HBRSdirekt

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

Ausgabe 2/2020

ROLLSTUHLBASKETBALL

Nico Dreimüller kehrt zurück

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 0661 869769-0
www.hbrs.de

Verantwortlich
Hans-Jörg Klaudy

Redaktion
Hans-Jörg Klaudy
Ralf Kuckuck

Kontakt Redaktion
E-Mail: pressestelle@hbrs.de

Layout & Satz
Max Grafik Design
Schützenstraße 28
64521 Groß-Gerau
Telefon 06152 84465
www.maxgrafik.de

Druck
Druckerei Rindt GmbH & Co. KG
Daimler-Benz-Straße 30
36039 Fulda
Telefon 0661 92878-0
www.rindt-druck.de

Erscheinungsweise
Jährlich vier Ausgaben

Gesamtauflage
2.500

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet oder gekürzt werden können. Fotos bitte immer mit Bildunterschrift und Namen des Fotografen!

Titelseite
Foto: Mateo Simlesa

Liebe HBRS Vereine, liebe Leserinnen und Leser,

wenn ich aktuell in die HBRS*direkt*-Ausgabe 1/2020 schaue, dann wird mir nochmals sehr bewusst, was sich alles in den letzten Wochen und Monaten verändert hat.

Unser Geschäftsführer Thomas Prokein hatte in der Ausgabe u. a. darüber berichtet, dass wir uns in unserem Verband und unseren Vereinen selbstverständlich auch immer wieder den Herausforderungen „des Lebens“ stellen müssen. Und immer wieder bereit sein sollten und können, neu zu denken. Doch die weltweite Pandemie um das Covid-19-Virus hat diesen Anspruch an uns an Grenzen geführt.

Im Namen des Präsidiums möchten Klaus Edel und ich uns gemeinsam in diesem Vorwort an Sie wenden. Wir haben in der zurückliegenden Zeit so unzählig viele Gespräche miteinander geführt. Uns beraten, welche Folgen die Entscheidungen der Bundesregierung und Landesregierung Hessen für unsere Verbands- und Vereinswelt haben. Wir haben über Wochen gemeinsam mit dem Deutschen Behindertensportverband, den DBS-Landesverbänden sowie der GKV, dem Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen, beraten, ob, und wenn ja, wie der medizinisch verordnete Rehabilitationssport weitergeführt werden kann.

Die Entscheidung des GKV, den Rehabilitationssport auch als Online-Angebot durchzuführen und abrechnen zu können, haben wir als HBRS unterstützt. Diese Entscheidung ist uns schwer gefallen. Sehr schwer. Aus medizinischer Sicht war es wichtig, dass möglichst viele Menschen, die eine Verordnung besitzen, auch weiterhin „in Bewegung“ bleiben. Aber gleichzeitig gehören ja viele von uns aufgrund ihres Alters und/oder ihrer Vorerkrankung zu der Risikogruppe. Was nun also machen?

Die Durchführung des „Online-Rehasports“ widerspricht den Stärken unseres Verbands. Wir alle wissen um die bio-psycho-sozialen Effekte unserer Sportangebote in Gruppen. Das Zusammentreffen als Gruppe, die soziale Nähe aufgrund bestehender und/oder entstehender Freundschaften Gleichgesinnter, das gemeinsame Erleben von Spiel und Spaß in Bewegung, all das sind nur wenige Facetten, warum wir um die Qualität und die Wirkungsweisen des Sports in Gruppen wissen. Und nun sollen wir allein und zu Hause aktiv sein? „Neu denken“? Ist das die neue Zeit? Sind das die neuen Herausforderungen? Im Moment wohl schon. Aber das ist hoffentlich eine endende Zeit!

Der HBRS steht hinter den Entscheidungen der Bundes- und Landesregierung. Es waren Entscheidungen zu treffen, um die Ausbreitung des Virus zu reduzieren. Wenn etwas so Unbekanntes auftritt, ist es wohl auch besser, vorsichtig zu sein. Wir alle lernen derzeit dazu. Und keiner kann genau sagen, was da noch kommt. Wahrscheinlich noch mehr Herausforderungen für uns alle.

Das Präsidium des HBRS hat weitreichende Entscheidungen treffen müssen. Das Absagen des Breitensportfests in Bad Füssing ist eine solche. Das war eine emotional schwierige Entscheidung. Ja, im Kontext zu dem, was weltweit passiert, ist das nur ein sehr, sehr kleiner Aspekt von vielen. Aber es darf uns als „HBRS Familie“ nahe gehen. Auch die Absage des Jugend-Länder-Cups schmerzt sehr. Viele junge Sportlerinnen und Sportler haben sich gefreut, in Fulda einige gemeinsame Tage zu verbringen. Und dank der immensen Arbeit der Geschäftsstelle und des Teams um Ines Prokein waren wir da sehr, sehr gut vorbereitet. Vielleicht bekommt der HBRS die Chance, die Veranstaltung in 2022 in Fulda durchzuführen. Wir werden ein motivierter Gastgeber sein.

Die Verschiebung der Paralympics 2020 in Tokio hat weltweit Tausende von Spitzenathletinnen und -athleten sowie Teammitglieder getroffen. Auch der HBRS ist davon betroffen. U. a. Paralympics-Sieger Jochen Wollmert (Para Tischtennis), Natascha Hiltrop (Para Sportschießen), Annabel Breuer und viele andere hessische Rollstuhlbasketballspielerinnen und -spieler wären sehr gern zu den sportlichen Wettkämpfen nach Tokio gereist. Und die Verschiebung um ein Jahr „liest sich leichter“, als sie in Realität von den Athletinnen und Athleten empfunden wurde und wird. Wir werden das Team Tokio bestmöglich unterstützen und drücken von Herzen die Daumen, dass es zeitlich gelingen wird, die Paralympics 2021 zu realisieren.

Wir berichten Ihnen in diesem HBRS*direkt* 2/2020 transparent über die Geschehnisse der letzten Monate. So wie Thomas Prokein im Vorwort der Ausgabe 1/2020 schon sagte, „im Dialog sein“, mit Ihnen offen und transparent kommunizieren, ist uns wichtig. Dann schaffen wir gemeinsam diese so schwierige und komplexe Zeit.

Heinz Wagner — Dr. Klaus Edel
Präsident — Verbandsarzt

IN DIESER AUSGABE

Geschäftsstelle
Online-Premiere für HBRS Verbandsrat 4
Online-Seminar-Premiere 4
HBRS*aktuell* und Social-Media 4
Neuer HBRS Pressesprecher 5
Rehasport in turbulenten Zeiten 6
Online-Lernen im HBRS 11

Leistungssport
Paralympics 2020 verschoben 12
Ski Alplin 14
Para Tischtennis 16
Rollstuhlbasketball 18
Fußball-ID 19

Jugend
Jugend-Länder-Cup 2020 24

Breitensport
Bad Füssing 27

Medizin
Covid-19 28

VdK
Übungen für zu Hause 31

SPORTLAND HESSEN
sport.hessen.de

hbrs online

Videokonferenz des HBRS Verbandsrats *Foto: Hans-Jörg Klaudy*

Online-Premiere für den HBRS Verbandsrat

Der HBRS wertet seine vielfältige Arbeitsfähigkeit auf allen Arbeitsebenen in Zeiten der Corona-Thematiken auf. Erstmalig in der fast siebzigjährigen Verbandsgeschichte tagte am Mittwoch, den 29.04. der Verbandsrat des HBRS online.

Zugeschaltet per Video oder Telefon berieten die Mitglieder turnusgemäß u. a. über den Haushaltsabschluss 2019. Der Verbandsrat folgte dem Antrag der Kassenprüfer und dankte dem Präsidium für die sehr gute Arbeit in Form einer einstimmigen Entlastung.

Der Verbandsrat zeigte sich sehr zufrieden mit der technischen Lösung der Sitzung. Alle waren sich aber auch einig, dass der persönliche Kontakt durch nichts zu ersetzen ist. Mal schauen, ob es bei der Premiere bleiben kann.

Quelle: HBRS

HBRS Vereine zeigen großes Interesse an Online-Seminar

Das Team von HBRS Geschäftsführer Thomas Prokein hat sich den veränderten Arbeitsbedingungen nicht nur gut angepasst. Die hauptamtlichen Kräfte in der Geschäftsstelle haben sich kreativ aufgestellt und nach Lösungen für den Verband und seine Mitgliedsvereine gesucht.

Erstmalig in der fast 70-jährigen Verbandsgeschichte veranstaltete die Geschäftsstelle des HBRS Anfang Juni an vier Tagen eine Online-Seminar-Serie für seine Vereine.

Die Resonanz auf die Ausschreibung war großartig. Zum Redaktionsschluss des HBRS*direkt* hatten sich fast 200 Vereine angemeldet.

Inhalt dieses ersten Online-Seminars war die Auffrischung des Wissens rund um das Thema „Abrechnung des Rehabilitationssports". Auf diesem Wege wird den Vereinen eine reibungslose und fehlerfreie Abrechnung der Rehabilitationssportgruppen ermöglicht. Die Teilnahme an dem 45-minütigen Seminar war für alle Teilnehmenden kostenfrei.

HBRS*aktuell*

DER NEWSLETTER DES HESSISCHEN BEHINDERTEN- UND REHABILITATIONS-SPORTVERBANDS E.V.

Newsletter des HBRS erscheint in neuem Design

Mit seinem Newsletter versorgt der HBRS die Bezirke, seine Vereine und viele weitere Interessierte mit aktuellen Informationen. Das Medium hat sich als wichtiges Instrument in der Kommunikation erwiesen. Gerade in diesen aktuellen Zeiten konnte der HBRS u. a. die Vereinsführungen mit dem Newsletter in einer engen Taktrate über die gravierenden Veränderungen im Bereich des Rehabilitationssports auf dem Laufenden halten. Seit Anfang Mai erscheint der Newsletter in neuem Gewand. Der „HBRS*aktuell*" ist ganz bewusst an das Design des „HBRS*direkt*" angelehnt. Damit möchte der Verband sein Corporate Design weiter ausbauen und das Erscheinungsbild des HBRS einheitlicher und attraktiv gestalten.

HBRS aktualisiert Homepage und baut Social-Media-Präsenz aus

Die Homepage des HBRS erscheint seit Ende März in einem neuen Gewand. Die Übersichtlichkeit der Homepage wurde verbessert, Informationen sind besser und schneller zu finden. Vereine und Interessierte finden im Download-Bereich eine große Zahl wichtiger Informationen, Formulare, Anträge und vieles mehr. Im News-Bereich finden Leserinnen und Leser aktuelle Nachrichten aus dem Verbandsgeschehen.

Facebook, Instagram, Twitter und Co. sind uns allen mehr oder weniger bekannt. Unabhängig davon, was wir individuell darüber denken, was wir nutzen und uns wünschen, Social Media ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation in heutigen Zeiten. Auch der HBRS ist schon seit geraumer Zeit online und auf verschiedenen Plattformen aktiv.

Der HBRS möchte seine Vereine mittels der Homepage und seiner Social-Media-Kanäle zeitnah, aktuell und auf vielfältige Form informieren. Ausdrücklich soll dies ein Dialog sein. Verbesserungsvorschläge, Ideen und Anmerkungen sind ausdrücklich und jederzeit willkommen. Gern können Sie sich per E-Mail an den Ansprechpartner Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Ralf Kuckuck wenden: kuckuck@hbrs.de

HBRS	https://hbrs.de
HBRS	https://www.facebook.com/hbrs.10
HBRS Fußball	https://www.facebook.com/hbrs.fussball.de
HBRS	https://www.instagram.com/hbrs_wir_bewegen_hessen
HBRS Fußball	https://www.instagram.com/hbrs.abteilung.fussball
HBRS Jugend	https://www.instagram.com/dubistsport

Personelle Verstärkung im Team des HBRS

Pressesprecher Ralf Kuckuck *Foto: privat*

Seit Anfang April unterstützt Ralf Kuckuck den Bereich Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des HBRS. Der 57-jährige Diplom-Sportlehrer „Rehabilitations- und Behindertensport" (DSHS Köln) ist seit über 35 Jahren in den Strukturen des vereinsorientierten Behindertensports des DBS und seiner Landes- und Fachverbände tätig.

Nach seinem Studium hat er sieben Jahre als Wissenschaftler im Institut für Sportwissenschaft und dem Sportzentrum der Universität Würzburg geforscht und gelehrt. Schwerpunkte waren in der Zeit Themenfelder von Menschen mit schwerster Behinderung, psychischer Behinderung und die Organisation der jährlich stattfindenden Großveranstaltung „Mein Olympia" (mehr als 3.500 Teilnehmer). In der Zeit hat er u. a. vier Fachbücher veröffentlicht.

In der Zeit von 1990 bis 2000 war er als Schwimmtrainer des MTV Köln und der Nationalmannschaft Schwimmen des Deutschen Behindertensportverbands u. a. bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie Paralympics aktiv.

2000 bis 2007 war er im Deutschen Behindertensportverband als Referent u. a. für die Bereiche Rehabilitationssport, Breitensport, Sport der Menschen mit geistiger Behinderung, Frauen im Sport/Stärkung des Selbstbewusstseins tätig. 2004 bis 2006 stand er der „Fußball WM 2006 der Menschen mit geistiger Behinderung gGmbH" als Geschäftsführer vor. Die Fußball WM wurde in vier Bundesländern und 30 Spielorten ausgetragen. Mehr als 200.000 Zuschauer verfolgten die 48 Spiele in den Stadien.

Nach zwei Jahren Selbstständigkeit bekam der sich als sehr neugierig und kommunikativ bezeichnende „Verbandsmensch" das Angebot, in der DBS-Akademie (Steinfurt) die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing und Projektmanagement zu leiten. In der Zeit hat Ralf Kuckuck u. a. den Aufbau der Blindenfußball-Bundesliga und Nationalmannschaft „Fußball CP" gefördert. In Kooperation mit dem DBS und seinen Landesverbänden wurden und werden seinerseits Projekte geleitet und mitgestaltet, die dazu dienen, den Sport der Menschen in der Öffentlichkeit noch bekannter zu machen.

Ralf Kuckuck zählt des Weiteren zu den Experten im Bereich des Inklusionssports. Zahlreiche erfolgreiche Projekte wie z. B. LinaS (Lingen integriert natürlich alle Sportler*innen) wurden und werden von ihm aktiv mitgestaltet.

Lehrtätigkeiten in den Profilen Breitensport Behindertensport, P8/P16 sowie in den Blöcken 10, Orthopädie, Sensorik, Neurologie, Geistige Behinderung und Psychiatrie übt der neue HBRS Mitarbeiter seit Jahren in verschiedenen DBS-Landesverbänden aus.

Seit 2012 hat der leidenschaftliche Fotograf dazu beigetragen, dass die „Bilddatenbank Behindertensport" erheblich ausgeweitet wurde. Seit den Paralympics 2012 zählt Ralf Kuckuck zum Presseteam der deutschen Paralympischen Mannschaft. 2020 hätte er IPC-Präsident Andrew Parsons als persönlicher Fotograf während der Paralympics in Tokio begleitet.

„Ich freue mich sehr auf die Arbeit in dem Team des HBRS. Ich bin ein neugieriger Mensch. Ich liebe es, mit Menschen kommunizieren zu können. Man lernt dadurch immer dazu. Und ich bin ein Teamplayer. Nur als Team ist man erfolgreich!", so der neue Pressesprecher des HBRS.

Impressionen aus einer Rehabilitations-Sportgruppe des HBRS. *Foto: Ralf Kuckuck*

Rehabilitationssport in turbulenten Zeiten

Beschreibung der Ereignisse im Bereich Rehabilitationssport in Deutschland

Der HBRSdirekt 02/2020 soll ausdrücklich nicht den Charakter einer „Corona-Sonderausgabe" haben oder vermitteln. Aber wenn man offen und ehrlich ist, die Covid-19-Pandemie hat so weitreichende Folgen, dass in einem jeden der Artikel dieser Ausgabe ein Bezug zu den negativen Auswirkungen hergestellt werden kann. Oder Bezug genommen werden muss, weil die Folgen so gravierend sind, wie man es sich „in normalen Zeiten" nicht hätte vorstellen kann.

Der überwiegende Teil unserer Gesellschaft hat es bis dato nie erleben können/müssen, dass es zu Ausgangsbeschränkungen, Reduzierung der Reisetätigkeiten etc. kommt. Wir erleben es nun in unserem Alltag. Alle Details der Einschränkungen aufzulisten soll hier nicht geschehen. Es ist tägliches Thema in der medialen Landschaft, in der Berichterstattung in Zeitung, Rundfunk, Fernsehen und im Internet.

Wir möchten als HBRS aber auch der unserseits empfundenen Pflicht nachkommen und die Geschehnisse im bundesweiten Rehabilitationssport (und damit auch in Hessen) vorstellen. Niemand von uns bzw. Ihnen, den Leserinnen und Lesern des HBRS*direkt*, hätte es sich vorstellen können, dass es zu einem Lockdown kommt und es uns z. B. nicht mehr gestattet ist, zu unseren Bewegungs- und Sportangeboten in unseren Vereinen zu gehen.

Der HBRS unterstützt ausdrücklich die Entscheidungen der Bundes- und Landesregierung Hessen. Maßnahmen zur Reduzierung der Ansteckungszahlen sind nachvollziehbar und sollten im Rahmen der individuellen Verantwortung innerhalb unserer Gesellschaft mitgetragen werden. Die Formulierung „Nur als Team ist man stark" kann nur bildlich vermitteln, was uns alle antreiben sollte. Zusammenhalten, geduldig sein und optimistisch bleiben. Das klingt einfacher, als es ist. Die Covid-19-Pandemie hat so viele Unwägbarkeiten/unbekannte Größen, dass wir leider nicht sicher sein können, was, wann, wie wieder sein wird. Und ob aktuelle Entscheidungen immer die richtigen sind.

Nicht mehr zum Sport zu dürfen fällt uns bewegungsbegeisterten Menschen schwer. Ein großer Teil von Sportfreundinnen und Sportfreunden hat relativ schnell Lösungen gefunden, sich zumindest ein wenig zu bewegen. Und von den Hunderttausenden Menschen, die sich von jetzt auf gleich im Homeoffice befanden und befinden, hat der ein oder andere Video-Tutorials, Apps oder andere Online-Angebote genutzt, um sich bewegen zu können.

Aber Rehabilitationssport als Online-Angebot?

Seit Jahrzehnten kennen wir Rehabilitationssport als Angebot für Menschen, die auf der Grundlage einer ärztlichen Verordnung in Gruppen mit festen Obergrenzen (15 oder 20 Personen bzw. 5 qm pro Person in dem genutzten Bewegungsraum/der Halle) teilnehmen, von qualifiziertem Personal angeleitet. So weit, so gut.

In der Pressemitteilung des Deutschen Behindertensportverbands ist sehr treffend zusammengefasst, was in den Sitzungen der DBS-Landesverbände und dem Bundesverband diskutiert wurde.

DBS-Pressemitteilung des vom 07.04.2020

„Nur als befristete und überbrückende Maßnahme“

Positionierung des Deutschen Behindertensportverbands zum Online-Rehabilitationssport

Der Deutsche Behindertensportverband hält Online-Rehabilitationssport grundsätzlich für ungeeignet, spricht sich in der derzeitigen Situation jedoch für eine befristete und überbrückende Maßnahme aus. Schließlich stellen die aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus auch für die Durchführung des ärztlich verordneten Rehabilitationssports eine Ausnahmesituation dar. Diese erfordert von allen Beteiligten innovative Maßnahmen und lösungsorientierte Ansätze. Jedoch ist jede Form von Fernangebot des ärztlich verordneten Rehabilitationssports im Sinne des § 64 SGB IX im Grundsatz ungeeignet: Neben den rein körperlichen Zielen – der Stärkung von Ausdauer, Kraft sowie der Verbesserung von Koordination und Flexibilität – verfolgt der ärztlich verordnete Rehabilitationssport insbesondere das Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. „Ein wesentlicher Bestandteil ist das gemeinsame Üben in festen Gruppen, um gruppendynamische Effekte zu fördern, den Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen zu unterstützen und damit den Selbsthilfecharakter der Leistung zu stärken“, betont DBS-Vize-Präsidentin Katrin Kunert. Die physische Präsenz und der unmittelbare Kontakt der Gruppe untereinander sowie mit den Übungsleiter*innen könne grundsätzlich nicht durch Fernangebote ersetzt werden.

Die bisher bekannten Systeme zum Online-Rehabilitationssport fokussieren stark auf den körperlichen Aspekt und bedienen eindimensional gymnastische Übungen im Sinne der Verbesserung von Kraft, Koordination und Flexibilität. Der ärztlich verordnete Rehabilitationssport muss jedoch deutlich mehr leisten. Bei einer ganzheitlichen Betrachtung spielen insbesondere Sport- und Spielformen mit Interaktion in der Gruppe und die gemeinsame Freude an der Bewegung eine wichtige Rolle. Darüber hinaus ist die Durchführung des ärztlich verordneten Rehabilitationssports auch hinsichtlich weiterer Aspekte nicht in der erforderlichen Qualität durchführbar. So erscheint es bei einer Anzahl von bis zu 15 Personen auf einem Computer-Bildschirm schwierig, alle so im Blick zu behalten, dass eine ausreichende Korrektur möglich ist. Es fehlt darüber hinaus die Möglichkeit der taktilen Korrektur durch die Übungsleiter*innen. „Das Spüren einer durch die Übungsleiter geführten Bewegung ist bspw. nicht durch verbale Anleitung zu ersetzen“, sagt Katrin Kunert.

Die Teilnehmerinnen und -nehmer benötigen neben einem kompatiblen Endgerät zudem eine gewisse Technikkompetenz. Sofern dies nicht durch den zuständigen Rehabilitationsträger sichergestellt wird, steht das Angebot nur für einen begrenzten, u. U. privilegierten Personenkreis zur Verfügung. Damit verstärkt sich die ohnehin bestehende Ungleichheit zwischen verschiedenen sozialen Gruppen mit Blick auf die Gesundheit sowie die Gesundheitsförderung. „Dadurch besteht die Gefahr, dass finanzschwache und/oder nicht technikaffine Personen vom Online-Rehabilitationssport ausgeschlossen werden“, erklärt Kunert.

Neben den technischen und kognitiven Kompetenzen kommt der Online-Rehabilitationssport nur für eine bestimmte Gruppe überhaupt infrage. Aufgrund der erhöhten Unfallgefahr müssen beispielsweise sturzgefährdete Personen von dem Angebot ausgeschlossen bleiben. Gleichzeitig haben nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) geschätzt ein Drittel der Seniorenheime – also des Orts, an dem aufgrund der Zielgruppe viele Teilnehmer*innen wohnen – kein Internet.

„Gegenwärtig können keine verlässlichen Prognosen gemacht werden, ab wann der ärztlich verordnete Rehabilitationssport wieder wie gewohnt durchgeführt werden kann. Daher muss derzeit der Grundsatz gelten, dass es besser ist, für einen Teil der Rehabilitationssportlerinnen und -sportler jetzt eine Lösung anzubieten als gar keine“, sagt Katrin Kunert. Sportärztinnen und -ärzte warnen bereits vor den gesundheitlichen Folgen aufgrund eingestellter Sportangebote, die die Eindämmungsmaßnahmen mit sich bringen. Gerade für die Risikogruppe plädieren sie für eine Verlegung der Bewegungsangebote in das heimische Umfeld.

Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe (z. B. durch chronische Erkrankungen und/oder höheres Alter). Es zeichnet sich bereits jetzt ab, dass für diesen Personenkreis die derzeitigen Einschränkungen länger andauern können als für andere Personengruppen.

„Auch wenn der Online-Rehabilitationssport vom Grundsatz als ungeeignet zu betrachten ist, kann er eine befristete und überbrückende Maßnahme für eine bestimmte Zielgruppe sein“, betont DBS-Vize-Präsidentin Kunert. Für diese Rehasport-Teilnehmerinnen und -teilnehmer können die Einschränkungen und die erhöhten Risiken, die durch weiteren Bewegungsmangel entstehen, reduziert werden. Die Teilnehmenden können den ärztlich verordneten Rehabilitationssport mit ihren vertrauten Übungsleiterinnen und -leitern durchführen, sodass die Kontinuität gewährleistet ist.

„Für den DBS (und seine Landesverbände, Anm. d. Red.) ist die Durchführung von Online-Rehabilitationssport ausschließlich aufgrund einer Ausnahmesituation und befristet auf die Dauer der behördlichen Einschränkungen zur Durchführung des ärztlich verordneten Rehabilitationssports denkbar“, stellt Katrin Kunert klar.

Das Präsidium des HBRS steht konsequent hinter der gemeinschaftlich verabschiedeten Position, wie sie in der DBS-Pressemitteilung beschrieben ist. „Es ist eine Notlösung in Zeiten, in denen Lösungen gefordert sind. Wir müssen dafür sorgen, dass die Menschen, die Bewegung brauchen, diese auch bekommen. Rehabilitationssport als Online-Angebot ‚schmeckt‘ mir nicht. Aber wenn Kompromisse notwendig sind, dann muss man/müssen wir sie manchnal auch eingehen. Schlauer ist man immer, wenn wir zurückblicken können.“ Präsident Heinz Wagner bleibt seiner authentischen Art treu und bringt es auf den Punkt.

Der HBRS hat in diesen turbulenten Zeiten seine Vereine in vielen Telefonaten beraten und sie in einer eng getakteten Folge mittels des HBRS*aktuell*, dem Newsletter des Verbands, mit wichtigen Informationen auf dem Laufenden gehalten. Wir haben es gemeinsam geschafft, den Dialog mit den Vereinen auf einem hohen Niveau zu halten.

Die Redaktion des HBRS*direkt* hat sich mit Vereinen unterhalten, die Online-Angebote eingerichtet und durchgeführt haben. 16 HBRS Vereine haben sich den Herausforderungen gestellt, die eine Durchführung des Rehabilitationssports als Online-Angebot mit sich bringen. Sie sollen hier beispielhaft zu Wort kommen.

Heinz Jung

Vorstand des Vereins für Sport und Gesundheit Schlüchtern

Quelle: VSG Schlüchtern

Heinz Jung beschreibt die zurückliegenden Wochen als sehr turbulent und sehr schwierig. Der Verein wollte seinen Gruppenmitgliedern nach der Einstellung des Sportbetriebs die Möglichkeit der Teilnahme am Online-Rehabilitationssport anbieten. „Wir haben viel ausprobieren müssen. Die Software, die wir anfänglich nutzen wollten, hat nicht wirklich gut funktioniert. Hier in der Region ist das Internet nicht so schnell. Aber wir haben nicht aufgegeben und eine Software-Lösung gefunden.

Unsere Teilnehmenden in den Gruppen sind im Durchschnitt knapp 70 Jahre alt. So manche/mancher von uns überschreitet die 80 Lebensjahre deutlich. Wir waren überrascht, wie viele Menschen das Angebot nutzen wollten." Das Mitglied des Vereinsvorstands zeigt sich im Interview mit dem HBRS*direkt* immer noch überrascht, gleichzeitig auch stolz über das Erreichte.

„Ja, da haben viele Kinder und Enkel mitgeholfen, die Technik bei den Teilnehmenden zu Hause einzurichten. Aber einige haben das auch ganz allein geschafft. Der Verein hat alle Interessierten eine Woche lang eingewiesen. Und dann ging es unter der qualifizierten Anleitung von Übungsleiter Andreas Simon los", sagte Jung sichtlich emotional.

Foto: privat

Andreas Simon

Übungsleiter Rehabilitationssport Orthopädie

Andreas Simon ist ein langjährig erfahrener Experte im Sport. Ehrenamtlich ist er in den Vorständen mehrerer Vereine tätig. Für den Bereich der Sportpraxis hat sich der 52-Jährige zum Fitnesstrainer A-Lizenz, Personal-Trainer sowie als Übungsleiter im Präventionssport und in verschiedenen Profilen des Rehabilitationssports qualifiziert. Und mehrere Bücher geschrieben. Mit dem Buch „Training ohne Geräte – Das Workout für zu Hause" gibt er einen Einblick in Übungen, die man jederzeit in den heimischen Alltag einbinden kann.

22 Gruppen leitet Simon derzeit wöchentlich. Zwölf Rehabilitationssportgruppen allein im Verein für Sport und Gesundheit in Schlüchtern. Viele Jahre ist der sportbegeisterte Hesse dort aktiv. Man kennt sich gut.

„Wir wollten, dass die Gruppenmitglieder in dieser schwierigen Zeit in unserem Verein weiter aktiv bleiben können. Bewegung und Sport ist da bei vielen wirklich wichtig." Simon beschreibt sehr deutlich, was den Verein motiviert hat, Rehabilitationssport als Online-Angebot auf den Weg zu bringen. „Ich hatte zu Beginn 30 interessierte Menschen, die unbedingt mitmachen wollten. Vielleicht hatten wir auch ein wenig kirchlichen Beistand. Hier wurden auch Gottesdienste online übertragen. Das haben viele unserer Teilnehmenden aus unseren Gruppen genutzt", so Simon im Gespräch mit dem HBRS*direkt*.

Leider ist aber die Technik auf dem Land auch ein Problem gewesen. Die langsamen Leitungen waren bei fast einem Dutzend der Teilnehmenden der Grund, dass sie wieder aufgehört haben bzw. nicht mehr teilnehmen konnten. „Das ist dann schon enttäuschend und ärgerlich." Simon beschreibt eindringlich das technische Problem im ländlichen Raum.

„Meine Teilnehmenden waren froh, dass sie sich bewegen konnten. Ja, Sport in der Gruppe in der Halle ist schöner. Aber in diesen Zeiten ist man dann auch froh, wenn man sich überhaupt bewegen kann. Und das dann unter qualifizierter Anleitung."

Betrachtet man die Gesamtzahl der über 600 Vereine im HBRS, so wird deutlich, dass die Vereine, die Online-Angebote eingerichtet haben, ein sehr kleiner Teil des Verbands sind. Ausdrücklich ist dies eine wertfreie Feststellung. Eine Analyse der limitierenden Gegebenheiten und Umstände wird sich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt ergeben. Aktuell gibt es da andere Prioritäten.

Drei Wochen später haben sich die Rahmenbedingungen in Deutschland wieder verändert. Die Diskussionsinhalte in der Gesellschaft, das Bestreben nach Lockerungen der geltenden Einschränkungen erreichen auch die Strukturen des Sports. Der HBRS, die DBS-Landesverbände und der Bundesverband haben fortlaufend intensive Gespräche darüber geführt, wie der Rehabilitationssport wieder aufgenommen werden kann.

DBS-Pressemitteilung vom 29.04.2020

„Rehabilitationssport unter Beachtung von Schutzmaßnahmen wiederaufnehmen“

Positionierung des Deutschen Behindertensportverbands zur Wiederaufnahme des ärztlich verordneten Rehabilitationssports

Nach der Einstellung des Rehabilitationssportbetriebs und der Schließung der Sportstätten setzt sich der Deutsche Behindertensportverband (DBS) dafür ein, die Durchführung des ärztlich verordneten Rehabilitationssports unter Beachtung von Schutzmaßnahmen wiederaufzunehmen. Um einen verbindlichen Rahmen vorzugeben, hat der DBS in Abstimmung mit seinen Landes- und Fachverbänden konkrete Empfehlungen entwickelt. Damit wird der Verantwortung Rechnung getragen, sowohl die Gesundheit und den Schutz von Risikogruppen zu gewährleisten als auch Rehabilitationssport grundsätzlich wieder für die Menschen zu ermöglichen, die besonders darauf angewiesen sind.

„Oberste Priorität muss nach wie vor die Gesundheit der Menschen haben“, betont DBS-Vizepräsidentin Katrin Kunert. „Die mit den Eindämmungsmaßnahmen erzielten Erfolge ermöglichen es jetzt jedoch, die Einschränkungen mit Bedacht an die neue Situation anzupassen. Im Gegensatz zum Breiten- und Freizeitsport handelt es sich beim Rehabilitationssport um eine Leistung nach dem Sozialgesetzbuch; als solche muss dessen Wiederaufnahme vorrangig diskutiert werden.“

Die derzeitige Situation hat insbesondere für Menschen mit Behinderungen gravierende Auswirkungen, da diese besonders von den Einschränkungen betroffen sind und dadurch zusätzlich in ihrer Lebensgestaltung begrenzt werden. „Ein sicherer Wiedereinstieg in den Rehabilitationssport ist die Grundlage dafür, dass Menschen mit Behinderungen in Bewegung bleiben. Somit erreichen sie ihre Rehabilitationsziele und haben darüber hinaus auch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen, sodass sie gleichberechtigt am Leben in der Gesellschaft teilhaben können“, sagt Katrin Kunert. Die als befristete Maßnahme eingeführte Möglichkeit des Online-Rehabilitationssports kann das Fehlen von gruppendynamischen Effekten und den Erfahrungsaustausch untereinander nicht ersetzen. Zudem wird dadurch aufgrund der dazu notwendigen Voraussetzungen nur ein Bruchteil der Anspruchsberechtigten erreicht. „Online-Rehabilitationssport ist keine dauerhafte Lösung und auch keine Lösung für das Gesamtsystem“, betont Kunert.

Um eine sichere Wiederaufnahme zu ermöglichen, enthalten die Empfehlungen des DBS konkrete Hinweise zu Hygiene- und Verhaltensregeln für Übungsleiterinnen und -leiter sowie die Teilnehmenden der Rehabilitationssportgruppen. Außerdem sind Maßnahmen aufgeführt, wie der größtmögliche Schutz durch fachgerechte Reinigung von Räumlichkeiten und Materialien sowie eine angepasste Auswahl von Übungen sichergestellt werden kann. Katrin Kunert erklärt: „Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt teilweise zur Risikogruppe, bspw. bei chronischen Erkrankungen und/oder höherem Alter. Deshalb ist es uns enorm wichtig, umfassende Schutzmaßnahmen zu ergreifen.“

Heinz Wagner
Präsident des HBRS

„Unser Bestreben muss es sein, immer wieder die aktuelle Situation zu hinterfragen, ob und, wenn ja, wie wir wieder zur Normalität zurückkehren können. Um die Menschen in unseren Vereinen wieder in Bewegung, in die Halle und ihre Gruppen führen zu dürfen. Dafür müssen wir alles permanent hinterfragen dürfen. Ohne dabei in Eile und Hektik zu verfallen und mit einem Maximum an Verantwortungsgefühl“, sagte Präsident Heinz Wagner im Interview mit Pressesprecher Ralf Kuckuck. „Das ist keine einfache Situation. Für niemanden.“

Foto: HBRS

Foto: Ralf Kuckuck

In der Pressemitteilung vom 08.05. gibt der Deutsche Behindertensportverband den Beschluss der Bundes- und Landesregierung bekannt,

Sport im Freien durchführen zu dürfen.

Pressemitteilung vom 08.05.2020

„Rehabilitationssport bundesweit unter gleichen Bedingungen wieder durchführen“

Positionierung des Deutschen Behindertensportverbands zur Wiederaufnahme des ärztlich verordneten Rehabilitationssports

Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) begrüßt den Beschluss der Bundeskanzlerin und der Regierungschefinnen und -chefs der Länder vom vergangenen Mittwoch, wonach der Sport- und Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport unter freiem Himmel wieder erlaubt ist. Den Rahmen bildet die Entscheidung der Sportministerkonferenz, die vorgibt, welche Schutzmaßnahmen eingehalten werden müssen. Der DBS hat in Abstimmung mit seinen Landes- und Fachverbänden konkrete Empfehlungen entwickelt, um seiner Verantwortung als größter Leistungserbringerverband im Rehabilitationssport gerecht zu werden und die vorgegebenen Schutzmaßnahmen einzuhalten.

„Es ist wichtig, dass insbesondere Menschen mit Behinderungen, aber auch die durchführenden Vereine nun wieder die Gewissheit haben, dass Rehabilitationssport zeitnah wieder ausgeübt werden kann“, erklärt DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher. Da die konkrete Umsetzung und insbesondere die Entscheidung über den Zeitpunkt der Wiederaufnahme von Sport in Sporthallen und Übungsräumen jedoch den Bundesländern obliegt, zeichnet sich derzeit eine Vielfalt von unterschiedlichen Regelungen ab. „In ganz Deutschland sind Menschen auf Rehabilitationssport angewiesen. Deshalb halten wir es für problematisch und nicht sinnvoll, wenn es hier aufgrund von unterschiedlichen Regelungen zu regionalen Unterschieden kommt“, betont Beucher.

Begrenzungen hinsichtlich der Gruppengröße seien nicht nachvollziehbar, wenn der Mindestabstand durch ausreichend Platz gewährleistet werden kann. „Wenn die maximale Anzahl an Teilnehmer*innen zu gering ist und gleichzeitig weitere Hygienemaßnahmen ergriffen werden müssen, dann können die Vereine den Rehabilitationssport nicht mehr kostendeckend anbieten“, sagt Beucher und betont: „Wird in manchen Bundesländern die Gruppengröße begrenzt, muss gleichzeitig eine entsprechend höhere Vergütung durch die Kostenträger erfolgen.“

Daher fordert der Deutsche Behindertensportverband, dass in ganz Deutschland einheitliche Regelungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports gestaltet werden müssen und dieser schnellstmöglich wieder im Freien sowie in Sporthallen zugelassen wird.

Andreas Simon
Übungsleiter Rehabilitationssport Orthopädie

„Wir machen jetzt im Freien Sport. Das gefällt allen viel besser. Der Andrang ist riesig. Und wenn das Wetter schlecht ist, schauen wir mal, ob wir uns wieder online treffen. So manche/mancher hat anderen erzählt, wie gut das geklappt hat."
Simon schmunzelt ein wenig. „Vielleicht braucht es ab und zu einen Anstoß", so der Übungsleiter des Vereins für Sport und Gesundheit in Schlüchtern.

Petra Kus
1. Vorsitzende Koronarsport Hinterland und Lahntal

„Wir haben unseren Herzsport ab 11.05.2020 wieder aufgenommen und bieten ‚Herzsport im Freien' an. Herzsport in freier Natur, unter blauem Himmel ist ‚Herzsport auf einer anderen Ebene', ein Erlebnis. (...) Herzsport in der freien Natur ist nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System, sondern tut auch der Seele gut. Und Herz und Psyche gehören nun einmal zusammen." Petra Kus ist die Freude, endlich wieder in einem direkten Kontakt zu ihren Teilnehmerinnen und -nehmern zu stehen, anzumerken.

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses des HBRS*direkt* 2/2020 führen die Vereine des HBRS den Rehabilitationssport im Freien durch. Ein Teil des Gesamtangebots der über 600 Vereine findet wieder statt. Unter Beachtung der geltenden Vorschriften. Nicht klar ist, wie es sich weiterentwickeln wird.

Der HBRS wird in der kommenden Ausgabe 3/2020 in einem Teil 2 über die Situation des Rehabilitationssports in Deutschland/in Hessen berichten. *Ralf Kuckuck*

Online-Lernen im HBRS

William Sonnenberg *Foto: privat*

Der Bereich Bildung und Lehre im HBRS ist von den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie sehr stark betroffen. Seit Monaten sind Aus- und Fortbildungsmaßnahmen in Hessen abgesagt. „Wir können vorsichtig optimistisch nach vorn schauen. Die beginnenden Lockerungen stimmen uns hoffnungsvoll, dass wir zu Präsenzveranstaltungen zurückkehren können. Diese sind für die Vermittlung von Praxisinhalten von elementarer Bedeutung. Wann und in welchem Umfang das geschehen kann, ist noch nicht klar. Der HBRS steht hier in einem engen Austausch mit den verantwortlichen Behörden, Verbänden und Trägern.

Im Bereich Bildung und Lehre des HBRS werden wir die Möglichkeiten des Lehrens und Lernens mittels Online-Plattformen, -Seminaren und Tutorials stärken", sagte Landeslehrwart William Sonnenberg in einem aktuellen Interview mit Pressesprecher Ralf Kuckuck.

Der Verband möchte seinen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Interessierten zeitnah Aus- und Fortbildungsveranstaltungen online anbieten. Online-Seminare, Video-Tutorials, Audio-Dateien und multimediale Präsentationen sind Möglichkeiten, die Referent Florian Thimm und das HBRS Team in der Geschäftsstelle aktuell vorbereiten.

Der HBRS wird seine Vereine, Übungsleiterinnen und -leiter weiterhin über seinen Newsletter HBRS*aktuell*, die Homepage und per E-Mail auf dem Laufenden halten.

Paralympics 2020 in Tokio verschoben

Letztendlich blieb IPC-Präsident Andrew Parsons und IOC-Chef Dr. Thomas Bach nur noch die Absage der Paralympics bzw. der Olympischen Spiele übrig. Es waren Entscheidungen, die nicht „mal eben so" getroffen wurden. Die Verschiebung der wichtigsten Sportveranstaltungen wurde sowohl in den Kreisen der Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Behinderung als auch in der Öffentlichkeit/der Gesellschaft sehr kontrovers diskutiert. Dem ein oder anderen kam die Entscheidung zu spät, andere hofften bis zuletzt, dass sich dieser Schlusspunkt vermeiden lässt. Am Ende gab es für die beiden sportlichen Highlights in 2020 nur ein „STOPP"! Der Deutsche Behindertensportverband hatte sich sehr frühzeitig im Interesse der Athletinnen und Athleten für eine Verschiebung eingesetzt.

Wir, die Leser und Leserinnen des HBRS-*direkt*, wir, die Mitglieder des HBRS, wir alle sind bewegungs- und sportbegeisterte Menschen. Wir freuen uns darauf, unsere Gruppenmitglieder in den wöchentlich stattfindenden Gruppen und Angeboten wiedersehen zu dürfen und zu können. Und wir wissen, was es heißt, wenn diese Gruppen und Angebote in den Ferien ruhen, ab und zu mal ausfallen oder wir fehlen müssen. Uns fehlt was!

Was muss die Verschiebung der Paralympics dann für die Menschen bedeuten, die sich über Jahre vorbereitet haben. Die Wettkämpfe nun „ein Jahr später" stattfinden. „Verschoben! Nicht abgesagt!" Macht es das für die Betroffenen leichter?

Für den HBRS wären in Tokio Athletinnen und Athleten voraussichtlich in den Sportarten Rollstuhlbasketball, Para Judo, Goalball, Para Leichtathletik, Para Rudern, Para Tischtennis, Para Dressursport, Para Radsport und Para Sportschießen an den Start gegangen.

Die Covid-19-bedingten Gründe sind in dieser Ausgabe schon oft thematisiert und diskutiert worden. Wir verzichten hier auf die Wiederholung. Nicht verzichten wollen wir aber darauf, den HBRS Athletinnen und Athleten, die zu den Paralympics 2020 nach Tokio gereist wären, den Raum zu geben, uns ihre Gedanken, Emotionen und Wünsche wissen zu lassen.

Ralf Kuckuck

Foto: privat

Natascha Hiltrop

Para Sportschießen

„Es war ein komisches Gefühl", sagte die hessische Para Sportschützin Natascha Hiltrop (Silbermedaillen-Gewinnerin Paralympics Rio 2016, Luftgewehr liegend) dem HBRS*direkt* zu der Verschiebung der Paralympics 2020. „Ich war gut drauf und hatte ein gutes Gefühl für zwei kommende, nationale Ausscheidungs-Wettkämpfe in Suhl und Wiesbaden. Meine dritte Paralympics-Teilnahme nach London 2012 und Rio 2016 war in greifbarer Nähe."

Die 27-jährige Sportlerin, die für den SV Lengers 1964 an den Start geht, arbeitet als hauptamtliche Sport-Inklusionsmanagerin für den Deutschen Schützenbund in Wiesbaden.

Aktuell muss sich die erfolgreiche HBRS Athletin im heimischen Wohnzimmer fit halten. Eine ausgedruckte Zielscheibe dient dabei als Hilfsmittel. Abläufe werden wieder und wieder geübt. Da können Trainingseinheiten auch schon einmal stundenlang andauern, das Gefühl für die komplexen Abläufe von Atmung, notwendigen motorischen Bewegungen und Konzentration darf nicht verloren gehen. Tägliches Training ist da die selbstverständliche Basis auch in diesen schwierigen Zeiten.

„Ich bin froh, wenn es endlich wieder in die Halle geht. Und das hoffentlich bald." Auf die Frage, wie sie die Verschiebung der Paralympics in das Jahr 2021 sieht, antwortet Natascha Hiltrop: „Es ist ein komisches Gefühl!"

Jochen Wollmert

Para Tischtennis

Der Paralympics-Sieger von 2012 ist seit vielen Jahren im Sport aktiv. Und hat viel erlebt. Man kann Jochen Wollmert als sehr klar strukturiert beschreiben. „Ich habe mich gefühlt, als würde ich im Regen stehen. Keine Trainingsmöglichkeiten mehr zu haben, aber Olympische Spiele und Paralympics sollen stattfinden? Das kann doch nicht passen!"

Die Worte des 55-jährigen Routiniers sind deutlich. „Ich habe Verständnis für Entscheidungsprozesse, aber viele Tage nicht zu wissen, wie das weitergehen soll, ist unprofessionell. Der Druck war groß. Man will trainieren, kann es aber nicht. Und dann werden Tage echt lang. Als die Entscheidung über die Verschiebung veröffentlicht wurde, war ich erleichtert. Endlich ist die Entscheidung da. Da wurde ich auch ruhiger. Auch wenn es eine bittere Situation ist. Zunächst schien die Arbeit für die Katz. Aufgrund individueller Lösungen mit einer entmüllten Werkstatt will ich aber gestärkt aus der Pandemie kommen!"

Jochen Wollmert hatte gemeinsam mit seiner Frau auf die Paralympics 2020 hingearbeitet. Frau Wollmert konnte sich durch ihre Elternzeit auf die drei kleinen Kinder konzentrieren. Der Arbeitgeber hat Jochen Wollmert freigestellt, die Sporthilfe Hessen unterstützt den für den TSF Heuchelheim startenden Sportler.

„Wir müssen mal schauen, wie das nun alles klappen soll. Es sind viele Stellschrauben, an denen wir jetzt drehen müssen. Meine Frau, mein Trainer, mein Arbeitgeber, ich muss da mit vielen Menschen sprechen, wie wir das schaffen. Ich will das schaffen. Mir fehlt es nicht an Willenskraft. Aber das ist eine neue Situation. Erfahrung hin oder her, das ist jetzt Neuland." Deutliche Worte, die für sich sprechen. Wir drücken die Daumen, dass es funktioniert.

Foto: Thomas Regge

Foto: privat

Noemi Ristau

Para Ski Alpin

„Als ich von der Absage erfuhr, habe ich mich echt erschrocken. Na klar, das war nicht überraschend, aber wenn es dann so verbindlich ist, dann kann man sich schon erschrecken." Im Interview mit dem HBRS*direkt* zeigt die hessische Para Ski Alpin-Athletin viel Mitgefühl für ihre Kolleginnen und Kollegen. „Das tut mir unendlich leid. Ich weiß, was es heißt, auf eine so wichtige Veranstaltung hinzuarbeiten.

Es ist mir als Wintersport-Athletin sofort in den Kopf gekommen, dass ich froh bin, dass die Winter-Paralympics in Peking erst 2022 sind. Wenn ich aber die Dimension dieser Pandemie betrachte, dann kann man sich da natürlich überhaupt nicht sicher sein, was sich da wie entwickeln wird. Ich versuche so gut es geht mit der Situation umzugehen und mich auf mein Training zu konzentrieren (siehe auch den Artikel in diesem Heft). Ich drücke den Teilnehmenden von ganzem Herzen die Daumen, dass die Paralympics in Tokio im kommenden Jahr stattfinden können."

Tobias Vestweber

HBRS Landestrainer Goalball
Videoanalyst DBS-Nationalmannschaft

HBRS Landestrainer Goalball Tobias Vestweber wäre als Teil der paralympischen Mannschaft des Deutschen Behindertensportverbands nach Tokio gereist. In Marburg leitet der Goalball-Experte den paralympischen Trainingsstützpunkt des HBRS.

Vestweber analysiert die Entscheidung des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC) aus zwei Blickrichtungen:

Mannschaftlich:
„Natürlich sind wir geschockt gewesen, als wir gehört haben, dass die Spiele verschoben worden sind. Wir sind aber auch sehr froh und erleichtert darüber, dass trotz der Krise die Spiele nicht abgesagt worden sind, sondern ‚nur' um ein Jahr verschoben wurden. In der Nationalmannschaft kann man eine stetige Weiterentwicklung erkennen, wodurch sich durch die Verschiebung der Spiele uns auch eine Möglichkeit eröffnet: 2021 eine vielleicht bessere Mannschaft zu sein als noch im Jahr 2020."

Videoanalyst Nationalmannschaft Goalball Herren:
„Wir haben die Möglichkeit, uns ein weiteres Jahr auf die Spiele 2021 vorzubereiten. Diese Chance müssen wir nutzen, um mehr Videomaterial zu sichten, zu analysieren und sowohl unsere Gegner weiter zu studieren als auch unsere eigenen Stärken zu verbessern."

Ski Alpin

Noemi Ristau gewinnt Weltcup-Gesamtwertung

Noemi Ristau hat zum ersten Mal die Para Ski alpin Weltcup-Gesamtwertung in der Konkurrenz der sehbehinderten Starterinnen gewonnen. Nach einer Verletzungspause startete die 28-jährige Ergotherapeutin mit ihrem neuen Guide Paula Brenzel in die Saison 2019/2020 – und das mit Erfolg. Die beiden freuten sich nach der verkürzten Weltcup-Saison über den Sieg in der Gesamtwertung.

Nachdem auch die Weltcup-Saison der Para Ski Alpinen aufgrund des Coronavirus frühzeitig beendet wurde, freuten sich die Athletinnen und Athleten über die Auszeichnung der Gesamtweltcup-Sieger und Siegerinnen. Aus deutscher Sicht jubelte das Duo Noemi Ristau und Paula Brenzel über eine der begehrten Kristallkugeln, die an die Sieger verliehen wird.

Nachdem Ristau aufgrund einer Fußverletzung bei der WM 2019 noch aussetzen musste, startete sie gemeinsam mit Paula Brenzel in die Weltcup-Saison 2019/2020. Gleich bei den ersten internationalen Rennen im November im niederländischen Landgraaf freuten die beiden sich im Slalom über Rang zwei. Beim Rennen im Pitztal fuhr das Duo dann erstmalig bis ganz oben auf das Podest und jubelte über Platz 1 im Super-G.

Auch im weiteren Verlauf der Saison fuhr das Duo bei fast jedem Rennen, sowohl in den Speed- als auch den technischen Disziplinen, auf das Treppchen. Bei den internationalen deutschen Meisterschaften Anfang März in Oberperfuss sicherte sich Noemi Ristau und Paula Brenzel die nationalen Titel im Slalom und Riesenslalom – der verfrühte Abschluss einer erfolgreichen Saison.

Bericht und Bild: DBS

Noemi Ristau/Paula Brenzel – Ein HBRS Duo fährt in der Weltspitze mit

Noch zwei Jahre bis zu den Winter-Paralympics 2022 in Peking

In weniger als zwei Jahren werden die Winter-Paralympics am 04. März 2022 im Nationalstadion in Peking eröffnet. Bis zum 13. März werden sich Hunderte Sportlerinnen und Sportler zu ihrem sportlichen Spitzenevent in China treffen und ihre Wettkämpfe erleben. Peking wird damit zur ersten Stadt weltweit, in der sowohl Sommer-Paralympics (2008) als auch Winter-Paralympics ausgetragen wurden.

Noemi Ristau (SSG Blista) und Guide Paula Brenzel (Ski Gemeinschaft Kreis Rotenburg) werden als HBRS Athletinnen in der chinesischen Hauptstadt an den Start gehen.

Die hessischen Weltklasse-Athletinnen haben keine einfache Zeit hinter sich gelassen. Die Weltcup-Serien in Schweden und Norwegen sind komplett ausgefallen. Die Lehrgänge des Deutschen Paralympics Skiteams (DPS) sind ebenfalls alle abgesagt worden. Was tun?

Die gelernte Ergotherapeutin ist Profi. Ihre volle Konzentration liegt auf dem sportlichen Ziel Winter-Paralympics 2022 in Peking. Alles andere ist untergeordnet. Ristau nutzt ihre heimische Umgebung und den Wohnort der Eltern, um das Training zu absolvieren.

Laufschuhe, Inliner und Fahrrad/Hometrainer nutzt die 28-jährige Athletin für das Ausdauertraining. Das Krafttraining wird im Fitness-Studio und zu Hause absolviert. Um ihre Flexibilität, Beweglichkeit und Koordination kümmert sich Ristau sehr diszipliniert täglich. Physiotherapeutische Behandlungen ergänzen die Trainingswoche. „Es ist nicht ganz einfach, aber ich kann im Großen und Ganzen alle Trainingsvorgaben umsetzen“, resümiert Ristau im Interview mit Pressesprecher Ralf Kuckuck. „Mir fehlen aber die gemeinsamen Trainingslager mit dem gesamten Team. Das ist so viel schöner, als immer allein zu trainieren. Hoffentlich geht das im August wieder los.“

Ristau ist in der Saison gemeinsam mit Guide Paula Brenzel unterwegs. Brenzel fährt als Guide vorweg und bietet Ristau mittels Sprache und genauer Anweisungen wichtige Orientierungshilfen. „Zwei Prozent Sehkraft/-fähigkeit habe ich noch. Damit kann ich Hell-Dunkel-Unterschiede und manchmal auch Konturen erkennen“, beschreibt die Para Ski Alpin-Rennläuferin.

„Hohe Geschwindigkeiten mag ich sehr, dass ist ein krasses Gefühl!“ Die Leidenschaft von Ristau ist greifbar. Für uns Sehende ist es schlecht vorstellbar, was das heißt. Können wir uns vorstellen, wie sich mehr als 100 km/h in der Abfahrt anfühlen? Wenn man so gut wie nichts sieht und auf die Signale des Guides angewiesen ist? Vielleicht spüren wir Leserinnen und Leser gerade ein wenig Gänsehaut am eigenen Körper. Vielleicht vor Begeisterung. Vielleicht aber ... Lassen wir hier Raum für unsere Fantasie.

„Ich werde den HBRS Vereinen und Mitgliedern in den kommenden Monaten gern gemeinsam mit Paula mehr über unser Training und unsere Vorbereitung auf die Winter-Paralympics 2022 berichten. Ich freue mich darauf, dass sie mich begleiten können.“ Die Einladung nehmen wir doch gern an.

Fotos: privat

Foto: Hannes Doesseler

„Ich habe halt ein Bein, das man abnehmen kann.“

Para Tischtennisspieler Yannik Rüddenklau will zu den Paralympics – sollte es mit Tokio 2021 noch nicht klappen, nimmt er die Spiele in Paris ins Visier.

In Corona-Zeiten greift Yannik Rüddenklau auch mal zur Bratpfanne statt zum Tischtennisschläger und spielt auf dem Wohnzimmertisch über ein aus Konservendosen aufgebautes Netz. Ein Video zum Schmunzeln des 23-Jährigen, der im „Homeoffice“ im hessischen Westuffeln in der Nähe von Kassel nicht etwa neue Methoden präsentierte, um an der Technik zu feilen. „Ins Training werde ich das besser nicht einbauen, sonst gibt's angesichts der Haltung Ärger mit der Physiotherapeutin“, sagt Rüddenklau lachend.

Zum Lachen war ihm in den vergangenen Wochen nicht immer zumute. Eigentlich wollte er gerade beim Qualifikationsturnier in Slowenien um ein Ticket für die Paralympics kämpfen. Darauf war die gesamte Planung ausgerichtet. Doch Corona machte einen Strich durch die Rechnung. Turnier abgesagt, Paralympics verlegt – Yannik Rüddenklau musste neu organisieren und hoffen, dass 2021 ein Qualifikationsturnier stattfinden kann. Für ihn ist es der letzte Strohhalm, um den Traum von den Paralympics im kommenden Jahr verwirklichen zu können. „Ich muss abwarten, wie, wann und ob es weitergeht. Alle Entscheidungen sind erst einmal vertagt und viele Variablen offen.“ Die Chancen für eine Teilnahme 2021? „Sehr schwer zu sagen. Ich werde jedenfalls alles geben, um meine Chance aufrechtzuerhalten“, betont Rüddenklau.

Achtungserfolg bei der WM 2018: An der Weltspitze geschnuppert

Bei der Weltmeisterschaft 2018 setzte der Spieler der TTG Büßfeld ein Ausrufezeichen, schaffte den Einzug ins Viertelfinale und schnupperte sogar zwischenzeitlich an einer Medaille. Doch nach fünf Sätzen musste er sich der damaligen Nummer zwei der Welt geschlagen geben. „Natürlich war ich ein bisschen enttäuscht, dass ich das Halbfinale so knapp verpasst habe. Andererseits hat es mich auch sehr motiviert. Denn ich habe bei der WM erlebt, was möglich sein kann, wenn ich spielerisch und mental mein bestes Tischtennis zeige." Yannik Rüddenklau hat Blut geleckt. Und er weiß: „Ich bin noch nicht am Höhepunkt meines Leistungsvermögens angekommen. Allerdings ist es kein Selbstläufer; Körper und Kopf müssen unbedingt mitspielen."

Dabei machte ihm der Körper in den vergangenen Jahren immer mal wieder einen Strich durch die Rechnung. Mehrere Verletzungen warfen ihn zurück. Darüber hinaus musste er seine Prothese wechseln. „Früher habe ich mit einer Alltagsprothese gespielt, dann wurde allerdings eine Umstellung notwendig, früher als geplant. Seitdem habe ich eine zusätzliche Prothese nur für Tischtennis – damit waren aber die Muskeln erst mal überfordert und der Stumpf hat Probleme gemacht", erklärt Rüddenklau und fügt an: „Es hat über ein Jahr gedauert, bis ich mich richtig daran gewöhnt habe. Das war eine lange, harte Zeit mit vielen Besuchen beim Arzt und der Physiotherapeutin."

Linker Unterschenkel musste aufgrund einer Krebserkrankung früh amputiert werden

Ein Leben ohne Prothese kennt Yannik Rüddenklau nicht. Aufgrund einer Krebserkrankung musste ihm mit anderthalb Jahren der linke Unterschenkel amputiert werden. „Ich bin mit Prothese aufgewachsen und kenne es nicht anders. Es war von Anfang an normal für mich. Für mein Umfeld war die Diagnose damals bestimmt ein Schock; ich habe allerdings keine Erinnerungen daran und weiß es nur aus Erzählungen." Mit vier Jahren kickte der kleine Yannik im Fußballverein, schon im Kindergartenalter sei die Prothese selbstverständlich gewesen und daran hätte sich bis heute nichts geändert. „Ich habe halt ein Bein, das man abnehmen kann. Das eine Bein funktioniert eben besser als das andere, aber ich spiele ja auch mit der rechten Hand besser Tischtennis als mit links. Ich habe nicht das Gefühl, behindert zu sein." Starke Worte eines starken Typen, der als Kind und Jugendlicher wie seine Altersgenossen ebenfalls alles ausprobierte – nur eben mit Prothese. „Auf Bäume klettern war nicht so meine Stärke, aber das ist ja halb so wild", sagt Rüddenklau augenzwinkernd. Er sei dankbar dafür, dass der Krebs bis auf die Prothese keine weiteren Spuren hinterlassen hätte und er sein Leben so wie jetzt führen könne.

Zum Tischtennis kam Rüddenklau im Alter von neun Jahren. „2006 war das, durch die Mini-Meisterschaften in der Schule", erinnert sich der Student der Wirtschaftswissenschaften. „Es lief direkt ganz gut und hat mir viel Spaß gemacht." Über die Organisatorin kam auch der Kontakt zum Behindertensport zustande. Anfangs war Rüddenklau parallel dazu weiter im Fußballverein aktiv, ehe dann die Entscheidung auf Tischtennis fiel. Heute spielt der 23-Jährige für den TTC Hofgeismar in der Hessenliga, der sechtshöchsten Spielklasse in Deutschland, auch gegen Gegner ohne Behinderung, hinzu kommen die Aktivitäten rund um die Para Tischtennis-Nationalmannschaft.

Seine bislang weiteste Reise führte ihn 2018 zu einem Turnier nach China und einem Trainingslager nach Tokio. „Von der Stadt habe ich leider fast gar nichts gesehen, nur den Flughafen und das Trainingszentrum. Vor der Stadtrundfahrt habe ich mich im Training am Knie verletzt und konnte nicht mit", berichtet Rüddenklau, der Mitglied der Nachwuchseliteförderung der Deutschen Sporthilfe und der DFL-Stiftung ist. So bleibt die Hoffnung auf eine erneute Reise in Japans Hauptstadt im kommenden Jahr. „Wenn ich von meinen Teamkollegen die Geschichten von den Spielen 2012 in London und 2016 in Rio höre, dann will ich das unbedingt auch erleben. Der Traum von den Paralympics besteht, seit ich mit dem Behindertensport in Berührung gekommen bin", sagt Yannik Rüddenklau und ergänzt: „Sollte Tokio für mich zu früh kommen und die Qualifikation nicht klappen, werde ich wahrscheinlich trotzdem noch einmal angreifen. Ich bin ja noch jung."

Pressemitteilung des DBS (Kevin Müller) zum HBRS Athleten Yannik Rüddenklau

Para TT-Landestrainer Fabian Lenke zu Yannik Rüddenklau

„Yannik hat in seiner bisherigen Sportlerkarriere immer gewissenhaft an der Steigerung seines Leistungsvermögens gearbeitet. Dazu zählt nicht nur das Training am Tisch. Yannik hat da auch eine sehr professionelle Einstellung zum Sport und arbeitet konsequent an wichtigen Komponenten wie seiner physischen Leistungsfähigkeit, dem mentalen Training, der Ernährung und vielem mehr", so der HBRS Landestrainer.

Wenn es ihm gelingt, seine Möglichkeiten auszuschöpfen, kann er nahezu jedem Spieler gefährlich werden. Das haben wir bei der WM 2018 schon erleben dürfen.

„Für das Qualifikationsturnier im nächsten Jahr für Tokio kann Yannik befreit aufspielen. Andere Spieler haben sicherlich mehr Druck. Er ist noch jung und kann sich in der Zukunft noch für weitere Paralympics qualifizieren", so HBRS Para Tischtennis-Landestrainer Fabian Lenke.

Foto: privat

Rollstuhlbasketball

Mainhatten Skywheelers wieder erstklassig

Frankfurter Rollstuhlbasketballer zurück in der 1. Rollstuhlbasketballbundesliga

Vier Jahre nach dem Abstieg in die 2. Rollstuhlbasketballbundesliga Süd ist es nun im dritten Anlauf geschafft. Die Mainhatten Skywheelers, die Rollstuhlbasketballmannschaft des RSC Frankfurt, spielen in der kommenden Saison wieder im deutschen Oberhaus des Rollstuhlbasketballs mit. Bereits im ersten Jahr nach dem Abstieg 2016 konnten die Skywheelers die Meisterschaft in der 2. RBBL Süd für sich entscheiden, mussten jedoch aus finanziellen Gründen den direkten Wiederaufstieg ablehnen. 2017 kam die Kooperation der Mainhatten Skywheelers mit der 2. Mannschaft des RSV Lahn-Dill zustande. Unter Trainer David Amend wurde eine erfolgreiche Mannschaft geformt, welche bereits im 2. Spieljahr 2018/19 erneut die Meisterschaft der 2. RBBL Süd erringen konnte, jedoch abermals aus finanziellen und personellen Gründen den Aufstieg ablehnen musste. Nach der Beendigung der Spielgemeinschaft 2019 folgte nun wieder eine Saison unter eigener Regie, welche mit der Vizemeisterschaft unter den Spielertrainern Sebastian Arnold und Tim Diedrich endete. Die anstehenden Play-off-Spiele um den Wiederaufstieg wurden in Zeiten der Corona-Pandemie abgesagt und die Saison vorzeitig für beendet erklärt. Nach dem Aufstiegsverzicht des erstplatzierten RSV Salzburg konnte die Entscheidung vereinfacht werden, die Mainhatten Skywheelers als Vizemeister der 2. RBBL Süd in die 1. Bundesliga aufzunehmen. „Die Finanzierung der kommenden Saison steht im Großen und Ganzen und erste Gespräche zu Trainer und Spielerneuzugängen sind erfolgreich verlaufen“, konnte Pierre Fontaine, Manager der Mainhatten Skywheelers, bereits berichten.

Sylvio Thießen

Nico Dreimüller kehrt zurück in die Mainmetropole

Mit Nico Dreimüller konnte ein prominenter hochkarätiger Spieler verpflichtet werden. Besonders glücklich ist das Managementteam über die Rückkehr von Dreimüller zu seinen Wurzeln. Er startete hier bereits seine Rollstuhlbasketballkarriere im Trikot der Mainhatten Skywheelers Youngsters, wo er schon im Jahre 2012 seine erste Meisterschaft in der Oberliga Mitte feiern konnte. Über Heidelberg wechselte Dreimüller 2014 als damals erst 16-Jähriger zum RSV Lahn-Dill nach Wetzlar und gewann mit den Mittelhessen 2015 und 2017 die Deutsche Meisterschaft, dreimal den DRS-Pokal und auch einmal die IWBF Champions League. 2018 folgte der Wechsel zum spanischen Meister und Erstligisten BSR Albacete, von wo er nun den Weg zurück in die Heimat gefunden hat.

Auch auf dem internationalen Parkett präsentierte er sich schon seit Jahren im Nationalmannschaftsdress. Größter Erfolg war die U23 Weltmeisterschaft. Die Paralympics 2016 in Rio, die Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2018, den Europameisterschaften 2017 und 2019 und dem World Super Cup im Skywheelers Dome sind nur ein Teil einer eindrucksvollen Bilanz dieses Ausnahmetalents der deutschen Nationalmannschaft.

„Für mich persönlich geht mit der Rückkehr von Nico Dreimüller zu den Skywheelers ein großer Wunsch in Erfüllung. Es hat mir immer sehr weh getan, dass wir Nico in Frankfurt nicht halten konnten. Nico ist ein Spieler, der ein Spiel lesen kann und so das Spiel steuert“, schwärmt Fontaine.

„Ich freue mich sehr auf einige alte Bekannte und darauf, wieder im Skywheelers-Trikot in die Halle zurückzukehren, in der ich Rollstuhlbasketball spielen gelernt habe! Ich kann es kaum erwarten, mit dem Team zu spielen und zu trainieren“, so Dreimüller freudig.

Das Management arbeitet im Hintergrund an weiteren Überraschungen für die neue Saison. So wird auch die bereits bekannte Trainerfrage in Kürze beantwortet werden.

Wann die neue Saison der 1. Rollstuhlbasketballbundesliga startet, ist aufgrund der Corona-Pandemie bis dato noch nicht entschieden. Eine Entscheidung dazu soll im Sommer fallen.

Pressemitteilung Skywheelers

Foto: Mateo Simlesa

HBRS und FFH Fußballschule sind offizielle Kooperationspartner

Beim Heimspiel des FSV Frankfurt gegen den FC Gießen in der Regionalliga-Süd am 6. März wurde vor dem Spiel die Kooperation zwischen dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband und der FFH Fußballschule powered by FSV Frankfurt bekannt gegeben. Insgesamt zwei Jahre beträgt die Laufzeit der Kooperation.

In einem Interview stellten Michael Trippel (HBRS Sportkoordinator/Abteilungsleiter Fußball), Markus Husterer (Leiter FFH Fußballschule) und Christian Sollich (FSV Frankfurt Direktor Marketing) die Kooperation den Zuschauern im Stadion vor.

Es sind bereits erfolgreich gemeinsame Fußballcamps für Kinder mit und ohne Handicap absolviert worden und auch im Jahr 2020 werden wieder Camps in Wetzlar, Frankfurt, Dorlar und Hanau stattfinden. Natürlich müssen hier auch die Entwicklung mit dem Covid-19-Virus beachtet und dementsprechend Termine evtl. verschoben und angepasst werden.

Christian Sollich überreichte an Michael Trippel zudem noch ein Schild der Aktion „Schwarz-Blaues Herz“ vom FSV Frankfurt als Zeichen für Nachhaltigkeit, soziales Engagement und Verbundenheit. Und von Markus Husterer gab es noch ein FFH-Fußballschule-Trikot für das Büro der Abteilung Fußball des HBRS obendrauf.

Markus Husterer (Leiter FFH Fußballschule): „Die bisherige Zusammenarbeit mit dem HBRS war hervorragend und wir möchten uns für das gegenseitige Vertrauen, die Planung und Durchführung herzlichst bedanken. Es ist daher ein logischer Schritt, dass wir diese Kooperation nun auch offiziell besiegeln und ausbauen.“

Michael Trippel: „Ich freue mich sehr über diese tolle Zusammenarbeit. Wir haben jetzt bereits drei Camps in Planung und diese sind bis auf wenige Plätze fast alle ausgebucht. Besonders die Schulcamps für Förderschulen sind sehr beliebt bei den Schülerinnen und Schülern mit einer Behinderung. Wir müssen aber auch beachten und abwarten, welche Auswirkung das Covid-19-Virus auf die geplanten Camps in der Zeit bis September noch haben wird.“ *Michael Trippel*

Von links: Christian Sollich (Direktor Marketing FSV Frankfurt), Michael Trippel (HBRS Sportkoordinator/Abteilungsleiter Fußball) und Markus Husterer (Leiter FFH Fußballschule).
Foto: Marcel Hanisch

HBRS Abteilung Fußball räumt Hauptpreis ab

„Manchmal darf man einfach auch mal Losglück haben“, sagte uns HBRS Abteilungsleiter Michael Trippel in einem Telefonat. Der Sportkoordinator hatte sich Anfang Mai im Namen des Teams an dem bundesweiten Gewinnspiel „Hyundai liebt Fußball“ beteiligt.

Am Freitag, den 22. Mai kam die „Wahnsinns-Nachricht“: Hyundai Deutschland informierte den Ansprechpartner der HBRS Landesauswahl über den Gewinn eines der drei Hauptpreise. Die Teammitglieder zeigten sich ob des Losglücks sehr begeistert. Eine tolle Nachricht in diesen Zeiten der fehlenden Trainings- und Begegnungsmöglichkeiten.

Der Mobilitätspartner des HBRS, die „Emil Frey Hessengarage“, Vertriebspartner u. a. für Hyundai-Fahrzeuge, freute sich sehr über den Preis. Das Unternehmen hatte selbstverständlich keinen Einfluss auf das Losglück.

Stellvertretend für sein Team darf der HBRS Fachmann in Kürze

- 18 Trainingsanzüge,
- 18 Trikots mit kurzer Hose und Stutzen,
- 20 Adidas-Bälle,
- 2 Ballsäcke,
- 1 Koordinationsleiter und
- 1 Set Trainingshütchen

entgegennehmen.

Die HBRS Landesauswahl wird die neue Ausstattung im Rahmen eines der kommenden Lehrgänge präsentieren. Wir werden im HBRS*direkt* 3/2020 berichten. Mal schauen, ob der HBRS Teamchef Fußball in der Zwischenzeit wieder an Gewinnspielen teilgenommen hat.

Quelle: Hyundai Deutschland

Foto: HBRS

HBRS Landes-auswahl wird in Wetzlar wieder aktiv

Trainingslehrgang nach dem Lockdown ist eine erfolgreiche Teamleistung

„Endlich geht es wieder los! Wir können gar nicht beschreiben, wie gut sich das für unser Team und uns anfühlt. Und wir wissen, dass wir diese große Chance nutzen wollen und damit eine große Verantwortung tragen." Selten hat man Michael Trippel und Landestrainer Bruno Pasqualotto so begeistert und gleichzeitig so nachdenklich erlebt.

Dem Fußballsport im HBRS erging es in den letzten Wochen wie dem gesamten Sport in Deutschland. Alles war gestoppt. Die Athleten sollten zu Hause bleiben oder aber mit deutlich reduzierten sozialen Kontakten dazu beitragen, dass die Verbreitung des Coronavirus bestmöglich reduziert werden kann. Diesem Ansinnen sind alle Sportler, Trainer und Betreuer vorbildlich gefolgt.

Der HBRS Abteilungsleiter Fußball ist sich bewusst, dass der Fußballsport in Deutschland aktuell sehr polarisiert. Die Wiederaufnahme des Spielbetriebs in der Deutschen Fußball-Bundesliga vor leeren Zuschauerrängen ist auf eine geteilte Resonanz in der Gesellschaft gestoßen. Sind die einen froh, dass es endlich wieder losgeht, haben andere viele Gründe, warum man das kritisch sehen kann und darf. Und gut, dass man unterschiedlicher Meinung zu diesem Thema sein darf.

Die gelockerten Rahmenbedingungen lassen es in Hessen zu, dass die HBRS Landesauswahl Fußball in der Zeit vom 05.–07. Juni ein mehrtägiges Trainingslager in Wetzlar durchführen kann. „Es ist, sportlich und emotional betrachtet, klasse, dass wir wieder alle auf den Platz können. Wir kommen als Mannschaft endlich wieder zusammen", sagt Michael Trippel.

Was ging dieser Entscheidung voraus? Die Behörden der Stadt Wetzlar haben von den HBRS Verantwortlichen die Erarbeitung eines Konzepts eingefordert, in dem die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln berücksichtigt werden. Michael Trippel hat dies in einer sehr detaillierten Form getan.

Mit Martin Blum und Sascha Martinson hat die HBRS Landesauswahl zwei begeisterte Unterstützer an der Seite. Die beiden Genannten leiten die Hotels „Wetzlarer Hof" und „Bürgerhof". In dem Zeitraum des Lehrgangs wird das HBRS Team im Bürgerhof untergebracht werden. Jedes Teammitglied wird in einem Einzelzimmer übernachten können. Hygienesets und Wäschebeutel werden den Spielern, Trainern und Betreuern täglich zur Verfügung stehen. Frühstück, Mittag und Abendessen werden unter Beachtung der Abstandsregeln in den Räumlichkeiten des Hotels eingenommen werden. Blum, Martinson und Trippel haben viel Zeit in die Planung bestmöglicher Rahmenbedingungen investiert. Und gute Arbeit geleistet.

„Das ist ja wie in der DFL-Bundesliga", stellte der ein oder andere in der HBRS Landesauswahl vergleichend fest. Ja, Parallelen zeigen sich da auf. Im Hotel „Bürgerhof" werden sich in dem Zeitraum des Fußball-Lehrgangs keine weiteren Gäste aufhalten. Das Hotel steht allein dem HBRS Team zur Verfügung.

Wie ist das denn möglich? Martin Blum und Sascha Martinson sind große Fans des HBRS Fußballsports. Und unterstützen das Team um Michael Trippel schon seit geraumer Zeit. „Uns ist das eine Herzensangelegenheit!" Der 41-jährige Martin Blum wird sehr emotional, wenn er über die HBRS Landesauswahl, über Spieler, Trainer und Betreuer spricht. Blum ist dem Fußballsport in vielerlei Bereichen verbunden. Einige Jahre war er als Vorsitzender des FSV Hessen Wetzlar ehrenamtlich tätig. Über Nia Künzer hat der damals angestellte Hotelmanager den Fußball-ID-Sport in Hessen kennengelernt. Und die Unterstützung begonnen. Seit Anfang 2020 leiten Martin Blum und Sascha Martinson zwei Hotels in Wetzlar. In dieser Rolle setzt das Duo die langjährig bestehende Kooperation fort.

„Im Jahr 2019 habe ich mir eine Woche Urlaub genommen und das Team von Michael Trippel zur Deutschen Meisterschaft nach Saarbrücken begleitet. Eine Woche, die mich sehr verändert hat. Ja, die Jungs haben Einschränkungen in ihrem täglichen Leben. Es ist hilfreich, viel Zeit miteinander verbringen zu können. Man kann sich gegenseitig kennenlernen. Und die eigenen Sichtweisen besser einordnen. Oder gar verändern. Freundschaften sind entstanden!" Die Leidenschaft von Martin Blum ist zu jedem Zeitpunkt des Gesprächs eindrucksvoll zu spüren.

Michael Trippel mit den Hoteliers Blum und Martinson. *Fotos: HBRS*

Das Engagement des Duos Blum/Martinson ist nicht auf den Fußballsport der Menschen mit einem Handicap beschränkt. Der „Wetzlarer Hof" ist seit Anfang 2020 Hotel-Partner des RSV Lahn-Dill. Darüber hinaus engagieren sich die Wetzlarer Geschäftsleute im Fußball- und Handballsport, der Leichtathletik sowie in einigen sozialen Projekten. Eine Herzensangelegenheit eben.

Während des Lehrgangs werden in dem Zugangsbereich zum „Enwag-Stadion" ausreichende Desinfektionsmöglichkeiten für das Team vorhanden sein. Spieler, Trainer und Betreuer werden nur das Außengelände nutzen. Die Desinfektion der genutzten Sport- und Trainingsgeräte ist im vorgelegten Gesamtkonzept natürlich ein berücksichtigter Bestandteil.

Der Mobilitätspartner des HBRS hat da mit einem sehr beachtenswerten Beitrag zur Umsetzung des Lehrgangs beigetragen. Die Emil Frey Hessengarage hat der Mannschaft zur Unterstützung viele Liter Desinfektionsmittel, Schutzmasken FFP2 und Dutzende Einweghandschuhe zur Verfügung gestellt. Die Materialien werden z. B. genutzt, wenn die Bekleidung der Spieler, der Trainer und Betreuer ausgegeben, wieder eingesammelt und gewaschen wird. Peter Lutz (Mitglied der Geschäftsführung) und Verkaufsberater Steffen Paul ist es wichtig, das Team so gut wie möglich auf die kommenden Verpflichtungen vorzubereiten. Lutz und Paul können da auch Erfahrungen in Sachen Hygienevor-

Übergabe der Masken, Desinfektionsmittel und Hygienebeutel. *Fotos: HBRS*

schriften aus ihren Autohäusern einfließen lassen.

Das Unternehmen real Wetzlar erweitert die Mannschaftsunterstützung auf vielfältige Weise. 150 Tüten und Hygienebeutel zur Aus- bzw. Rückgabe der Trainingsbekleidung stehen der Teamleitung zur Verfügung. Die Hygiene-Waschmittel eingeschlossen. Der Partner real sorgt mit der Lieferung von Getränken und Obst dafür, dass es auch um das kulinarische Wohl des Teams gut gestellt ist.

Michael Trippel hatte da noch eine weitere, sehr wichtige Aufgabe zu erledigen. Das Enwag-Stadion wird von vielen Vereinen genutzt. Und das Zusammenspiel am Trainingswochenende muss geplant und vorbereitet sein. In Zusammenarbeit mit anderen Wetzlarer Vereinen wie z. B. dem TV Wetzlar wurden die Übergänge und Wechsel zwischen den verschiedenen im Enwag-Stadion trainierenden Gruppen koordiniert. So sollen Kontakte auf ein absolutes Minimum reduziert werden.

Die Wege vom Hotel zum Stadion (und zurück) wird das Team zu Fuß unter Beachtung der Mindestabstände und mit Schutzmasken zurückgelegen. Hotel und Stadion sind nur wenige Hundert Meter auseinander liegend.

Das Sportamt Wetzlar war von dem Konzept begeistert. Auf der Grundlage des erarbeiteten Konzepts und der Unterstützung durch das Hotel „Bürgerhof“ gab die Stadt Wetzlar durch das Sportamt grünes Licht für die Durchführung des ersten HBRS Fußball-Lehrgangs nach dem bundesweiten Lockdown.

Landestrainer Bruno Pasqualotto hat das dreitägige Trainingsprogramm den geltenden Rahmenbedingungen angepasst. Schwerpunkte der Trainingsarbeit werden Inhalte aus dem Bereich der fußballspezifischen Athletik, das konditionelle Grundlagentraining und ein umfangreiches Techniktraining sein. „Auf spielnahe Trainingsformen werden wir verzichten, um den direkten Körperkontakt zu vermeiden.“ Ein klares Statement des HBRS Landestrainers, der sich seiner Verantwortung sehr bewusst ist.

An dem Juni-Wochenende werden Michael Trippel und Bruno Pasqualotto eng mit den Verantwortlichen der Stadt Wetzlar zusammenarbeiten und auf die Einhaltung aller geltenden Vorschriften achten. Wenn alles (im Fußball-Jargon) „rund läuft“, sollte auch der schon für Ende Juni geplante zweite Lehrgang im Enwag-Stadion in Wetzlar stattfinden können. Eine bemerkenswerte Teamleistung vieler Beteiligter.

Ralf Kuckuck

Landestrainer Bruno Pasqualotto *Foto: HBRS*

Absagen/Verschiebungen HBRS Fußball-Veranstaltungen

Die Abteilung Fußball des HBRS hat auf Grundlage der geltenden Rahmenbedingungen in Zeiten der Covid-19-Pandemie eine Vielzahl von Veranstaltungen absagen bzw. verschieben müssen. Leider können wir nicht garantieren, dass die Realisierung der verschobenen Veranstaltungen an den neu benannten Terminen sicher ist. Wir hoffen, Sie haben dafür in diesen Zeiten Verständnis. Bleiben wir gemeinsam optimistisch.

Inklusives Bundesliga-Spieltags-Camp in Kooperation mit der Eintracht Frankfurt Fußballschule

Im Rahmen der Partie Eintracht Frankfurt – Borussia Mönchengladbach sollten wieder 40 Kinder mit und ohne Behinderung einen ereignisreichen Tag in Frankfurt erleben. In der Vergangenheit konnten die Kinder u. a. nach der Trainingseinheit und dem gemeinsamen Mittagessen auch noch ausprobieren, wie es ist, „blind zu sein“ oder

HBRS Abteilung Fußball startet E-Sports-Liga-Betrieb

Online-Plattform FuPa.net unterstützt den HBRS bei Aufbau

Fußball spielen als Online-Spiel ist keine neue Erfindung. Über 1.5 Millionen Menschen nutzen bundesweit Spielekonsolen, um u. a. auch Fußball zu spielen. Auch in Hessen sind Einzelpersonen und Teams in Ligen organisiert und spielen begeistert mit- und gegeneinander.

Quelle: FuPa.net

Dennis Bellof ist Koordinator der Region Mittelhessen bei der Online-Plattform FuPa.net. Dort unterstützt der Gießener Sportjournalist Verbände, Vereine und Online-Teams. FuPa.net ist eine elektronische Plattform, auf der die Darstellung von Fußballvereinen, von dazugehörigen Mannschafts- und Spielerporträts, von Spielberichten und Statistiken möglich ist. Diese werden während des „normalen" Liga-Spielbetriebs von den Verantwortlichen der Mannschaft hochgeladen.

Auf FuPa.net wird aber auch Fußball online gespielt. Gespielt wird die FIFA 20-Version auf der Playstation 4. Die Corona-Pandemie lässt auch die HBRS Abteilung Fußball „neu denken". Michael Trippel und Dennis Bellof haben sich zusammengetan und einen Plan gestaltet. FuPa.net bietet der Abteilung Fußball des HBRS die technische Plattform, einen Online-Liga-Spielbetrieb aufzubauen.

„Wir waren sehr aktiv und kreativ. Unsere aktuellen Erfahrungen aus dem Spielbetrieb zweier HBRS Mannschaften in der FuPa E-Sport-Liga Mittelhessen motiviert uns sehr, zeitnah einen Liga-Betrieb im HBRS aufzubauen. Und wir wollen bewusst auch alle Mitglieder des HBRS erreichen", so Michael Trippel, verantwortlich für den Fußballsport im Verband.

„Wir sind schon seit einigen Jahren Medienpartner des ID-Fußballs und damit natürlich auch des HBRS. Nachdem klar war, dass es auf FuPa Mittelhessen eine E-Sports-Liga geben wird, habe ich mich mit Michael Trippel kurzgeschlossen und er war sofort begeistert. Für die in der coronabedingten Zwangspause leidenden fußballbegeisterten Jungs eine Möglichkeit, sich inklusiv zu messen, und für alle Planer, Teilnehmer und Fans der Liga eine absolute Bereicherung.

Die intellektuell beeinträchtigten FIFA 20-Zocker haben schon reichlich Punkte gesammelt, anhand der begeisterten Rückmeldungen ihrer Freunde war es dann nur noch eine Frage der Zeit, ein neues Kapitel im Behindertensport zu schreiben. Wir sind stolz, Teil dieser Entwicklung und überhaupt der Erfolgsgeschichte des ID-Fußballs zu sein. Ob auf dem Platz oder auf der Couch mit Controller in der Hand."

Alle Mitglieder der HBRS Vereine können mitmachen. Egal in welchen Sportarten die interessierten Sportlerinnen und Sportler sonst aktiv sind, ob sie zu den Freizeit- und Reha-Sportlern zählen, alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wer Lust auf das Online-Spiel FIFA 20 hat und eine Playstation besitzt, kann Teil des Online-Liga-Betriebs werden.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Spielbetrieb sind eine Mitgliedschaft in einem HBRS Verein und ein Mindestalter von 16 Jahren. Interessierte wenden sich an Michael Trippel (trippel@hbrs.de).

Foto: HBRS

„nicht mehr gehen" zu können, und einen Rollstuhl zu benutzen. Am Ende des Tages hätte man sich gemeinsam das Bundesliga-Spiel angesehen (Verlegung in den Herbst wird geprüft).

Hallenturnier Fußball Inklusiv „Sporthotel Grünberg-Cup"
Ein neuer Termin steht nicht fest.
Ziel ist der Herbst 2020.

FFH Fußballschule Osterferien-Camp Inklusiv
40 Kinder mit und ohne Handicap hatten sich schon angemeldet. Der HBRS hat die Veranstaltung auf den 16.–18.10. verlegt.

1. Spieltag HBRS Hessenliga Fußball ID
Ein neuer Termin steht nicht fest. Eventuell wird anstelle der Spieltage ein Turnier stattfinden. Weitere Informationen folgen.

HBRS-4family-Cup Fußball Inklusiv
Commerzbank Arena Frankfurt
Auf 2021 verlegt.

HBRS Fußballcamp für Förderschulen in Wetzlar
Ein neuer Termin steht noch nicht fest.

HBRS Hessentagscup 2020
Kein Ersatztermin. Erst wieder 2021.

DM Fußball-ID in Reutlingen
Kein Ersatztermin.

Hessenpokal Fußball-ID
Kein Ersatztermin. Erst wieder 2021.

Der HBRS bedauert es außerordentlich, dass wir die vielen Kinder, die sich angemeldet hatten, durch unsere Absage enttäuschen mussten. Wir versuchen unser Bestes, Ersatztermine zu finden. Wir möchten euch aber motivieren, zu Hause weiter zu üben. Dazu werden wir euch in Kürze Übungen für zu Hause vorstellen. Viel Spaß dabei. Wir schaffen das gemeinsam!

Foto: DBSJ/Adler

Jugend-Länder-Cup 2020 in Fulda auf der Zielgeraden gestoppt

Das hessische Fulda sollte in diesem Jahr vom 05.–08. Juni der Treffpunkt der jungen Sportlerinnen und Sportler mit einer Behinderung werden. 350–400 Gäste (Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Betreuende und weitere Teammitglieder) aus der gesamten Bundesrepublik Deutschland wollten sich im Rahmen des 32. Jugend-Länder-Cups treffen.

Am 17. März musste der HBRS die Absage der Veranstaltung bekannt geben. Zuvor hatte das Krisenteam des Deutschen Behindertensportverbands und der Deutschen Behindertensportjugend über die Austragung der Veranstaltung beraten und den HBRS als Ausrichter über die nicht zu umgehende Absage informiert.

Das Team um Landesjugendwart Max Kunzmann und Ines Prokein (Referentin für Nachwuchsgewinnung im Leistungssport und Jugend) hatte im Rahmen ihrer geleisteten Arbeiten einiges zu präsentieren. „Wir waren wirklich gut vorbereitet. Und wir wollten das auch allen Gästen zeigen. Ich bin mir sicher, es wären unvergessliche Tage in einer schönen Gemeinschaft geworden", so Max Kunzmann. „Da ist so viel Zeit und Energie investiert worden. Und wir haben so viele Menschen davon überzeugen können, dass ihre Unterstützung willkommen und wichtig ist. Das Team war bereit", ergänzte Ines Prokein.

Die Unterbringung der vielen Gäste sollte in zwei Fuldaer Hotels erfolgen. Das Parkhotel Fulda und das Hotel Fulda Mitte hatten die Unterstützung des HBRS und des Jugend-Länder-Cups zugesagt. Ein nicht ganz so leichtes Unterfangen, da die Ansprüche u. a. bezüglich der Anzahl barrierefreier und behindertengerechter Zimmer hoch ist. Eine Unterbringung in nur einem Hotel ist daher auch kaum möglich.

Für die Durchführung eines Jugend-Länder-Cups benötigt es viele Hundert Kampfrichter*innen, Schiedsrichter*innen, Zeitnehmer*innen, Helfer*innen und Volunteers. Gesucht wurden diese wichtigen Personen durch das Lokale Organisationskomitee (LOC) in den Vereinen in Fulda und Umgebung. Viel Zeit hat man in diese Gespräche investiert. „Klar muss man da auch erst einmal aufklären und informieren, ‚welche Menschen' denn da so kommen. Was haben die für Behinderungen und Handicaps? Auch in Zeiten einer besseren Wahrnehmung durch das Thema Inklusion sind viele Fragen noch offen", kann Ines Prokein aus der zurückliegenden Arbeit berichten. „Und eigentlich kann man auch nie zu viel informieren." Der Erfolg spricht für diese Vorgehensweise. Für alle Sportarten, Stationen und notwendigen Teilbereiche der Großveranstaltung konnten unterstützende Menschen gefunden werden.

Bekanntermaßen gibt es einen Zusammenhang zwischen der gewünschten guten Stimmung und der Verpflegung bei einer Veranstaltung. Daran hat das LOC natürlich gedacht. Das Antonius Netzwerk Mensch, Betreiber der Kantine auf dem Schulcampus in Fulda, hatte sich bereit erklärt, die Verpflegung der Veranstaltung zu übernehmen. Und für viel gute Laune bei leckerem Essen zu sorgen.

Die Stadt Fulda stand dem HBRS und dem Jugend-Länder-Cup in verschiedenen Bereichen als verlässlicher Partner zur Seite. Die Bereitstellung der Sportanlagen, der Schulkantine als Verpflegungsort sowie die Unterstützung durch das Medienbüro der Stadt Fulda sind nur einige Inhalte der Kooperation. Oberbürgermeister Heiko Wingenfeld sagte seine Unterstützung der wichtigsten Sportveranstaltung für Jugendliche mit einer Behinderung in Deutschland sehr gern zu und übernahm die Rolle des Schirmherrn.

Was kommt nun? Wird der HBRS und die Stadt Fulda noch einmal Gastgeber werden können? Der Verband steht aktuell im Austausch mit den Verantwortlichen der Deutschen Behindertensportjugend. Das Jahr 2021 ist allerdings schon ein Jahr mit vielen Highlights. Im kommenden Jahr wird der HBRS u. a. sein 70-jähriges Jubiläum feiern. Auch steht der HBRS Verbandstag 2021 an. Langweilig wird es allen Beteiligten also nicht werden.

Wenn möglich, möchte der HBRS einen Jugend-Länder-Cup im Jahr 2022 in Fulda ausrichten. Die Zeichen sehen aktuell gut aus, dass dieses möglich ist. Somit können wir uns alle auf die Eröffnungs- und Schlussfeier freuen. Was der HBRS da geplant hat, wird natürlich nicht verraten. Es soll für alle eine Überraschung bleiben. *Ralf Kuckuck*

Beitrag DBSJ zum ausgefallenen Jugend-Länder-Cup 2020

Von Lars Pickardt, Vorsitzender der Deutschen Behindertensportjugend (DBSJ)

DBSJ-Vorsitzender Lars Pickardt *Foto: DBSJ*

Ohne die Coronavirus-Pandemie wären an vier Tagen im Juni in Fulda 148 junge Athlet*innen mit Behinderung aus der ganzen Bundesrepublik zusammengekommen, um sich in den Sportarten Para Judo/Judo-ID, Para Leichtathletik, Para Schwimmen und Para Tischtennis im Rahmen des Jugend-Länder-Cups 2020 gegeneinander zu behaupten.

Der Jugend-Länder-Cup ist für viele Nachwuchsathlet*innen die erste Erfahrung, einmal ohne Eltern, dafür mit Trainer*innen und Trainingspartner*innen für vier Tage unterwegs zu sein. „Besonders im Hinblick auf die Entwicklung der eigenen Selbstständigkeit und der Persönlichkeit ist der Jugend-Länder-Cup eine wertvolle Veranstaltung und die Teilnahme daran ist für viele junge Athletinnen und Athleten ein wichtiger Schritt", so Cora Hengst, Jugendsekretärin der Deutschen Behindertensportjugend. Der Jugend-Länder-Cup kann damit den (Landes-)Trainer*innen und Betreuer*innen die Möglichkeit geben, ihre Schützlinge noch einmal von einer anderen Seite kennenzulernen.

„Und auch das Teamgefühl der Athletinnen und Athleten in den Ländern untereinander und der Blick in andere Sportarten wird gefördert. Denn neben dem Einzelsieg in der eigenen Disziplin geht es auch darum, durch gute Einzelplatzierungen Punkte für seinen Landesverband zu erringen und so um den Gesamtsieg zu wetteifern", erklärt Felix Heise, das verantwortliche DBSJ-Vorstandsmitglied.

Der Jugend-Länder-Cup ist, inzwischen zum 32. Mal, eine Veranstaltung der Deutschen Behindertensportjugend und wird in Kooperation mit einem Landesverband des Deutschen Behindertensportverbands veranstaltet.

„Es war vom Start an ein gutes Gefühl, als mit dem HBRS, in Person seines Präsidenten Heinz Wagner und Landesjugendwarts Max Kunzmann, vor über drei Jahren die Idee entstanden ist und wir dann final die gemeinsame Ausrichtung im Jahr 2020 in Fulda vereinbaren und umsetzen konnten", schaut Lars Pickardt zurück.

„Die leider unausweichliche Absage wegen der Coronavirus-Pandemie hat mir persönlich und uns allen in der Deutschen Behindertensportjugend sehr weh getan. Dies nicht nur wegen der Athlet*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen und allen weiteren Helfer*innen, die sich lange auf Fulda vorbereitet und gefreut haben, sondern auch, weil wir gespürt haben, mit wie viel Herzblut die HBRS Geschäftsstelle sowie das HBRS Organisations- und Helfer*innen-Team um Ines Prokein seit über 20 Monaten das Ganze vorbereitet haben", so Pickardt weiter.

„Einen ganz lieben Dank dafür! Wir hoffen, abgesagt ist nicht aufgehoben und wir dürfen die jetzt schon zu erahnende hessische Gastfreundschaft in einem der kommenden Jahre erleben."

Laura-Sophie Moerschel

18 Jahre, Tischtennisspielerin mit einer geistigen Behinderung

Der Tischtennissport hat eine große Bedeutung im Leben der 18-jährigen Laura-Sophie. Die junge Sportlerin geht sehr gern montags, mittwochs und freitags zu ihren Trainingseinheiten in ihrem Heimatverein SV Darmstadt 98. Zusätzlich spielt sie an dem ein oder anderen Tag zusammen mit den „Nachbarjungs" eine Partie Fußball. Tischtennis ist jedoch die Sportart Nr. 1. Die Schülerin der Christophorus-Schule in Mühltal ist sportbegeistert. In Zeiten von Homeschooling und fehlendem Training in der Halle muss die Tischtennisplatte im Keller herhalten. Wenn die denn nicht von den Brüdern besetzt ist.

„Schade finde ich es, dass ich nicht zum Jugend-Länder-Cup nach Fulda fahren kann. Auch wenn ich schon sehr aufgeregt war, wollte ich da unbedingt hin. Traurig bin ich, weil ich meine Freunde aus dem Erzgebirge nicht treffen kann." Laura-Sophie beschreibt mit ihren Worten die außerordentliche Bedeutung des Jugend-Länder-Cups. Die Wettkämpfe sind eine wichtige Komponente der Veranstaltung. Jedoch ist es für die jungen Sportlerinnen und Sportler genauso wichtig, Freunde zu treffen oder neue Freunde kennenzulernen.

„Nachwuchstrainer Sokrates und Timo Boll sind meine Vorbilder", sagt Laura-Sophie in ihrem Interview mit dem HBRSdirekt. „Ich kann auch gut spielen. Wenn ich mit den Jungs von der Nachbarschule an unserer Tischtennisplatte spiele, gewinne ich auch ganz oft. Dann trainiere ich eben weiter und fahre nächstes Jahr zum Jugend-Länder-Cup. Und treffe meine Freunde aus dem Erzgebirge."

Foto: privat

Silas Moerschel

13 Jahre, Tischtennisspieler, Startklasse AB

„Scheiß Corona", sagte Silas Moerschel und warf ein Kissen durch das Zimmer! Eine präzise Aussage und eine klar definierte Reaktion. Der 13-jährige Tischtennisspieler fasst seine Antwort auf die Frage von Pressesprecher Ralf Kuckuck zur Absage des Jugend-Länder-Cups kurz und knapp zusammen.

Die Kurzform soll hier gern ein wenig mehr Raum bekommen. Silas hatte sich sehr auf die Wettbewerbe beim Jugend-Länder-Cup 2020 gefreut. Der Spieler des SV Darmstadt 98 trainiert dreimal die Woche in seinem Heimatverein und geht dazu noch einmal im Bezirksleistungszentrum zum Stützpunkttraining. Der Riedstädter hat viel Talent.

Jedoch sind nicht nur die ausgefallenen Wettkämpfe der Grund für die Enttäuschung. Silas beschreibt sehr emotional, wie ihm das Treffen mit seinen Gegnern, die auch seine Freunde sind, fehlt. Ganz besonders traurig macht ihn, dass es nicht möglich ist, seinen engsten Freund Fabi aus Magdeburg zu treffen. Telefonate sind da kein adäquater Ersatz. Silas muss Fabi ein wenig trösten, denn der junge Sportler aus Magdeburg wäre im Herbst mit dem paralympischen Jugendlager nach Tokio gereist. Ein schwieriges Jahr für zwei junge Sportler und Freunde.

Foto: privat

Linus Moerschel

17 Jahre, Tischtennisspieler, Startklasse AB

„Enttäuscht!" Aus einem Wort besteht die Antwort von Linus Moerschel. Der Zweitälteste der drei sportbegeisterten Geschwister formuliert kurz und knapp seine Emotionen im Moment der Absage des Jugend-Länder-Cups 2020. Pressesprecher Ralf Kuckuck dachte, ok, das wird ein kurzes Gespräch. Falsch gedacht. Nun beginnt die Zeit der ausführlichen Erklärungen von Linus. Hier einige Auszüge der sehr detaillierten Äußerungen des 17-jährigen Sportlers, der in der Klasse AB in Fulda an den Start gegangen wäre.

„Ich habe schon die Absage der Deutschen Jugendmeisterschaften Tischtennis in Hannover verarbeiten müssen. Und damit die Absage eines der wichtigsten Wettbewerbe in diesem Jahr. Das war schon bitter. Der Jugend-Länder-Cup war zu dem Zeitpunkt noch nicht abgesagt, daher habe ich mich darauf noch mehr gefreut. Und dann wurde das auch noch abgesagt. Echt enttäuschend!" Linus ist sich sehr bewusst, dass für ihn die Absage der Deutschen Jugendmeisterschaft ein schwieriger Moment war. Und er ist sich sehr bewusst, dass es nachvollziehbare Gründe für die Absagen gab.

Diese Gründe und deren Auswirkungen sind dem jungen Sportler auch in seinem täglichen Leben sehr bewusst. Die Unsicherheiten und nicht klaren Perspektiven in den schulischen Tagesabläufen des Gymnasiasten sind nur ein Beispiel. Für das nächste Jahr stehen die Abiturprüfungen an. Und was danach kommt, hat schon ein wenig Konturen. Der Bereich Medien, insbesondere der Bereich Medien und Sport interessiert den jungen Riedstädter. Wie viel Zeit für Tischtennis dann bleibt, ist ungewiss.

Der Jugend-Länder-Cup 2020 wäre sicherlich auch nicht die letzte Teilnahmemöglichkeit für den 17-Jährigen gewesen. Man kann ja bis in das Alter von 21 Jahren an den Wettkämpfen im Tischtennis teilnehmen. Aber die Enttäuschung darüber, dass wieder Wettkämpfe abgesagt worden sind und man Freunde und neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht treffen kann, ist spürbar groß.

„Klar trainieren wir weiter. Am besten in der Halle mit den Mannschaftskameraden. Aber das ist im Moment etwas schwierig. Wenn das nicht geht, dann müssen die Tischtennisplatte und die Ballmaschine in unserem Keller herhalten. Oder meine Geschwister", kommentiert Linus. Der ein wenig ironische Unterton ist nicht zu überhören. Pressesprecher Ralf Kuckuck ist sich sicher, in dem Haus der tischtennisbegeisterten Familie Moerschel wird es nie langweilig. Und an der Tischtennisplatte ist wohl immer jemand in der Vorbereitung auf den nächsten Jugend-Länder-Cup.

Breitensportfest muss abgesagt werden

Bad Füssing sollte auch in diesem Jahr wieder der Treffpunkt unserer HBRS Vereinsmitglieder werden. Gemeinsam wollte man eine aktive Zeit mit viel Bewegung, Spiel und Spaß beim Bosseln, Hallenboccia, Frisbeegolf, Dart und vielem mehr erleben. Das Breitensportfest ist verbunden mit einem hohen Maß an sozialer Nähe, Gemeinschaft und damit einem engen Kontakt zu Freunden und sportlich Gleichgesinnten.

Doch nun ist in diesen Zeiten alles anders. Es gab für den HBRS keine andere Option, als die Absage des 31. Breitensportfests bekannt zu geben. Präsident Heinz Wagner und dem Präsidium des HBRS fiel dieser Schritt sehr schwer. Doch es blieb keine andere Wahl.

Die Gründe der Absage sind selbstverständlich „coronabedingt" und vielfältig. Um nur einige aufzuzählen, ist in dem Veranstaltungsort Bad Füssing derzeit u. a. die Sporthalle aufgrund coronabedingt gestoppter Bauarbeiten nicht nutzbar. Das Ende der Arbeiten ist nicht absehbar.

Ebenso sind die Thermen und Schwimmbäder immer noch geschlossen bzw. können wahrscheinlich in Zukunft nur noch unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln genutzt werden. Die An- und Abreisesituation ist völlig unklar. Zum Beispiel, wie viele Menschen dürfen in einem Bus fahren? Wie viele Busse braucht man dann?

Auch kann die Organisation des bayerischen Abends aufgrund der Abstandsregelungen nicht geplant werden. Die Liste der derzeit ungeklärten Fragen ist sehr lang. Aber die Antwort darauf ist klar. Es wird in diesem Jahr kein HBRS Breitensportfest geben können.

„Es ist sehr bedauerlich, dass wir mit der Absage ein weiteres HBRS Highlight in diesem Jahr streichen müssen", so Präsident Heinz Wagner. „Wir werden umgehend mit den Planungen beginnen, um zeitnah einen Termin für das HBRS Breitensportfest 2021 bekannt geben zu können." *Ralf Kuckuck*

„Digitale Sportstunde" mit HBRS Sportler Nico Dreimüller

Rollstuhlbasketballer Nico Dreimüller spielte die Hauptrolle in der dritten Folge der „Digitalen Sportstunde". Die Athletenvertretung Hessen ist für das neue Online-Format verantwortlich. In Zeiten des sportlichen Stillstands gab der hessische Athlet u. a. einen interessanten Einblick in sein einstündiges „Quarantäne-Sportprogramm".

Zielgruppe der „Digitalen Sportstunde" sind Schüler und Schülerinnen, die trotz der geschlossenen Sportstätten und Schwimmbäder Lust haben, daheim ein wenig aktiv zu sein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Möglichkeit, die Übungen von Nico Dreimüller selber zu erproben.

Darüber hinaus stand der hessische Spitzensportler als Könner seines Fachs einem Austausch und für Fragen der Schülerinnen und Schüler zur Verfügung. Das Konzept der „Digitalen Sportstunde" sieht eben diesen Austausch über die Sportarten, den Alltag in Zeiten der Covid-19-Pandemie und die Athleten vor. Zuvor waren Andreas Bechmann (Zehnkampf) und Sophie Wachter (Karate) in den „Digitalen Sportstunden" der Athletenvertretung Hessen aktiv.

Quelle: Athletenvertretung Hessen

Was Covid-19 im Körper anrichten kann

Dr. med. Klaus Edel *Foto: privat*

Liebe Mitglieder des HBRS,

die Pandemie des neuen Coronavirus beschäftigt uns alle. Deshalb habe ich hier die aktuelle medizinische Literatur zusammengetragen, um Sie/euch aus erster Hand über die Gefahren von Covid-19 aufzuklären.

Das Wichtigste vorneweg: Nicht nur die alternde Bevölkerung ist betroffen!

Wenn SARS-CoV-2 bei einem Menschen ausbricht, so ist mit einem schwerwiegenden Verlauf zu rechnen, wenn zwei oder mehr Grunderkrankungen vorliegen. Kritische Erkrankungen mit Covid-19 sind altersunabhängig. Zu den Grunderkrankungen gehören:

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Koronare Herzkrankheit
- Vorbestehende Lungenerkrankung

Schon Ende April hat der Leiter der Rechtsmedizin am Universitäts-Klinikum Eppendorf einen Bericht über die häufigsten Vorerkrankungen von 65 verstorbenen Covid-19-Patienten aus Hamburg zusammengestellt. Danach litten die Verstorbenen vorwiegend an kardiovaskulären Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkten und Arteriosklerose. Bei 46 Patienten lagen Vorerkrankungen der Atemwege und der Lunge vor, bei 28 bestanden andere Organschäden oder die Patienten waren organtransplantiert. Autopsie-Berichten aus der Schweiz ist zu entnehmen, dass ein Großteil der Patienten schwer adipös gewesen war. Mehr als zwei Drittel der – überwiegend männlichen – Patienten wiesen vorgeschädigte Herzkranzgefäße auf und ein Drittel war an Diabetes erkrankt gewesen.

Ob ein schwerer Verlauf von Covid-19 droht, hängt somit nicht zwingend vom Alter des Patienten ab. Hinweise verdichten sich, dass sich die Risikogruppen anders zusammensetzen, als zu Beginn der Pandemie gedacht. Der Chefarzt eines Klinikums in NRW berichtet, dass er und sein Team bei 40 behandelten Covid-19-Patienten festgestellt haben, dass Patienten mit Diabetes und/oder Hypertonie unabhängig vom Alter am ehesten einen schweren Krankheitsverlauf erleben. Hohes Alter lässt den Patienten nicht automatisch zur Risikogruppe gehören, sofern keine Vorerkrankungen bestehen. Auch bei Rauchern oder Asthmatikern ist bisher nicht gesichert, wie hoch ihr Risiko einer schweren Erkrankung ist. Die weltweite Behandlungslage zeigt, dass junge Menschen die Krankheit eher überleben – was aber auch damit zusammenhängt, dass sie seltener unter Vorerkrankungen leiden.

In deutschen Obduktionsberichten der Covid-19-Todesopfer finden sich ungewöhnlich viele Thrombosen und Lungenembolien – und andere Lungenschäden. Die Infektion wirkt sich also nicht nur auf die Atemwege und das Lungengewebe, sondern wohl auch auf die Blutgerinnung und die Innenhaut der Blutgefäße aus. Ähnliche Beobachtungen machten Ärzte in den USA. So berichten Ärzte im New England Journal of Medicine von jungen Opfern, die im Alter von 30 bis 40 Jahren ohne vorangegangene Symptome von Covid-19 einen Schlaganfall erlitten. Es gibt auch SARS-CoV-2-Infektionen mit Blutgerinnseln ohne Warnzeichen und tödliche Thrombosen ohne bekannte Vorerkrankungen.

Der vermeintlich typische Verlauf einer Covid-19-Infektion mit einer Atemwegs- und Lungenentzündung wird in Deutschland nur sehr vereinzelt gesehen. Die meisten Fälle bei uns sind Mischformen, bei denen weitere Organinfektionen eine große Rolle spielen. Die Art der Lungenschädigung unterscheidet sich von der klassischen Lungenentzündung. Während bei Letzterer meist nur ein Lungenflügel befallen ist, sind bei Covid-19 fast immer beide Lungenflügel betroffen. Außerdem findet sich in der Computertomografie (CT) der Lungen bei Patienten mit Covid-19 ein breites Spektrum von Entzündungsmustern: Während bei Manchen die Lunge so gut wie keine Veränderungen zeigt, sind bei anderen beide Lungenflügel wölkchenhaft oder nahezu flächendeckend befallen.

Die Ergebnisse von Obduktionen legen nahe, dass nur wenige Covid-19-Patienten tatsächlich an der Lungenerkrankung gestorben sind. Ein Pathologe berichtet gegenüber der Süddeutschen Zeitung, dass er kaum Entzündungszeichen in der Lunge unter dem Mikroskop gesehen habe, wohl aber eine schwere Störung der Durchblutung der kleinsten Äderchen der Lunge. Damit wäre die Todesursache eine Lungenembolie: Eine Coronavirus-Infektion erhöht offenbar das Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln. Ärzte haben bei in Deutschland verstorbenen Covid-19-Patienten überraschend häufig tiefe Venenthrombosen sowie Lungenembolien festgestellt. Offenbar kann diese Erkrankung mit einer gestörten Blutgerinnung verknüpft sein. Welche Faktoren genau dafür verantwortlich sind, ist allerdings noch unklar.

Was kann Covid-19 im Körper anrichten und welche Effekte spielen bei den besonders schweren Krankheitsverläufen eine Rolle?

Nach und nach bekommen Ärzte Antworten auf diese Fragen. Es zeichnete sich bereits ab, dass der Erreger neben einer schweren Lungenentzündung zu weiteren Schäden im Körper der Patienten führen kann: Auch das Herz kann betroffen sein und neurologische Effekte sind möglich – bis hin zu Schlaganfällen mit Lähmungen. Es gab zudem bereits deutliche Hinweise darauf, dass die Blutgerinnung bei Corona-Patienten gestört ist. Eine aktuelle Studie eines Forscherteams des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf fasst die Obduktionsergebnisse von zwölf Patienten, die im Zusammenhang mit einer Covid-19-Erkrankung verstorben waren, zusammen. Für ihre Studie rekonstruierten sie die Krankheitsverläufe, erfassten Begleiterkrankungen und ermittelten durch Analysen verschiedener Organe und Gewebe bei der Obduktion die konkreten Todesursachen. Wie stark das Virus in diesen Patienten gewütet hat, verdeutlichen die virologischen Tests: Bei allen untersuchten Patienten wurde SARS-CoV-2-Erbgut in der Lunge in hohen Konzentrationen nachgewiesen. Bei ungefähr der Hälfte der untersuchten Toten fand sich das Virus auch im Blut sowie in hohen Konzentrationen in Leber, Nieren oder im Herz.

Die Ärzte fanden heraus, dass bei einem Großteil der zwölf Patienten die Begleiterkrankungen vorlagen, die als wichtige Risikofaktoren im Zusammenhang mit schweren Verläufen von Covid-19 bekannt sind, darunter die koronare Herzerkrankung und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Überraschend waren allerdings die weiteren Befunde. Die Autopsie offenbarte bei sieben der zwölf Patienten eine zuvor unerkannte tiefe Beinvenenthrombose. In einer tiefliegenden Vene hatte sich ein Blutgerinnsel gebildet. Bei vier Patienten war zudem eine Lungenembolie die direkte Todesursache. Das bedeutet: Ein Pfropfen hatte sich aus einem Gerinnsel gelöst, war in die Lunge gewandert und hatte dort ein größeres Gefäß verstopft. Die Häufung von Blutgerinnseln bestätigt die wichtige Rolle einer Blutgerinnungsstörung bei Covid-19-Patienten. Welche Faktoren dafür genau verantwortlich sind, ist noch unbekannt. Die Ergebnisse passen zu den Befunden aus China, Italien, den Niederlanden und der Schweiz. Die neuen Erkenntnisse ändern voraussichtlich sehr bald die Behandlung von Covid-19-Patienten. Nach individueller Risikoeinschätzung werden die Betroffenen zukünftig in erster Linie mit einem Blutverdünnungsmittel behandelt werden. Das würde bei der Störung der Mikrozirkulation im Blutkreislauf der Lunge helfen die Verstopfung der kleinsten Blutgefäße schnell zu beseitigen. Dort funktioniert der Sauerstoffaustausch nicht mehr, was die Schwierigkeiten bei der Beatmung von Covid-19-Patienten erklärt. Man kann so viel Sauerstoff geben, wie man will, er wird dann einfach nicht mehr weiter transportiert.

Die weltweit größte Studie zu Covid-19 kommt aus dem Großraum New York. Ältere Menschen, Patienten mit Bluthochdruck, Adipositas oder Diabetes und darunter die Männer sind offenbar besonders gefährdet, schwer an Covid-19 zu erkranken oder gar zu sterben. Die zu Beginn des Artikels bereits zusammengestellten Risikofaktoren sind jetzt noch einmal von der weltweit bislang größten Beobachtungsstudie bestätigt worden. Die Forscher haben 5.700 Patientenakten von Covid-19-Patienten analysiert, die in der Zeit vom 01. März bis 04. April 2020 per Blutuntersuchung positiv getestet und behandelt wurden.

Das mittlere Alter lag bei 63 Jahren. 39,7 % der Betroffenen waren Frauen. Die häufigsten Begleiterkrankungen, an denen die Probanden litten, waren Bluthochdruck (mit einer Prävalenz von 56,6 %), Adipositas (41,7 %) und Diabetes (33,8 %).Bei den Diabetes-Patienten war die Wahrscheinlichkeit am höchsten, dass sie auf die Intensivstation verlegt oder künstlich beatmet werden mussten oder wegen Nierenversagens eine Dialyse erhielten. Etwa jeder siebente Patient (14,2 %, mittleres Alter 68 Jahre, 33,5 % davon waren Frauen) wurde auf die Intensivstation verlegt. Künstlich beatmet wurden 12,3 %, an die Dialyse kamen 3,2 % und verstorben sind 21 % der Probanden. Unter den Verstorbenen waren deutlich mehr Männer als Frauen jeder Altersklasse ab dem 20. Lebensjahr. Der Anteil der beatmeten Patienten in dieser Gruppe war mit zwei Dritteln besonders hoch. Dass Kinder und Jugendliche mit Covid-19 offensichtlich besser fertig werden als Erwachsene, liegt möglicherweise daran, dass deren Immunsystem generell stärker ist als das älterer Menschen. Einige der bereits entlassenen Patienten (2,2 %) mussten nach ca. drei Tagen erneut ins Krankenhaus aufgenommen werden.

Nur knapp ein Drittel aller Teilnehmer der Studie (30,7 %) hatte bei der Aufnahme ins Krankenhaus Fieber, 17,3 % wiesen mit mehr als 24 Atemzügen pro Minute eine erhöhte Atemfrequenz auf und 27,8 % erhielten zusätzlichen Sauerstoff. 60 % der Probanden hatten zu wenig Lymphozyten im Blut. Das scheint ein typisches Merkmal für SARS-CoV-2 Infektionen zu sein.

Zusammenfassung

Die Coronavirus-Infektion ist eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung. Solange kein Impfschutz möglich ist, sollte man sich bestmöglich schützen durch Einhaltung der Abstandsregeln und regelmäßiges Händewaschen oder Händedesinfektion. Menschen ab dem mittleren Lebensalter mit zwei oder mehr Volkskrankheiten (s. o.) sind von schweren Verläufen der SARS-CoV-2 Infektion bedroht. Der Artikel macht deutlich, dass die Medizin dabei ist, das Virus zu erforschen und letztendlich unschädlich zu machen. Fast täglich kommen neue Erkenntnisse hinzu. So kann dieser Artikel nur den momentanen Wissensstand wiedergeben.

Körperliche Bewegung ist ein sehr gutes Gegenmittel im Kampf gegen das Virus. Sie kann wirksam vor Beinvenenthrombosen und Lungenembolien schützen und der erhöhten Gerinnungsbereitschaft des Blutes entgegenwirken. In welcher Form Bewegung im Reha-Sport in Hessen aus ärztlicher Sicht sinnvoll ist, erfahren Sie in dieser Ausgabe des HBRS*direkt*.

Dr. med. Klaus Edel
Landessportarzt im HBRS

Quellen

https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4908852?nlid=135440_3122&src=WNL_topwk_200510_MSCPEDIT_DE&uac=181846EN&faf=1

Richardson, S. et al, Presenting Characteristics, Comorbidities, and Outcomes Among 5700 Patients Hospitalized With COVID-19 in the New York City Area, JAMA doi:10.1001/jama.2020.6775

https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/covid-19-toedliche-blutgerinnsel-festgestellt/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=wissenschaft.de_12-05-2020

Oxley, T.J. et al, Large-Vessel Stroke as a Presenting Feature of Covid-19 in the Young, NEJM DOI: 10.1056/NEJMc2009787

Mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Im Wohnzimmer trainieren: Mit einfachen Übungen bleiben Sie fit und gesund, ohne das Haus zu verlassen

Kontaktverbot, Homeoffice zur Eindämmung der Corona-Pandemie: Aus dem Haus gehen viele Menschen derzeit nur zum Einkaufen. Die Folge: Den meisten mangelt es an Bewegung. Abhilfe schaffen kann ein unkompliziertes Sportprogramm zu Hause, das zudem Spaß macht. Ingo Froböse, Professor für bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln, weiß, wie das funktioniert.

Alle gewohnten Abläufe des täglichen Lebens sind zurzeit durcheinandergeraten. Sich in dieser Situation zurückzuziehen sei keine gute Strategie, meint Ingo Froböse. Dauerhafte Inaktivität schwäche die Muskeln, bremse die Durchblutung, die Sauerstoffversorgung und den Stoffwechsel. Auch bestehe die Gefahr, die psychische Balance zu verlieren, was depressive Verstimmungen begünstige.

Prof. Dr. Ingo Froböse *Foto: Sebastian Bahr*

Immunsystem stärken

„Aktivität hingegen hilft, um gesund und selbstständig zu bleiben", betont Froböse. Er empfiehlt, sich dreimal am Tag zehn Minuten Zeit für Übungen zu nehmen, die man an den persönlichen Bedarf anpassen kann. Gleich morgens sorgt Sport für einen guten Start in den Tag. „Gehen Sie zehn Minuten auf der Stelle, am besten am offenen Fenster – das ist ein richtiger ‚Wachmacher'", so der Experte. Wichtig ist: tief einatmen, die Arme einsetzen und – sofern möglich – die Beine hochheben. Atem- und Herzfrequenz werden dabei gesteigert, Körper und Gehirn kräftig mit Sauerstoff versorgt. „Das stärkt das Immunsystem – und damit die Widerstandskraft gegen Infektionen", betont Froböse.

Als zweite sportliche Einheit schlägt er einen Spaziergang am Mittag vor. Wer sich etwa eine Stunde ohne Pause an der frischen Luft bewege, trainiere die Ausdauer und verbessere ebenfalls seine Immunkraft. Komme das nicht infrage, empfiehlt Froböse zehn Minuten „Muskelarbeit" daheim, beispielsweise Kniebeugen. Sind diese – etwa wegen einer Gelenkerkrankung – keine Option, können Sportfreunde dem Fachmann zufolge eine „Pendelübung" durchführen, die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert. Dazu setzt man sich auf die Kante eines stabilen Stuhls, neigt den Oberkörper zu den Beinen hinunter, richtet sich dann wieder auf und lehnt sich, so weit es einem möglich ist, nach hinten. Eine gute Übung für die Venen: Stellen Sie sich hinter den Stuhl, ergreifen Sie die Lehne und gehen Sie auf die Zehenspitzen. „Das aktiviert die ‚Muskelpumpe' in den Beinen", erläutert Froböse.

Flexibilität erhalten

Beim Sport am Abend geht es ihm darum, die Beweglichkeit und Flexibilität der Gelenke zu fördern. Dazu bewegt der Übende die Zehen und zieht daran. Denselben Zweck erfüllt das Beugen der Finger zum Handrücken hin. Um auch den Kniegelenken etwas Gutes zu tun, sollten diese maximal gebeugt und gestreckt werden. „Außerdem sind das Schulter- und Armkreisen sowie Rumpfbeugen tolle Übungen, um die Beweglichkeit dieser Körperpartien zu erhalten und zu steigern", sagt Froböse.

Und wenn es ein wenig an Motivation fehlt? In dem Fall hilft es, sich die Wirkung des Sports daheim vor Augen zu führen. „Mit relativ geringem Zeitaufwand werden Ausdauer und Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Das sind beste Voraussetzungen für ein eigenständiges Leben bei guter Gesundheit", erklärt Froböse. Wem dreimal zehn Minuten nicht genügten, der könne im Treppenhaus üben. Fünf oder sechs Etagen pro Tag auf und ab zu steigen, sorge für einen stabilen Kreislauf sowie eine kräftige Muskulatur und beuge Herz- und Kreislaufproblemen vor.

Muskeln dürfen „brennen"

Aber wie viel sportliche Aktivität darf es sein, damit niemand sich überfordert? Grundsätzlich gelte das Motto „Laufen ohne zu Schnaufen", so Froböse. Nach dem Laufen am Morgen solle man sich wohlfühlen und nicht erschöpft sein. Beim Muskeltraining mittags sei wichtig, genügend zu üben. „Wenn die Muskeln ein wenig ‚brennen', ist es genug", versichert Froböse. Von den abendlichen Übungen zur Beweglichkeit solle jeder so viele Wiederholungen durchführen, wie ihm möglich sind – 10 bis 15 sollten es jedoch schon sein.

Ein bisschen Disziplin gehört sicher dazu, den Sport zu Hause zur Routine zu machen. Doch es lohnt sich unbedingt: „Jede Körperzelle wird besser genährt", beschreibt Froböse den umfassenden positiven Effekt. Viel Spaß dabei!

Das Buch kostet 19,90 € und ist im HBRS Eigenverlag erschienen. Es kann über den HBRS oder den Fachhandel bezogen werden.