower (328 m). Unser Bus mit Fahrrad- und Gepäckanhänger – auf geht's!



„Auf Panoramastraßen ans (schönste) Ende der Welt“

Geführte Wikinger Radfernreise vom 16.01. bis 08.02.2015



Die Reise – Highlights

Wir haben 3.500 km mit dem Bus vom Hotel zum nächsten Radweg (Ø 200 km/Tag) und 680 km (Ø 40 bis 70 km/Tag) mit dem Rad auf Rad(schotter)wegen zurückgelegt. Eine ideale Kombination,

durch die schönsten Gegenden dieses Landes zu fahren. Ruhetage für Stadtbesichtigungen, Wanderungen durch den **Abel-Tasman-Nationalpark** und Bootsfahrten auf der **Coromandel-Halbinsel** sowie einen Ausflug zum „Naturerbe der

Menschheit“, dem „**Milford Sound**“ im Fjordland-Nationalpark auf der Südinsel hatten wir aber auch. Jeder Kilometer dieser Reise war ein Erlebnis; ich war pausenlos fasziniert von der Schönheit und Wucht dieser Natur.

Die Nordinsel

- Die „**Coromandel-Halbinsel**“ mit malerischen Küstenregionen.
- Die Hauptstadt **WELLINGTON** (200.000 Einw.) an der Cook-Strait.
- Unsere Radwege durch eine faszinierende Natur, Dickicht und baumhohe Farne.
- Vulkanlandschaft im „**Tongariro-Nationalpark**“ mit aktiven Vulkanen.



Wellington und der Tongariro-Nationalpark

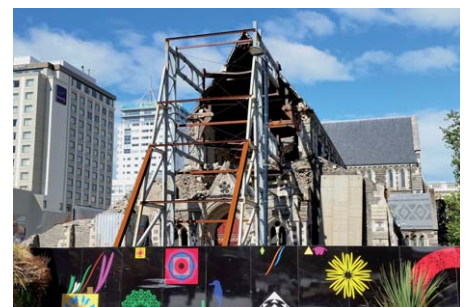
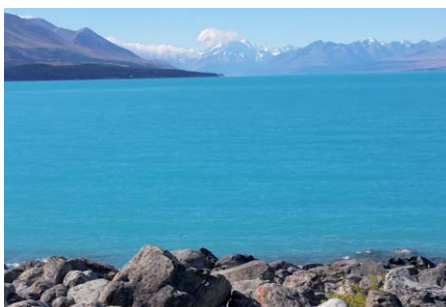


Die Südinsel

- An der Nordküste die „Golden Bay“ und dem Traumstrand „**Wharariki-Beach**“
- In den **Südalpen** der „**Lake Matheson**“ und „**Lake Pukaki**“ mit Blick auf den Mount Cook (3754 m).
- Der „**Milford Sound**“ im Fjordland-Nationalpark.
- An der Ostküste am Pazifischen Ozean die „**Moeraki-Boulders**“.
- Das vom Erdbeben 2011 schwer gezeichnete **CHRISTCHURCH**.



Wharariki-Beach und der auch als Achtes Weltwunder bezeichnete **Milford Sound**



Immer noch bin ich oft in Gedanken in Neuseeland mit seinen großartigen und vielfältigen Landschaften ... die Baumriesen, die üppige Flora, der Mt. Cook in

den Südalpen und der Milford Sound, das Radfahrerlebnis in der Gruppe. Das war „Neuseeland – die Erste“; „Neuseeland – die Zweite“ ist schon für Jan./Feb. 2016

gebucht. Dieser Abenteuerurlaub ist wohl kaum zu toppen. Packen wir's an: „Die Kette immer schön rechts!“ – auch bei Linksverkehr und Blick immer nach vorn!



Heiß, heißer, am

... ging es zu bei der Kindersport-„P



Das hatten die Macher rund um Conny Müller und Anna Pelz nicht zu hoffen gewagt: Dass trotz tropischer Hitze an diesem Sonntag und mancherlei Parallelveranstaltungen so viele Kinder mit ihren Eltern in die Lessingstraße kommen würden, um dort Geburtstag zu feiern.

Außer, dass das Wetter super mitspielte, war die Verlockung doch zu groß, schließlich hatte sich eine echte Feuerwehr angesagt und mancherlei Spiel und Spaß rund um Dschungel und Rummel warteten auf die Geburtstagsgäste.

Weil der Innenhof für die vielen Attraktionen nicht ausreichte, war an diesem Nachmittag die Straße vorm Verein kurzerhand gesperrt. Dort tobten die Kinder auf einer Riesenrutsche und einem Spiel-

mobil. Es konnte nach Herzenslust geklettert, gehangelt und gekrabbelt werden. Während die Großen sich den von Vereinsmitgliedern gebackenen Kuchen schmecken ließen, absolvierten die Kleinen – angetan als Feuerwehrleute mit Helm und feuerfester Warnweste – den witzigen Feuerwehr-Parcours.

Auf dem Innenhof vergnügten sich die kleinen Besucher derweil auf einem lustig-bunten Karussell und einer prallen Hüpfburg. Wer etwas gewinnen wollte, drehte am Glücksrad oder zog ein Los aus der großen Lostrommel. Derweil sich die Mädchen in der Schmuckecke mit Schmetterling und Glitzer verzieren ließen, stellten die Jungen ihr Geschick beim Büchsen- und Ringewerfen



n heißesten ...



Purzelbaum“-10. Geburtstagsfeier

unter Beweis. Für die Treffsichersten gab es Preise und für die weniger Glücklichen ein Trostpflaster.

Wie leergefegt waren plötzlich Hof und Straße, nachdem das Martinshorn einer nahen Feuerwehr die Kinder „alarmiert“ hatte. Mit zwei dicken Rohren in die Luft sprühend, sorgten Feuerwehrmänner mit einem Wasservorhang für Abkühlung, ganz viel Spaß und einen großen Regenbogen. Selbst die Eltern und Großeltern hielten sich jetzt nicht mehr zurück und genossen das kühle Nass.

So erfrischt und auf weitere Überraschungen gespannt, boten sich den Besuchern nun Dschungel-Mitmach-Geschichten mit Friedhelm Bretschneider, einem Musiker und Klangtherapeuten in

den dschungelig geschmückten Sporträumen und auf dem saharaheißen Hof die Hip-Hop-Kids sowie Mitmach-Tanz mit Franzi. Währenddessen Stelzenläuferin Paola für die Kinder Luftballontiere knetete, malten Mädchen und Jungen mit bunter Kreide große rote Feuerwehrautos und mutige Feuerwehrmänner beim Löschen von Bränden auf das Straßenpflaster.

Es gäbe noch viel zu erzählen von diesem kunterbunt-entspannten Nachmittag, der vor allem dem Macherteam in Erinnerung bleiben wird: Weil er rundum gelungen war, ein toller Spaß für alle Beteiligten und das schönste Geschenk, das sich der Kindersport „Purzelbaum“ zu seinem 10. selber machen konnte!



Galle, Gerhardt, GHC*

Diese Fahrt ins „Land der Frühaufsteher“ war so voll gepackt mit Eindrücken, dass mancher regelrecht hingerissen seinen Gefühlen freien Lauf ließ: Angesichts der riesigen Bagger in Ferropolis, der Stadt aus Eisen am Rande des Gremminer Sees, seufzte Regina S.: „Ach, so ein Ding wollte ich immer fahren. Und was bin ich geworden? Bibliothekarin!“

Dabei hätte gerade ihr bei der Fahrt zuvor durch Mühlbeck das Herz aufgehen müssen. Hier haben fleißige Menschen weit über 100.000 Bücher allein in einem (!) Antiquariat gesammelt. Aber es gibt wenigstens sechs davon und so trägt der kleine Ort am Rande der Großen Goitzsche bei Bitterfeld nicht umsonst den Beinamen „Buchdorf“.

Diese und andere interessanten, für so manchen neue, Impressionen gab es bei unserer sonntäglichen Fahrt nach GHC = Gräfenhainichen, der kleinen Stadt am Rande der Dübener Heide.

Warum gerade GHC? Weil dieser kleine Flecken mitten im Land Sachsen-Anhalt so viele berichtens- und liebenswerte Dinge bereithält, von denen die wenigsten Ausflügler auch nur den Hauch einer Ahnung hatten.

Ob das sehr lohnenswerte Ausflugsziel Goitzsche, oder Gräfenhainichen mit seinem kleinstädtischen Charme und der Erinnerung an das erste Visionskino der DDR und den Art-déco-Wasserturm, das Wirtshaus Schacht Barbara und schließlich die alte Bauschlosserei von August Reinhard, alles fand das ungeteilte Interesse der Busreisenden vom GSV.

Den Besucher empfängt ein beschauliches Städtchen, in dessen Mitte sich das Rathaus aus dem 17. Jahrhundert kuschelt, gleich nebenan befinden sich Stadtturm,



Postsäule und Druckereimuseum. Gut zu erlaufen ist die Paul-Gerhardt-Kapelle. Bedeutendster Sohn der Stadt ist der evangelisch-lutherische Pfarrer und Liederdichter Paul Gerhardt (1607–1676). Im Dreißigjährigen Krieg von den Schweden zerstört, gehörte das Städtchen später zu Preußen, dann zu Sachsen. Nach 1952 wurde es als Kreisstadt dem Bezirk Halle zugeschlagen und war dann bis 2010 Sitz des Verwaltungsamtes „Tor zur Dübener Heide“.

Seine Bekanntheit verdankt Gräfenhainichen nicht zuletzt seiner günstigen Lage an der Eisenbahnstrecke Lutherstadt Wittenberg – Bitterfeld, seinem bis in die Wendejahre florierenden Druckereiwesen und neuerdings natürlich Ferropolis, der Stadt aus Eisen am Gremminer See. Fast wären die „Hänijer“, wie sich die Einwohner hier selbst liebevoll in ihrem anhaltischen Dialekt nennen, Olympiastadt geworden: Bei einer erfolgreichen Bewerbung Berlins war erwogen wor-

den, am Ufer des Gremminer Sees das Beachvolleyball-Turnier auszutragen. Das Highlight allerdings war der Nachmittag samt Kaffeetrinken in der historischen Bauschlosserei. Hier hat der gleichnamige Verein über Jahre Zeugnisse der Jahrhundertwende 1900 aus Handwerk und Leben gesammelt und versucht, dieses Erbe zu erhalten. Prunkstück des Ganzen ist ein original erhaltener Kolonialwarenladen, der versteckt hinter den jeweils aktuellen Angeboten, die Zeiten überdauerte (www.eisen-reinhard.de), und der allein diesen kleinen Ausflug wert war!

Michael Günther

Gräfenhainichen

Stadt im Landkreis Wittenberg

Einwohner: 12.528+1

Fläche: 158.89 km²

Postleitzahl: 06773

Kennzeichen: GHC, WB

Höhe ü. NN: 93,0 m

* GHC ist auch die Heimatstadt von Johann Gottfried Galle, dem Entdecker des Neptun

Der Autor

Michael Günther
Dipl.-Journalist

Mitarbeiter
Presse /
Öffentlichkeitsarbeit



Qualitätsmanagementbeauftragter

Kontakt:
michael.guenther@gesundheits-sportverein.de
0341 49690515



Fotos: wikipedia.de



GEHIRN AKROBATIK

Ihr Gehirn beherrscht jeden Teil Ihres Körpers und alles, was er tut – angefangen beim bewussten Denken bis hin zum unbewussten Atmen. Sich um sein Gehirn zu kümmern kommt also der Fitness und der Fürsorge um das körperliche Wohlbefinden gleich. Nehmen Sie sich daher Zeit, Ihr Gedäch-

nis zu trainieren. Strengen Sie es an, um auf diese Weise fit zu bleiben. Neben solchen alltäglichen Übungen, wie dem Einprägen der Einkaufsliste, dem Merken von Telefonnummern und die Erinnerung an den vergangenen Tag, sollen Ihnen diese kleinen Aufgaben helfen, Ihr Gedächtnis auf Vordermann zu halten:

Lösen Sie die folgenden Rechenaufgaben so schnell wie möglich. Rechnen Sie von links nach rechts und machen Sie sich bitte dabei keine Notizen. Schreiben Sie die Ergebnisse in das dafür vorgesehene Kästchen.

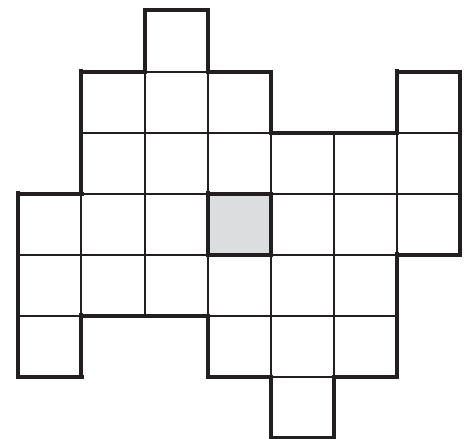
RECHENKETTEN

Lösen Sie die folgenden Rechenaufgaben so schnell wie möglich. Rechnen Sie von links nach rechts und machen Sie sich bitte dabei keine Notizen. Schreiben Sie die Ergebnisse in das dafür vorgesehene Kästchen.

29	plus fünf- undvierzig	-20	davon $\frac{1}{2}$	+7	Ergebnis
13	+12	/5	+1	geteilt durch drei	Ergebnis
17	+19	davon die Quadratwurzel	multipliziert mit neun	-50%	Ergebnis
17	-5	davon 25%	x11	davon ein Drittel	Ergebnis
39	+15	davon 50%	-16	+37	Ergebnis

PUZZLETEILE

Das vorliegende Puzzle kann vollständig in vier identische Teile aufgeteilt werden. Die Teile können auch gedreht, jedoch nicht gespiegelt oder seitenverkehrt vorliegen.



RÄTSELFRAGEN

1. Welches der folgenden Wörter passt nicht? Warum?

Lastwagen Bus Motorrad Auto Tretroller Traktor

2. Welches ist die nächste Zahl in dieser Reihe?

2 3 5 8 12 17 ___

3. Markus wurde am 1. Mai 1953 geboren und wird in 6 Monaten 76 Jahre alt. Welches Jahr schreiben wir dann? _____



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

KLAKSianer auf den gekommen

Zum mittlerweile dritten Mal führte eine Exkursion die KLAKS-Teilnehmer am 19. Juni 2015 zum Hundesportverein Markkleeberg/Leipzig Süd e.V.

Angeleitet von Dr. Maria Braun trainierten 16 Kinder und Jugendliche mit Übergewicht gemeinsam mit zehn Hunden des Vereins. Zusammen mit dem jeweiligen Hundehalter näherten sich die Teilnehmer den fremden Hunden mit Leckerli, Streicheleinheiten und viel Respekt.

Nach diesem Kennenlernen und einer zünftigen Erwärmung für die Zweibeiner ging es die ersten Schritte mit Hund an der Leine durch den Slalom-Parcours. Die Kinder waren sehr konzentriert und engagiert. Dabei wurden nicht nur Berührungssängste, sondern auch eigene Leistungsgrenzen überwunden.

Der Höhepunkt des Trainings war der Hindernisparcours. Die Hunde sprangen über Hürden und Tonnen, rannten durch Tunnel und steckten die Kinder mit ihrem Eifer an. Diese liefen ebenso flink nebenher, um die Hunde im Ziel mit einem Leckerli zu belohnen. Durch die Konzentration auf den Hund, fiel es den Kindern

viel leichter als üblich, körperlich aktiv zu sein. Deutlich außer Puste meisterten sie zum Abschluss noch einen kleinen Wettkampf. Auf zwei Hindernisbahnen traten die Kinder-Hundeteams gegeneinander an. An diesem Tag waren alle Teams eindeutige Sieger.

Ziel der Exkursionen von KLAKS ist es, den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln, so dass jeder Teilnehmer die für sich passende Sportart finden kann, um diese nach Therapieende selbständig fortzuführen. Der Hundesport bietet die Möglichkeit, mit seinem geliebten Vierbeiner zusammen und dabei sportlich aktiv zu sein. Wir KLAKSianer hatten einen schönen Nachmittag und freuen uns auf den nächsten Besuch beim Hundesportverein Markkleeberg/Leipzig Süd e.V. *Anne Walther*

Wer am Hundesporttraining interessiert ist:

Kontakt:
Dr. Maria Braun, 0178-8138245,
kontakt@hsv-Markkleeberg.de



Wer an der KLAKS-Schulung interessiert ist:

Im Januar 2016 starten die neuen Schulungsgruppen mit vielfältigen Kinder-Sportangebot im Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Familien können sich unter 0341 23699653 bzw. 0174 7584959 sowie per Mail: info@klaks.de informieren und anmelden.

Hintergrund:

EINE KOOPERATION MIT GEWICHT

Schon seit 2013 agiert in den Räumen des GSV der KLAKS e.V. Dieser Schulungsverein widmet sich seit 2007 insbesondere der Aufklärung, Prävention und Therapie übergewichtiger und adipöser Kinder, Jugendlicher und deren Eltern in Leipzig.

Vor dem Hintergrund, dass betroffene Kinder samt Familien häufig Unterstützung beim Erwerb eines gesunden Lebensstils (Essverhalten und Bewegung) brauchen, haben es sich Fachkräfte verschiedener Berufsgruppen (Mediziner, Sportlehrer, Psychologen, Diätassistenten und Oecotrophologen*) zur Aufgabe gemacht, Angebote für

- Therapiemaßnahmen (einjähriges ambulantes Schulungsprogramm für stark übergewichtige – adipöse – Kinder und Jugendliche),

- Aufklärungs- und Präventionsprogramm (sechstägiges Herbstcamp, Schulprojekte, Fort- und Weiterbildungen für Erzieher und Lehrer),

- Sportangebote (Unterstützung beim Aufbau ambulanter Adipositasportgruppen) und

- Ernährungskurse (Kochkurse an Grund- und Förderschulen) zu entwickeln und langfristig zu etablieren.

Neben einem Büro nutzt Klaks e.V. den

GSV-Schulungsraum und die vielfältigen Möglichkeiten, die sich in den Sporträumen für Spiel und Bewegung bieten. Therapeuten des Kindersports „Purzelbaum“ bringen ihre Erfahrungen in die Arbeit mit den übergewichtigen Kindern ein und betreuen die Kinder

beim Tischtennis, beim Aqua-Fit-Training und beim Sport an Muskelkraft-Geräten.

*) Haushalts- und Ernährungswissenschaftler



Mitgliederumfrage 2015

The Winner is: REZEPTION

Kontinuität und Erfahrung – das Team der Rezeption mit den besten Noten

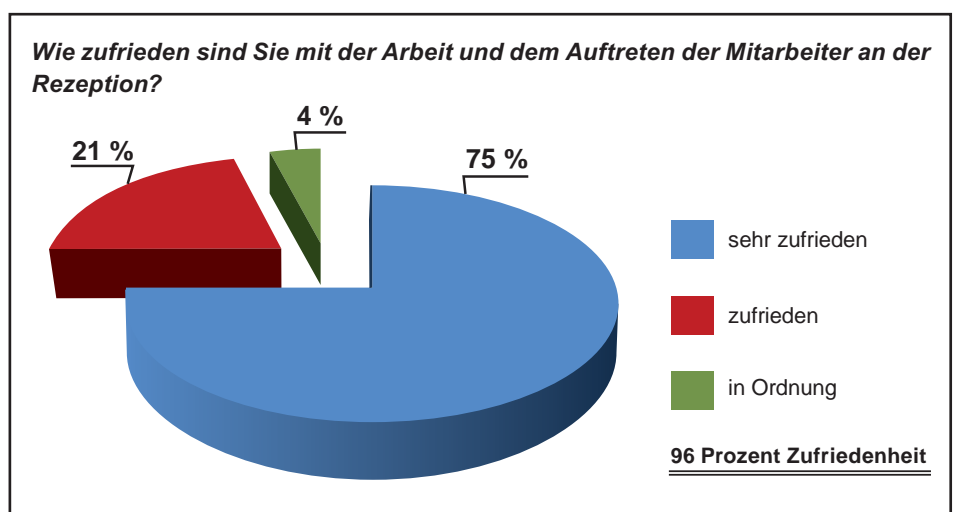
Das Resultat der aktuellen Mitgliederumfrage ist eindeutig: Große Zufriedenheit mit den Leistungen des GSV-Teams ist der bestimmende Tenor.

Besonders gut allerdings kommt die Rezeption davon. Fast 100 Prozent gute und sehr gute Noten werden ihr von den Mitgliedern verliehen. Damit würdigen diese Kontinuität und Erfahrung des Rezeptionsteams, das längst vielfältigere Aufgaben routiniert bewältigt, als nur die Sportler willkommen zu heißen.

Die Rezeption ist zum echten Ansprech- und Servicepartner avanciert, deren persönlicher Kontakt zu den Mitgliedern nicht weniger eng wie der der Therapeuten auf der Fläche oder in den Sportgruppen ist. Die Arbeit des über Jahre konstanten Teams hat sich ausgezahlt. Engagement, breit gefächertes Fachwissen, unkompliziertes, schnelles Handeln und persönliche Nähe machen den Charakter des Rezeptions-Teams als Dienstleister für die Anliegen der Mitglieder aus. Glückwunsch Rezeption!

So viel schlechter kommen die anderen Teams auch nicht davon, allerdings werden hier von den Abstimmungsteilnehmern Abstriche gemacht, die häufig einen realen Hintergrund haben. Grundsätzlich wird auch die Westbadmannschaft ein wenig besser beurteilt als die der Therapeuten in der Lessingstraße. Gründe dafür sind sicher die wesentlich individuelleren Möglichkeiten in den Räumen der Lindenauer Marktstraße, die kleineren Gruppen und der insgesamt persönlichere Rahmen. Probleme bereiten im Westbad die Sauberkeit im Bewegungsbad und den sanitären Einrichtungen und die häufige Enge. Das hat aber der GSV nicht allein zu verantworten, er ist in dieser Hinsicht auf das Wollen und die Mitarbeit der Mitmieter angewiesen.

Viele Abstimmungsteilnehmer haben die Gelegenheit genutzt, ihre große Zufriedenheit über die Betreuung im GSV auch



verbal zum Ausdruck zu bringen: Gewürdigt wird das insgesamt gute Klima im Verein, die vielen hervorragenden Sportmöglichkeiten und dass jedem das Gefühl vermittelt werde, fachlich hundertprozentig betreut zu werden.

Das Angebot, so die überwiegende Meinung, reiche aus, man müsse es nur ausschöpfen. Die Mehrzahl der Mitglieder sei über Jahre sehr zufrieden und komme gern in den Verein, die freundliche und kompetente Anleitung ließen keine Wünsche offen. Besonders hervorgehoben wird die Arbeit des gesamten Teams, dessen positive Ausstrahlung überwiege.

Schaut man ein wenig genauer auf die verschiedenen Bereiche, wird deutlich, dass die Rehabilitation in der Bewertung ein wenig hinter der Prävention zurück fällt. Grund dafür sind kritische Bemerkungen relativ neuer Mitglieder zur Betreuungsintensität. Ein Grund dafür mag sein, dass mancher schnelle Resultate sehen möchte und ungeduldig ist, wenn sich seine Befindlichkeiten nicht in kürzester Zeit verbessern. Dann gibt man schnell den Schwarzen Peter an die Therapeuten weiter. Die fehlende Einsicht, dass nur viel Ausdauer und Mühsal zu positiven Veränderungen führen, begünstigt dieses Denken.

Kritisch gesehen werden Therapeuten-Vertretungen in den Gruppen. Mancher Sportler wertet dies als Nachteil für die Verbesserung seiner eigenen gesundheitlichen Situation, weil er meint, nicht jeder Therapeut sei gleich gut über seine individuelle Situation aufgeklärt und können nicht entsprechend reagieren. Selbst wenn jeder Therapeut seine eigene Herangehensweise und vielleicht die eine oder andere spezielle Vorliebe oder Erfahrung mit ganz bestimmten Therapien hat, so lässt er niemals das Wohl des Einzelnen außer Acht. Nichtsdestotrotz sollten Vertretungen die Ausnahme sein, lassen sich aber wegen Krankheit z.B. eben nicht vermeiden.

Eine besonders gute Bewertung hat bei seiner Umfrage auch das Team des Kindersports erhalten. So sind 93 Prozent der Eltern sehr zufrieden mit dem Sport in den Kindergruppen. Für ebenso viele sind die Übungsleiter freundlich und fachlich kompetent und so gut wie jede Mutti oder Vati würden den Kindersport weiterempfehlen.

Wie leistungsfähig die Purzelbaum-Kindersport-Mannschaft ist, hat sie bei ihrem Kinderfest aus Anlass ihres 10. Geburtstages bewiesen und sich mit diesem tollen Fest selber das schönste Geschenk bereitet (s.a. Bericht auf S. 16 und 17).

TEAM-KUR VOM VEREIN?



Dass beim gemeinsamen Sport Bekanntschaften entstehen oder gar Freundschaften geschlossen werden, ist sicher nicht ungewöhnlich. Nicht wirklich folgerichtig und schon gar nicht alltäglich aber ist es, dass sich gleich eine ganze Sportgruppe entschließt, gemeinsam in den Kururlaub zu fahren.

Davon zeugt deren Karte aus Świnoujście (deutsch Swinemünde), der polnischen 41.000-Einwohner-Stadt am Stettiner Haff am Südufer der Ostsee.

Das Seebad hat eine Jahrhunderte alte Tradition als Kurort. Nach Erschließung einer Solequelle wurde Swinemünde bald zur Badewanne Berlins. Viele Prominente, Künstler und Politiker, selbst der Kaiser nebst der berühmt-berüchtigten Mata Hari und Marlene Dietrich badeten und kurten hier. Was lag also näher, als dass sich die Bewegungsbad-Donnerstag-Gruppe, den Vergleich mit dem GSV-Sport und die Erholung suchend, ins Kurgetümmel stürzte.

Will man in der aufstrebenden Hafenstadt am Südufer der Ostsee zwei Wochen Kururlaub verbringen, geht das nicht, ohne dem Flair des ehemals preußischen „Weltbades“ zu erliegen. Herrliche Jugendstilhotels und geschmackvoll rekonstruierte Kurhäuser sowie Pensi-

onen erstrahlen in alter Pracht. Kaffeetrinken geht man natürlich im gemütlich eingerichteten Turmcafé der im Krieg von Zerstörung verschonten Lutherkirche. Hat man Lust auf mehr Sehenswürdigkeiten, bringt einen der Świnoujście-Express zu der von den Preußen um 1850 erbauten Festung oder zu einer 1400 Meter ins

Ganz wie man will, beginnt oder endet in der größten Stadt der Insel Usedom die längste Flaniermeile Europas, die bis in das Seebad Bansin reichende Promenade, entlang des bis zu 40 Meter breiten Uferstreifens.

Ach so, wie war das jetzt mit der Kur und dem Vergleich? Auch darüber gibt die Karte Auskunft: „Umgebung, Hotel und Verpfle-



Meer ragenden Mole, auf der auch Baumeister Schinkel mit einer inzwischen nicht mehr existenten Laternenbake ehemals seine Spuren hinterlassen hatte. Natürlich für Schiffe gut sichtbar, droht am Ende der Ostmole die sg. Mühlenbake, das Wahrzeichen des Swinemünder Hafens.

gung ... sehr gut.“ O.k., das wussten wir jetzt schon! „Behandlungen sind so lala.“ Unsere Interpretation: Gemessen an dem, was man im Gesundheitssportverein-Bewegungsbad geboten bekommt, war die Behandlung im Kurbad, sagen wir einmal, ausbaufähig.

Nach Informationen von Waltraud Brandt

„Am schnellsten dreht man seine Runden in ganz speziellen Trainingsstunden ...“



Aus der Schwimmhalle Antonienstraße wird berichtet, dass Mitglied Ansgard Schmidt-Brömmer (76, rote Badekappe) beim Warmschwimmen einen neuen Freistil-Weltrekord aufgestellt hat. Leider wurde der offiziell nicht anerkannt, weil der Sportevent im Rahmen des Rehasports stattfand!

Wir fordern in diesem Zusammenhang die Anerkennung des Rehasports als olympische Disziplin!

ROTE BULLEN TRAINIEREN IM GSV

U15-Fußball-Mädchen mit Trainerin und Sporttherapeutin Mandy Morgenstern



Fotos: © RB Leipzig

Montag, Mittwoch, Freitag trainieren die U 15 Mädchen regelmäßig auf dem Sportgelände am Gontardweg in Schönefeld. Die Spielerinnen sind zwischen 12 und 14 Jahre jung und streben nach der Trainingsmaxime „Besser werden – besser sein“. Im Wettkampf gilt es genau wie bei den männlichen Profis mit Spielwitz und Tempofußball den Gegner im Angriffsmodus zu attackieren und das Runde ins Eckige zu befördern. Das ist uns bis dato auch sehr gut gelungen. In der Jugendliga belegen wir derzeit Platz 2 mit einem Torverhältnis von 14:3.

Eine wichtige Grundlage für eine optimale Wettkampfgestaltung liegt in der Fitness jeder einzelnen Spielerin. Aufgrund

anatomischer und hormoneller Besonderheiten kommt es zudem bei Mädchen 10 mal häufiger zu Verletzungen im Kniegelenk als bei Jungen.

Im letzten Jahr ist es uns gelungen, mithilfe des Centaur die Mädchen auf muskuläre Dysbalancen im Rumpfbereich zu testen. Nur bei zwei Spielerinnen von 15 waren Bauch- und Rückenmuskulatur im gewünschten muskulären Gleichgewicht. Bei den Fußballerinnen war der Bauchmuskel überdimensional gut ausgeprägt und im Gegenzug der Rückenbereich normal gut bzw. bei zwei Spielerinnen unter der Norm. Daran werden wir arbeiten, um die Fitness insgesamt zu verbessern.



Im Rahmen der diesjährigen Wettkampfvorbereitung unterstütze uns der Gesundheitssportverein mit der Bereitstellung eines Sportraums. Eine schweißtreibende Einheit erwartete die Spielerinnen. Beginnend mit einer koordinativen Aerobic-Einheit galt es Bewegung in einem gemeinsamen Rhythmus zu bringen. Im Hauptteil erwartete das Team ein koordinatives Krafttraining bei dem u.a. mittels wackliger Unterlagen das Stütz- und Bewegungssystem in komplexen Bewegungsabfolgen trainiert wurde. – **Danke GSV!** Mandy Morgenstern

Medizinische- und rechtliche Vorsorge im Notfall –



Die World Medical Card ist ein innovatives und optimales Notfallinformationssystem mit neuester datensicherer IT-Technik. Es ist besonders auf Reisen, vor allem im Ausland, eine fast unverzichtbare Hilfe für jeden, insbesondere chronisch Kranke, ältere Menschen, Menschen mit Medikamenten- oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergiker. Mit WMC werden die wichtigsten medizinischen Daten überall auf der Welt sofort verstanden und das System sichert den Zugriff jederzeit, überall, mit oder ohne Elektronik.

- Selbständige Eingabe von Diagnosen sowie Medikamenten,
- ca. 250 vorgelegte Allergien und Unverträglichkeiten, **übersetzt in 19 Sprachen**,
- Ausführliche Organspendeinformationen, Informationen zu Notfallkontakten,

- Datensafe für z. B. medizinische Unterlagen, Arztbriefe und Vorsorgedokumente der Stiftung Vorsorgedatenbank,
- Notfallkarte mit Erstinformationen u.a.m.

Der Kooperationspartner für die rechtliche Vorsorge ist die Dresdner **Stiftung Vorsorgedatenbank**.

Aktuell Studien belegen: 88 Prozent der Mitbürger wollen Medikamentenunverträglichkeiten speichern, 84 Prozent wünschen Daten zu eingenommenen Medikamenten, 76 Prozent wünschen Informationen zu Implantaten und Prothesen,



World Medical Card®
For safer medical treatment

Wertgutschein

Sie erhalten hiermit Ihre intelligente Notfall- und Gesundheitskarte rabattiert für 29,00 Euro pro Jahr (Normal 34,50).

Diesen Gutschein lösen Sie bitte ausschließlich ein über: www.wmc-card.de/checkout

Bitte nutzen Sie zur Registrierung den folgenden Gutschein-Code: **GSVLeipzig**



Achtung:
Bitte heute noch einlösen - könnte morgen schon Ihr Leben retten!



Online Karte



Mobile APP



Notfallkarte

93 Prozent finden Vorsorgedokumente wichtig, lediglich 20 Prozent haben diese bereits erstellt.

Diese Wünsche erfüllt **World Medical Card** mit dem Kooperationspartner **Stiftung Vorsorgedatenbank** schon heute **Stiftung Vorsorgedatenbank**

Brauche ich wirklich schon ein neues Hüftgelenk?

Gibt es Alternativen zu seiner endoprothetischen Versorgung?

In den Medien liest man verstärkt von einer zu sorglosen, möglicherweise wirtschaftlich motivierten Erweiterung der Indikationsstellung für die operative endoprothetische Versorgung von Hüftgelenksarthrosen. Mit dem Ergebnis, dass in Deutschland zu viel und zu früh operiert wird. Sieht man sich die zu Grunde liegenden Daten etwas genauer an, so stellt man fest, dass die Gesamtanzahl der Hüftprothesen in Deutschland insgesamt eher stagniert und nicht weiter steigt.

Trotz der euphemistischen Darstellung dieser Problematik in den Medien sollte der Arzt gemeinsam mit dem Patienten sehr kritisch eine gegebenenfalls notwendige Indikation zur operativen endoprothetischen Versorgung prüfen.

Es ist unabdingbar, um diese sorgfältige Abwägung zwischen möglichen konservativen Alternativen und Gelenkprothese vornehmen zu können, dass der behan-

delnde Orthopäde die möglichen Optionen sowohl operativ als auch konservativ kennt.

Um eine entsprechend hilfreiche Alternative zur Prothese auswählen zu können, ist neben einer sorgfältigen Untersuchung und Bildgebung (Röntgen und ggf. CT, MRT), die Kenntnis des aktuellen Stadiums der Arthrose des Hüftgelenkes wichtig.

Im Normalfall handelt es sich um fortgeschrittene Arthrosen (III- und IV-gradige Arthrosen), die neben einem eindeutigen Verschleiß im Röntgenbild auch im klinischen Alltag des Patienten bereits fortgeschrittene Einschränkungen zeigen.

Welche Alternativen gibt es für die Hüftprothese?

Zunächst muss man das Wort „Alternative“ im Zusammenhang mit der endopro-

thetischen Versorgung relativieren. Bei einer ausgeprägten Arthrose im Hüftgelenk mit täglichen starken Schmerzen und Bewegungseinschränkung gibt es de facto keine echte konservative Alternative, welche auch nur annähernd das gleiche gute Ergebnis einer Hüftprothese erreicht.

Bei Hüftgelenksarthrosen, wo man entweder im Röntgen noch einen erhaltenen Gelenkspalt hat oder welche im Alltag nur mäßige Beschwerden verursachen, lohnt es sich auf die vorhandenen konservativen Alternativen genauer zu schauen.

Die **Hyaluronsäure**, ein knorpelstabilisierendes und schützendes Gelenkgel, ist eine Alternative, welche durch dreimalige Injektion in das Hüftgelenk eine mittelfristige Verbesserung der Beschwerden hervorrufen kann. Allerdings können die guten Resultate aus der Hyaluronsäuretherapie beim Kniegelenk nicht erreicht werden. Bei guter Indikationsstellung und

...natürlich  gesund

STRUWELPETER APOTHEKE

Liebe Kundinnen und Kunden der Struwelpeter-Apotheke,

vielleicht haben Sie es von außen betrachtet noch nicht bemerkt, dass sich Ihre Apotheke nach unserem Umbau im neuen Gewand präsentiert. Unser Verkaufsraum bietet nun vielmehr Platz zum Verweilen und Stöbern.

In der neu gestalteten Sitzecke können Sie entspannt Platz nehmen und von unserem „Gesundheitswasser“ kosten.

Unsere Decke wurde mit echten Mooselementen gestaltet. Mit diesem Stück Natur möchten wir das Raumklima verbessern und den Geräuschpegel minimieren.

Die Pflanzenheilkunde soll in unserer Beratung einen noch größeren Stellenwert bekommen. Deshalb haben wir zwei Regale besonders hervorgehoben. Sie sind an dem Schild mit der Aufschrift Phytothek leicht zu erkennen.

Unser speziell geschultes Team möchte Sie auch weiterhin mit Fachwissen, persönlichem Engagement und Freude am Beruf zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit bestens beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Astrid Gärtner mit dem Team der Struwelpeter-Apotheke



Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001

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

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8.00–18.30 Uhr · Sa. 9.00–13.00 Uhr
kostenfreies Servicetelefon: 0800 5640036

noch erhaltendem Gelenkspalt ist mit einer 60- bis 70-prozentigen Verbesserung der Beschwerden zu rechnen. Die Injektion sollte mindestens ultraschall- und gegebenenfalls röntgengestützt bei der Hüfte erfolgen.

Die hierzulande weit verbreitete **Physiotherapie** bei Coxarthrose hat eher einen unterstützenden Effekt zum Erhalt und zur Verbesserung der hüftgelenkumgreifenden Muskulatur. Jedoch haben aktuelle Studien deutlich gezeigt, dass der Wert der Physiotherapie häufig überschätzt wird und diese nur so viel wert ist, wie der Patient bereit ist, die dort erlernten Übungen selbstständig zu Hause fortzusetzen. Denn allein eine sechsmalige Physiotherapie hilft hier nicht weiter.

Eine weitere Alternative stellt die **Hüftgelenksarthroskopie** dar. Diese macht nur Sinn, wenn die Arthrose noch nicht zu weit fortgeschritten ist, der Gelenkspalt möglichst noch erhalten ist und ein klarer pathologischer Fokus durch eine detaillierte Untersuchung und MRT festgestellt wurde (z. B. ein Riss der Gelenkklippe oder eine lokale Schädigung des Gelenkknorpels). Die Hüftarthroskopie ist wesentlich gewinnbringender bei jüngeren Patienten mit nur wenig Arthrose und speziellen nachgewiesenen krankhaften Veränderungen wie z. B. Einklemmerscheinungen durch überschießenden Knochen.

Bandagen, lokale Cremes und Artischockenextrakte zum Einnehmen sowie knorpelaufbauende Substanzen, welche



man oral einnehmen sollte, spielen bei der Therapie der Hüftgelenksarthrose, auch Coxarthrose genannt, eine untergeordnete Rolle. Ihre Wirksamkeit konnte bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

In den letzten Jahren wird eine neue interessante Form der **Eigenbluttherapie (PRP = Platelet-Rich-Plasma)** bei der Behandlung der Hüftgelenksarthrose vermehrt angewandt.

Man entnimmt dem Patienten ca. 30 ml Blut, zentrifugiert dieses und gewinnt in dem Überstand wertvolle weiße Blutkörperchen, die mit sehr wichtigen Wachstumsfaktoren und Reparaturzellen beladen sind. Diese injiziert man dann in das erkrankte, verschlissene Gelenk. Ziel ist es, Reparaturmechanismen im Gelenk anzustoßen und die natürliche Produktion von Hyaluronsäure zu erhöhen, was

zumindest im Kaninchenexperiment gelang.

Die Studienlage ist noch sehr jung und man kann nicht auf Langzeitstudien zurückgreifen. Jedoch scheint eine leichte Überlegenheit gegenüber der normalen Hyaluronsäure vorzuliegen. Am häufigsten jedoch setzt man es bei der Behandlung von Sehnenansatzproblemen ein, wie z. B. der chronischen Reizung der Achillessehne. In ausgewählten Fällen, wo eine OP nicht in Frage kommt und Hyaluronsäure keine oder nur eine kurze Wirkung gezeigt hat, ist diese Therapie eine interessante echte Alternative. Allerdings hat diese ihren Preis. Mit ca. 400 Euro Therapiekosten muss man rechnen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen hierfür die Kosten nicht.

Eine wesentlich günstigere Alternative ist die **Akupunktur**. Der Vorteil ist, dass diese nicht invasiv und keine relevanten Nebenwirkungen hat. Der Nachteil besteht darin, dass nur ca. 50 Prozent der Patienten mit Arthrose im Hüftgelenk dadurch schmerzgelindert werden. Insgesamt zeigt die Akupunktur vereinzelt gute Erfolg, jedoch in der Summe ist das Ansprechen dieser Therapie bei Rückenbeschwerden deutlich höher als bei der Coxarthrose.

Die wichtigste und preiswerteste Prophylaxe und Therapie bei der Hüftgelenksarthrose ist Bewegung und Vermeiden von Übergewicht.

Dr. med. Ruben Jentzsch



Dr. med. Ruben Jentzsch
FA f. Orthopädie und Unfallchirurgie

Geburtsdatum:	27. Juni 1976
Familienstand:	verheiratet, 3 Kinder
Hochschulstudium:	von 10/1998–05/2005 Studium der Humanmedizin an der Universität Leipzig
Approbation als Arzt:	05/2005 (Freistaat Sachsen)
Promotion:	06/2010 (Universitätskinderklinik Leipzig)
Thema:	„Wertigkeit der MRT-Diagnostik bei der Beurteilung der hämophilen Arthropathie“
berufliche Tätigkeit:	
07/2005–06/2012	Assistenzarzt in Weiterbildung zum Facharzt für Traumatologie und Orthopädie im Parkkrankenhaus Leipzig
von 06/2012–08/2013	Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie im Parkkrankenhaus Leipzig mit Schwerpunkt Knie- und Hüftgelenksendoprothetik sowie arthroskopische Operationen am Knie/Hüfte
seit 09/2013	tätig im Facharztzentrum am Listbogen (MVZ) als ambulant tätiger Orthopäde und Unfallchirurg mit operativem Schwerpunkt im Bereich der Knie- und Hüftgelenksendoprothetik und Kniearthroskopie
seit 08/2015	Ärztlicher Leiter des MVZ „Am Listbogen“ Facharztzentrum, Rosa-Luxenburg-Str. 20, 04103 Leipzig
Zusatzqualifikationen:	Akupunktur, manuelle Therapie





IKK classic: Bonusprogramm und Gesundheitskonto für Ihre Gesundheit

Kostenlose Gesundheitschecks am 23. und 25.11. im Gesundheitssportverein Leipzig e.V.

Die IKK classic fördert die gesundheitlichen Aktivitäten ihrer Versicherten mit einem Bonusprogramm und dem IKK-Gesundheitskonto. Allein die aktive Mitgliedschaft im Sportverein ist der IKK classic in diesem Jahr ein Bonus in Höhe von 30 Euro wert, die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung 20 Euro. Auch das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen wird mit einem Bonus belohnt. Darüber hinaus sind eine Vielzahl weiterer gesundheitlicher Maßnahmen bonusfähig, beispielsweise der Besuch von Gesundheitskursen oder das Wahrnehmen gesetzlicher Vorsorgeuntersuchungen. Wer also noch das eine oder andere bis Ende des Jahres plant: Unbedingt noch im Bonusheft 2015 eintragen lassen. Die Bonushefte können dann bis zum 31. März 2016 in allen Geschäftsstellen der IKK classic abgegeben oder eingeschickt werden. Dabei ist es wichtig, dass alle Gesundheitsaktivitäten in 2015 absolviert wurden. Allein die Messung des Body-Mass-Index kann noch bis Ende März 2016 erfolgen. Zusätzlich profitieren IKK-Versicherte vom Gesundheitskonto der IKK classic. Das Geld steht 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. Außerdem kann das Gesundheitskonto unter anderem für osteopathische Behandlungen, homöopathische Arzneien, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft oder Zahnvorsorge genutzt werden.

Übrigens: Die IKK classic und der GSV Leipzig e.V. laden am 23.11., 15–19 Uhr und am 25.11., 9–13 Uhr zu Gesundheitschecks in den Verein, Lessingstraße 1, 04109 Leipzig ein. Hier können sich IKK-Versi-

**Sport ist uns wichtig.
Unserer Krankenkasse auch?**

Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus Ihre finanziellen Vorteile.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

cherte auch noch ihren gesunden BMI im Bonusheft bestätigen lassen. Außerdem werden Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckmessung angeboten. Alle Angebote sind kostenfrei.

Die IKK classic ist mit rund 550.000 Versicherten die zweitgrößte Krankenkasse in Sachsen. Bundesweit versichert sie insgesamt rund 3,6 Millionen Menschen.

Mehr Informationen zu Leistungen und Service der IKK classic erhalten Sie bei der IKK classic in der Nonnenstraße 37 oder können unter www.ikk-classic.de nachgelesen werden.

...was Ihre Augen brauchen
OPTIK WEISS



OPTIK WEISS GmbH | Lindenauer Markt 9
04177 Leipzig | Tel.: (0341) 47 84 10 84
www.optik-weiss.de | info@optik-weiss.de

IMPRESSUM

TOPPFEST



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: Jens Müller (6), Nino Turianskyj (6),

Dr. Thomas Gäßner (16),

Dr. Ruben Jentzsch (2, privat), eigen



Immer die neuesten Bikes!



 **SPECIALIZED**

- Wir verkaufen nur Räder, die wir auch selber fahren!
- Testräder · 0% Finanzierung
- Leasing auch für Angestellte
- 3 Durchsichten inklusive
- Inzahlungnahme



www.BDO-LEIPZIG.de

 **BULLITT®**

SCHÖNER WOHNEN – BESSER LEBEN

Einrichtungs- und Renovierungslösungen für jeden Lebensabschnitt
FLAIR Einrichtungsstudios Leipzig – seit 1993 mit individuellen Lösungen erfolgreich

Mit fortschreitendem Alter ändern sich die Anforderungen an die individuelle Wohnsituation. Neue Interessen und persönliche Ansprüche führen dazu, dass die Einrichtungssituation hinterfragt wird. Vieles hat sich angesammelt, Sitzmöbel und Betten sollten bequemer und die Beleuchtung heller sein, manches sollte man besser handhaben können. Wer nicht täglich mit derartigen Anforderungen umgeht, sieht den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht und resigniert zu schnell. Im schlimmsten Fall wird im Möbelhaus, auf einer Messe oder im Internet eine Kaufentscheidung getroffen, die die Situation noch verschlechtert und den Geldbeutel auf ärgerliche Weise erleichtert. Dies alles kann man vermeiden, wenn man sich an den Empfehlungen von Fachleuten orientiert.

Bei der Planung und Realisierung individueller Einrichtungslösungen sind die FLAIR Einrichtungsstudios ein regionaler Partner mit besten Referenzen. Das umfangreiche und vielseitige Angebot schließt dabei je nach Anforderung innenarchitektonische Leistungen ebenso wie die handwerkliche Umsetzung und die Lieferung von Einrichtungsgegenständen ein. Die langjährige praktische Erfahrung bei der Realisierung von individuellen Teil- oder Gesamtlösungen ermöglicht es, auch bei begrenztem Budget den einen oder anderen langersehnten Wunsch zu erfüllen.

Im Stammhaus des Unternehmens in Gohlis Nord schafft die Präsentation hochwertiger Produkte unter lebensnahen Bedingungen für jeden Besucher sofort ein hohes Maß an Identifikation. In einem vom Chef des Familienunternehmens persönlich begleiteten Rundgang durch das Haus entwickelt sich spontan Vertrauen in die Fähigkeit des Planers, für den jeweiligen Anspruch die unverwechselbare Lösung zu finden. Um eine

solche Atmosphäre entstehen zu lassen, sollte man einen Beratungstermin vereinbaren und ausreichend Zeit einplanen. Aktive Mitarbeit der Kunden sowohl bei der Planung als auch bei der Realisierung im handwerklichen Bereich ist grundsätzlich möglich. Wer alles dem Fachmann überlassen will, darf sich darauf verlassen, dass der Auftrag mit einem hohen Maß an Zuverlässigkeit ausgeführt wird. Dies trifft nicht nur auf die Auswahl der Produkte, sondern auch auf handwerkliche Leistungen zu.

Am zweiten Standort des Unternehmens in Leipzigs Innenstadt findet man mit dem Bettenstudio in der Brühlarkade neben exzellenter Fachkompetenz in der Schlafberatung eine Produktpräsentation, die der ganzheitlichen Beratung zur Schlafthematik unter medizinischen, hygienischen und gestalterischen Aspekten dient. Durch die Konzentration auf wenige unverwechselbare Produkte wird erreicht, dass jeder Kunde, seinen individuellen Komfort- und Gestaltungswünschen entsprechend, das Bett seiner Träume erhält. Langjährige praktische Erfahrung und die Zusammenarbeit mit Orthopäden, Physiotherapeuten und dem GSV sorgen dafür, dass auch in scheinbar aussichtslosen Fällen die Kunden ihr Bett als Wohlfühl- und Entspannungszone neu entdecken können.

Wenn Sie sich selbst von den Angeboten und der Kompetenz des Unternehmens überzeugen wollen, besuchen Sie uns gern persönlich in einem unserer Geschäfte oder informieren Sie sich vorab im Internet über das Produktspektrum.

Bei Interesse suchen wir Sie auch zu Hause auf. Unter den ersten 25 Kontaktanfragen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges fünf Beratungsgutscheine für eine zweistündige Einrichtungsberatung. Wir würden uns freuen, Sie kennen zu lernen.



In schönen Möbeln wohlfühlen



Schränke bieten viel Individualität



Auf die Kombination kommt es an



Polstermöbel mit Funktion



Boxspringbetten perfekt von auping

Studio für Wohnberatung und Innenarchitektur

04157 Leipzig, Virchowstraße 110
Telefon: 03 41 5 64 60 54
Mobil: 01 72 7949888
www.flair-einrichten.de
flair-einrichten@t-online.de

Studio für Bettenberatung und Raumgestaltung

04109 Leipzig, Brühl 33, BrühlArkade
Telefon: 03 41 1 49 93 55
Mobil: 01 63 2 59 27 25
Mo.–Fr. 14.00 Uhr–18.00 Uhr
Sa. 11.00 Uhr–16.00 Uhr