



Hamburger Sportbund

# sportwelt hamburg

NR. 1 · MÄRZ 2014 · 10. JAHRGANG · C 3432



## Hamburger Sportgala Jubel und Tränen in der Handelskammer

Bernd Wehmeyer, Jürgen Ahlert und Horst Hrubesch nahmen den Ehrenpreis für Hermann Rieger entgegen

Es war einer der emotionalsten Momente in der fast 10jährigen Geschichte der Hamburger Sportgala. Die Ehrung für sein Lebenswerk sollte Hermann Rieger erhalten. Er selber konnte leider nicht kommen, da er einen Tag zuvor ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Dennoch war die Laudatio von Horst Hrubesch ergreifend, der Film über den Geehrten voller Emotionen und das Ausrollen der Transparente über der Brüstung im Saal der Handelskammer durch den Fanclub „Hermann’s treue Riege“ wohl einmalig.

Einmalig war aber auch die Präsenz des Hamburger SV an dem Abend des 17. Februars – in guten wie in schlechten Zeiten. Thema Nummer 1 war natürlich der dürrtige Tabellenstand der Profi-Fußballer. Oliver

Kreutzer und Edgar Jarchow waren gekommen, die Mannschaft mit dem gerade frisch ernannten Trainer Mirko Slomka, der den ersten Abend nicht gleich auf einer Gala verbringen wollte, fern geblieben. Die

einhellige Meinung aller Befragten: Der HSV schafft den Klassenerhalt. Und damit wären wir auch schon bei den positiven Nachrichten des größten Hamburger Vereins. Bei der Wahl des Sportler des Jahres 2013,

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:  
Synergien im  
Sozialraum sichern

Seite 4



heimspiel:  
Talententwicklung

Seite 8



netzwerk:  
Rezept für Bewegung

Seite 10



netzwerk:  
Angekündigter  
Aktionsplan  
Inklusion kommt  
Seite 11

Neu erschienen:  
Deutsches Sport-  
abzeichen 2014  
in Hamburg

Zu bestellen im Internet unter  
[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)  
oder Tel. 040 / 419 08-278





ARAG. Auf ins Leben.

**Service ist eine unserer  
Lieblingsdisziplinen**

Mehr Infos unter [www.ARAG-Sport.de](http://www.ARAG-Sport.de)





## Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

es ist viel Bewegung im Hamburger Sport. Im Alltag der Sportvereine beweisen unsere Mitglieder seit Jahren, dass sie mit ihren qualitativ hochwertigen Angeboten immer mehr Menschen überzeugen können, ihrem Verein beizutreten und Teil der Hamburger Sportfamilie zu werden. Die aktuelle Mitgliederbestandserhebung des HSB hat ergeben, dass wir die Schallmauer von 800 Vereinen in Hamburg durchbrochen haben. Unsere 802 Vereine zählen aktuell 574.655 Mitgliedschaften. Damit ist ein Drittel der Hamburgerinnen und Hamburger in einem gemeinnützigen Sportverein organisiert. Diese Zahlen unterstreichen die Bedeutung des organisierten Sports in Hamburg.

Dieses Gewicht haben wir vom HSB unter anderem immer wieder in die Zukunftskommission Sport eingebracht und die Belange der Sportvereine und -verbände platziert. Auch zu öffentlich diskutierten Themen, wie zum Beispiel einer Hamburger Bewerbung um Olympische Sommerspiele, haben wir uns eindeutig positioniert und dies in der Öffentlichkeit klar gestellt. Eine Hamburger Bewerbung ist der Traum eines jeden Sportlers. Eine Bewerbung muss aber sehr seriös vorbereitet werden, um Aussicht auf Erfolg zu haben. Dies haben wir auch gegenüber unseren Partnern in der Zukunftskommission deutlich vertreten. Wie es sich unter guten Partnern aber gehört, haben wir die Meinungsverschiedenheiten in persönlichen Gesprächen ausgeräumt und gehen einen gemeinsamen Weg.

Ein Thema, das uns immer noch begleitet, sind die Konflikte zwischen Sportvereinen und Anwohnern von Sportanlagen. Es kommt leider immer wieder und in der letzten Zeit immer häufiger vor, dass sich Anwohner über die Geräusche des Sportbetriebs beschweren und die Einschränkung der Trainingseinheiten durchsetzen. Aus unserer Sicht ist Lärm durch Sport nicht mit beispielsweise Industrielärm gleichzusetzen. Es kann nicht sein, dass unseren Vereinen hier Steine in den Weg gelegt werden. Ein ähnliches Problem hatten Kindertagesstätten, für die aber eine Lösung vom Hamburger Senat und der Bundesregierung entwickelt wurde. Wir unterstützen die Landespolitik dabei, auf Hamburger Ebene und im Bund vergleichbare Regelungen im Sinne des Sports zu finden. Ein weiterer Ansatzpunkt zu einer verbindlichen Lösung ist eine Änderung des Bundesimmissionsschutzgesetzes, das Grundlage aller Lärmschutzregelungen ist. Dieses Gesetz kann nur der Bundestag verändern. Mit der Hamburger Erklärung der Konferenz der Landessportbünde im Oktober 2013 konnten wir das Thema im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung platzieren. Wir werden aufmerksam verfolgen, wie diese mit dem Thema weiter umgeht.

Die Arbeit zur Umsetzung der Dekadenstrategie hat uns im vergangenen Jahr auch die Möglichkeit gegeben, zu zeigen, dass der organisierte Sport in der Lage ist, wichtige sportpolitische Entwicklungen selber in die Hand zu nehmen. Im Jahr der Inklusion 2013 ist es uns gelungen, eine gemeinsame Positionierung aller im Behindertensport aktiven Verbände auf die Beine zu stellen. Damit haben wir eine nachhaltige Fortentwicklung des Sports mit und für Menschen mit Beeinträchtigungen in Gang gesetzt. Aktuell erarbeitet der HSB mit seinen Partnern in mehreren Gruppen den angekündigten Aktionsplan, den wir bis zum Sommer vorstellen werden. Mehr dazu lesen in diesem Heft.

Eine ungebrochene Erfolgsgeschichte ist die Arbeit im Programm „Integration durch Sport“, mit dem wir uns für die Integration von Migrantinnen und Migranten in unsere Vereine und die Gesellschaft engagieren. Die abgelaufene Förderperiode 2011-2013 haben wir in einer sehr gelungenen Dokumentation zusammengefasst. Die Lektüre kann ich nur empfehlen. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im HSB, die das Programm Integration durch Sport umsetzen und allen Menschen in den Vereinen, die sich für dieses Thema engagieren, spreche ich meinen persönlichen Dank aus. Dass wir für unsere Arbeit in diesem Bereich so oft gelobt werden, ist allein Ihr Erfolg!

Ebenfalls erfolgreich sollen unsere Hamburger Spitzensportler sein. Um ihnen einen Teil des Lebensunterhalts zu finanzieren, hat die Stiftung Leistungssport die Hamburger Sportspende erfunden. Ich bitte Sie herzlich, zu spenden und so unsere Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu den Olympischen Sommerspielen in Rio zu unterstützen. Sie werden es uns allen mit Weltklasseleistungen zurückzahlen. Wie Sie spenden können, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Wenn Sie uns in den kommenden Wochen im Haus des Sports besuchen, werden Ihnen die Umbauarbeiten in der Gastronomie im Erdgeschoss auffallen. Nachdem das „Season“ uns verlassen hat, wird am 1. Mai das „Hans im Glück“ eröffnen. Möge der Name Programm sein.

Einen guten Start in den Frühling wünscht Ihnen



Günther Ploß, Präsident



## Termine Hamburger Sportbund

14.3.-15.3.	Konferenz der Landessportbünde in Schwerin
20.3.	Wassersportkommission
24.3.	Vorstandssitzung Sportjugend
25.3.	Landesausschuss Finanzen
1.4.	Präsidium
22.4.	Landesausschuss Finanzen
23.4.	Gemeinsame Sitzung des HSB-Präsidiums und des Sportjugend-Vorstands
24.4.	Wassersportkommission
28.4.	Landesausschuss Breitensportentwicklung Vorstandssitzung Sportjugend
6.5.	Präsidium
14.5.	Delegiertentag Sportjugend
15.5.	Wassersportkommission
20.5.	Hauptausschuss

**Termine für Hamburger Sportveranstaltungen** lesen Sie unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de) (Rubrik „Service/Termine und Veranstaltungen“) – Mitglieder des HSB können jederzeit ihre Sporttermine in den Sportkalender des HSB eintragen. Dafür müssen Sie sich im Inside-Bereich auf unserer Website anmelden und geben unter der Rubrik „Sportkalender-Einträge bearbeiten“/„Neuen Termin eintragen“ Ihre Veranstaltung ein. Nach unserer Überprüfung stellen wir den Termin online.

NEU IN AUSBILDUNG C-LIZENZ

Sport interkulturell

Integration ist keine Einbahnstraße. Darum kümmert sich der HSB nicht nur um die Ausbildung von Migrantinnen und Migranten als Übungsleitende, sondern bietet ab sofort mit dem „Appetizer – Sport interkulturell“ einen Baustein (4 LE) im Rahmen der Übungsleiter-C-Ausbildung an.

Dieses Angebot wird das seit Jahren erfolgreiche Seminar „Sport interkulturell“ (15 LE) nicht ersetzen. Der Baustein soll für das Thema interkulturelle Verständigung sensibilisieren, Interesse für aktive Integrationsarbeit wecken und die Aufmerksamkeit auf das Thema lenken.

Migrantinnen erhalten Übungsleiter C-Lizenz



Von April bis Dezember 2013 haben sich 13 Migrantinnen als Übungsleiterinnen ausbilden lassen. Das Ausbildungsprogramm wurde vom Hamburger Sportbund entwickelt. Das Ziel war es, Multiplikatorinnen zu gewinnen, die in ihrem soziokulturellen Umfeld Frauen zu mehr Bewegung, gesundheitsförderndem Verhalten und Sport motivieren.

Dass Sport und Bewegung aus vielen Gründen positiv sind, ist auch dort gut bekannt. Die Erfahrungen des Programms Integration durch Sport zeigen aber, dass viele Menschen Interesse an Bewegungsangeboten haben, aus verschiedenen Gründen jedoch nicht sofort einem Sportverein beitreten möchten. Mit Übungsleiterinnen aus dem gleichen Umfeld werden diese Menschen besser erreicht.

Ein weiteres ebenso wichtiges Ziel war die Motivation von Migrantinnen, Aufgaben im eigenen Verein zu übernehmen. Im Sinne der interkulturellen Öffnung der Vereine und der langfristigen Sicherung ausreichenden Nachwuchses im Ehrenamt (oder hier bei Übungsleitenden), liegt hohes Potential für die Vereine. Das Projekt wurde in Kooperation mit der Lawaetz-Stiftung sowie dem Kinder- und Familienzentrum Schnelsen durchgeführt und durch die Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration finanziert.

+ + + aktuelles



HSB-WORKSHOP SPORTSTÄTTENPLANUNG

Synergien im Sozialraum sichern

Auf Einladung des HSB-Referats Sportinfrastruktur trafen sich am 28. Februar rund 40 Fachleute, die mit der Planung oder dem Betrieb von Sportstätten in Hamburg beschäftigt sind, im Haus des Sports. Unter den Gästen waren Mitarbeitende der Bezirksämter, Stadtplaner, das Landessportamt, das Fachamt bezirklicher Sportstättenbau, Vertreter der Schulbau Hamburg und des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung. Das Ziel der Veranstaltung war, die unterschiedlichen Arbeitsfelder in den vielen verschiedenen die Vertreter der unterschiedlichen Institutionen ins Gespräch zu bringen und so beim komplexen Thema Sportstättenplanung und -betrieb Bewusstsein und Verständnis für die gegenseitigen Aufgaben zu schaffen.

In seiner Begrüßung verwies HSB-Vizepräsident Dr. Jürgen Mantell in Bezug auf die Zielsetzung des Tages auf die seit längerer Zeit regelmäßig geführten Gespräche mit Schulbau Hamburg. Obwohl Schulbau Hamburg in erster Linie nicht die Interessen des Vereinssports im Fokus hätte, sei der HSB mit seinen Themen auf viel Offenheit und Verständnis gestoßen. Eine Reihe von Problemen der Vereine konnte so zügig in direkter Zusammenarbeit gelöst werden. Diesen erfolgreichen Ansatz will der HSB nun auch mit weiteren am Sport beteiligten Organisationen verfolgen. Als Gastreferent berichtete der Vorsitzende der

Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter Rudolf Bechacker aus seinen Erfahrungen als Leiter des Sportamtes in München. Sein Fazit lautete, dass Sport in einer Stadt eine Querschnittsaufgabe vieler Organisationen sei und darum ein verwaltungsübergreifendes Denken unbedingt notwendig ist. Wie vernetzt ein moderner Sportverein in seinem Stadtteil ist und wie viele Berührungspunkte mit der öffentlichen Verwaltung dadurch bestehen, berichtete der Geschäftsführer des SV Eidelstedt Martin Hildebrandt.

Im weiteren Verlauf des Workshops tauschten sich die Teilnehmer über verbesserte Kommunikationswege zur Sportraumentwicklung und zur Sportentwicklung in den Stadtteilen aus. Nach der Entflechtung der Behörden ist der Sport im Wesentlichen in den Bezirken verankert. Sie müssen für die Sicherung der Bewegungsräume sorgen, die der Sport für seine Angebote braucht. In den einzelnen Arbeitsfeldern der Verwaltung muss der Sport aktiv mitgedacht und untereinander sowie mit Behörden auf der Landesebene koordiniert werden. Ebenso müssen Kenntnisse und Erfahrungen über die Bedürfnisse der Sportvereine, wie sie beispielsweise die Sportreferenten der Bezirke besitzen, in die Planungsprozesse einfließen. Die bezirklichen Sportreferenten werden darum nun an den turnusmäßigen Sitzungen mit Schulbau Hamburg teilnehmen. Die Abstimmung der beteiligten Schnittstel-



len, koordiniert zukünftig das Fachamt für Sozialraummanagement. Die Sozialraummanager werden so zu einer Art bezirklicher Sportlobbyist. Für den Dialog zwischen allen relevanten Partnern sollen außerdem positive Ansätze, wie die bestehende Planerrunde im Bezirk Eimsbüttel, auf alle Bezirke ausgedehnt werden.

Der Hamburger Sport braucht für seine Angebote die Möglichkeit zur Benutzung der Schulsporthallen. Die einzelnen Schulbehörden müssen darum für die gesellschaftliche Bedeutung des Sports sensibilisiert werden, um deren Bereitschaft zur Mitgestaltung einer funktionierenden Sportraumentwicklung zu sichern. Positive Erfahrungen konnten bereits in den Abstimmungsgesprächen zwischen Schulbau Hamburg (SBH), Bezirksvertretern, Landessportamt, Schulbehörde (BSB) und dem HSB gewonnen werden. Diese Abstimmungsgespräche sollen weitergeführt werden. Für eine funktionierende Sportraumentwicklung ist die Zusammenarbeit mit der Schulbehörde (BSB) aber noch zu intensivieren. Gegebenenfalls sind entsprechende Strukturkorrekturen von Seiten des Senats notwendig, um

hier im Einklang mit der BSB handeln zu können. Dies wird hinsichtlich der Öffnung von Haushaltstiteln für die Belange des Sports ebenso mitzudenken sein. Gleiches gilt für die Zusammenarbeit mit dem Landesbetrieb Immobilienmanagement und Grundvermögen (LIG) der Finanzbehörde, dem die Schulgrundstücke zugeordnet sind. Die bestehenden Kommunikationswege zum Schulwesen über die Regionalen Bildungskonferenzen, zum Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulwesen (LI) und die Kontakte zu den Schulaufsichtsbeamten sollen weiter gestärkt werden.

Eine strukturierte Sportraumentwicklung ist also nur mit den Bezirken und den Schulbehörden sowie der LIG möglich. Die Teilnehmer des Workshops machten aber deutlich, dass die Perspektiven dieser Verwaltungen in die Formulierungen der Dekadenstrategie Sport nicht ausreichend eingeflossen sind. Die Dekadenziele sind deshalb nicht mit allen betroffenen Verwaltungsstrukturen und den dort vorhandenen Haushaltstiteln verknüpft. Die Dekadenstrategie wird von den Workshopteilnehmern

zwar weiterhin anerkannt, sie fordern aber die Bezirke und das Schulwesen stärker in den bestehenden und neu einzurichtenden Arbeitsgruppen der Zukunftskommission Sport (ZKS) zu beteiligen.

Der HSB wird von allen Behörden als Ansprechpartner gewünscht, um Planungen mit vorzubereiten oder eventuelle Konflikte zu beheben. Der HSB wird darum zukünftig in übergeordnete Prozesse einbezogen und nimmt beispielsweise an ausgewählten Routinesitzungen der Sportreferenten teil. Außerdem wurde der HSB von den Workshop-Teilnehmern gebeten, weitere Veranstaltungen dieser Art zu organisieren und die verwaltungsübergreifenden Kommunikationsprozesse so aktiv zu begleiten.

#### KONTAKT

Bernard Kössler  
Tel. 040 / 419 08-263  
b.koessler@hamburger-sportbund.de

ANZEIGE

## Shoppern & Sparen ...und dabei meinen Verein fördern!

### DAS IDEALE OSTERGESCHENK



Ob Shoppen, Wellness oder Freizeit – das Good Buy Gutscheineheft ist das ideale Geschenk für Ihre Freunde und die ganze Familie.

- Preis: 20 Euro, 10 Euro davon für meinen Sportverein
- 80 Vorteile
- 1 Jahr gültig

Shoppern für den guten Zweck – für ein doppelt gutes Gewissen!

Jetzt bestellen unter:

**040-419 08-0**

[www.goodbuygutscheinheft.de](http://www.goodbuygutscheinheft.de)

E-Mail: [goodbuy@hamburger-sportbund.de](mailto:goodbuy@hamburger-sportbund.de)

## Die Platzierungen

### Frauen:

1. Laura Ludwig (Beachvolleyball)
2. Eileen Hoffmann (Hockey)
3. Susi Kentikian (Boxen)
4. Carina Witthöft (Tennis)
5. Edina Müller (Rollstuhlbasketball)
6. Martyna Trajdos (Judo)

### Männer:

1. Domagoj Duvnjak (Handball)
2. Jerome Flaake (Eishockey)
3. Moritz Fürste (Hockey)
4. Steffen Deibler (Schwimmen)
5. Eric Johannesen (Rudern)
6. Heiko Kröger (Segeln)

### Mannschaften:

1. HSV Handball (Handball)
2. Curling Club Hamburg (Curling)
3. HTHC Männer (Hockey)
4. Böckermann/Urbatzka (Beachvolleyball)
5. Ludwig/Walkenhorst (Beachvolleyball)
6. Heil/Plöbe (Segeln)

## Die Jury:

Fabian Boll, Mannschaftskapitän FC St. Pauli

Pascal Hens, Kapitän HSV Handball

Dr. Malte Heyne, stellvertretender Geschäftsführer Sportwirtschaft der Handelskammer

Günter Ploß, HSB-Präsident

Michael Schmidt, Chefredakteur Hamburg 1

Christoph Schubert, Kapitän Freezers

Karl Schwinke, Staatsrat der Behörde für Inneres und Sport

Ingrid Unkelbach, Leiterin Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein

Pieter Wasmuth, Generalbevollmächtigter der Vattenfall GmbH für Hamburg und Norddeutschland

Imke Wedekind, Kapitänin VT Aurubis

Rafael van der Vaart, HSV-Kapitän

Peter Wenig, Sportchef Abendblatt

Das Voting der Leser des Hamburger Abendblattes und das Voting der Jury ging zu je 50 Prozent das Endergebnis ein. Bei Gleichstand zwischen zwei Nominierungen entscheidet das Voting der Jury. Wenn notwendig, wird die Jury nochmals befragt.

FORTSETZUNG VON SEITE 1



## Jubel und Tränen in der Handelskammer

gewählt aus den über 240 erfolgreichsten Athleten der Hansestadt, setzte sich Domagoj Duvnjak gegen Jerome Flaake (Eishockey) und Moritz Fürste (Hockey) durch. Der Spielmacher der Handballer des Hamburger SV, dessen Hobby, nach eigener Angabe, schlafen ist, wurde nicht nur Champions-League-Sieger mit seinem Team, sondern auch Welthandballer des Jahres. Ihm wurde das Versprechen abgenommen, nach seinem Wechsel zum THW Kiel, kein Tor gegen seinen alten Verein zu werfen.

Bei den Frauen waren Eileen Hoffmann (Hockey), Laura Ludwig (Beachvolleyball) und Susi Kentikian (Boxen) nominiert. Gewonnen hat Laura Ludwig vom – Hamburger SV. Die weilte allerdings bereits im Trainingslager in Kapstadt und bedankte sich per Videobotschaft für ihren Preis. Ludwig-Entdecker Olaf Kortmann, der die Trophäe entgegennahm: „Laura ist talentiert, ehrgeizig und hat eine gewisse Leichtigkeit. Es gehört auch zum Leistungssport mit einer gewissen Leichtigkeit zu gewinnen und nicht nur zu kratzen“, fügte hinzu, dass sie

trotz der Reisen an die schönsten Strände der Welt am liebsten in Hamburg bei ihren Freunden sei und staubte für sein Schützling noch nebenbei zwei Konzertkarten von seinem Laudator Stefan Gwildis ab.

„Ihr seid ne geile Truppe.“ Mit diesen Worten würdigte der nächste Laudator Kai Pflaume die Mannschaft des Jahres. Gemeint waren die Handballer – natürlich – vom HSV. Die hatten am 2. Juni 2013 die Champions League gewonnen und Hamburg in einen sportlichen Rausch versetzt. So waren sie dann auch in kompletter Mannschaftsstärke angetreten, um den Applaus und den Preis entgegenzunehmen. Auf die Frage von Kai Pflaume an Torwart Jogi Bitter, wie verrückt man eigentlich sein muss, um sich heranrauschenden Spielern entgegenzustellen, wo man weiß, da gibt's gleich einen auf die Zwölf, antwortete der: „Ich kenne das seit 25 Jahren und bin es gewohnt. Ich hätte viel mehr Angst mich hier vor die Leute zu stellen und zu sprechen.“



Die Hockey-Herren vom HTHC haben gerade den Hallen-Europapokal der Landesmeister gewonnen



Beachvolleyballerin Laura Ludwig musste trainieren, für sie sprang ihr langjähriger Coach Olaf Kortmann ein



Durchgestylt: St. Paulis Kicker Philipp Tschauerer, Markus Thorandt, Fabian Boll, Jan-Philipp Kalla (v.l.)



Trotz Niederlagenserie in der 1. Liga lassen sich die Volleyball-Frauen vom VT Aurubis nicht das Feiern vermiesen



Sebastian Bayer (Weitsprung-Europameister) kehrte wieder nach Hamburg zurück. Physiotherapeutin Rowena Singhoff, Hürdenläufer Helge Schwarzer mit Freundin Nadja Käther (Weitsprung)



Das Flagfootball-Team der Hamburg Pioneers wurde Deutscher Meister.

Und dann kam der krönende Abschluss. Die Ehrung Hermann Riegers. Masseur und Unikum vom HSV und in der Welt des Profifußballs. Zunächst wünschte Felix Magath per Videobotschaft aus London alle erdenklichen Wünsche ins Krankenhaus nach Hannover, dann hielt Horst Hrubesch eine Laudatio, die rührte. Erzählte von Quark auf dem geschwollenen Knie und unregelmäßigen Arbeitszeiten, von Riegers eigenem Fanclub und eigener CD. Als ein Film ab-

gespielt wurde, in dem auch Hermann Rieger in Erinnerung an sein Abschiedsspiel 2004 mit den Tränen kämpfte, war auch die Ergriffenheit im Saal zu spüren.

Die Ehrungen und guten Wünsche, die Standing Ovationen konnte Hermann Rieger leider nicht mehr persönlich erleben. Er starb wenige Stunden später im Krankenhaus in Hannover.



## Trauer um Hermann Rieger

Als U23-Team-Manager Jürgen Ahlert den Preis für Hermann Rieger am Abend der Hamburger Sportgala entgegennahm, konnte zu diesem Zeitpunkt niemand ahnen, dass der 72-Jährige nur Stunden später den Kampf gegen seine Krankheit verlieren würde. Ein Schock für alle seine treuen Fans – Fans die „ihren“ Masseur schon zu Lebzeiten zu einer Kultfigur erhoben. Er war einer der beliebtesten HSVer, ohne dass er je ein Tor geschossen hat, er war die gute Seele im Team, der erst Ruhe gab, wenn alle Spieler versorgt waren. Wenn nötig auch mitten in der Nacht. Nach seiner aktiven Zeit beim HSV wurde der Urbayer Pate der Aktion "HSV-Fans helfen kranken Kindern" und unterstützte als Trainer und Physiotherapeut die Benefizaktion "Kicken mit Herz". Horst Hrubesch sagte in seiner Laudatio: „Die Spieler waren für Hermann alles und er war auch für die Spieler alles. Er war Masseur, na klar, aber er war auch Beichtvater, Ratgeber, Muntermacher. Er war bei uns immer die letzte Instanz.“ Seit seinem Tod verabschiedeten sich tausende Menschen mit Trauermärschen, Schweigeminuten und Gedenkfeiern von ihrem „Burschi“. Ein Zeichen dafür, dass der Ehrenpreis für Hermann Rieger, auch wenn er ihn nicht mehr persönlich entgegennehmen konnte, mehr als verdient ist.



Kais al Saadi, Cheftrainer der Bundesliga-Hockeyherren des Uhlenhorster HC und Jytte Albat



Mohamed Labladh und Saboor Khalili haben 2013 den DFB-Futsal Cup gewonnen



Die Handballerinnen vom Buxtehuder SV



Der faszinierende Showact Paul Ponce jonglierte mit Hüten und Bällen



Hermann's treue Riege rollte Transparente in der Handelskammer aus



Deutscher Meister Rollstuhl-Basketball: Simone Kues (li.) und Maya Lindholm mit Trainer Holger Glinicki vom HSV

## Die Sieger im Kurzportrait:

### Laura Ludwig

Laura Ludwig ist die erfolgreichste deutsche Beachvolleyballerin der vergangenen zehn Jahre: fünfmal deutsche Meisterin, zweimal Europameisterin, WM- und Olympiafünfte. Im August des gleichen Jahres wurde die 1,81 Meter große Athletin zum fünften Mal in Folge zu Deutschlands Beachvolleyballerin des Jahres gewählt. Mit ihrer neuen Partnerin Kira Walkenhorst schaffte sie 2013 den Sprung auf Platz vier der Weltrangliste. Beide spielen seit einem Jahr für den HSV.



### Domagoj Duvnjak

Domagoj Duvnjak war es, der mit seinem unermüdlichen Einsatz und seiner unnachahmlichen Dynamik den HSV im Juni 2013 zum Champions-League-Sieg und die kroatische Nationalmannschaft im Januar zur WM-Bronzemedaille führte. Den Titel des Bundesliga-Spielers der Saison 2012/13 hat er sich bereits gesichert – und das obwohl der HSV sie nur auf dem fünften Tabellenplatz beschloss. Bei der Wahl zum Welthandballer des Jahres, von mehr als 35.000 Fans und Journalisten über das Internet gewählt, siegte der Kroat mit 33 Prozent der Stimmen. Im kommenden Sommer wechselt der 25-Jährige zum Liga-Konkurrenten THW Kiel.



### HSV Handball

Anfang Juni feierte der deutsche Handballmeister von 2011 den größten Erfolg der Vereinsgeschichte. In Köln gewannen die Hamburger nach Siegen über Kiel und im Finale gegen den FC Barcelona die Champions League. Die Feier auf dem Rathausmarkt mit 10.000 Fans wollte gar kein Ende nehmen.



## SportMerkur

Den „SportMerkur“ als Ehrung für das sportliche Engagement von Hamburger Unternehmen erhielten die KRAVAG-LOGISTIC Versicherungs-AG und die Dole Fresh Fruit Europe OHG.





## TALENTENTWICKLUNG

# Umfangreiche Tests für Sportartenempfehlungen

Seit 2007 engagiert sich der HSB gemeinsam mit Partnern in der Sichtung und Entwicklung sportlicher Talente. Nach der ersten Sichtung in Hamburger Schulen erhalten die Talente eine Einladung in ein sportartübergreifendes Talentaufbautraining. Am Ende von maximal zwei Jahren in diesen Talentgruppen wird den Kindern eine Sportart empfohlen, in der sie Potential für Erfolg haben, und der Übergang in geeignete Trainingsgruppen der Sportverbände und Sportvereine organisiert. Für diese Sportartempfehlung führte der HSB im Januar und Februar 2014 aufwendige Tests mit rund 900 Kindern durch.

Zu den Tests wurden rund 70 Talentaufbaugruppen aus ganz Hamburg, darunter auch alle 28 von Vereinen organisierten Gruppen, in die Leichtathletikhalle Hamburg eingeladen. Dabei sorgten die beiden HSB-Talenttrainer dafür, dass jede Gruppe von der eigenen Schule zur Leichtathletikhalle und zurück gebracht wurde. Auf die Frage, ob dieser Aufwand notwendig sei, sagte Talenttrainer Stefan Schubot: „Es ist für die Aussagekraft der Tests sehr wichtig, dass alle Kinder die gleichen Bedingungen haben und dass der Test für jedes Kind wiederholbar ist.“ Nur auf diesem Weg seien die Testergebnisse der Kinder untereinander vergleichbar und fundierte Empfehlungen möglich, so Schubot.

Auch die Kinder, die erst ein Jahr in einer Talentaufbaugruppe trainieren, absolvieren den Test, da die Talenttrainer vor Ort hierdurch wichtige Rückmeldungen erhalten, um so das Training eventuell anpassen zu können. In dem differenzierten Test, den die Kinder in rund zwei Stunden absolvieren, werden ihre Fähigkeiten in sportlichen Grundfertigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination überprüft. Die Schüler, die am Ende ihres zweiten Jahres sportartübergreifenden Talenttrainings den Test absolvieren, wissen danach, ob sie besonders gut Basketball spielen werden oder doch besser zum Rudern gehen. Die Empfehlungen der Trainer verlassen sich dabei nicht nur auf

Messergebnisse, sondern auch auf den Gesamteindruck, den die Trainer von den Kindern während der Tests und mehrerer Trainingsbesuche pro Jahr gewonnen haben. „Es geht nicht nur um die gemessenen Zeiten. Wir sehen auch, wer sich beispielsweise bei einzelnen Übungen clever verhält. Diese Eindrücke gehen mit in die Bewertung ein“, erzählt Schubot.

### KONTAKT

Niclas Hildebrand  
Tel. 040 / 419 08-201  
n.hildebrand@hamburger-sportbund.de

DEUTSCHER  
SPORTAUSWEIS

WIR SIND SPORT



# NEWS & SPECIALS

## AUS DEM SPORT, FÜR DEN SPORT

- Aktuelle Berichte aus der Welt des Sports
- Neue Funktionen für Deinen Vereinsausweis
- Deals für Sportler und Vereine

# Butter bei die Fische?

Anmelden:

[www.sportausweis.de/newsletteranmeldung](http://www.sportausweis.de/newsletteranmeldung)

### HIER SHOPPT DER SPORT

Auszug:



Weitere Partner auf [sportausweis.de](http://sportausweis.de)



FACHTAGUNG

## Rezept für Bewegung

Ärzte möchten ihre Patienten oft zu einem aktiven Lebensstil motivieren, um Fitness und Wohlbefinden zu fördern, Risikofaktoren zu minimieren und Krankheiten vorzubeugen. Der HSB liefert ihnen in Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit und der Hamburger Ärztekammer das „Rezept für Bewegung“, mit dem der mündlichen Empfehlung nach einem aktiveren Lebensstil mehr Nachdruck verliehen werden kann.



Der Rezeptbogen ermöglicht es, ein speziell auf die Bedürfnisse der Patienten ausgerichtetes Sportangebot zu empfehlen und zudem wichtige Hinweise zu vermerken. Die Patienten können mit dieser Empfehlung einen passenden Sportverein suchen und sich den betreffenden Kurs

bei regelmäßiger Teilnahme und nach Absprache mit der jeweiligen Krankenkasse auch bezuschussen lassen. Einen Überblick der Gesundheitssport-Angebote liefert eine Gesundheitssportbroschüre und die Internetseiten [www.gesundheitssport-hamburg.de](http://www.gesundheitssport-hamburg.de). Die dort aufgeführten Kurse erfüllen strenge Richtlinien und sind mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB oder dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bundes ausgezeichnet.

Den Patienten kann der Einstieg in ein aktiveres Leben durch die Teilnahme an den Gesundheitswochen des Verbandes für Turnen und Freizeit vom 06. April bis 25. Mai erleichtert werden. Diese streben die Integration der Themen „Bewegung“ und „gesunde Ernährung“ in den Alltag der Hamburgerinnen und Hamburger an. Das gemeinsame Ziel der Kampagneninitiatoren- und Partner, den teilnehmenden Sportvereinen und der Ärzteschaft ist, der Bevölkerung Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen sowie Hilfestellungen zu geben, um sie bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils zu unterstützen. In Hamburg wird das „Rezept für Bewegung“ neben dem HSB vom VTF, von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, der Hamburger Ärztekammer und dem Sportmedizinerverbund unterstützt.

### KONTAKT

Katrin Gauler  
Tel. 040 / 419 08-225  
[k.gauler@hamburger-sportbund.de](mailto:k.gauler@hamburger-sportbund.de)

INKLUSION

## Werner-Otto-Preis für Handball-Initiative Freiwurf Hamburg

Die Alexander Otto Sportstiftung hat zum vierten Mal den mit insgesamt 30.000 Euro dotierten Werner-Otto-Preis im Hamburger Behindertensport verliehen. Ausgezeichnet wurde das inklusive Handballprojekt Freiwurf Hamburg. Initiatoren sind die Vereine AMTV Hamburg, SVE Eidelstedt, FC St. Pauli und Elmsdorfer HT. Mit ihrer vereinsübergreifenden Arbeit ist die Initiative Vorreiter bei der Inklusion im Handballsport und zugleich in mehreren Hamburger Stadtteilen präsent. Die Auszeichnung ist mit einem Preisgeld von 15.000 Euro verbunden.



Die Preisträger bei der gemeinsamen offiziellen Preisverleihung im Rathaus

Anerkennung, verbunden mit Preisgeldern, erhielten das Gemeindepsychiatrische Zentrum Eimsbüttel für sein Fußballangebot „Soul-Kicker Eimsbüttel“ (5.000 Euro), das Regionale Bildungs- und Beratungszentrum Wilhelmsburg für die Inklusion sprachbehinderter Kinder und Jugendlicher (3.000 Euro), der Hamburger Gehörlosen Sportverein und Hamburger und Germania Ruder Club für das gemeinsame Ruderangebot an Gehörlose (7.000 Euro).

Erstmals ehrte die Sportstiftung zudem zwei Projekte mit dem Hamburger Sport-Leuchtturm, die über Hamburg hinaus besondere Strahlkraft haben. Ausgezeichnet wurde mit dem Sport-Leuchtturm der Hamburger SV in Kooperation mit dem Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg für den Aufbau des inklusiven Rollstuhlbasketball-Teams BG Baskets Hamburg sowie die Evangelische Stiftung Alsterdorf für den Bau der ersten umfassend behindertengerechten Sporthalle in Alsterdorf. Die Auszeichnungen sind mit projektbezogenen Förderungen verbunden.

Eine Fachjury, der u.a. die Hamburger Paralympionikinnen Edina Müller und Dorothee Vieth angehörten, kürte die Gewinner unter 27 eingereichten Projekten. Preiswürdig waren Projekte im Bereich des Hamburger Behindertensports, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Sport beitragen. Die Preisverleihung fand im Rahmen eines Senatsempfangs im Beisein von Sportsenator Michael Neumann, Alexander Otto sowie rd. 100 Gästen aus Hamburgs Sport, Politik, Wirtschaft, Kultur und Medien im Hamburger Rathaus statt. Alexander Otto, Kuratoriumsvorsitzender der Sportstiftung: „Die eingereichten Projekte für unseren diesjährigen Preis belegen, welche großartige Arbeit vor allem auch durch viele Ehrenamtliche im Behindertensport geleistet wird. Mit dem Preis möchten wir dieses Engagement würdigen und zugleich auf nachahmenswerte Projekte aufmerksam machen. Schließlich erfahren wir in der Stiftungsarbeit, dass es noch weitere Anstrengungen bedarf, um behinderten Menschen die Teilhabe am Sport und darüber hinaus am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.“



## INKLUSION UND SPORT IN HAMBURG

# Angekündigter Aktionsplan ist auf dem Weg

Am 4. November 2013 stellte der HSB zusammen mit beteiligten Sportverbänden die gemeinsame Positionierung „Inklusion und Sport in Hamburg“ vor. Die Ziele des gemeinsamen Vorgehens sind: Noch besser für das Thema zu sensibilisieren und die Weiterentwicklung von Sportangeboten mit oder für Behinderte in den Sportvereinen koordiniert voranzutreiben. In den Wochen seit der Präsentation der Positionierung hat eine Gruppe von Experten an dem angekündigten Aktionsplan gearbeitet. Auf Einladung des HSB diskutierten Vertreter der Sportvereine, der Sportverbände, des Landessportamts und der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (BASFI), wo der Bedarf und die Umsetzungsmöglichkeiten von Sport für Menschen mit Behinderungen liegen. Im Ergebnis wurde deutlich, dass in Hamburg schon viele Angebote existieren, in denen Menschen mit Behinderungen untereinander oder in gemischten Gruppen Sport treiben können. Eben so klar wurde aber auch herausgearbeitet, dass diese Angebote häufig am Engagement einzelner Menschen hängen und eine stabilisierende Struktur fehlt.

Für die weitere Zusammenarbeit der Expertenrunde wurden vier Handlungsfelder identifiziert, in denen Lösungen für die zukünftige Strukturierung und Umsetzung von Sportangeboten erarbeitet werden. Im Feld „Bewusstsein

und Lobby“ werden Ansätze erarbeitet, die für Beachtung der Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen in Sportvereinen und -verbänden sorgen, Kooperationen mit weiteren Partnern generieren und weitere Finanzierungsquellen erschließen werden. Die „Barrierefreiheit“ muss umfassend definiert und entsprechend umgesetzt werden. Dabei geht es nicht nur um Zugang zu Gebäuden für Rollstuhlfahrer sondern auch um den Abbau von Hürden in der Kommunikation. In der „Sportpraxis“ werden sich die verschiedenen Sportangebote durch Hospitationen oder gemeinsame Trainingseinheiten kennenlernen. Wo Wettkampforientierung gewollt ist, müssen Wettkämpfe weiterentwickelt und organisiert werden und passende Wettkampfsysteme eingerichtet werden. Der Hamburger Handballverband hat bereits eine eigene Liga in Zusammenarbeit mit der Initiative Freiwurf Hamburg etabliert. Nicht weniger wichtig ist die „Qualifizierung“ der handelnden Personen sowohl in der Sportpraxis als auch in der Administration. Hier können Fachforen einen Austausch über gelungene Angebote liefern und Fortbildungsreihen informieren beispielsweise Übungsleitende oder Schiedsrichter.

Zu diesen vier Handlungsfeldern werden im Frühjahr 2014 weitere Arbeitsgruppen zusammenkommen, um die notwendigen Maßnahmen zu konkretisieren, mit Prioritäten zu versehen und für sie Indikatoren zu entwickeln, die ihre Umsetzung messbar machen werden. Das Ziel der Partner ist eine Präsentation dieses konkreten Maßnahmenkatalogs im HSB-Hauptausschuss im Mai und eine Vorlage zur HSB-Mitgliederversammlung Ende Juni.



### KONTAKT

Maarten Malczak  
Tel. 040 / 419 08-279  
m.malczak@hamburger-sportbund.de



## JETZT BEWERBEN

# Fritz-Bauer-Preis für besonderes ehrenamtliches Engagement

Mit dem Fritz-Bauer-Preis für besonderes ehrenamtliches Engagement werden Sportvereine und Verbände ausgezeichnet, die sich um die strategische Entwicklung und Förderung des Ehrenamtes oder anderer Formen des freiwilligen Engagements besonders kümmern. Auch 2014 können alle Mitglieder des HSB sich wieder bewerben oder Vorschläge machen.

Prämiert werden können vor allem Maßnahmen, Projekte und Programme, die der Gewinnung von Nachwuchs bzw. Nachfolge für das Ehrenamt dienen, die gemeinsame Planung und Qualifizierung von ehrenamtlich Tätigen im Fokus haben oder dazu beitragen, eine Anerkennungskultur im Verein zu schaffen. Wenn ein besonderes Projekt nicht in diesen Rahmen passt, aber als auszeichnungswürdig angesehen wird, kann es trotzdem vorgeschlagen werden.

Der Fritz-Bauer-Preis ist mit 2.000 Euro dotiert, die durch die langjährige HSB-Partnerin HDI Direkt zur Verfügung gestellt werden. Der Bewerbungsschluss ist der 30. April 2014.

Bitte nutzen Sie für Ihre Bewerbung die Unterlagen, die auf der HSB-Website zu finden sind, oder rufen Sie diese im Haus des Sports ab.

### KONTAKT

Stephan Klaus  
Tel. 040 / 419 08-243  
s.klaus@hamburger-sportbund.de

## Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

Redaktion: Thomas Michael (Leitung),  
Andrea Marunde, Andrea Karl, Dirk Ganter

Redaktionsanschrift:  
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg,  
Tel.: 040 / 4 19 08-253, Fax: 040 / 4 19 08-230  
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de  
Internet: www.hamburger-sportbund.de

Satz & Layout: Agentur PART:IM,  
Am Veringhof 23a, 21107 Hamburg

Druck & Verlag: Wehmeyer + Heinrich GmbH  
Medien und Logistik, Oliver Maseiczick  
Humboldtstraße 1a, 21465 Reinbek

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: Mai 2014

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB

## SPORTPOLITIK

# Ploß neuer Vorsitzender der Konferenz der Landessportbünde



**HSB-Präsident Günter Ploß ist am 15. März in Schwerin zum neuen Vorsitzenden der Konferenz der Landessportbünde gewählt worden. Er folgt auf Günther Lommer (Präsident Bayerischer Landessportverband), der nach zwei Jahren das Amt weitergab. Ploß war zuvor bereits zwei Jahre stellvertretender Vorsitzender der Konferenz.**

Nach seiner Wahl kündigte Ploß an, sich insbesondere für die weitere Stärkung der Rolle der Landessportbünde auf Bundesebene innerhalb und außerhalb des DOSB zu engagieren. „Die Landessportbünde haben in der Sportpolitik eine Schlüsselfunktion. In einer Sondersitzung werden wir uns gemeinsam positionieren und so auf der Bundesebene geschlossen auftreten“, sagte Ploß.

Die Basis der gemeinsamen Positionierung sei eine verbesserte Abstimmung der Arbeit in den Landessportbünden und eine engere Zusammenarbeit. Die Ergebnisse würden dann in der Arbeit und eine stärkere

Vertretung in den Gremien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sowie in eine intensivere Zusammenarbeit mit den Spitzenverbänden auf Bundesebene eingebracht, so Ploß.

Die Konferenz der Landessportbünde setzt sich zusammen aus den Präsidenten der sechzehn Landessportbünde. Sie vertreten die 91.000 Sportvereine im DOSB. Die Konferenz tagt zweimal im Jahr und dient der Koordination und Abstimmung der Arbeit des organisierten Sports in den Bundesländern. Alle zwei Jahre wählt die Konferenz einen Vorsitzenden und seinen Stellvertreter aus dem Kreis der Präsidenten der Landessportbünde.

ANZEIGE



# Die GlücksSpirale fördert den Sport.

Die Rentenlotterie, die Gutes tut.



LOTTO-HH.de



Teilnahme ab 18 • Spielen kann süchtig machen  
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg



## Spaß am Sport trotz Allergien

**Fast ein Viertel der Deutschen leidet zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben unter einer Allergie. Die häufigsten Formen sind Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma. In jedem Alter können Allergien aus unterschiedlichsten Gründen auftreten, wobei Männer etwas häufiger betroffen sind als Frauen.**

Oft sind Allergien sehr störend, da sie mit ausgeprägten Symptomen einhergehen. Meist hilft eine sogenannte Desensibilisierung, bei der der Körper immer wieder in steigender Dosis dem Allergen ausgesetzt wird. So wird die Immunabwehr des Allergikers trainiert und massive allergische Reaktionen bleiben aus.

Leider ist die Desensibilisierung ein recht langwieriges Verfahren und nicht bei allen Allergien anwendbar. Dennoch gibt es ein paar Tipps, die dem Allergiker helfen können, auch weiterhin seinen Sport In- und Outdoor auszuüben.

Heuschnupfen hängt fast ausschließlich vom Pollenflug ab. Dieser variiert nicht nur nach Jahreszeit, sondern hängt auch von der Luftfeuchtigkeit und der Niederschlagsmenge ab. Wettervorhersagen sind hier daher besonders hilfreich. Mittlerweile gibt es auch einige Allergiker-Apps fürs Smartphone.

Grundsätzlich sind nach starken Regenfällen deutlich weniger Pollen in der Luft. Aktivitäten mit hoher Belastung des Bronchialsystems, wie Joggen, können dann

besser ertragen werden. Wer bereits Medikamente, wie ein Antihistaminikum nimmt, sollte darauf auch beim Sport nicht verzichten.

Leider sorgen einige dieser Antihistaminika als Nebenwirkung für Müdigkeit, in solchen Fällen ist es empfehlenswert ein anderes Präparat zu testen, da bei gleicher Wirkung, die Nebenwirkungen stark variieren können.

**Allergisches Asthma** ist eine weitere, sehr risikoreiche Allergie. Sie kann eine Art Kettenreaktion auslösen, die im schlimmsten Fall zu Atemnot führt. Daher sollten Asthmatiker sich unbedingt von einem Hausarzt oder Sportmediziner beraten lassen, welche sportlichen Aktivitäten und in welchem Umfang ihnen gut tun.

Im Profisport tritt allergisches Asthma viel häufiger auf, als im Amateur- oder Breitensport, da Profisportler durch intensiveres Training oder Wettkämpfe die Leistungsfähigkeit ihrer Lungen in der Regel etwas mehr fordern. Die Therapie beginnt üblicherweise mit Medikamenten, die direkt auf Rezeptoren in der Lunge wirken und über einen Handinhalator eingenommen werden. Daher sollten Betroffene den Inhalator immer mit sich führen. Je nach Empfehlung des behandelnden Arztes sollten sie ihn entweder prophylaktisch oder nach Auftreten von Symptomen anwenden, um weiterhin mit Spaß Sport treiben zu können.

Text: Dr. med. Helge Riepenhof, Sportkompetenz-Netzwerk.de



## Hamburger Sportspende

**Die Stiftung Leistungssport engagiert sich seit 2002 für die finanzielle Unterstützung unserer Hamburger Spitzenathletinnen und -athleten. Dafür hat sie die Hamburger Sportspende erfunden, deren Einnahmen die Mitglieder des TEAM HAMBURGS erhalten.**

Helfen auch Sie unseren Sportlern, damit sie sich auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Rio 2016 so gut wie möglich auf ihren Sport konzentrieren können.

Hochleistungssport erfordert sehr viel Einsatz, für den die Athleten nicht bezahlt werden. Sie müssen neben den hohen Trainingsumfängen für ihren Lebensunterhalt arbeiten. Da der Trainingseffekt aber in der dem Training folgenden Ruhephase erfolgt, ist es für das sportliche Ziel natürlich nicht gut, wenn in den sportlichen Ruhephasen nicht geruht sondern gearbeitet werden muss. Es geht also darum, den Athleten zu helfen, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Mit der Hamburger Sportspende können sie genau dies tun.

### Die Hamburger Sportspende ist möglich in den Kategorien:

- Bronze (25,- Euro)
- Silber (50,- Euro)
- Gold (100,- Euro und mehr)
- Platin (2.016,- Euro)

Spendenempfänger ist die Stiftung Leistungssport Hamburg. Jeder Spender erhält eine steuermindernde Spendenbestätigung (Adressangabe erforderlich) und wird – sofern nicht widersprochen wird – namentlich auf der Internetseite der Stiftung Leistungssport erwähnt.

### Spendenkonto:

Stiftung Leistungssport Hamburg  
Hamburger Sparkasse  
KTO: 1001 309 309  
BLZ: 200 505 50

# Rezept

## Orientalischer Möhrenaufstrich

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 200g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 Messerspitze Harrissa (wer es schärfer mag, kann gern mehr nehmen)
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Walnüsse
- 1 TL gehackte Petersilie

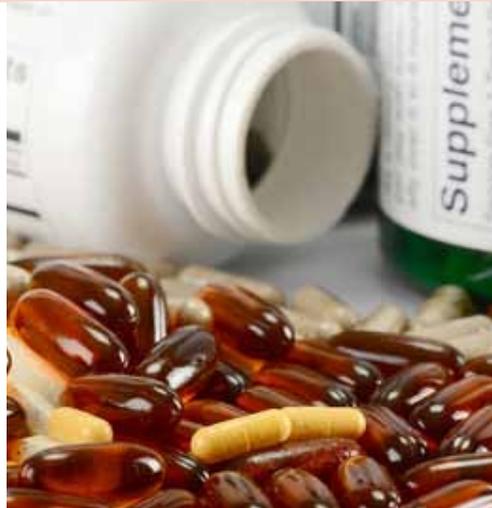
Zubereitung:

Möhren schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Möhren mit dem Olivenöl ca. 10 Minuten andünsten.

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit den Gewürzen und Zitronensaft vermischen.

Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen (Brühe kann eventuell noch für etwas anderes benutzt werden), in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauch-Gewürzpaste pürieren. Petersilie unterrühren und die Paste in ein Glas abfüllen oder gleich genießen. Der Aufstrich hält sich ca. 3-4 Tage im Kühlschrank und sollte auf leckerem Vollkornbrot genossen werden



## Müssen Nahrungs- ergänzungsmittel sein?

**Immer häufiger wird uns weisgemacht, dass unsere natürlichen Nahrungsmittel nicht mehr ausreichend Vitamin- und Mineralstoffhaltig sind. Dies ist schlichtweg falsch. Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass der Nährstoffgehalt unserer Lebensmittel mindestens genauso hoch ist wie früher, teilweise sogar höher. Wer sich ausgewogen ernährt und ein gesunder Mensch ist, braucht sich keine Gedanken zu machen und schon gar keine Ergänzungen zu sich nehmen.**

Tierische Lebensmittel haben teilweise einen erheblich höheren Anteil, da den Tieren aus gesundheitlichen Gründen ein hochwertigeres Vitamin- und Mineralstoffhaltiges Tierfutter gereicht wird. Insbesondere Tiere, die artgerecht und umweltschonend gehalten werden, können die Vitamine und Mineralstoffe in uns bekannten Produkten wie Milchprodukten, Eiern und Fleisch an uns weitergeben.

Mit Ausnahme von eventuell Vitamin D oder Folsäure ist die Vitaminaufnahme in Deutschland ausreichend. Insbesondere wenn man berücksichtigt, dass die von der DGE empfohlenen Mengen einen Sicherheitszuschlag von ca. 20-30% aufweisen. Es kann bei gesunden Menschen in unserem Land also nicht von Vitaminmangel gesprochen werden, auch wenn uns das gern von den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln eingeredet wird.

Ausnahmen sind angemessen, wenn bei Schwangeren und Stillenden ein erhöhter Bedarf an Eisen, Folsäure und Jod festgestellt wird. Bei Kindern und Jugendlichen kann der Mehrbedarf in der Wachstumsphase über eine optimierte Mischkost abgedeckt werden. Hier könnte

eine Ernährungsberatung sehr hilfreich sein, wenn es Probleme bei der Umsetzung gibt.

Wer Breitensport betreibt, hat keinen nennenswert höheren Bedarf an Energie- und Nährstoffen.

Falls jedoch ein Nährstoffmangel bei beispielsweise älteren Menschen oder chronisch Kranken ärztlich festgestellt wird, sollten Präparate nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden und keine „Selbstmedikation“ durchgeführt werden.

Ansonsten gilt: mindestens dreimal Gemüse und zweimal Obst am Tag bilden die Basis einer guten Vitamin- und Mineralstoffversorgung.

Text: Dipl.oec.troph. Dirk Ganter





## Der Opel Corsa ab mtl. € 229,-\*

(1.4i; 64kW 87 PS)

Ohne Aufpreis optional mit  
Ganzjahresreifen bestellbar.

**Limitierte  
Aktion**

## Der Mercedes A 180 für mtl. € 329,-\*

(1.6i; 90kW 122 PS)

Extra Satz Winterkomplettreifen für  
mtl. € 10,- bestellbar.



### Die ASS Komplettrente\*:

- Kfz-Versicherung (Voll- und Teilkasko mit Selbstbehalt)
- Kfz-Steuer
- Nur 12 Monate Vertragslaufzeit
- Überführungs- und Zulassungskosten
- 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell  
(5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich)
- Gesetzliche Mehrwertsteuer
- Übrigens: Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an!



**Weitere Informationen:**  
ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH, Harpener Heide 2, 44805 Bochum  
Tel.: 0234 95128-40, Fax: 0234 95128-28, E-Mail: [info@ass-team.net](mailto:info@ass-team.net)  
Internet: [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net)

Stand: 19.02.2014. Angebot gilt für eine eingeschränkte Nutzergruppe und vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.





# SPORTPARTNER

für Verein | Schule | Sport & Freizeit | Event | Therapie | Fitness

Bestellen Sie jetzt den  
neuen Katalog 2014



## ERHARD<sup>®</sup> SPORT

Erhard Sport Projekte GmbH  
Berliner Straße 8 | 14797 Kloster Lehnin OT Damsdorf

Weitere Informationen und Katalog anfordern

unter 03382 703232, [sportprojekte@erhard-sport.de](mailto:sportprojekte@erhard-sport.de) oder im Internet  
unter [www.erhard-sportprojekte.de](http://www.erhard-sportprojekte.de) | [www.facebook.com/ErhardSportProjekte](https://www.facebook.com/ErhardSportProjekte)

