HBRS direkt

DAS MAGAZIN DES HESSISCHEN BEHINDERTEN- UND REHABILITATIONS-SPORTVERBANDS E.V.

In Kooperation mit dem Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda — Ausgabe 4/2010

HM BOSSELN

Pfungstadt für Deutsche Meisterschaft qualifiziert

Seite 4

Kick-off Workshop im Rollstuhl-Rugby

Seite 7

46. Bezirkssporttag Bezirk Groß-Gerau

Seite 12

IN DIESER AUSGABE

Hessische Meisterschaften im Bosseln 4

1. Hessenmeisterschaft FITA im Freien 5

Schwimm-WM in Eindhoven
Daniel Simon schwimmt in 4 WM-Finals 6

Rollstuhl-Rugby
Mit der Lähmung ist das Leben nicht zu Ende 7

Rheinmain Sport Award 8

Termine 8

Herznachrichten

Kaffee ist mehr als ein Genussmittel 8

Nutzen von Vitamin C- und E-Tabletten widerlegt 9

Der Mythos um das Hühnerei 9

Drei Gramm Salz weniger – Infarktrate sinkt dramatisch .. 10

Hühnersuppe als Blutdrucksenker 10

Aus den Bezirken

Groß-Gerauer Ballnacht 12

Sport für die ganze Familie .. 12

Stelldichein beim TV Groß-Umstadt 12

Sommerfest der Homburger Koronarsportler 14

Abteilung Aqua-Fitness der BSG Hausen feiert bei Hundesportlern 15

LOTTO. Für alle ein Gewinn.

Aus Ihren Einsätzen kommen jährlich rund 240 Mio. Euro unserem Land zugute – überwiegend kulturellen, sozialen und sportlichen Zwecken.

LOTTO hilft HESSEN

LOTTO Hessen

www.lotto-hessen.de

„Gut unterwegs“

Heute meldet sich der Leistungssport zu Wort und zwar mittlerweile ganz schön laut!!!! Es ist uns wirklich gelungen, in unserem Land Hessen den Behindertensport so zu etablieren, dass wir wahrgenommen werden. Nicht nur von der Politik, von der wir große Unterstützung erfahren, sondern auch von den Medien im Lande. Egal ob wir unsere Sportler ehren oder sie zu verschiedenen Awards eingeladen werden, wir sind gut unterwegs und die sportliche Leistung wird anerkannt!!

Ein sehr großes Dankeschön gilt natürlich unseren Vereinen und Trainern, Abteilungsleitern, nicht zu vergessen die Eltern, die sehr oft unterwegs sind und die unsere Sportler sehr tatkräftig unterstützen. Ohne diese Hilfe wäre ein so großes Engagement nicht möglich.

Ein besonderer Dank gilt auch unseren vielen Ärzten (ca. 1.250), die im Behindertensport ehrenamtlich unterwegs sind. Nicht nur in unseren Rehasportgruppen, sondern auch unseren Leistungssportlern stehen sie mit Rat und Tat zur Verfügung.

Um mal ein paar Zahlen zu nennen: Es haben in diesem Jahr doch schon reichlich Wettbewerbe stattgefunden und das nicht nur in den Paralympischen Sportarten. In den Sportarten (Breitensport) Sitzball (1 HM, 2 Turniere), Bosseln (1 HM, 1 DM), Kegeln (3 HM, 3 DM) Fußballtennis (1 Turnier), Judo (1 Turnier, 2 DM), Fußballturniere für Menschen mit geistiger Behinderung (1 Turnier), Frauen- und Kindersportfeste (Hessentag), Jugendländercup hatten unsere Sportler/-innen sehr viel Spaß.

Im Paralympischen Sport gab es sehr große Veranstaltungen mit tollen Ergebnissen im Schwimmen (1 Süddeutsche, 1 DM, 1 DM Kurzbahn), Tischtennis (3 DM), Rollstuhl-Basketball (1 DM), Rollstuhl-Rugby, Rollstuhl-Tanzen, Schießen (1 HM, 1 DM, 1 Welt-Cup), Fechten, Bogensport (2 HM, 1 DM).

Zum Schluss wünsche ich allen Mitstreitern und Helfern weiterhin gute Gesundheit und viel Erfolg!

Sodass Sie uns alle lange bei der Stange bleiben und im Sport weiterhin so tolle Ergebnisse abliefern, auf die wir und ich sehr stolz sein können.

Mit sportlichem Gruß
Ihr Heinz Wagner

Hessische Meisterschaften im Bosseln

Am 26. Juni 2010 fand die Hessische Meisterschaft im Bosseln statt, Austragungsort war wie schon im Jahr zuvor die Mehrzweckhalle Süd in Kelsterbach, ausrichtender Verein die BSG Kelsterbach, die Organisation dieses Turniers wie auch aller anderen der BSG übernahm in souveräner Weise Rüdiger Pfennig, der in seiner Eigenschaft als Hessischer Landesfachwart Bosseln auch die offizielle Eröffnung um 10 Uhr übernahm. Er begrüßte 10 Vereine mit insgesamt 75 Teilnehmern, die dann 18 Teams stellten.

Hier die vertretenen Vereine: BRSG Bürstadt, TSV Friedberg-Fauerbach, FVSG Fulda, VSG Gorxheimertal, SGR Grünberg, VSG Heusenstamm, BSG Kelsterbach, VBSG Pfungstadt, VSG Schlüchtern und VBSG Zwingenberg.

Rüdiger Pfennig, ein gebürtiger Berliner, wies darauf hin, dass, obwohl intensive Anfragen an die verschiedenen Vereine wegen der Ausrichtung der Meisterschaft hinausgingen, sich kein Verein bereit fand, diese Aufgabe zu übernehmen. Aus diesem Grunde sah sich die BSG Kelsterbach genötigt, wieder zur Verfügung zu stehen. Wir danken verbindlichst!

Eröffnung durch Rüdiger Pfennig *Foto: Joachim Biermann*

Allerdings wies der Landesfachwart nachdrücklich darauf hin, dass die BSG im nächsten Jahr hier nicht mehr in die Pflicht zu nehmen sei. Dankenswerter Weise kam nach Beendigung des Turniers von Landessportarzt Dr. Küpper die Idee, die Meisterschaften, die ursprünglich für den 11. Juni 2011 geplant waren, mit in den Hessentag zu integrieren. Man sollte diesen Gedanken unbedingt aufgreifen!

Der Vormittag war mit den Hin- und Rückspielen der punktgerechten Herren ausgefüllt, ansonsten spielte Jeder gegen Jeden.

Ein kurzes Wort zum Thema Bosseln: Eine Bossel, das ist ein halbkugeliges Buchenholz mit oben angesetztem Stiel, der Durchmesser beträgt ca. 28 cm, an der Unterseite befindet sich die Bürste, auf der die Bossel über den Boden rutscht – das Gewicht beträgt ca. 4.650 g. Je Spiel wirft ein Spieler 36 Mal, die Herren hatten hier 7 Spiele zu absolvieren, d. h. über den gesamten Turnierverlauf hinweg waren von jedem Spieler ca. 1.170 kg zu bewegen, zuzüglich des Hin- und Hertragens der Bossel vom Ziel zum Start zurück. Die Damen, die lediglich 5 Spiele zu bewältigen hatten, kamen auf ca. 840 kg pro Spielerin. Es soll an dieser Stelle Landessportarzt Dr. Küpper zitiert werden, nachdem er diese Zahlen vernahm: „das ist dann natürlich nicht unbedingt die Sportart für Koronar- und Infarktpatienten, ebensowenig würde ich als Arzt einen Endoprothesenträger zum Bosseln ermutigen!". Bosseln, und das wird klar, wenn man einmal ein solches Turnier, das sich, wie in diesem Falle, über mehr als 7 Stunden hinzieht, begleitet hat, gehört schon mehr zu den Kraftsportarten. Dazu kommt dann noch eine gehörige Portion Augenmaß und Fingerspitzengefühl plus viel Erfahrung und regelmäßiges Training. In Kelsterbach dreimal pro Woche. Na, bitte!!

Ausmessen Bossel und Daube *Foto: Joachim Biermann*

Hier ein Hinweis in quasi eigener Sache: Das 4. Kelsterbacher Bosselturnier findet am Samstag, den 28. August 2010 am selben Ort statt. Ein Wanderpokal, die Kelsterbacher Perle darstellend, wird an die beste Vereinsmannschaft vergeben, vorausgesetzt, das Team verfügt über eine Herren-, eine Damen- und eine Mixmannschaft. Am Tag darauf gibt es einen sogenannten Schnuppertag für Hobby-Bossler – hier besteht die Möglichkeit, sich diesem netten Sport zu nähern. Wünschenswert wäre eine deutliche „Verjüngungskur" der Szene. Hingewiesen sei an dieser Stelle auch auf eine recht interessante Kooperation: da die Kelsterbacher BSG nicht genügend Menschen hat, auch das überaus wichtige Catering der Veranstaltung zu bewältigen, kam man schon vor längerer Zeit mit Mitgliedern des ortsansässigen Tierschutzvereins ins Gespräch und konnte diesen für diese recht wichtige Aufgabe gewinnen. Und buchstäblich gewinnen beide Einrichtungen: die BSG kann sich auf

den Sport konzentrieren, der Tierschutzverein hat eine nicht unbeträchtliche zusätzliche Geldquelle, denn der Erlös der verkauften Speisen und Getränke kommt zu 100 % den Tieren zugute. Bravo – dies könnte beispielgebend sein!

Gegen 17.00 Uhr konnte der sportliche Teil der Veranstaltung als beendet gelten, nur die von allen mit Spannung erwartete Siegerehrung stand noch aus. Mit Freude konnte Rüdiger Pfennig den Präsidenten des HBRS, Gerhard Knapp begrüßen, der es sich nicht nehmen ließ, hier aktiv dabei zu sein, einige freundliche Worte an Alle zu richten und die Sieger zu ehren.

Es waren dies bei den Damen nicht punktgerecht auf dem 1. Platz das Team Kelsterbach 2, 2. Platz Team Kelsterbach 1, 3. Platz Team Bürstadt

Bei den Herren (punktgerecht) belegte den ersten Platz Pfungstadt und fährt somit zu den Deutschen Meisterschaften. Den 2. Platz holte sich Bürstadt 2 und Bronze ging an Bürstadt 1.

Bei den Herren (nicht punktgerecht) lag Kelsterbach 4 ganz vorn, gefolgt auf Rang 2 von Fulda und auf Rang 3 konnten die Herren aus Heusenstamm stolz sein.

Glückwunsch an alle Sieger, Dank an alle Teilnehmer und ein ganz besonderer Dank und ein sehr großes Lob an die Kelsterbacher, die hier einen schönen Wettkampf ausrichteten.

Joachim Biermann

BogenClub Meinhard 1. Gastgeber

1. Hessenmeisterschaft FITA im Freien

Die erste Landesmeisterschaft des HBRS in Freien wurde Anfang Juli in Meinhard ausgetragen. Nach der Begrüßung der Bogensportler durch Landrat Stefan Reuß, den Landessportwart Harry Apelt, Kreisschützenmeister (SK14 WIZ) Friedhelm Zinke und den Landesfachwart für Bogensport Detlef Haaß wurde es Ernst für die anwesenden Bogensportler, jung wie alt.

Bei den Bogensportlern des HBRS sind die Regeln/Abläufe ähnlich wie beim DSB. Für die Schüler gibt es nur eine Klasse über 25 m, ebenso bei der Jugend über 50 m. Die Erwachsenen haben die gleichen Klasseneinteilungen über 70 m wie beim DSB.

So starteten die Sportler pünktlich um 10 Uhr. Man konnte schon am Anfang sehr schnell feststellen, wer hier zu den Favoriten zählt.

Unter den Sportlern befanden sich auch zwei Deutsche Vizemeister des DBS aus der Hallensaison 2010, wie Astrid Dressler, Zierenberg (Recurve Damen) und Ingolf Kastaun, Vellmar (Compound Altersklasse).

Da eine offene Meisterschaft ausgeschrieben war, konnten auch Gäste ihr Können unter Beweis stellen. So starteten Philipp Haaß vom BC Meinhard, Marvin Gezgin von SG-BSA und Ute Birk-Muskat von PSV Braunschweig.

Nach dem ersten Durchgang (6 x 6 Pfeile) gab es eine Pause, in der sich alle Sportler mit reichlich Leckereien stärken und neue Kraft für den zweiten Durchgang tanken konnten. Nach einer weiteren guten Stunde stand das Endergebnis fest. *Detlef Haaß*

HESSENMEISTER

Ayla Schäfer, SV Gießen Recurve Schüler A	459 Ringe
Astrid Dressler, SV Zierenberg Recurve Damenklasse	500 Ringe
Ingolf Kastaun, BSC Vellmar Compound Altersklasse	635 Ringe
Dieter Köhn, SV Gießen Recurve Senioren	482 Ringe
Hubert Justkowiak, BC Meinhard Compound Senioren	607 Ringe
Bastian Gnielka, BC Meinhard Blankbogen Schützen	313 Ringe

Anzeige

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

38 % der Deutschen sind Bewegungsmuffel.

62 % nicht. **Sport im Verein.**

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist mit 27,5 Mio. Mitgliedschaften in mehr als 91.000 Vereinen die größte Personenvereinigung Deutschlands. Leistung, Lebensfreude, Gesundheit und die Vermittlung von Werten wie Toleranz, Fair Play, Teamgeist – all das findet im Sport statt. **Sport bewegt!** Immer und überall. **dosb.de**

Schwimm-WM in Eindhoven

Daniel Simon schwimmt in 4 WM-Finals

Eine Woche nach der Schwimm-EM in Ungarn kämpften bei der Weltmeisterschaft für Schwimmer mit Handicap vom 15. bis 21. August im Pieter van den Hoogenband-Schwimmstadion im holländischen Eindhoven über 650 Athleten um die Medaillen. Die 22-köpfige deutsche Nationalmannschaft gewann 6 Gold-, 6 Silber- und 8 Bronzemedaillen und belegte damit Rang 10 in der Nationenwertung.

Foto: DBS

Daniela Schulte vom PSC Berlin war mit 3 Gold- und 3 Bronzemedaillen die erfolgreichste Athletin im deutschen Team gefolgt von Kirsten Bruhn (Neumünster) mit zwei Goldmedaillen und Christian Iwanow (Bayer Leverkusen) mit einer Gold- und einer Bronzemedaille. Vom HBRS dabei waren Robert Dörries (FV Wehrda) und Daniel Simon (DSW/VSG Darmstadt), beide in der Klasse S13 (Sehbehinderung) startend.

Am ersten Wettkampftag verbesserte Daniel Simon auf seiner Nebenstrecke über 200 m Lagen im zweiten von insgesamt drei Vorläufen seine persönliche Bestzeit um mehr als dreieinhalb Sekunden auf 2:23,48 Min. Damit zog der Südhesse völlig überraschend als Siebtschnellster am Abend ins Finale ein. Dort steigerte er sich erneut um fast drei Sekunden und wurde mit 2:20,76 Min. Sechster. Gold gewann Ihar Boki (2:12,84 Min.) und Silber Dzmitry Salei (2:15,03 Min.), beide aus Weißrussland. Die Bronzemedaille ging an Oleksii Fedyna aus der Ukraine. Robert Dörries belegte in 2.29,71 Min. nach den Vorläufen Platz 11.

Am dritten Tag konnte Simon Platz 6 aus dem Vorlauf (1:02,40 Min.) über 100 m Schmetterling im Finale mit einer persönlichen Jahresbestzeit von 1:01,95 Min. bestätigen. Hier siegten erneut die beiden Weißrussen (57,28 Sek./58,61 Sek.); Bronze ging an Danylo Chufarov aus der Ukraine (59,77 Sek.).

Über 400 m Freistil hatte Robert Dörries am Wettkampftag 4 großes Pech, denn er schied in seiner Spezialdisziplin leider im Vorlauf als Neunter mit 4:33,44 Min. und mit nur einer dreiviertel Sekunde Rückstand auf Platz 8 äußerst knapp aus. Gold ging im Finale mit Weltrekord an Ihar Boki (Weißrunssland/4:06,91 Min.), Silber an Charles Bouwer (Südafrika/4:11,77 Min.) und Bronze an Danylo Chufarov (Ukraine/4:17,39 Min.).

Am Tag 5 über 50 m Freistil hatte sich Kurzbahnweltmeister Simon einiges vorgenommen. Alle drei Vorläufe waren ein Kopf an Kopf-Rennen und er erreichte als Siebter zeitgleich mit einem Konkurrenten äußerst knapp einen Platz unter den schnellsten Acht (25,77 Sek.). Nach einem guten Start fand Simon jedoch im Finale nicht ins Rennen und schlug zwar erneut mit verbesserter Vorlaufzeit, aber enttäuscht mit 25,66 Sek. als Letzter an. Gold gewann Dzmity Salei/ Weißrussland (24,29 Sek.), Silber Oleksii Fedyna/Ukraine (24,42 Sek.) und Bronze der vorherige Weltmeister über diese Strecke, der Griechen Charalampos Taiganidis in 24,86 Sek. Robert Dörries erreichte mit 26,04 Sek. Rang 11.

Im abschließenden Rennen am Tag 6 über 100 m Freistil ging es in den drei Vorläufen ähnlich eng zu wie schon tags zuvor über 50 m Freistil. „Ich habe es zwar gehofft, aber ehrlich gesagt nicht geglaubt bei der unheimlich starken Konkurrenz das Finale zu schaffen und freue mich total", so Simon nachdem Vorlauf. Mit persönlicher Bestzeit von 56,45 Sek. rutschte der 21-jährige gerade noch als Achter in den Endlauf, konnte dort noch einen Platz gutmachen und erreichte in 56,44 Sek. Platz Sieben. Erster wurde in neuer Weltrekordzeit von 53,15 Sek. einmal mehr der Weißrusse Dzmity Salei; die Silbermedaille gewann Charles Bouwer aus Südafrika (53,38 Sek.) und Bronze ging an Carlos Farrenberg aus Brasilien in 54,47 Sek. Robert Dörries wurde in 57,46 Sek. nach dem Vorlauf Zehnter.

Hans Hofmann

KEGELN CLASSIC

Dank an Gerhard Dippel

Landesfachwart Kegeln Classic, Gerhard Dippel, hat zum 30. Juli 2010 sein Amt niedergelegt. Der Bezirk Kassel und der HBRS danken ihm für seine langjährige Tätigkeit und sprechen ihm Anerkennung für sein Engagement und seinen Einsatz für den Behindertensport aus. Wir wünschen Herrn Dippel für die Zukunft alles Gute.

In diesem Zusammenhang sucht der HBRS einen neuen Fachwart Kegeln Classic. Interessenten wenden sich bitte an die Landesgeschäftsstelle des HBRS:
Frankfurter Straße 7
36043 Fulda
Telefon (06 61) 86 97 69-0

Thomas Prokein

Rollstuhl-Rugby

Mit der Lähmung ist das Leben nicht zu Ende

Am 23. Juli 2010 fanden 20 „Rollifahrer" und über 40 Zaungäste den Weg zum Kick-off Workshop im Rollstuhl-Rugby. Da war es, und jeder der Anwesenden konnte es sehen, das Leuchten und Funkeln in den Augen von Erkan Tosun und Pierre Zagni, das Dirk Lünzer in seiner Ansprache erwähnte. Genau dieses Funkeln hatte den Vorsitzenden des VFL Lauterbach überzeugt, die Idee der beiden zu unterstützen, Behindertensport in Form von Rollstuhl-Rugby in Lauterbach zu etablieren.

Foto: Hans-Joachim Geßner

Tosun und Zagni saßen in dem speziellen Sportgerät und sausten auf Rädern mit weiteren gehbehinderten Sportlern über das Spielfeld der Großsporthalle an der Wascherde. Es ging mächtig zur Sache. Der Sport hat Dampf und es wird rasch klar, warum Rollstuhl-Rugby, die paralympische Sportart, von den Kanadiern „Murderball" genannt wird. Schrecksekunden verunsicherten die über 40 nichtbehinderten Zuschauer. Jedes Mal, wenn zwei oder mehrere Rollstühle gegeneinanderprallten und umzufallen drohten, ging ein Raunen durch die Ränge. Erstaunlich, wie beweglich und wenig zart besaitet die Menschen mit Handicap agierten. Mit dabei auf dem Spielfeld: Ex-Nationalspieler Heiko Striehl aus Mannheim und Ex-Nationaltrainer Pierre Sahm aus Bad Wildungen.

Aber nicht nur der Sport stand im Vordergrund. Jens Dunkel fungierte als Ansprechpartner für eine Roll-out- und Selbsthilfegruppe. Das Sportkreisbüro Lauterbach und Alsfeld war durch Antje Löffler vertreten. Der Höhepunkt war das Demo-Spiel Behinderte gegen Nichtbehinderte. Plötzlich existierten keine Unterschiede der Körperlichkeit mehr: Die Daseinsfreude und der Spaß bewegten sich auf einer Ebene.

Den Anstoß zur angekündigten Diskussionsrunde führte Steffen Stenger, stellvertretender Vorstand (VFL), durch. Die Befürworter und Initiatoren des Projekts kamen zu Wort. Mit in der Runde Michaela Floeth, die Paralympics-Siegerin und Trägerin des Silbernen Lorbeerblatts, aus Schlitz, die mit ihrer Anwesenheit die Bedeutsamkeit des Behindertensports in der Region und seine wachsende Lobby aus ihrer Sicht schilderte. Die beinamputierte Frau zählt zu den Spitzensportlern in der Welt. Noch ein namhafter Sportler (Schütze) im Rollstuhl, Hans-Joachim (Joschi) Geßner, saß in der Runde.

„Ich bin bereit, solche Keimzellen wie diese zu begleiten", signalisierte Pierre Sahm Kooperationsbereitschaft. Er und Erkan Tosun kennen sich aus Bad Wildungen, wo Tosun mit Rollstuhl-Rugby erstmals in Berührung kam. In Pierre Zagni fand er einen Verbündeten. Auf dem Feld kämpfen die zwei schon mal gegeneinander, aber für den Sport findet der Kampf Seite an Seite statt – für sich und alle Rollstuhlfahrer der Region, die sich ihrem Schicksal nicht bewegungslos hingeben wollen.

So viel Enthusiasmus würdigte Bürgermeister Rainer-Hans Vollmöller mit seiner Unterstützungszusage. Der Bürgermeister dankte den Verantwortlichen des VfL für die Koordinationsübernahme des Projekts. Ebenso dankte er Wilfried Haas, der ehrenamtlich in Sachen „barrierefreies Lauterbach" viel Positives bewegt und Hürden aus dem Weg geräumt hatte.

Hürden werden noch einige zu nehmen sein, warf Dirk Lünzer einen Blick in die Zukunft des Behindertensports in Lauterbach: „Hier können wir als zweitgrößter Verein einen Mehrwert leisten." Die größte Hürde wird wohl die Anschaffung der Rugby-Rollstühle sein. Nicht jeder Rollstuhlfahrer verfügt über ausreichend Mittel für die Anschaffung.

Das Fazit von Erkan Tosun und Pierre Zagni: „Es war fantastisch! Viele Menschen haben erst durch unser Vorführspiel richtig realisiert, dass es hier um wesentlich mehr als Sport geht – nämlich den Teamgeist, das Zusammenhalten und zusammen ein Team zu bilden, was Behinderte aus ihrem realen Leben eher weniger kennen. Wir haben einige neue Rollstuhlfahrer für unser Vorhaben Rollstuhl-Rugby in Lauterbach gewinnen können und ganz viele Sympathisanten, die hinter uns stehen und uns helfen wollen."

Der Anfang ist gemacht. Initiatoren und Befürworter werden sich in Kürze zusammensetzen und klären, wie der zweite Schritt aussehen kann. Was fehlt, sind die Finanzen für Sportgeräte. Alle, die das Projekt finanziell unterstützen möchten, können sich an den Vorstand des VfL Lauterbach wenden. *Hans-Joachim Geßner*

Rheinmain Sport Award

Erstmals wurde der Rheinmain Sport Award am Samstag, den 7. August im Rahmen eines Festaktes im Achat Plaza Hotel in Offenbach verliehen. In der ersten Runde wurden in sieben Kategorien 42 Sportlerinnen und Sportler sowie Vereine aus der Region mit Rheinmain-Bezug nominiert und über 60 Fachredakteure, sowie fast 1.000 User auf eins.de und Leser des Magazins PRINZ haben über die Vergabe der Awards abgestimmt (Voting 50%/50%).

Sieger in den Kategorien sind:

Sportler des Jahres
Sebastian Vettel (Formel 1)
Sportlerin des Jahres
Ariane Friedrich (Hochsprung)
Mannschaft des Jahres
Deutsche Bank Skyliners (Basketball)
Behinderter Sportler
Daniel Simon (Schwimmen)

Hans Hofmann

TERMINE

Bundesoffene Hallensportfest für die ganze Familie

Termin: 25. September 2010; **Ausrichter:** VSG Dietzenbach; **Wettkampfstätte:** Philipp-Fenn-Halle; **Meldeschluss:** 20. September 2010. Die Ausschreibung kann auch unter s.wagener@kreis-offenbach.de angefordert werden.

5. Lady-Cup der Goalball Nationalmannschaft der Damen

Termin: 13. November 2010; **Veranstalter:** HBRS und Nationalmannschaft Goalball Damen; **Wettkampfstätte:** Marquardschule in Fulda; **Meldeschluss:** 30. September 2010

Deutsche Meisterschaften Bogenschießen 2010 FITA 70 m Runde

Termin: 4. September 2010; **Veranstalter:** DBS; **Ausrichter:** Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen zusammen mit BSG Duisburg-Buchholz; **Wettkampfstätte:** Sportanlage der VSG Duisburg.

GESCHÄFTSSTELLE

Foto: Otto Mahr

Verstärkung für die Geschäftsstelle

Florian Kirst aus Hilders lernt in der Zeit vom 1. August 2010 bis 31. Juli 2011 als Praktikant die HBRS Geschäftsstelle kennen und wird diese tatkräftig unterstützen.

Herznachrichten

Kaffee ist mehr als ein Genussmittel

Wie beeinflusst Kaffee Herz und Kreislauf?

Was die Wirkungen von Kaffee auf das Herzkreislaufsystem betrifft haben wir noch kein vollständiges Bild. Sicher ist, dass Kaffee die Herztätigkeit unterstützt, den Herzmuskel anregt und die Blutgefäße erweitern kann. Eine dauerhafte Erhöhung des Blutdrucks, wie von vielen Menschen befürchtet, findet nicht statt. Ein leichter Anstieg des Blutdrucks kann bei Menschen beobachtet werden, die nicht gewohnheitsmäßig Kaffee trinken. Dieser Effekt ist mit dem Anstieg bei einer normalen Unterhaltung vergleichbar und der Blutdruck normalisiert sich rasch wieder.

Kaffee enthält die beiden Substanzen Kafestol und Kahweol, von denen vermutet wird, dass sie die Cholesterinwerte im Blut erhöhen können. Dieser Effekt hält nur sehr kurz an. Filterkaffee und löslicher Kaffee enthalten nur geringe Mengen dieser Stoffe und sind somit besonders cholesterinarm.

KAFFEETRINKER HABEN WENIGER RHYTHMUSSTÖRUNGEN

Obwohl Koffein in hohen Dosen Herzrhythmusstörungen hervorrufen kann, müssen Kaffeetrinker sich vor dieser Wirkung offenbar nicht fürchten. Im Gegenteil: Eine Auswertung entsprechender Daten von mehr als 130.000 Männern und Frauen fand sogar eine protektive Wirkung. Bei täglichem Kaffeekonsum von vier Tassen und mehr war das Risiko, wegen Arrhythmien stationär eingewiesen zu werden, um 18 % reduziert, bei ein bis drei Tassen um 7 %. Das heißt nicht, dass man Kaffee trinken sollte, um Rhythmusproblemen vorzubeugen. Für Patienten mit (erhöhtem Risiko für) Rhythmusstörungen bedeutet es jedoch, dass sie nicht völlig auf Kaffee verzichten müssen.
Quelle: Klatsky A et al, AHA-Tagung, San Francisco, 2010

Wie beeinflusst Kaffee das Diabetes-Risiko?

Bereits 40 Prozent der Deutschen im Alter zwischen 55 und 74 Jahren sind von Typ-2-Diabetes betroffen, die Gesamtzahl der Diabetiker nähert sich der 8-Millionen-Marke. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen daraufhin, dass der regelmäßige Genuss von Kaffee das Risiko für einen Typ-2-Diabetes deutlich senken kann. So kam eine niederländische Studie aus dem Jahr 2002 zu dem Ergebnis, dass der Genuss von mindestens sieben Tassen Kaffee täglich das Diabetesrisiko halbierte. Auch eine schwedische Studie von 2004 ergab eine Verringerung des Diabetesrisikos bei steigendem Kaffeekonsum. In den Niederlanden prüfte man, welchen Einfluss verschiedene Lebensstil-Faktoren im Hinblick auf eine Diabetes-Vorbeugung haben. Das geringste Risiko zeigte sich bei Personen, die täglich vier bis sieben Tassen Kaffee zu sich nahmen. Diese Wirkung des Kaffees ist offenbar nicht auf das Koffein zurückzuführen, denn der schützende Effekt stellt sich auch bei entkoffeiniertem Kaffee

ein. Man vermutet deshalb, dass andere Inhaltsstoffe, vor allem die Antioxidantien, hier eine maßgebliche Rolle spielen.

Wie beeinflusst Kaffee Magen, Darm und Galle?

Eine Tasse Kaffee am Morgen macht nicht nur hellwach, sie bringt durch die Stimulation der Darmmuskulatur auch die Verdauung auf Trab. Verantwortlich dafür ist zum einen das Koffein, aber auch Säuren, Gerb- und Bitterstoffe aus dem Kaffee leisten hier einen Beitrag und können helfen, Verstopfungen zu lösen. Menschen, die zu Sodbrennen neigen, sollten Kaffee eventuell etwas vorsichtiger genießen oder zu entkoffeiniertem Kaffee greifen, da das Koffein das saure Aufstoßen ähnlich wie Fruchtsäfte fördern kann. Der säurebildende Effekt fällt auch bei koffeinhaltigem Kaffee so gering aus, dass man deshalb nicht gänzlich auf Kaffee verzichten muss. Studien belegen, dass Kaffee die Entstehung von Magengeschwüren keineswegs begünstigt. Tatsächlich erkranken gewohnheitsmäßige Kaffeetrinker auch seltener an Dickdarmkrebs, was vermutlich auf den hohen Gehalt an Chlorogensäure im Kaffee zurückzuführen ist, die eine antioxidative Wirkung hat. Kaffee kann die Bildung von Gallensteinen verhindern. Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass das Risiko für Gallensteine bei Männern, die mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag tranken, um 45 Prozent verringert war. Bei Frauen sank die Wahrscheinlichkeit für Gallensteine immerhin noch um 28 Prozent. Vermutlich ist dieses Ergebnis darauf zurückzuführen, dass Kaffee die Entleerung der Gallenblase anregt.

Quelle: Dr. Ingolf Dürr Deutsches Grünes Kreuz (Hrsg.), 2009. Kaffee: Wirkungen auf die Gesundheit. 2. Auflage. Verlag im Kilian, Marburg

Nutzen von Vitamin C- und E-Tabletten widerlegt

Die Physicians' Health Study II brachten enttäuschende Ergebnisse. Obwohl der Handel mit Vitamintabletten, vor allen Dingen mit Vit. C und E, ein Milliardengeschäft ist, zeigte diese Studie, dass weder die Gabe von Vitamin C in Tablettenform bei gesunden Männern schwere kardiovaskuläre Ereignisse (tödliche Herzinfarkte und Schlaganfall) verhindert, noch dass Vitamin E die Sterblichkeit oder Infarktrate bei diesen Männern verhindern konnte. Die Einnahme von Vitamin E geht mit einem erhöhten Risiko für Hirnblutungen einher.

Immerhin wurde diese Studie an fast 15.000 Männern über 50 durchgeführt und es zeigte sich, dass Vitamine nicht vor Herzkreislaufereignissen und vor Krebs schützen. Die offizielle Schlussfolgerung heißt: Beide Vitamine sind in Tablettenform nicht geeignet zur Prävention von kardiovaskulären Ereignissen bei Männern in mittlerem oder vorgerücktem Alter.

Quelle: Ben Goldacre, Guardian „Bad Science", März 2010

Sojaprodukte, aber auch Linsen und Erbsen senken den Cholesterinspiegel

In einer zusammenfassenden Analyse von zwölf Studien konnte festgestellt werden, dass nicht nur durch eine Ernährungsumstellung hin zu Sojaprodukten, sondern auch eine Ernährungsumstellung mit mehr Aufnahme von Linsen und Erbsen, den LDL-Cholesterinspiegel (böses Blutfett) senken können und den HDL-Spiegel (Gute Fette) anheben können. Die zusammenfassende Empfehlung der Ärzte, die diese Studien analysiert haben, lautet: drei Portionen Hülsenfrüchte pro Woche zu essen.

Quelle: http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/artikel/109-Vegetarische-Ernaehrung-mit-Kamut,-Linsen-und-Erbsen.html

Homocysteinsenkung mit Vitamin B und Folsäure nicht möglich

Es wäre zu schön gewesen: Das erhöhte Homocystein, das bei vielen Gefäßkranken zu finden ist, kann problemlos durch Vitamin B und Folsäure gesenkt werden. Leider konnte jetzt in einer vierten großen Studie bewiesen werden, dass trotz der Senkung des Homocysteins nach Herzinfarkt das Wiederauftreten von koronaren Komplikationen und Schlaganfall nicht gesenkt werden konnte. Somit konnte jetzt eindeutig jeder Effekt der Homocystein-Reduktion auf Gefäßereignisse ausgeschlossen werden.Leider ist das noch nicht alles: Eine Nachanalyse norwegischer Studien signalisiert ein leicht erhöhtes Krebsrisiko unter der Einnahme dieser Substanzen. *Quelle: Arznei-Telegramm, 2008*

Der Mythos um das Hühnerei

Seit Jahren wird davor gewarnt, dass Hühnereier den Fettspiegel im Blut negativ beeinflussen. Neuere Studien belegen jedoch: Hühnereier machen schlank und sind gesund. Sie sollen sich sogar positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

18 Milliarden Eier werden jährlich in Deutschland gegessen. Die Tendenz ist seit dem Ende der 90er-Jahre rückläufig. Jeden Tag ein Ei, jeden Tag ein schlechtes Gewissen. Gehören Sie auch zu den schlankheitsbewussten Menschen, die ihr Frühstücksei für einen Rückfall halten? Nicht nötig, denn dass Eier den Cholesterinspiegel gefährlich erhöhen, ist einer jener Mythen, die so haltlos sind wie der von Bananen und Kalium. Eier enthalten zwar viel Cholesterin. Richtig ist auch, dass zu viel Cholesterin Herz und Gefäße belastet. Aber entscheidend ist, dass Eier sich eben nicht auf den Cholesterinspiegel niederschlagen. Im Gegenteil: Hühnereier sind sogar sehr gesund. In den durchschnittlich 63 Gramm eines Hühnereis steckt fast alles, was der Körper braucht. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn das Ei sollte ja eigentlich ein heranwachsendes Lebewesen ernähren. Die Natur versorgt besonders den Dotter mit reichlichen Nährstoffen. Ein Ei enthält neben vielen Proteinen verschiedene B-Vitamine, insbesondere Lutein und Zeaxanthin. Diese Substanzen stärken die Sehkraft. Auch für Schwangere sind Eier wichtig, denn sie versorgen sie mit Folsäure und Cholin, das zur Gehirnbildung des heranwachsenden Fötus beiträgt. Ein Ei liefert u. a. auch 40-mal so viel Vitamin D wie Milch. Zwar enthält der Eidotter über zehn Prozent Fett und ein Gramm Cholesterin, was in „Light-Zeiten" nicht gerade gut ankommt. Wissenschaftler konnten auch in dieser Hinsicht Entwarnung geben – denn Eier eignen sich sogar zur Diät – den Cholesterinspiegel lassen sie in Ruhe. Zu diesem Urteil sind mehrere Studien gekommen: Zuletzt überwachte ein Forscherteam des Biomedical Research Center in Baton Rouge (Louisiana) acht Wochen lang das Gewicht und die Cholesterinwerte von 152 übergewichtigen Männern und Frauen, die man vorher auf unterschiedliche Speisepläne eingestellt hatte. Eine Gruppe von Probanden frühstückte hemmungslos ohne Einschränkung, zwei weitere Gruppen wurden auf Diät gesetzt, wobei Eine zum Frühstück zwei Eier aß, die andere Gruppe keine Eier – beide Ernährungsweisen lieferten mit 340 Kilo-

kalorien ungefähr gleich viel Energie.

Das Ergebnis: Nur die Probanden der beiden Fastengruppen wurden leichter, doch hier verloren die Eieresser 65% mehr Gewicht und 35% mehr Bauchumfang als die Anderen. „Offenbar können Eier viel dazu beitragen, dass eine kalorienreduzierte Diät gelingt," sagt Studienleiter Nikhil Dhurandhar. Die Blutfette waren bei beiden Gruppen gleich, das Eier-Cholesterin hatte also auch hier keine negativen Auswirkungen gezeigt. Der Grund: Wird viel Cholesterin mit der Nahrung zugeführt, drosselt der Körper die eigene Produktion des berüchtigten Gallenfetts. Ein Mechanismus, der nur ganz selten nicht funktioniert.*Quelle: Nikhil Dhurandhar, Int J Obes (Lond) 29; (3): 281–6*

Drei Gramm Salz weniger – Infarktrate sinkt dramatisch

Salz zu sparen hat drastische Effekte für die Gesundheit. Aktuelle Zahlen für die USA belegen das erneut. Nur drei Gramm Salz täglich weniger würde dort bedeuten: 100.000 Herzinfarkte und Schlaganfälle jährlich weniger. Und 50.000 Menschen würden nicht vorzeitig sterben.

Diese Zahlen stammen von einer aktuellen Datenanalyse für die USA. Würden die US-Bürger täglich im Schnitt nur drei Gramm Kochsalz weniger verbrauchen, gäbe es dort jährlich 60.000 bis 120.000 weniger neue Patienten mit koronarer Herzkrankheit, 32.000 bis 66.000 weniger Schlaganfälle und 54.000 bis 99.000 weniger Todesfälle. Alle Bevölkerungsgruppen hätten einen Nutzen, so das Ergebnis.

Frauen würden besonders von der verminderten Schlaganfallrate profitieren, ältere Menschen vom Rückgang der Rate an kardiovaskulären Ereignissen und jüngere Menschen generell von der Minderung vorzeitiger Todesfälle. Gespart würden auch 200.000 bis 500.000 qualitätsadjustierte Lebensjahre sowie die gewaltige Summe von 10-24 Milliarden US-Dollar jährlich.

Auch in Deutschland sollte jeder auf 3 g Salz täglich verzichten. Denn hier verzehren Männer täglich 9 g Salz, Frauen 7 g. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als Richtwert 6 g täglich. Wer täglich ein Drittel weniger Salz als gewohnt zu sich nimmt, mindert sein Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall um ein Viertel.

Quelle: http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/bluthochdruck/article/593457/drei-gramm-salz-weniger-infarktrate-sinkt-dramatisch.html

Ohne Risiko: Sportliche Aktivität von Patienten mit Herzschwäche

Sport tut gut, und zwar auch Patienten mit einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche). Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass Training bei Herzinsuffizienzpatienten sicher ist und – nach Einbeziehen prognostischer Faktoren – auch die Sterblichkeit und Hospitalisierung der Patienten statistisch signifikant reduziert. Dr. Christopher O´Connor aus Durham im US-Bundesstaat North Carolina stellte die Daten der bisher größten Trainings-Interventionsstudie bei Patienten mit Herzinsuffizienz auf dem AHA-Kongress in New Orleans vor. In die HF-Action Studie (A randomized controlled trial investigating outcomes of exercise training) wurden mehr als 2.300 Patienten, die im Durchschnitt 59 Jahre alt waren, aufgenommen. Über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren wurden sie entweder optimal medikamentös behandelt oder trieben zusätzlich dazu zunächst unter Anleitung drei Mal pro Woche 30 Minuten und später allein zu Hause fünf Mal pro Woche 40 Minuten Sport.

Zunächst zeigte sich keine statistisch signifikante Reduktion im primären Endpunkt der Sterblichkeit und Hospitalisierung aus jeglicher Ursache. Erst nach Einbeziehen von fünf wichtigen prognostischen Faktoren, einer vorgesehene Sekundäranalyse der Studie, wurde auch ein Vorteil der sportlichen Aktivität sichtbar: In der Interventionsgruppe waren die Kriterien des primären Endpunkts um elf Prozent verringert (p=0,03) und der sekundäre Endpunkt – kardiovaskuläre Mortalität und Hospitalisierung wegen Verschlechterung der Herzinsuffizienz um 15 Prozent (p = 0,03).

„Das Training bringt also klinische Vorteile ohne zusätzliches Risiko für die Herzinsuffizienzpatienten mit sich", sagte O´Connor. Bisher sei nicht klar gewesen, ob diese Patientengruppe ohne Risiken Sport treiben kann." Jetzt können wir sagen, dass Patienten mit Herzinsuffizienz und reduzierter linksventrikulärer Leistung durchaus an strukturierten Trainingsprogrammen teilnehmen sollten." Denn es wurde kein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris oder Frakturen in der Trainingsgruppe beobachtet.

Ein Problem der HF-Action Studie sei, meinte O´Connor, dass eine Verblindung nicht möglich war und auch die Trainingsdauer zu Hause nicht überprüft werden konnte. *Quelle: O`Connor et al, Circulation 2008; 118: 1028 ff*

Mit Roter Bete schneller ins Ziel: Natur-Doping durch Rübensaft

Täglich ein halber Liter Rote-Bete-Saft steigert beim Sport die körperliche Ausdauer. Sechs Tage lang täglich 500 ml Rote-Bete-Saft macht Radfahrer fitter als die gleiche Menge Johannisbeersaft, das fanden jetzt britische Forscher heraus. Nach dem Genuss von Rote-Bete-Saft konnten die Hobbysportler auf einem Fahrradergometer länger in die Pedale treten als nach dem Genuss von Johannisbeersaft. Weiterhin sank nach dem Genuss des Saftes der roten Rübe auch der Blutdruck der Hobbysportler. Rote-Bete-Saft galt schon bei den Römern als leistungssteigerndes Mittel, vor allem in Liebesdingen.

Quelle: http://www.medical-tribune.at/dynasite.cfm?dsmid=100715

Hühnersuppe als Blutdrucksenker

Hühnersuppe gilt als erprobtes Hausmittel bei Erkältung, sie kann allerdings noch mehr. Japanische Wissenschaftler stellten fest dass sie auch hohen Blutdruck senken kann. Es kommt jedoch auf die genaue Auswahl der Zutaten an: Hühnerbeine oder -füße in der Suppe sind wirkungsvoller als die Brust. Diese Geflügelteile enthalten Eiweiße, die ähnlich wie Medikamente wirken, mit denen Bluthochdruck behandelt wird.

Frühere Studien hatten schon gezeigt dass Eiweiße aus Hühnerbrust ähnlich wirken wie so genannte ACE-Hemmer (Blutdrucksenkendes Medikament). Die Menge der Eiweiße in Hühnerbrust ist für die Behandlung von Bluthochdruck allerdings zu gering, daher testeten die Wissenschaftler die blutdrucksenkende Wirkung von Hühnerbeinen. Dabei fanden sie vier Eiweißmischungen, die wirkungsvoll und dauerhaft den Blutdruck senken konnten.

Weltweit haben etwa eine Milliarde Menschen einen zu hohen Blutdruck. Da diese so genannte Hypertonie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall führen kann, ist es wichtig, hohem Blutdruck entgegenzuwirken. *Quelle: http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/gutzuwissen/296435.html*

Zusammengestellt von Dr. med. Klaus Edel

www.fussball-wfbm.de

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

FUSSBALL 2010

DER WERKSTÄTTEN FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Special Olympics Deutschland

BAG WfbM

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

DFB-STIFTUNG SEPP HERBERGER

20.-23.09.

SPORTSCHULE DUISBURG-WEDAU

Foto: Carsten Kobow

DARMSTADT

Stelldichein beim TV Groß-Umstadt

Die Herzsportgruppe des Turnvereins 1878 Groß-Umstadt traf sich zum „Stelldichein bei Brot und Wein" im Wingert von Irmgard und Harry Seliger (hinten stehend). Dabei wurden vom Weinbau Daniela Collatz Weine kredenzt, dazu wurden verschiedene Brotsorten serviert, die Bäckermeister Harry Seliger fachmännisch erläuterte.

Der Treff wurde begeistert aufgenommen und dabei schon das nächste Beisammensein am 15. September in der Winzerfestwoche vereinbart. *Text/Foto: Manfred Picolin*

GROSS-GERAU

Groß-Gerauer Ballnacht

Das Event der besonderen Art

Am Samstag, den 2. Oktober 2010, veranstaltet die BSG Groß-Gerau zusammen mit dem Tanzstudio Stoll die erste Groß-Gerauer Ballnacht.

Menschen mit und ohne Behinderung sollen bei Tanz und Musik zusammenkommen und einen unvergesslichen Abend im Stile des Wiener Opernballs erleben.

Die festliche Abendgarderobe darf hierbei ebenso wenig fehlen wie echte Live-Musik von der Gruppe »Orange Box«. Ein außergewöhnliches Rahmenprogramm mit den unterschiedlichsten Tanzdarbietungen sowie eine Tombola werden diesen Abend zu etwas ganz Besonderem machen.

Die BSG Groß-Gerau freut sich darüber, Herrn Stefan Sauer, Bürgermeister der Kreisstadt Groß-Gerau, als Schirmherrn für die Groß-Gerauer Ballnacht gewinnen und begeistern zu können.

Die renovierte Groß-Gerauer Stadthalle ist zentral gelegen und bietet das ideale Ambiente für ein Event dieser Art. Beginn der Veranstaltung ist 20 Uhr.

Weitere Informationen
BSG Groß-Gerau
Angela M. Pohl
Telefon (0 61 52) 8 44 65
info@bsg-gross-gerau.de

Sport für die ganze Familie

Gut 100 gut gelaunte Sportler trafen sich am 22. August 2010 zum 46. Bezirkssporttag des Bezirks Groß-Gerau auf dem Freizeitgelände der VSG Rüsselsheim. Bei strahlendem Sonnenschein wurden ab 10 Uhr die sportlichen Wettkämpfe ausgetragen.

Gemeldet hatten die Vereine BSG Groß-Gerau, VSG Gustavsburg, Bewegung und Gesundheit Kelsterbach und VSG Rüsselsheim.

Ebenso anwesend waren Landrat Thomas Will, Petra Scheible vom Sportkreis Groß-Gerau, Stadtrat Siegbert Reinig von der Stadt Rüsselsheim und Dirk Bader von der Kreissparkasse Groß-Gerau.

Bezirksvorsitzende Cornelia Cezanne begrüßte die Teilnehmer und wünschte allen viel Spaß und Erfolg bei den Wettkämpfen, bevor Margret Spickert von der BSG Groß-Gerau alle Anwesenden mit gymnastischen Übungen aufwärmte. Der anschließende Geschicklichkeitswettbewerb bestand aus mindestens einem 5-Kampf, höchstens einem 10-Kampf.

Die Wertung erfolgte getrennt nach Herren, Damen, Jugendlichen, Kindern, Menschen mit einer geistigen Behinderung und

GROSS-GERAU

Koronarsportlerinnen und -sportlern. Jeder Teilnehmer erhielt Altersgutpunkte (halbes Alter).

Nach dem Mittagessen folgten die Mannschaftsspiele.

Wie jedes Jahr rundete ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen mit anschließender Siegerehrung die rundum gelungene Veranstaltung ab.

Cornelia Cezanne verabschiedete gegen 16 Uhr die Anwesenden und wünschte allen eine gute Heimreise. *Cornelia Cezanne*

Fotos: Hannelore Hirsch

FRANKFURT

Viel Spaß auf dem Sommerfest der Homburger Koronaren

Am 10. Juli veranstalteten die Homburger SGK-Koronarsportler bei reger Beteiligung ihr traditionelles Sommerfest im Garten des Schwesternhauses in Kirdorf.

Diesmal nicht nur mit dem von Mitbringseln vieler Mitglieder reich bestückten Büfett, sondern auch mit Ratespielen, bei denen gruppenweise die Kenntnis der deutschen Märchenwelt durch Jutta Stahl aufgefrischt wurde.

Das Wetter spielte mit, die Sonne strahlte vom blauen Himmel, und die Platanen des Gartens spendeten wohltuenden Schatten.

Der bis zuletzt geheim gehaltene Höhepunkt aber war – Traktor-Kutschfahrten durch die Altstadt. Der Wagen bei sommerlicher Hitze mit Getränken wohl bestückt und viel bejubelt, wo immer er die Gassen passierte!

Man saß im fröhlichen Gespräch noch lange zusammen, bis das im Fernsehen erwartete Match der DFB-Mannschaft um den dritten WM-Platz die Freunde nach Hause trieb – wohlweislich hatten die Veranstalter das Sommerfest diesmal zeitiger beginnen lassen.

Text und Fotos: Dieter Lehmann

FRANKFURT

Abteilung Aqua-Fitness der BSG Hausen feiert bei Hundesportlern

Zum sommerlichen Treffen im Vereinsheim des Vereins für Deutsche Schäferhunde eingeladen hatten Hiltrud Rembowski, Leiterin der Abteilung Aqua-Fitness der BSG Hausen, und ihre beiden Übungsleiterinnen Edith Hofmann und Sandra Eckhardt. Gefolgt waren der Einladung nahezu 70 Mitglieder im Anschluss an ihr montägliches Wasser-Training.

„Das Vereinsheim liegt direkt gegenüber", erläutert Hiltrud Rembowski. Mit einem Rätsel zum Thema „Lächeln" begrüßte sie die zahlreichen Sportlerinnen und Sportler. Vorsitzender Heinz Wagner dankte allen Anwesenden für ihr sportliches Engagement und wünschte einen schönen Abend.

Nachdem die Mitglieder die herzhafte Gemüsesuppe mit Wursteinlage genossen hatten, wurden die Gastgeber mit Geschenken bedacht. Stellvertretend für die Wassersportler bedankte sich Frau Holm in Versform für die Organisation und die qualifizierte Übungsleitertätigkeit (siehe Fotos). „Ich bin wegen meiner zwei neuen künstlichen Kniegelenke seit 2003 in der Gruppe und weis die tolle Arbeit von Edith Hofmann und Sandra Eckhardt zu schätzen. Und wenn sie mal nicht können, so springt unser Mitglied und Übungsleiter Wolfgang Seifert ein. Und Hiltrud Rembowski hält die Gruppe zusammen und organisiert alles." Zum Ende ihres Beitrages kam sie zu dem Schluss, dass trotz aller Diskussionen um Erhalt der Feier „wir unser Sommerfest behalten wollen!"

Uwe Jacobs

Sie durften Geschenke entgegennehmen; von links nach rechts: Hiltrud Rembowski, Abteilungsleiterin Aqua-Fitness und die beiden Übungsleiterinnen Edith Hofmann und Sandra Eckhardt.

Frau Holm bedankt sich in Versform *Fotos: Uwe Jacobs*

IMPRESSUM

HBRS*direkt* – Das Magazin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V.

Herausgeber
Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
Frankfurter Straße 7
36043 Fulda
Telefon (06 61) 86 97 69-0
www.hbrs.de

Verantwortlich
Gerhard Knapp

Redaktion
Gerhard Knapp, Otto Mahr

Layout & Satz
Max Grafik Design
Schützenstraße 28
64521 Groß-Gerau
Telefon (0 61 52) 8 44 65
www.maxgrafik.de

Druck
Herz- und Kreislaufzentrum
Rotenburg a. d. Fulda
Heinz-Meise-Straße 100
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon (0 66 23) 88-0
www.hkz-rotenburg.de

Erscheinungsweise
Jährlich 6 Ausgaben

Gesamtauflage
2.000

Bildnachweis Titelseite
HM Bosseln: Joachim Biermann
Rollstuhl-Rugby: Hans-Joachim Geßner
Bezirkssporttag: Hannelore Hirsch

Datenübermittlung
Wenn Sie uns wirklich glücklich machen und uns die Arbeit erleichtern möchten, dann senden Sie uns bitte ...
Berichte als reine Textdatei (.txt) ohne Formatierungen. Beachten Sie bitte, dass zu lange Texte eher abschrecken.
Fotos als JPEG (min. 1000 x 1000 Pixel) mit kurzem Begleittext. Kleinere Formate nach Absprache. Sie müssen natürlich die Veröffentlichungsrechte an den Bildern besitzen und den Namen des Fotografen bitte nicht vergessen.

HERZ- UND KREISLAUFZENTRUM
Rotenburg a. d. Fulda

Der Hausberg über dem Fachwerkstädtchen Rotenburg a. d. Fulda steht seit über 30 Jahren für medizinische Kompetenz. Die renommierten kardiologischen Akut- und Reha-Kliniken erfuhren in den vergangenen Jahren sinnvolle Ergänzungen: Seit 2003 können Patienten mit neurologischen Erkrankungen behandelt werden, und seit dem Herbst 2005 erweitert die Klinik für Orthopädische und Traumatologische Rehabilitation das Angebot. Außerdem wurde das Praxis- und Versorgungszentrum ausgebaut. Im Januar 2006 eröffnete die AWO-Seniorenresidenz Rodenberg ihre Räume in einer Etage der Rodenberg-Klinik. Vielfältige Einrichtungen unter einem Dach prägen jetzt das Bild des Herz- und Kreislaufzentrums in Rotenburg a. d. Fulda.

Aktuelle Neuigkeiten finden Sie regelmäßig unter **www.hkz-rotenburg.de**.

Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda
Heinz-Meise-Straße 100 • 36199 Rotenburg a. d. Fulda
Telefon 0 66 23 – 88 - 0 • Telefax 0 66 23 – 88 - 70 10

info@hkz-rotenburg.de • www.hkz-rotenburg.de