HBRSdirekt

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

In Kooperation mit dem Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda | Ausgabe 1/2011

SPORTSCHIESSEN

Paralympics-Siegerin Manuela Schmermund in der Bundesliga

Seite 6

2. Hessenmeisterschaft FITA in der Halle

Seite 8

Schnupper-Curling in Frankfurt

Seite 13

IN DIESER AUSGABE

Aus der Geschäftsstelle

Veröffentlichungen im HBRSdirekt 4

Anträge auf Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten 4

Hessentag 2011 4

Neue Sportart Luftballonvolleyball 5

Termine 5

Manuela Schmermund in der Bundesliga 6

Norddeutsche Meisterschaft im Torball in Kassel 6

Süddeutsche Meisterschaft in Darmstadt 7

2. Hessenmeisterschaft FITA in der Halle 8

Impressionen vom Breitensportfest Bad Füssing 2010 9

Breitensportfest Bad Füssing 2011 9

Herznachrichten 10

DBS

Neue Flyer zum Rehabilitationssport 12

Termine 12

Aus den Bezirken

Schnupper-Curling 13

Darmstadts Sportler des Jahres 2010 heißt Daniel Simon 13

Verabschiedung von Horst Rödig 14

20 Jahre Rehabilitationssport im Turnerbund Wiesbaden 14

Buchtipp 15

LOTTO.
Für alle ein Gewinn.
„Leistungswille und Leistungsförderung sind lebenswichtig für eine sportliche Gesellschaft.“
Eberhard Gienger,
Weltmeister am Reck 1974
LOTTO hilft HESSEN
LOTTO unterstützt den Sport in Hessen mit jährlich über
20,1 Mio. Euro.
LOTTO Hessen
www.lotto-hessen.de

Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

auch wenn der erste Monat des neuen Jahres bereits der Vergangenheit angehört, hoffe ich, dass Sie gesund und mit vollem Tatendrang in das Jahr 2011 gestartet sind.

Auch das Jahr 2011 wird wieder durch sportliche und gesellschaftliche Großereignisse sowie durch Neues und Veränderungen geprägt sein. Deshalb ist es ganz wichtig, dass von Ihnen an der Basis, der mit viel Arbeit und Kosten erstellte HBRSdirekt auch von allen Beteiligten gelesen wird.

Der Vorstand weist aus gegebenem Anlass ausdrücklich darauf hin, dass in jeder Ausgabe auch offizielle Informationen des HBRS, wie z. B. Terminübersichten für Lehrgänge und Sportveranstaltungen, Infos über wichtige Verwaltungsregelungen oder vertragliche Vereinbarungen und Kommentierungen enthalten sind, die von den Vorständen und Übungsleitern beachtet werden müssen. Deshalb ist der HBRSdirekt nicht nur eine Zeitschrift, sondern auch eine Plattform für wichtige Mitteilungen. Wir werden auch künftig, die dort veröffentlichten Informationen und Ausschreibungen nicht nochmals mit gesonderter Vereinspost übermitteln. Dies verursacht nicht nur erhebliche Kosten, sondern vor allen Dingen jede Menge Zeitaufwand. Unter der Rubrik Geschäftsstelle werden wir noch näher auf diese Problematik eingehen.

In den vergangenen Wochen haben sich viele Gremien des Verbandes mit der Planung und Organisation von Veranstaltungen und Maßnahmen des Jahres 2011 beschäftigt. Erste Veranstaltungen wurden bereits erfolgreich abgeschlossen. So war das Nordbad in Darmstadt zum 3. Mal Austragungsort für die Süddeutschen Schwimmmeisterschaften. Die bisher höchste Teilnehmerzahl unter Beteiligung von Startern auch aus den Nachbarländern, bestätigt den positiven Trend (weitere Infos in diesem Heft).

Am 4. und 5. Februar haben unsere Referenten für die Aus- und Fortbildung getagt und die Weichen für das Jahr 2011 und die weitere Zukunft gestellt.

Nach der Tagung des „Ausschusses Bad Füssing“, werden wir Sie in Kürze über den Termin und die weitere Ausgestaltung der „Sportfreizeit Bad Füssing“ informieren.

Die Hessentagsveranstaltungen des HBRS 2011 in Oberursel wurden konzeptionell und inhaltlich neu überarbeitet und voraussichtlich mit drei Länderspielen an zwei Aktionstagen ausgerichtet. Wir hoffen jetzt schon auf eine starke Beteiligung aus Nah und Fern (weitere Infos in diesem Heft).

Den gesellschaftlichen Höhepunkt werden wir mit der **60-Jahrfeier des HBRS und der Sportlerehrung** am 12. November 2011 in Offenbach erleben. Wir erwarten ein buntes Programm mit vielen Ehrengästen. Die Mitglieder erhalten demnächst eine Einladung. Durch eine rechtzeitige Anmeldung können Sie sich entsprechende Tische bzw. Einzelplätze reservieren. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung, damit die Veranstaltung einen angemessenen Rahmen erhält.

In der Hoffnung auf Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis verbleibe ich mit den besten Grüßen

Ihr Gerhard Knapp
Präsident

AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Veröffentlichungen im HBRSdirekt

Aus gegebenem Anlass müssen wir nochmals darauf hinweisen, dass alle im HBRSdirekt erfolgten Bekanntmachungen, Terminveröffentlichungen, Lehrgangsprogramme usw. zusätzlich auf unserer Internetseite www.hbrs.de abgefragt werden können. Eine nochmalige Information der Vereine durch die Vereinspost erfolgt nicht mehr!

Wegen der fehlenden Meldungen zu den ersten drei Fortbildungs-Lehrgängen für Übungsleiter des Jahres 2011, haben wir die Lehrgangstermine Ende Januar nun zum dritten mal per Vereinspost den Vereinen zukommen lassen.

Die vielfachen Reaktionen nach dem Versand, haben unsere Befürchtungen bestätigt, dass die Informationen aus unserem HBRSdirekt in vielen Fällen nicht an die zuständigen Personen weitergegeben werden. Viele Übungsleiter haben uns bestätigt, dass sie erst jetzt, aufgrund der Vereinspost, über die Lehrgänge 2011 informiert wurden, obwohl bereits im November 2010 bereits an alle Vereine der bundesweite DBS Lehrgangsplan und in der Dezemberausgabe unserer Zeitschrift die Sonderbeilage HBRS-events mit allen Terminen 2011 versandt wurden.

Wir bitten Sie eindringlich, soweit nicht bereits Praxis, Übungsleiter, Ärzte und Vorstand über wichtige Informationen aus dem HBRSdirekt zu informieren.

WICHTIG!

Anträge auf Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten

Aus gegebenem Anlass, weist die Geschäftsstelle darauf hin, dass die Anträge auf Bezuschussung von Übungsleitern und Ärzten innerhalb einer Frist von 6 Wochen nach Quartalsende eingereicht sein müssen. Später eingehende Anträge werden unbearbeitet zurückgesendet.

Die spätesten Termine für die Einreichung der Abrechnung sind:

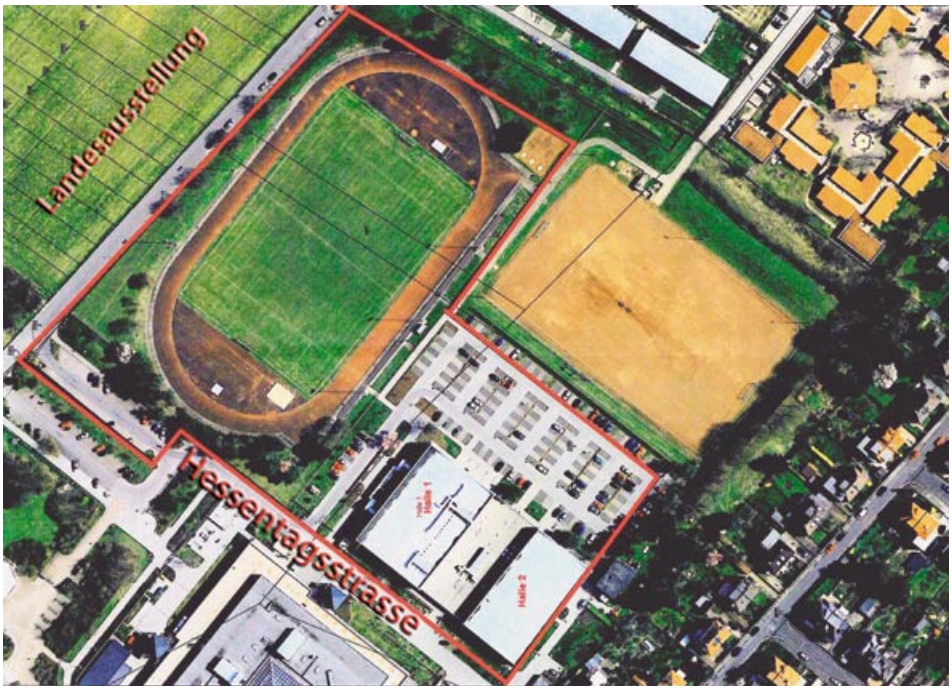
I. Quartal	12. Mai 2011
II. Quartal	11. August 2011
III. Quartal	11. November 2011
IV. Quartal	5. Dezember 2011

Die restlichen Übungseinheiten aus dem IV. Quartal 2011 können im I. Quartal 2012 abgerechnet werden.

Hessentag 2011

HBRS mit neuem, offenem Konzept

Vom 10. bis 19. Juni 2011 findet der diesjährige Hessentag in Oberursel statt. Der HBRS ist während dieser Zeit wieder mit einem eigenen Stand im Rahmen der Landesausstellung präsent.



An verschiedenen Tagen werden sportliche Aktionen dargeboten und prominente Personen erwartet, zusätzlich werden Mitarbeiter der Geschäftsstelle vor Ort sein, um Informationen und Hilfestellungen rund um das Thema Vereinsgründung, Zertifizierungsverfahren und Übungsleiterausbildung zu geben.

Das Präsidium des HBRS gibt in diesem Jahr auch den sportlichen Veranstaltungen ein neues, offenes Konzept. So werden erstmals Großveranstaltungen auf der Sportanlage Bleibiskopf direkt an der Hessentagsstraße und der Landesausstellung stattfinden (17./18. Juni).

Der HBRS möchte hierdurch seine Vereine und den ausgeübten Sport einem breiteren Publikum präsentieren und zum Mitmachen und Ausprobieren animieren. Frauensportfest, Fußballtennis-, Torball- und Rollstuhlbasketballturniere entfallen dieses Jahr. An beiden Tagen ist ebenfalls das Spiel- und Klettermobil im Einsatz.

Die Sportanlage verfügt über einen Rasenplatz mit umliegender Laufbahn und einer kleinen Tribüne, einer Dreifelderhalle mit Tribünennutzung und einem Freigelände. Die gesamte Anlage ist weitestgehend barrierefrei und somit auch für Rollstuhlfahrer gut nutzbar. Alle Vereine und Sportgruppen im HBRS sind eingeladen, sich an der Durchführung zu beteiligen. Die Geschäftsstelle freut sich auf Anregungen und Rückmeldungen.

Thomas Prokein

JETZT AUSPROBIEREN

Neue Sportart

Luftballonvolleyball

Was ist Luftballonvolleyball? Luftballonvolleyball wird seit 1989 in Japan gespielt.

Es ist ein Rückschlagspiel ähnlich wie Volleyball auf dem Federballplatz, mit einem Luftballon (Durchmesser 40cm). In dem Luftballon befinden sich 2 Glöckchen für Sehbehinderte. 6 Spieler sind in einer Mannschaft (3 Behinderte und 3 Nichtbehinderte) und eine Mannschaft darf den Ball max. zehnmal in Folge berühren, aber jeder Spieler muss ihn mindestens einmal berühren.

Um Ihnen das Spiel „Luftballonvolleyball" näher zu bringen, haben wir jedem Verein zwei Luftballons inkl. der dazugehörigen Glöckchen und den Spielregeln dieser Ausgabe des HBRSdirekt beigelegt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem neuen Spiel.

TERMINE

Bezirksmeisterschaft Bosseln – Bezirk I

Termin: 26. Februar 2011; **Veranstalter:** HBRS Bezirk Bergstraße; **Ausrichter:** BSG Lampertheim; **Wettkampfstätte:** Hans-Pfeiffer-Halle in Lampertheim.

Integratives Hallenspiel- und -sportfest für Kinder und Jugendliche

Termin: 9. April 2011; **Ausrichter:** BSG-Jugend Bensheim; **Wettkampfstätte:** Weststadthalle in Bensheim; **Meldeschluss:** 12. März 2011. Die Ausschreibung kann unter udo.philipp@bsg-bensheim.de angefordert werden.

Hess. Meisterschaften Kegeln/Classic

Termin: 17. April 2011; **Veranstalter:** HBRS; **Ausrichter:** Verein Wiesbadener Sportkegler; **Wettkampfstätte:** Wiesbaden; **Meldeschluss:** 13. März 2011. Die detaillierte Ausschreibung kann bei der Landesgeschäftsstelle angefordert werden.

Bezirksmeisterschaft Kegeln – Bezirke Frankfurt und Darmstadt

Termin: 5. März 2011; **Veranstalter:** HBRS Bezirk Frankfurt; **Ausrichter:** VSG Bad Homburg; **Wettkampfstätte:** Kegelsportanlage des KV Riederwald.

Hessische Meisterschaften Kegeln/ Classic für Blinde und Sehgeschädigte

Termin: 5. März 2011; **Veranstalter:** HBRS Bezirk Frankfurt; **Ausrichter:** HBRS Bezirk Frankfurt; **Wettkampfstätte:** Kegelsportanlage des KV Riederwald.

Süddeutsche Meisterschaften in der Leichtathletik

Termin: 2. Juli 2011; **Veranstalter:** HBRS; **Ausrichter:** TSV Heusenstamm; **Wettkampfstätte:** Sportzentrum Martinsee, Heusenstamm; **Meldeschluss:** 10. Juni 2011. Die detaillierte Ausschreibung kann bei der Landesgeschäftsstelle angefordert werden.

HESSENTAG 2011 – ABLAUFPLANUNG

Freitag, 17. Juni 2011 – Spiel- und Sportfest und Fußballturnier für Menschen mit geistigen Behinderungen

Eingeladen sind alle Werkstätten, Schulen und Vereine

10:00–15:00 Uhr	Spiel- und Sportfest
10:00–14:00 Uhr	Fußballturnier
15:00–16:45 Uhr	Fußballspiel Nationalmannschaft ID vs. HBRS-Auswahl – *Eintritt frei*

Samstag, 18. Juni 2011 – „Hessentagsparalympics" – Tag der Begegnung

Eingeladen sind alle Vereine des HBRS, deren Familien und Freunde

9:00 Uhr	Hessische Meisterschaft im Bosseln
9:30–13:00 Uhr	Spiel- und Sportfest, Mitmach- und Demonstrationsangebote in den „Behindertensportarten" des HBRS
14:00 Uhr	Länderspiel Rollstuhlbasketball Frauen (Deutschland vs. Kanada) – *Eintritt frei*
17:00 Uhr	Länderspiel Rollstuhlbasketball Männer (Deutschland vs. Türkei) – *Eintritt frei*

© Stadt Oberursel (Taunus)

Paralympics-Siegerin Manuela Schmermund in der Bundesliga

Die Paralympics-Siegerin Manuela Schmermund hat am 22. Januar 2011 mit ihrer Mannschaft, der Schützengilde Mengshausen, in Hannover den Aufstieg in die Bundesliga Luftgewehr geschafft. Damit wird zum ersten Mal im deutschen Sport in der kommenden Saison eine Athletin im Rollstuhl in der höchsten Mannschaftsklasse an den Start gehen.

Manuela Schmermund in Aktion *Foto: Olaf Lenker*

Grundlage dieser Gleichberechtigung bis in das Oberhaus des deutschen Schießsports zwischen Behindertensportler der Schadensklasse SH 1 und „Fußgängern" war ein Beschluss des Gesamtvorstandes des Deutschen Schützenbundes vom Oktober 2010, der den Weg zu einer Premiere im gesamten deutschen Sport freimachte.

DSB-Präsident Josef Ambacher sagte dazu: „Der Deutsche Schützenbund nimmt das Thema Integration von Behindertensportlern sehr ernst, hat damals in einem Teilbereich einen bewussten Schritt zu einer positiven Entwicklung eingeleitet und kann nun in der nächsten Saison in der Bundesliga die konkreten Auswirkungen der Beschlüsse verfolgen. Ich freue mich auf die Begegnungen ab Oktober diesen Jahres und wünsche allen Mannschaften, die Schützen mit Behinderungen in ihren Reihen haben, viel Erfolg."

Manuela Schmermund selbst hatte mit ihren 392 Ringen im zweiten Wettkampf in Hannover entscheidenden Anteil an den insgesamt 3914 Ringen ihres Teams, die zum Spitzenplatz reichten. Für die Hessen wird es der erste Auftritt in der höchsten deutschen Liga sein.

Ebenfalls ein absoluter Neuling in der Bundesliga wird auch die SSG Kevelaer sein, die mit 3901 Ringen den zweiten Platz belegte und damit der SGI Mengshausen folgen wird.

Dagegen wird ein Urgestein der Bundsliga in der kommenden Saison nicht mehr dabei sein. Nach 14 Jahren Zugehörigkeit in der höchsten Liga muss das Gründungsmitglied BSV Buer-Bülse in die Regionalliga absteigen. Der dreimalige Deutsche Meister kam mit 3889 Ringen nur auf den dritten Platz der Aufstiegsrunde. „Die ganze Saison lief nicht gut", so der Vorsitzende des mehrfachen deutschen Titelträgers, Klaus Lindner, „allerdings haben wir den Platz in der Bundesliga schon innerhalb der Gruppenphase verloren. Wir werden jetzt nach vorne schauen und einen Neuanfang in der Regionalliga starten. Wir werden unser Team verjüngen und den sofortigen Wiederaufstieg in Angriff nehmen."

Die starken Aufsteiger SGI Mengshausen um Manuela Schmermund und SSG Kevelaer werden dagegen eine große Bereicherung in der Bundesligasaison 2011/2012 sein.

Thomas Prokein

Norddeutsche Meisterschaft im Torball in Kassel

Am Samstag, dem 29. Januar 2011 wurden in Kassel die letzten fünf Tickets für die Deutsche Meisterschaft im Torball in Landshut ausgespielt. In einer einfachen Runde „Jeder gegen Jeden" wurden die besten fünf Teams ermittelt.

Im Eröffnungsspiel wartete auf die Marburger das befürchtet starke Team aus Borgsdorf. Trotz eines 1:5-Rückstandes ließ sich das junge Marburger Team nicht entmutigen und kämpfte sich auf 4:5 heran, doch der Ball wollte nicht zum alles erlösenden Ausgleich ins Tor der Borgsdorfer, so dass das Spiel mit 4:5 verloren ging.

Im zweiten Spiel trafen die Lahnstädter auf einen der Titelaspiranten, nämlich dem BSSV Dortmund. Die Marburger konnten eine konzentrierte Leistung abrufen und so war es nicht verwunderlich, dass am Ende ein klarer 5:2-Sieg zu Buche stand.

Im dritten Spiel des Tages kam es zum rein hessischen Duell zwischen den ewigen Rivalen Frankfurt und Marburg. Auch hier stand nach einer höchst konzentrierten Leistung ein in dieser Deutlichkeit verdienter 4:2-Sieg der Lahnstädter auf der Anzeigetafel.

Im vierten Spiel trat der Meister aus Niedersachsen – Langenhagen – gegen die Marburger an. Noch ganz im Zeichen der beiden vorangegangenen Favoritensiege unterschätzte das junge Team der SSG die Mannschaft aus Langenhagen offenkundig, so dass das Spiel deutlich mit 2:5 verloren wurde. Es folgten Spiele gegen Halle (7:7), St. Pauli (5:6) und gegen Dortmund Kirchderne (0:5).

Im vorletzten Spiel des Tages trafen die Marburger auf Berlin, die den gesammelten Frust der Lahnstädter zu spüren bekamen und mit 7:2 vom Feld gefegt wurden.

Im letzten und vorentscheidenden Spiel traf das junge Team von Tilman Hercher auf die VSG Kassel. Wie sich im Nachhinein herausstellte, musste das Marburger Team gewinnen, um sicher eine Fahrkarte nach Landshut lösen zu können. So ging man auch schnell mit 4:0 in Führung, bevor die Konzentration wieder nachließ. Individuelle Fehler führten immer wieder dazu, dass die Kasseler den ursprünglich hohen Rückstand verkürzen konnten. So führten die Lahnstädter kurz vor Ende des Spieles nur noch mit 7:6, bevor den Kasselanern mit dem letzten Wurf der verdiente Ausgleich gelang. Dies bedeutete gleichzeitig das aus für die Marburger. Es qualifizierten sich für die DM die Teams von ISC Dortmund Kirchderne, BSSV Dortmund, VSG Frankfurt, Borgsdorf sowie St. Pauli. Das Teilnehmerfeld wird komplettiert durch München 1, Nürnberg 1, Karlsruhe, Augsburg sowie den gastgebenden Landshutern.

Für die SSG Blista Marburg spielten:
Ali-Can Pektas, Taime Kuttig, Alexander Tyssen und Björn Hoppmann. Michael Walbaum fiel krankheitsbedingt leider aus, hätte dem jungen Team aber durch seine Routine sicherlich gut weiterhelfen können. Trainiert wurde das Team von Tilman Hercher.

Michael Walbaum

ABSCHLUSSTABELLE

1.	ISC Dortmund Kirchderne	15:3
2.	BSSV Dortmund	13:5
3.	VSG Frankfurt	12:6
4.	Borgsdorf	10:8
5.	St. Pauli	9:9
6.	SSG Blista Marburg	8:10
7.	Halle	
8.	VSG Kassel	
9.	Langenhagen	
10.	Berlin	

Süddeutsche Meisterschaft in Darmstadt

In der vierten Auflage der Süddeutschen Meisterschaften nahmen am 29. Januar 130 Schwimmerinnen und Schwimmer mit Handicap auf der 50 m Bahn im Darmstädter Nordbad an den Titelkämpfen teil. Eröffnet wurde der Wettkampf vom Oberbürgermeister der Stadt Darmstadt, Walter Hoffmann. Grußworte an die Anwesenden richteten der Präsident des HBRS Gerhard Knapp und Brigitte Zypries, Bundestagsabgeordnete und Bundesjustizministerin a. D.

Daniel Simon *Foto: Uli Gasper*

Die Meldung zahlreicher Mitglieder der deutschen Nationalmannschaft und die Anwesenheit von Bundestrainerin Ute Schinkitz machen deutlich, dass sich die Veranstaltung über die Jahre zu einem wichtigen Wettkampf etabliert hat. Im Vorfeld der EM in Berlin im Juli und der davor im April stattfindenden IBSA-WM (International Blind Sport Federation) waren neben den hessischen Vereinen Teilnehmer aus ganz Deutschland, Österreich und Italien angereist.

Daniel Simon (DSW/VSG Darmstadt), der sich derzeit auf die o. g. Weltmeisterschaft der blinden und sehbehinderten Schwimmer vom 3. bis 10. April in der Türkei vorbereitet, hatte auf allen 11 Strecken gemeldet. Trotz des ihm von seinen Berliner Trainern auferlegten Mammutprogramms konnte sich der Darmstädter Sportler des Jahres 2010 sieben Medaillen sichern. „Ich habe mich die ganze Zeit sehr gut gefühlt und musste nur zum Schluss dem großen Pensum etwas Tribut zollen", beschreibt Simon (22) den langen Wettkampftag. Zwei Goldmedaillen und den Titel Süddeutsche Meister errang er über 100 m Freistil (58,10) und 50 m Rücken (33,57). Außerdem bereichern nun zwei Silbermedaillen über 200 m Lagen (2:32,31) und 50 m Freistil (26,40) Simons Medaillensammlung. Außerdem drei Bronzemedaillen über 50 m Brust (36,18), 50 m Schmetterling (30,60) und 100 m Schmetterling (1:06,93). Zweimal Platz 4 über 100 m Brust (1:22,01) und 100 m Rücken (1:14,14) sowie zwei fünfte Plätze über 400 m Freistil (4:50,40) und 200 m Freistil (2:16,19) vervollständigen die Ergebnisse. Eine Überraschung am Rande: Landtagsabgeordneter Rafael Reißer, Präsident des DSW 12, holte für Daniel Simon eine Ehrung der Schwimmabteilung für seine erfolgreichsten Mitglieder nach, da der Kurzbahnweltmeister im Dezember bei der Feierlichkeit mit Yannick Lebherz und Marco Koch nicht aus seinem Trainings- und Studienort Berlin anreisen konnte.

Oona Weber (DSW Darmstadt) erzielte in der Jugendwertung B über 200 m Freistil und 50 m Schmetterling jeweils den 1. Platz. In der Offenen Wertung wurden ihre Leistungen jeweils mit der silbernen Medaille belohnt. Anja Völlmecke (VSG Darmstadt) erkämpfte sich bei den Seniorinnen I die Silbermedaille über 50 m Rücken, 50 m Freistil und 100 m Freistil und musste sich einmal mehr der Paralympic-Siegerin Anke Conradi aus Regensburg geschlagen geben.

Fünfmal Gold holte die 13-jährige Yasmin Mohebbian (SG Wetterau). In der Altersklas-

Yasmin Mohebbian *Foto: Tanja Weber*

se der Jugend B (Jahrgang 1996 und 1997) konnte die Schülerin bei sämtlichen Starts Platz 1 verzeichnen, obwohl sie mit ihren erreichten Zeiten nicht ganz zufrieden war und unter ihren Möglichkeiten blieb. Die D-Kader-Schwimmerin des Deutschen Behindertensportverbandes, die in der Startklasse der Sehbehinderten startet, wurde Süddeutsche Meisterin über 100 m Delfin, 200 m Lagen, 100 m Brust und Freistil sowie 50 m Brust.

Lara Reisser (Jg. 1993) von der FV Wehrda belegte in der Jugend A zwei zweite Plätze über 400 m Freistil und 50 m Brust. Dreimal Platz 3 errang die blinde Schwimmerin über 100 m Brust, 50 m Freistil und 200 m Freistil. Jonas Stechert, ebenfalls FV Wehrda, gewann in der Jugend C jeweils die Goldmedaille über 50 m und 100 m Brust. Silber holte er über 50 m Freistil.

Zufrieden war der TV Groß-Umstadt mit den Resultaten. So gewann die elfjährige Sarah Lange 5 Silbermedaillen und bewies damit, dass sie zu Recht dem deutschen Nachwuchskader angehört. Mit 56,41 Sekunden im 50 m Brustschwimmen sowie 2:04,28 Minuten über 100 m Brust unterstrich sie ihren Aufwärtstrend, hinzu kamen noch die zweiten Plätze im 50 m Rücken und Freistil, die 1:44,43 Minuten beim 100 m Freistil waren respektabel.

Auch Florian Schneider erfüllte bei der A-Jugend die in ihn gesetzten Erwartungen. Er gewann Silber über 50 und 100 m Schmetterling, außerdem kam er über 100 m Brust und 50 m Rücken auf den 4. Rang. Dennis Schlee wurde bei der B-Jugend Vierter über 50 Brust und 100 Freistil. Eine Bronzemedaille holte Felizitas Blank bei der 50 m Rückendisziplin der A-Jugend. Süddeutscher Meister bei den Senioren II wurde Frank Schmitt im 50 m Schmetterling und Freistil, Silber gewann er über 50 m Rücken und 100 m Freistil. Einen überraschenden 2. Platz erreichte Denis Rückert mit 40,03 Sekunden über 50 m Rücken, sein 4. Rang über 200 m Lagen sowie Platz fünf über 100 m Schmetterling im Kampf gegen Deutschlands Schwimmelite waren erfreulich.

Moritz Appel, Christian Günter und Kai Peters konnten keine vorderen Plätze belegen, nur Thomas Weber platzierte sich mit 42,51 Sekunden über 50 m Rücken auf Rang vier. Anke Badior, Stefanie Fahnenschreiber, Laura Ortmann, Prisca Stiller und Jasmin Zaibak konnten sich erwartungsgemäß nicht in den vorderen Ränge platzieren.

Wie im Vorjahr gewann die Männerstaffel über 4x50 m Freistil in der Besetzung mit Denis Rückert, Thomas Weber, Florian Schneider und Frank Schmitt in 2:27,86 Minuten die Goldmedaille, Bronze gewann die 2. Mannschaft des TV Groß-Umstadt mit Dennis Schlee, Michael Cestara, Moritz Appel und Christian Günter. Die 4x50 m Lagenstaffel in der Thomas Weber, Florian Schneider, Denis Rückert und Frank Schmitt eingesetzt waren, schwamm zwar mit 2:58,74 die schnellste Zeit, holte aber nur Silber, weil die mit 3:34,74 Minuten gestoppten Cannstädter aufgrund der Schadensbewertung den 1. Platz belegten. Ebenfalls eine Goldmedaille gewann Groß-Umstadts 4x50 m Frauen-Freistilstaffel mit 3:49,52 Minuten, hier waren Prisca Stiller, Jasmin Zaibak, Stefanie Fahnenschreiber und Sarah Lange eingesetzt. Mit dem Gewinn von 4 Gold-, 11 Silber- und 2 Bronzemedaillen war Groß-Umstadts Trainer Rolf Hofmann zufrieden.

Hans Hofmann/Manfred Picolin

„Die BogenFüchse Neuerode“ richten 2. Hessenmeisterschaft FITA in der Halle aus

Die zweite offene Landesmeisterschaft des HBRS in der Halle fand am 16. Januar in Meinhard von dem erst Ende letzten Jahres gegründeten neuen Verein „Die BogenFüchse Neuerode“ statt. Nach der Begrüßung der Bogensportler durch den Landessportwart Harry Apelt, Landesfachwart für Bogensport Detlef Haaß sowie dem 2. Vorsitzenden Marcus Schiedrum von den BogenFüchsen Neuerode wurde es dann ernst für die anwesenden Bogensportler, jung wie alt.

Foto: Carl-Heinz Greim

Da wie im vergangenen Jahr eine offene Meisterschaft ausgeschrieben war, konnten auch Gäste ihr Können unter Beweis stellen.

Nach der Bogenkontrolle starteten die Sportler pünktlich um 10:15 Uhr mit dem Einschießen, das waren 4 mal 2 Minuten Probepfeile.

Auf den Scheiben kam es unter den Bogensportler/-innen zu teilweise spannenden Einzelkämpfen. Nach dem ersten Durchgang (10 x 3 Pfeile) gab es eine Pause, in der sich alle Sportler mit reichlich Leckereien, die das Team von den BogenFüchsen Neuerode bereit gestellt hatten, stärkten und neue Kraft für den zweiten Durchgang tanken konnten. Auch im zweiten Durch-

gang haben die Bogensportler/-innen einen spannenden Wettkampf untereinander ausgetragen. Nach einer weiteren guten Stunde stand das Endergebnis fest. So gab es in den einzelnen Klassen insgesamt acht Landesmeister und einen Vizemeister mit ebenfalls beachtenswerten guten Ergebnissen.

Somit geht der HBRS am 26. Februar in Nieder-Florstadt zur Deutschen Meisterschaft mit acht Bogensportler/-innen an den Start. Mit der ein oder anderen Medaille werden wir rechnen können, so die vorsichtigen Prognosen vom Landesfachwart für Bogensport des HBRS Detlef Haaß.

Detlef Haaß

ERGEBNISSE

Landesmeister wurden:

Ayla Schäfer, Recurve Jugend w, SV Gießen	446 Ringen
Astrid Dressler, Recurve Damenklasse, SV Zierenberg	504 Ringen
Monika Pietsch, Recurve Altersklasse Damen, SSV Sand	455 Ringen
Heinz-Peter Schade, Recurve Senioren, BC Meinhard	508 Ringen
Stefan Straub, Compound Schützenklasse, BSC Fulda	534 Ringen
Ingolf Kastaun, Compound Altersklasse, BSC Vellmar	554 Ringen
Hubert Justkowiak, Compound Senioren, BC Meinhard	558 Ringen
Bastian Gnielka, Blankbogen Schützen, BC Meinhard	290 Ringen

Vizelandesmeister wurde:

Dieter Köhn, Recurve Senioren, SV Gießen	500 Ringen

Impressionen vom Breitensportfest Bad Füssing 2010

BREITENSPORTFEST BAD FÜSSING 2011

Auch 2011 wird wieder das Breitensportfest in Bad Füssing stattfinden. Und zwar vom **Sonntag, 23. Oktober 2011** und die Rückfahrt ist am **Sonntag, 6. November 2011**. Es besteht dieses Jahr erstmals die Möglichkeit, nach einer Woche (30. Oktober 2011) zurückzufahren.

Die Ausschreibung für das Breitensportfest Bad Füssing 2011 werden wir zu gegebener Zeit an alle Vereine versenden.

Ihre HBRS-Geschäftsstelle

Mitteilung der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislauferkrankungen Hessen e. V.

Neue Leitlinie zur Cardiopulmonalen Reanimation (CPR)

Bei kardial bedingtem Herzstillstand ist die sofortige Brustkompression die wichtigste Maßnahme zur Wiederbelebung. Sie rangieren heute klar vor der Mund-zu-Mund-Beatmung. Dem hat die kardiologische Fachgesellschaft „American Heart Association" in ihren jetzt veröffentlichten, aktualisierten Leitlinien für die kardiopulmonale Wiederbelebung Rechnung getragen.

Ihre bisherige Empfehlung lautete, bei der Reanimation nach der ABC-Formel vorzugehen: Atemwege frei machen (A), Beatmung (B) und Brustkompressionen (C). In den neuen Leitlinien wird jetzt ein Vorgehen nach der CAB-Formel empfohlen. Jetzt ist die Herzdruckmassage noch vor der Atemspende die Sofortmaßnahme mit der höchsten Priorität.

Warum die Anpassung? Notfallmediziner der Universität Wien haben in einer Metaanalyse drei randomisierte Studien zusammengefasst. Dort wurden die Überlebensraten in zwei verschiedenen Patientengruppen mit einem Herzstillstand verglichen. Die Einen wurden von Laienhelfern nur mit der Brustkompression reanimiert, die anderen erhielten eine Mund-zu-Mund-Beatmung und eine Herzdruckmassage. Alle Laienhelfer wurden von den zuständigen Rettungsleitstellen zu den Maßnahmen angewiesen.

Diese Metaanalyse, die auf Daten von über 3000 Patienten basiert, ergab einen statistisch signifikanten, wenn auch klinisch nur moderaten Vorteil der „compression only"-Strategie. Die Überlebensrate wurde damit relativ um 22 Prozent und absolut um 2,4 Prozentpunkte verbessert.

Weitere Informationen und praktische Übungen gibt es auf unserer gemeinsamen Jahrestagung im April in Nidda-Bad Salzhausen.

Quellen: Field JM et al. 2010 American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. Circulation 2010; 122: S640-56 doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.110.970889

Michael Hüpfl, Harald F. Selig, Dr. Peter Nagele, Chest-compression-only versus standard cardiopulmonary resuscitation: a meta-analysis. The Lancet, Early Online Publication, 15 October 2010 doi: 10.1016/S0140-6736(10)61454-7

Kalorien, Fett und körperliche Bewegung – wie beeinflussen sie das Körpergewicht?

Übergewicht und Fettsucht sind die großen Epidemien in den zivilisierten Ländern. Der Übergewichtsepidemie folgt die Diabetesepidemie. Schon bei einem BMI von 24 kg/m² haben wir ein um 50 % höheres Diabetesrisiko, und die Diabeteshäufigkeit steigt mit dem BMI. Mit Fragen der Beeinflussung des Körpergewichts durch verschiedene Faktoren und Maßnahmen beschäftigte sich ein Symposium während des amerikanischen Diabeteskongresses in Chicago 2007.

Nicht alle Kalorien finden sich im Körpergewicht wieder

Nicht jede Kalorie, die wir über unseren Kalorienbedarf hinaus zu uns nehmen, wird in Form von zusätzlichem Körpergewicht gespeichert. In einer Studie mit 16 Probanden, die für acht Wochen 1000 Kilokalorien zusätzlich zu sich nahmen, war die Gewichtszunahme sehr unterschiedlich.

Die Anpassungsfähigkeit bzw. Variabilität bei einer zusätzlichen Kalorienaufnahme von 500 Kilokalorien – bei einem Bedarf von 2500 Kilokalorien – beträgt etwa 350 bis 450 Kilokalorien. Studien mit Überfütterung zeigen auch einen gesteigerten Energieverbrauch, z. B. durch Anstieg des Grundumsatzes, erhöhte Thermogenese und gesteigerte körperliche Aktivität.

Bei Studien mit Kalorienrestriktion ist die gemessene Gewichtsabnahme deutlich geringer als die aus dem Kaloriendefizit errechnete, vorhergesagte.

Drei Studien wurden vorgestellt in denen Probanden eine Kost einnahmen, die 800 Kilokalorien niedriger lag als ihr Bedarf. Von diesen 800 Kilokalorien kamen nur 500 Kilokalorien als Gewichtsreduktion an, 300 Kilokalorien gingen in verminderte Energie für körperliche Aktivität, niedrigere Thermogenese und erniedrigten Grundumsatz ein.

Die Kalorienbeschränkung teilte sich auf in:
68 % für Reduktion des Körpergewichtes,
21 % für Verminderung der Energie für körperliche Aktivität,
5 % für Senkung der Thermogenese,
6 % für Senkung des Grundumsatzes.

Überfütterungsstudien brachten ein sehr ähnliches Ergebnis. Von den zusätzlichen Kalorien gingen
68 % in zusätzliches Körpergewicht,
12 % in eine Steigerung des Grundumsatzes,
7 % in eine erhöhte Thermogenese,
1 % in eine gesteigerte körperliche Aktivität,
12 % der Kalorien konnten nicht verfolgt werden.

Quelle: 67. Jahrestagung der Amerikanischen Diabetes-Gesellschaft (ADA) in Chicago, 22. bis 26. Juni 2007

Die schlichte Wahrheit hinter allen Diätempfehlungen

Der Blätterwald quillt über von Diätempfehlungen, die alle eines implizieren: Modifiziere man nur geschickt genug die Zusammensetzung der drei Bestandteile Fett, Kohlenhydrate und Proteine in seiner Ernährung, könne man garantiert abnehmen. US-Forscher sind der Sache auf den Grund gegangen. Sie haben in einer Studie 811 abnehmwillige Erwachsene vier Gruppen zugeteilt, auf deren Speiseplan eine Kost mit jeweils unterschiedlichen Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweiss-Anteilen stand. Gemeinsam war allen Diäten eine Reduktion der Kalorienzufuhr. In allen Gruppen war unabhängig von der Reduktionskost nach sechs Monaten eine Gewichtsabnahme um etwas 6 kg zu verzeichnen. Mit 4 kg weniger Körpergewicht war der Erfolg nach zwei Jahren nicht mehr ganz so groß, aber in allen Gruppen immer noch nahezu gleich. Die Autoren folgern: Es kommt nicht auf die Spezifik der Diät an, wichtig ist einzig und allein die Reduktion der Kalorienmenge.

Quelle: Sacks FM et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, Protein, and carbohydrates. N Engl J Med 2009; 360: 859-73

Metaanalyse belegt konsistenten Nutzen von Rauchverboten

Zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens ist mittlerweile in vielen Ländern vom Gesetzgeber das Rauchen in öffentlichen Gebäuden, Restaurants oder am Arbeitsplatz verboten worden. Es dauerte nicht lange, und in der Literatur tauchten Studien auf, in denen die Folgen dieser staatlichen Maßnahme unter die Lupe genommen wor-

den waren. Das Ergebnis war stets das Gleiche: Nach Erlass des Rauchverbots ging die Zahl der Herzinfarkte in der Bevölkerung mal mehr, mal weniger zurück.

Um zu klären, wie konsistent der Nutzen von Rauchverboten ist, hat Dr. James Lightwood, San Francisco, die Daten von 13 Studien in einer Metaanalyse ausgewertet. Danach sank die Zahl der Klinikeinweisungen wegen Herzinfarkt schon im ersten Jahr nach dem Rauchverbot um 17 Prozent.

Quelle: Lightwood JM, Glantz SA. Declines in acute myocardial infarction after smoke-free laws and individual risk attributable to secondhand smoke. Circulation 2009; 120: 1373-79

Fitness ohne Training durch „Phytodoping"?

Ganz ohne Trainingsanstrengung die körperliche Fitness verbessern – diese „bequeme" Leistungssteigerung scheint mit dem Wirkstoff Quercetin möglich zu sein. Ein neuer Fall für Dopingkontrolleure?

Das Polyphenol Quercetin – sein Name verweist auf eine Beziehung zur Eiche (lateinisch Quercus) – kommt in höherer Konzentration etwa in Zwiebeln, Äpfeln oder Brokkoli vor. Diesem Pflanzenfarbstoff werden starke antioxidative und anti-entzündliche Eigenschaften zugeschrieben.

Ein US-Forscherteam um Dr. J. Mark Davis an der Universität in Columbia hat seit einiger Zeit eine weitere potenzielle Wirkung im Visier. Im Tierexperiment fand die Gruppe Anhaltspunkte dafür, dass Quercetin auch die Biogenese der Mitochondrien, die als biochemische „Kraftwerke" der Zellen gelten, verbessern kann. In der Studie war die Verbesserung der Arbeit der Zellkraftwerke mit einer erhöhten Ausdauerkraft assoziiert.

Lässt sich mit Quercetin auch bei Menschen die Fitness ohne die Mühsal eines schweißtreibenden Ausdauertrainings verbessern? Die Antwort brachte kürzlich eine kleine Studie bei zwölf gesunden, aber sportlich untrainierten Probanden. Diese erhielten jeweils sieben Tage lang entweder zweimal täglich ein Präparat mit 500 mg reinem Quercetin oder Placebo. Am Beginn und am Ende der einwöchigen Behandlungsperiode stand jeweils ein Belastungstest auf dem Fahrradergometer.

Die Einnahme von Quercetin war mit einer leichten Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme um 3,9 Prozent assoziiert, berichten die Forscher im „International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism". Deutlicher war die Verbesserung beim Parameter Zeit bis zur Erschöpfung, die um 13,2 Prozent verlängert wurde. Die Autoren schlussfolgern: Quercetin verbesserte bei Untrainierten die Ausdauerleistung in einem Maße, wie es sonst nur durch konsequentes Training zu erreichen ist.

Ob das neue Möglichkeiten nicht nur zum Doping, sondern auch zur Krankheitsprävention eröffnet, bleibt abzuwarten. Eines ist gewiss – um die Wirkung von Äpfeln als pflanzliches Dopingmittel zu erreichen müsste man knapp 100 Stück täglich essen – eine sicher schwer zu lösende Aufgabe.

www.sc.edu/news/newsarticle.php?nid=323

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht nur nutzlos, sie können auch die Leber schädigen

Die jüngste Pressemeldung der Gesellschaft für Viszeralmedizin ist furchterregend. Da wird dringend vor Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt. Immer häufiger käme es zu Leberschäden.

Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmittel verbuchen Milliarden-Umsätze, ohne dass sie nachweisen müssen, dass ihre Präparate überhaupt von Nutzen sind. Gleichwohl werden die Mittelchen in der Werbung oft in den höchsten Tönen gepriesenen: Vitamine, Mineralstoffe, Mittel zur allgemeinen Leistungssteigerung, ja sogar Mittel zum Schutz der Leber, um nur einige Beispiele zu nennen. Erschwerend kommt hinzu, dass über das Internet Produkte erhältlich sind, die hierzulande nicht zugelassen, also illegal sind. Dabei kann die Qualität dieser Mittel äußerst schlecht sein. So könnten zum Beispiel mit denselben Maschinen zunächst Arzneimittel und anschließend Nahrungsergänzungsmittel hergestellt werden – mit dem Risiko gefährlicher Verunreinigungen. Außerdem lehre die Erfahrung, dass Präparate oft andere Substanzen enthielten als vom Hersteller angegeben.

Die Mittelchen werden übers Internet oder durch Strukturvertriebe, nach dem Vorbild der Tupper-Partys, unter die Leute gebracht. Dadurch lassen sich Kontrollen elegant umgehen. Die Palette von potentiell riskanten Schlankheitsmitteln und Nahrungsergänzungen ist breit – auch deshalb, weil die Zusammensetzung nicht selten eine andere ist, als das Etikett ausweist. Gerade in importierten Pillen und Pülverchen, deren Natürlichkeit beworben wird, finden Chemiker regelmäßig Schmerzmittel, Antibiotika oder Cortison. Vor allem bei Kräuterpillen aus Asien darf man auf einiges gefasst sein. Aber auch aus Amerika sind phantasievolle Mischungen im Umlauf. Derzeit warnen die Gesundheitsbehörden in aller Welt vor dem populären Schlankheitsmittel „Hydroxycut".

Das populärste Opfer mit kaputter Leber durch Nahrungsergänzungsmittel war unsere Fußball-Nationalmannschaft von 1954. Wenige Monate nach dem Endspiel in Bern erkrankten einige Spieler an Gelbsucht. Wenige Jahre später verstarb der Erste an Leberzirrhose – bei striktem Alkoholverzicht. Der Hintergrund: Helmut Rahn hatte bei einer Südamerikareise gesehen, dass die Brasilianer vor jedem Spiel Medikamente bekommen haben. So kam man auf die glorreiche Idee Vitamin C zu spritzen. Da nicht genug Spritzen für alle da waren, haben sie die Nadel gemeinsam genutzt.

Unsere Leber verträgt vieles, aber leider nicht alles. Als besonders riskant gelten Schimmelgifte; vor allem aus Getreide – namentlich Mais – und aus Nüssen. Auch verschimmeltes Lesegut bei Trauben, oder Gerste, die schon am Halm schimmelte, reichen ihre Gifte bis in Wein und Bier durch. Wer lieber Kräutertee trinkt, hat damit aber nicht zwangsläufig ein gesünderes Getränk. Solange es sich um vertraute Küchenkräuter handelt, wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse ist alles im grünen Bereich. Wenn aber über längere Zeiträume spezielle Gesundheitstees getrunken werden, vielleicht noch über das Internet bezogen, dann darf die Leber Sonderschichten einlegen. Manche Heilkräuter enthalten erbärmliche Lebergifte.

Die Dealer von Nahrungsergänzungsmitteln reagieren schnell und flexibel auf Meldungen zu Gesundheitsgefahren. Prompt offerieren sie als neueste Kreation zweifelhafte „Leberschutzfaktoren". Auch diese Wirkung ist wissenschaftlich nicht belegt!

Vitamine und Mineralstoffe sind äußerst wichtig für die Gesundheit. Eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen kann zu Mangelerscheinungen führen und den Körper anfälliger für Krankheiten machen. Um einer Unterversorgung vorzubeugen, greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln.

Wer sich ausgewogen ernährt, ist überhaupt nicht auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen. Generell ist in Deutschland das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitaminen und anderen Nährstoffen eher gering. Eine zusätzliche Zufuhr von Nährstoffen durch spezielle Präparate ist also in den meisten Fällen überflüssig und kann sogar bei übermäßiger Verwendung schädlich für die Gesundheit sein. In der Regel haben lediglich Kleinkinder, Schwangere und Stillende sowie Hochleistungssportler unter Um-

ständen einen erhöhten Nährstoffbedarf. Eine Selbstmedikation ist in diesen Fällen jedoch keinesfalls empfehlenswert. Einen wirklichen Mangel an bestimmten Nährstoffen kann meist nur der Arzt diagnostizieren.

Der weit verbreitete Glaube an die Notwendigkeit einer zusätzlichen Nährstoffzufuhr ist wohl hauptsächlich auf effektive Werbung zurückzuführen. Der gesundheitliche Nutzen entsprechender Mittel ist häufig eher fraglich. Tatsächlich kann die übermäßige Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten sogar negative Konsequenzen haben, da eine Überdosierung mitunter unerwünschte Nebenwirkungen wie zum Beispiel Verdauungsbeschwerden mit sich bringt. Eine einseitige und unausgewogene Ernährung können Nahrungsergänzungsmittel nicht kompensieren. Für die Gesundheit ist eine bewusste Ernährungsumstellung daher bedeutend effektiver als der Griff zur bunten Pille.

Aber es gibt Licht am Horizont. Denn ein äußerst beliebtes Getränk erwies sich als wirksamer Leberschutz – allerdings gibt's das nicht in der Apotheke sondern im Discounter. Es ist der altbewährte Kaffee, sofern er denn regelmäßig getrunken wird.

Quellen:
www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2631481_0_9223_-nahrungsergaenzungsmittel-schaedlich-fuer-die-leber.html
www.news.de/gesundheit/855075203/k-l-eine-wunderpillen/1/

Dr. med. Klaus Edel
Innere Medizin – Kardiologie, Diabetologie, Sportmedizin, Notfallmedizin, Chefarzt am Herz- und Kreislaufzentrum
Heinz-Meise-Str. 100
36199 Rotenburg

Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislauferkrankungen in Hessen e.V.
Telefon:+49 6623 88 6133
Fax: +49 6623 88 6114
k.edel@hkz-rotenburg.de

Neue DBS-Flyer zum Rehabilitationssport

Der Deutsche Behindertensportverband hat neue Flyer (Ärzte- und Patientenflyer) zum Rehabilitationssport erstellt. Sie stehen zum Download unter: www.hbrs.de

Größere Stückzahlen können bei der Landesgeschäftsstelle des HBRS angefordert werden:
Frankfurter Straße 7
36043 Fulda
Telefon: (0661) 869769-0
Fax: (0661) 869769-29
E-mail: geschaeftsstelle@hbrs.de

TERMINE DBS

Deutsche Meisterschaften im Tischtennis für die Jugend (Einzel)

Termin: 5./6. März 2011; **Veranstalter:** DBS und National Paralympisches Commitee Germany; **Ausrichter:** BSSA und SV Germania Tangerhütte; **Wettkampfstätte:** Sporthalle der Landessportschule Sachen-Anhalt Oserburg.

Deutsche Meisterschaft im Torball Damen und Herren

Termin: 19. März 2011; **Veranstalter:** DBS; **Ausrichter:** LV Bayern mit TG Landshut; **Wettkampfstätte:** Hallen der TG Landshut; **Meldeschluss:** 5. März 2011 über HBRS.

DBSJ/Sportliche Jugendbildung Judo-Schnupperlehrgang für Kinder und Jugendliche

Termin: 25. bis 27. März 2011; **Veranstalter:** DBSJ; **Lehrgangsort:** Deutsche Blindenstudienanstalt e. V., Marburg; **Meldeschluss:** 1. März 2011.

Deutsche Meisterschaft im Goalball (Mixed)

Termin: 26. April 2011; **Veranstalter:** DBS; **Ausrichter:** LV Bayern mit TuS Fprstenfeldbruck; **Wettkampfstätte:** Sporthallen der Realschule Ferd.-von-Miller; **Meldeschluss:** 27. März 2011 über den HBRS.

8. Deutsche Meisterschaft für Verbandsmannschaften im G-Judo (Damen und Herren) und 2. Deutsche Mannschaftsmeisterschaft der Verbandsmannschaften WK 2 und 3 im G-Judo (Damen und Herren)

Termin: 26. November 2011; **Veranstalter:** DBS und Deutscher Judobund; **Ausrichter:** Budo Club Ken Shiki; **Meldeschluss:** 1. November 2011. Die detaillierte Ausschreibung kann bei der Landesgeschäftsstelle angefordert werden.

DARMSTADT

Darmstadts Sportler des Jahres 2010 heißt Daniel Simon

Der Handikap-Schwimmer aus Eberstadt, der für DSW/BSG Darmstadt startet und in Berlin trainiert und studiert, erlebte als Kurzbahn-Weltmeister über 50 m Freistil, Vizeweltmeister, Europameister sowie Welt- und Europarekordler einen glanzvollen Aufstieg. Am 18. Dezember 2010 ehrten OB Walter Hoffmann und Bürgermeister Glenz Daniel Simon. *Text/Foto: Hans Hofmann*

FRANKFURT

Schnupper-Curling in Frankfurt

Am Samstag, den 29. Januar 2011 konnten sich Interessenten in der Eissporthalle Frankfurt mit dem Rollstuhl-Curling vertraut machen. Insgesamt sieben Interessenten aus dem Rhein-Main-Gebiet, darunter fünf Frauen, fanden sich zu dem von Martin Schlitt, dem DRS-Fachbereichsvorsitzenden für Rollstuhlcurling, organisierten Training ein.

Die Werbeaktionen und Flyer im Vorfeld zeigten ihre Wirkung. Zusammen mit seinen international erfahrenen Teamkollegen der „Mainhattan Ice-Wheelers“, Uwe Raschke, Heike Melchior und Wolf Meißner, dem kommissarischen RSC Fachwart Curling, erklärte Martin Schlitt geduldig den richtigen Umgang mit dem Extender und die korrekten Steinabgabe.

Die Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei und freuten sich über ihre ersten Erfolge. Beim anschließenden Spiel konnten sie erleben, wie es sich anfühlt, einen Curling-Stein im Haus zu platzieren und welch hohe Präzision und Teamarbeit dazu benötigt wird.Außerdem zeigten sie sich von den Schilderungen der „Ice-Wheelers“ beeindruckt, die begeistert über ihre Turniererfolge in Dänemark, der Schweiz und Schottland des vor einem Jahr gegründeten Teams berichteten. Auch das Beispiel von Heike Melchior zeigte Ihnen die Möglichkeiten des Rollstuhl-Curlings auf: Sie wird im März bei der Weltmeisterschaft in Prag des Deutsche Nationalteam unterstützen. Alle waren sich einig, dass ihnen die angenehme Team-Atmosphäre besonders gut gefallen hat, und dass sie vorhaben, wiederzukommen.

Fazit einer Teilnehmerin: „Selber spielen macht einfach viel mehr Spaß, als nur zuzuschauen. Man sieht ja auch nicht anderen beim Kreuzworträtsel lösen zu!“

Foto: M. Schlitt

Und der mit 19 Jahren jüngste Teilnehmer möchte ganz bestimmt beim Training am nächsten Samstag mit dabei sein. Er erzählt begeistert: „Ich konnte es gar nicht glauben, dass ich wirklich mit dem Rollstuhl aufs Eis darf. Beim Schlittschuhlaufen mit Freunden muss ich vorher eine Genehmigung einholen. Das Curling hat mir sehr viel Spaß gemacht. Ich habe eine Guard gespielt und sogar einen Stein direkt ins Haus!“

„Ich freue mich sehr über diese positive Resonanz”, so Organisator Martin Schlitt, “und besonders darüber, dass heute so viele weibliche Interessenten dabei waren!”

Sichtlich stolz blicken er und seine Teamkollegen vom RSC Frankfurt und der Eintracht Frankfurt auf die Entwicklungen des letzten Jahres zurück. Dass sie es schaffen würden, ein Team zu etablieren, das innerhalb des ersten Jahres bereits auf 4 internationalen Turnieren spielt, und dabei auf Gegner wie z. B. Kanada, den amtierenden Olympiasieger und Weltmeister zu treffen, hätten sie sich so nicht vorstellen können.

Martin Schlitt: „Ich dachte schon, dass es interessant werden könnte. Aber diese rasante Entwicklung hätte ich nicht erwartet.“

M. Schlitt

FRANKFURT

Verabschiedung von Horst Rödig

Am Samstag, den 8. Januar 2011 gab es neben dem sportlichen Ereignis RSV Lahn/Dill gegen Mainhatten Skywheelers noch zwei Topacts: Herr Horst Rödig wurde vom Präsidenten des HBRS, Gerhard Knapp, für seine Verdienste im Rollstuhlbasketball mit der silbernen Ehrennadel geehrt. Der Vizepräsident, Heinz Wagner, überrreichte den beiden Erstligisten die Ernennungsurkunde zum Landesleistungszentrum für Rollstuhlbasketball im HBRS. *Andreas Joneck*

Foto: Harald Appel

RHEIN

20 Jahre Rehabilitationssport im Turnerbund Wiesbaden

Rosen lieben wir alle, zumal so große und üppige, wie sie Christian Schinköthe, der 1. Vorsitzende des Turnerbund Wiesbaden in Begleitung von Margret Reinemer, unserer Geschäftsführerin, am Ende einer Übungsstunde jeder Teilnehmerin und der Übungsleiterin überreichte. Warum? Er erinnerte damit an die Tatsache, dass diese Gruppe vor 20 Jahren sozusagen das Fundament zum mittlerweile gut etablierten Reha-Sport im TBW wurde.

Fotos: Margarete Reinemer

Von Anfang an hatte diese Gruppe zwei Übungsleiterinnen, die sich in der Betreuung der Stunde wöchentlich abwechseln. Somit ist gewährleistet, dass fast nie eine Übungsstunde ausfallen muss. Seit 1994 sind Brigitte Ellrich und Gisela Hildebrand dieses Team, das 1989 den zweiten exemplarischen Ausbildungsgang des Landessportbundes Hessen in Frankfurt absolvierte, dessen Lehrplan Medizin/Onkologie erkrankungsspezifische Bewegung, Psychologie, Organisation und Abrechnung beinhaltete. Unvergessen der Blick über die Schulter eines Operateurs mittels eines Videofilmes bei einer Brustkrebsoperation.

Seit Januar 1990 besteht dieses Übungsangebot für alle Frauen, die nach einer Brustkrebsoperation ihre volle Beweglichkeit und ihre frühere Kondition wiedererlangen wollen oder aber eine bessere erreichen möchten und die darauf einen gesetzlichen Anspruch haben. 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten stehen ihnen zu und werden vom Arzt auf einem speziellen Rezeptformular, das in der Übungsstunde erhältlich ist, verschrieben.

Es ist vor allem eine beschützte Stunde, denn die Frauen finden nirgendwo so viel Verständnis wie bei denjenigen, die in der gleichen Situation sind. Auch muss man hier nicht Stärke – vielleicht unter Aufbietung der letzten Kräfte – demonstrieren. Hier darf und soll sich jede Teilnehmerin so geben, wie ihr zumute ist und wie es ihrem Wesen entspricht. Die Übungseinheit (ÜE) erstreckt sich über 90 Minuten. Davon die ersten 30 sind dem Umkleiden und den Gesprächen gewidmet. Wem zu reden gegeben ist, spricht sich Kummer, Wut, Empörung

RHEIN

aber auch Freude von der Seele. Mehr in sich gekehrte Frauen kommen etwas später oder hören nur zu. Sie spüren dann beim Üben mit den anderen Befreiung und positive Beeinflussung auf ihre Stimmung und Befindlichkeit, durch rhythmische Bewegungen zur Musik.

Es ist auch eine Stunde der „Pflicht" und der „Kür", denn es ist in jeder ÜE ein Muss, auf die Folgen der Operation mit geeigneten Übungen einzugehen. Dies geschieht durch Haltungsschulung, sanfte Dehnung und Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und Beeinflussung eines eventuellen Lymphödems. Kür ist alles andere, denn auch brustoperierte Frauen brauchen Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsschulung, leiden evtl. unter Osteoporose, Wirbelsäulendeformationen oder Arthrose. Für viele das Sahnebonbon ist der Ausklang der ÜE. Wer eine Reise durch den Körper, eine Entstehung innerer Bilder durch spezielle Musik, progressive Muskelentspannung oder einen meditativen Tanz kennengelernt hat, wünscht sich das immer wieder.

All das kann mit in den Alltag genommen werden. Und wenn dies tatsächlich umgesetzt wird, ist es das Beste, was Übungsleiter sich wünschen können.

Zurück zu den Rosen: Wir haben erlebt, wie sie sich langsam zu einer ungewöhnlichen Pracht entfalten. Wir nehmen dies als gutes Omen für unsere weitere Arbeit. Es geschieht immer wieder etwas, das in die Zukunft weist. Seit einigen Jahren bietet der Turnerbund Wiesbaden Sportstudenten die Möglichkeit, im Reha-Sport zu hospitieren – anscheinend allgemein eine Versorgungslücke, die zu schließen wir mithelfen wollen. Unsere Frauen sind aufgeschlossen und tragen diese Maßnahme gerne mit.

Für unser 21. Jahr und alle folgenden wünschen wir uns weiterhin einen so wohltuenden Zusammenhalt wie bisher – und zu gegebener Zeit wieder – Rosen.

Gisela Hildebrand, Brigitte Ellrich
Infos unter (0611) 444083 oder
Info@turnerbund-wiesbaden.de

Bewegung bei Wirbelsäulenschäden

„Rückenschmerzen" ist die häufigste Zivilisationserkrankung in der heutigen Zeit und deren Behebung stellt eine Herausforderung für die Zukunft dar.

Trotz medizinischem Fortschritt, sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Therapie, trotz Aufklärung und Schulungen für rückengerechtes Verhalten, steigt die Erkrankungsrate kontinuierlich, nicht nur bei älteren Menschen.

Der Lehrbrief 2 beschreibt zunächst die anatomischen Grundlagen und geht dann auf diagnostische Methoden ein. Es folgt eine Darstellung der wichtigsten Wirbelsäulenerkrankungen und ausgewählte Krankheitsbilder mit Auswirkungen auf die Wirbelsäule. Anschließend werden Therapieansätze vorgestellt. Einen wesentlichen Schwerpunkt nehmen dann die Übungen der Funktionellen Gymnastik ein. Es werden über 100 ausgewählte Praxisbeispiele der Funktionellen Gymnastik dargestellt. Die Filme hierzu werden auf der beiliegenden DVD gleich mit geliefert. Zum Schluss wird auf weitere Sportarten und deren Empfehlung bei Wirbelsäulenerkrankungen eingegangen.

Das Buch bietet nicht nur allen Übungsleitern in orthopädischen Gruppen viele hilfreiche Informationen, sondern kann darüber hinaus für Betroffene genutzt werden, die für sich zu Hause ein umfangreiches Praxisangebot durchführen möchten.

168 Seiten, 14,90 Euro (Buch inkl. DVD) zuzüglich Versandkosten, inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer, Neuer Start Verlag GmbH, Hannover 2010, ISBN 978-3-9804037-2-6

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
Manuela Schmermund: Olaf Lenker
2. HM FITA Halle: Carl-Heinz Greim
Schnupper-Curling: M. Schlitt

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

www.hkz-rotenburg.de

Kardiologische Fachklinik

Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie

Neurologische Akutklinik

Klinik für Kardiologische Rehabilitation und Prävention

Klinik für Neurologische Rehabilitation

Klinik für Orthopädische und Traumatologische Rehabilitation

Praxis- und Versorgungszentrum

Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda

Heinz-Meise-Straße 100
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel. 0 66 23 – 88 - 0

Moderne Medizintechnik – fachübergreifende Diagnostik und Behandlung für unsere Patienten

Seit über 35 Jahren kommen Patienten aus ganz Deutschland nach Rotenburg a. d. Fulda. Wir verbinden hervorragende medizinische Leistungen in der **Akut-Kardiologie**, **Herz- und Gefäßchirurgie** und der **kardiologischen Rehabilitation** mit komfortabler Unterbringung unter einem Dach. Von der Diagnosestellung über die Behandlung bis hin zur Rehabilitation arbeiten die verschiedenen Abteilungen eng zusammen. Die Reha-Kliniken in der **Neurologie** und **Orthopädie** haben sich als wichtige Ergänzungen im Haus etabliert. Mit der Einrichtung einer **Akut-Neurologie** mit **Schlaganfall-Einheit** (ab Januar 2011) hat sich im Jahre 2010 das medizinische Spektrum erweitert.

Übersicht Kliniken und Praxen am HKZ

Kardiologische Fachklinik – Tel. 0 66 23 – 88 - 60 10

Klinik für Herz- und Gefäßchirurgie – Tel. 0 66 23 – 88 - 58 58

Klinik für Kardiologische Rehabilitation und Prävention – Tel. 0 66 23 – 88 - 61 05

Klinik für Orthopädische und Traumatologische Rehabilitation – Tel. 0 66 23 – 88 - 61 21

Neurologische Akutklinik & Rehabilitation – Tel. 0 66 23 – 88 - 61 11

Institut für Klinische Forschung – Tel. 0 66 23 – 88 - 59 93
Ambulanz für Herzinsuffizienz – Tel. 0 66 23 – 88 - 61 05
Therapiezentrum HKZ *Aktiv* – Tel. 0 66 23 – 88 - 72 15
Ambulanz für Ernährungsberatung – Tel. 0 66 23 – 88 - 30 43
Praxis für Ergotherapie – Tel. 0 66 23 – 88 - 72 15
Praxis für Podologie (Med. Fußpflege) – Tel. 0 66 23 – 88 - 72 15

Dialysezentrum – Tel. 0 66 23 – 9 24 70
Kardiologische Facharztpraxis – Tel. 0 66 23 – 88 - 61 03
Internistische Facharztpraxis – Tel. 0 66 23 – 88 - 20 00
ocurana – ambulante Augenmedizin – Tel. 0 66 23 – 88 - 50 35
Praxis für Radiologie – Tel. 0 66 23 – 88 - 57 70
Urologische Facharztpraxis – Tel. 0 66 23 – 88 - 51 74
Dermatologische Facharztpraxis – Tel. 0 66 23 – 88 - 51 72
Naturheilpraxis – Tel. 0 66 23 – 91 56 96 **Zahnarzt** – Tel. 0 66 23 – 73 82
AWO-Seniorenresidenz Rodenberg – Tel. 0 66 23 – 91 23 40

... und in Bad Hersfeld:
Diagnostisch-medizinisches Zentrum – Tel. 0 66 21 – 51 09 10