MAGAZIN DES HAMBURGER SPORTBUNDES

Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 2 · MAI 2013 · 9. JAHRGANG · C 3432

100 Jahre Deutsches Sportabzeichen

Prominente Besucher beim Auftakt der Sportabzeichen-Tour am 12. Mai in Hamburg: Sportsenator Michael Neumann, Heike Drechsler, Trimmy, Frank Busemann und Miriam Höller (v.l.n.r.)

Das Deutsche Sportabzeichen feiert in diesem Jahr einen runden Geburtstag. Pünktlich zum Jubiläum wurde das Regelwerk reformiert. Modernisiert wurden aber nicht nur die Anforderungen an Aktive, sondern auch die Wege der Präsentation. Mit der splink-App findet ein 100 Jahre altes Thema seinen Weg auf Smartphones und Tablets. Gefeiert wird das Jubiläum mit der traditionellen Sportabzeichen-Tour, für die am 12. Mai auf der internationalen gartenschau der Startschuss fiel.

Gemeinsam haben igs und HSB das Thema aufgegriffen und das ParkSportAbzeichen entwickelt, das Besucher der igs ablegen können. sportwelt gibt einen Überblick über die Aktivitäten rund ums Jubiläum in Hamburg. Am Morgen des 12. Mai ließ es sich DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach nicht nehmen, die Aktiven der Auftaktveranstaltung zur Sportabzeichen-Tour persönlich zu begrüßen, trotzdem sein offizieller Besuch erst für den Nachmittag geplant war. Auch später zeigte er sich bestens gelaunt und stand nicht nur zum Sportabzeichen Rede und Antwort, sondern probierte den Bungee-Jump aus und motivierte das DOSB-Präsidium bei einer Zumba-Einheit mitzumachen. Zu Beginn des Tages in der Welt der Bewegung der igs begrüßte Moderator Lou Richter neben den interessierten Besuchern auch die Sportabzeichen-Botschafter Heike Drechsler und Frank Busemann. Die beiden Leichtathletik-Legenden standen den Besuchern den

Fortsetzung auf Seite 6

heimspiel:
Bestätigung und Lob für HSB-Talententwicklung
Seite 4

heimspiel:
Sportverbände für gemeinsamen Weg für mehr Inklusion
Seite 4

heimspiel:
Konferenz zu kultureller Vielfalt im Sport
Seite 10

netzwerk:
Bach kandidiert als IOC-Präsident
Seite 12

Zahlen, Daten, Fakten:
HSB-Jahresbericht 2012 in dieser Ausgabe!

In tausenden Vereinen ist uns der Stammplatz sicher.

ARAG

MACHT STARK.

Als Deutschlands Vereins- und Verbandsversicherer Nummer 1 bieten wir über 22 Millionen aktiven Mitgliedern und Funktionären seit 40 Jahren umfassenden und leistungsstarken Schutz.

Infos unter www.ARAG-Sport.de oder (040) 41 90 82 13

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

wieder einmal nehmen wir Kurs auf die Mitgliederversammlung des HSB. Im Innenteil legen wir Ihnen den Jahresbericht 2012 inklusive unserem Haushaltsplan vor.

Die Arbeitsbereiche des HSB berichten darin über ihre Projekte im vergangenen Jahr, das durch viel Neues und auch Außergewöhnliches geprägt war. Durch die Sanierung des Haus des Sports und den Umzug nach Hammerbrook waren alle Arbeitsbereiche zusätzlich eingespannt. Hinzu kamen weitere Themen, wie zum Beispiel die Betreuung des TEAM HAMBURG rund um die Olympischen Spiele, das Hamburger Sportvergnügen und natürlich die Umsetzung der Dekadenstrategie. Das Präsidium und die hauptamtlichen Mitarbeitenden des HSB haben diese Projekte, die über das bisherige Aufgabenspektrum hinausgingen, angepackt und gemeistert. Es freut mich sehr, mit welch hoher Motivation die Kollegen und Kollegen sich für den Hamburger Sport engagieren und dabei stets den Erfolg der Vereine und Verbände im Blick haben.

Auch wenn die Sanierung des Haus des Sports abgeschlossen ist und wir wieder am Schlump arbeiten können, bleibt die Zahl der Projekte und Herausforderungen hoch. Einen Ausschnitt der aktuellen Themen der letzten Monate liefert Ihnen das vorliegende Heft der sportwelt.

Kurz vor dem Anlaufen der Druckmaschinen erreichte uns eine aktuelle Meldung, die Sie sicher schon der Presse entnommen haben. Am 9. Mai hat DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach seine Kandidatur als IOC-Präsident erklärt. Gemeinsam mit anderen Spitzenverbänden hat die Konferenz der Landessportbünde ihm volle Unterstützung zugesagt. Für den HSB möchte ich es auch an dieser Stelle bekräftigen: Lieber Thomas Bach, bei Ihrer Kandidatur und auch später im Amt haben Sie die volle Unterstützung des HSB.

Ihr Günter Ploß
Präsident

Termine Hamburger Sportbund

28.5.	LA Finanzen
29.5.	Treffen der nördlichen Landessportbünde
30.5.	Delegiertentag der Hamburger Sportjugend
5.6.	Präsidium
7.6. - 8.6.	Konferenz der Spitzenverbände in Berlin
10.6.	DOSB-Wahlhearing
18.6.	Mitgliederversammlung
2.7.	Präsidium
6.8.	Präsidium
20.8.	LA Finanzen
3.9.	Präsidium

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG MAI – SEPTEMBER 2013

31.05.2013	Bucherer High Goal Cup	Polo
31.05.2013	Internationale DRV Junioren - Regatta	Rudern
31.05.2013	Jugend- und Amateurturnier Springen und Dressur	Reiten
01.06.2013	Fußballturnier der Werkstätten	Fußball (Frauen)
01.06.2013	DM Hockey	Hockey
01.06.2013	Erich-F.-Laeisz-Preis	Segeln
02.06.2013	100. Alsterstaffel	Leichtathletik
08.06.2013	Treffsicher	Hockey
08.06.2013	Landesmeisterschaften Hamburg / Schleswig - Holstein	Leichtathletik
08.06.2013	Deutsche Meisterschaft Sitzvolleyball	Sitzvolleyball
08.06.2013	Holzbootregatta	Segeln
13.06.2013	Internationales Vielseitigkeitsturnier	Reiten
14.06.2013	Hanseatic Streetbasketball Championship 2013	Basketball
14.06.2013	9. Drachenboot Cup	Drachenboot
14.06.2013	8. Hamburger City Kids Triathlon	Triathlon
15.06.2013	37. Deutsche Meisterschaft Triplette	Petanque
16.06.2013	RG Hamburg Tour / RG Hamburg Marathon	Radrennsport
21.06.2013	Deutsche Gehörlosen Meisterschaften im Fußball	Fußball (Frauen)
22.06.2013	Länderspiel Deutschland - Kanada	Rollstuhlbasketball
23.06.2013	19. hella hamburg halbmarathon	Laufen
23.06.2013	Red Bull Wake Up	Wakeboarding
28.06.2013	Norddeutsche Kanu-Rennsport-Meisterschaft	Kanu
29.06.2013	Derbywoche	Galoppsport
29.06.2013	DERNY Deutschland - Cup	Radrennsport
03.07.2013	Derby Meeting/ SPARDA 144. Deutsches Derby	Reiten
05.07.2013	Bundeswettbewerb	Rudern
06.07.2013	Hamburger Meisterschaft + Jugendmeisterschaft Pirat	Segeln
13.07.2013	Bet-at-home Open	Tennis
13.07.2013	Störtebeker Opti Cup	Segeln
20.07.2013	ITU World Triathlon Hamburg	Triathlon
28.07.2013	3.Hamburger Boarder Cross	Skateboardfahren
03.08.2013	Laser Pfahl - Ewer Cup	Segeln
09.08.2013	Hamburg Cup 2013 Internationales Jugendturnier	Wasserball
09.08.2013	5. Hamburger Taiwan - Cup	Drachenboot
10.08.2013	13. Rykä Frauenlauf Hamburg	Laufen
10.08.2013	10. Internationales Drachenbootfestival	Drachenboot
15.08.2013	Regatta der Hamburger Wirtschaft	Segeln
16.08.2013	SUP World Cup Hamburg 2013	Stand Up Paddling
17.08.2013	Bahnwärterpreis	Segeln
22.08.2013	Youngclassics	Radrennsport
23.08.2013	European Club Crew Championship	Drachenboot
24.08.2013	Vattenfall Specialclassics	Radrennsport
24.08.2013	Eddy-Beyn-Gedächtnis-Preis	Segeln
25.08.2013	Vattenfall Cyclassics	Radsport
25.08.2013	11. Blankeneser Heldenlauf	Laufen
29.08.2013	Wake Masters 2013	Wakeboarding
29.08.2013	Hamburg Cup	Reiten
31.08.2013	Urban Open	Golf
31.08.2013	Sportfest Special Olympics Hamburg e.V.	diverse
07.09.2013	Jubiläumshallenschau Turn- und Sportverein Stellingen von 1888 e.V.	diverse
07.09.2013	Deutsche Altersklassen Mannschaft Meisterschaften	Leichtathletik
08.09.2013	24. Int. Alsterlauf Hamburg	Laufen
08.09.2013	1. Deutsche Betriebssportmeisterschaft	Triathlon
08.09.2013	30. Internationaler Großer Preis der Haspa Hamburg	Radrennsport
13.09.2013	2. Hamburger Sportvergnügen	diverse

Weitere Termine für Hamburger Sportveranstaltungen erfahren Sie unter 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.

+ + + aktuelles

SPORTVERBÄNDE UNTERZEICHNEN LETTER OF INTENT

Gemeinsamer Weg für mehr Inklusion

Zur weiteren Verankerung des Inklusionsgedankens im Hamburger Sport haben sich Akteure des Behindertensports jetzt auf ein gemeinsames Vorgehen geeinigt.

In einem „Letter of Intent" vereinbaren der Behinderten- und Rehabilitation-Sportverband Hamburg (BRSH), der Deutsche Rollstuhl-Sportverband (DRS), der Hamburger Gehörlosen-Sportverein (HGSV) sowie Special Olympics Hamburg (SOD) und der Hamburger Sportbund (HSB) einen gemeinsamen Weg zur weiteren Implementierung der Inklusion im organisierten Sport, im Sinne einer selbstbestimmten und gleichberechtigten Teilhabe nach den Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention.

„Die Hamburger Sportvereine und -verbände fördern durch vielfältige Angebote bereits seit langem eine Teilhabe von behinderten Menschen. Es geht uns nun darum, sportverbandsintern Gedanken über eine Weiterentwicklung von Angeboten und Strukturen zu machen. In einem nächsten Schritt wird dann auch mit der Stadt über Bedingungen von inklusiven Sportangeboten zu reden sein", so Thomas Fromm, HSB-Vizepräsident für Breitensportentwicklung.

Im Jahr 2013 soll dafür eine Positionierung des organisierten Sports in Hamburg erfolgen, der anschließend mit einem Maßnahmenkatalog hinterlegt wird, um inklusive Prozesse anzustoßen. Den beteiligten Verbänden ist bewusst, dass eine inklusivere Entwicklung des Hamburger Sports ein längerer Prozess sein wird. Mit der Dekadenstrategie Sport haben sich die sportpolitischen Akteure Hamburgs einen Zeithorizont gegeben, in dem auch die Entwicklungsschritte zum Thema Inklusion erfolgen sollten.

Zum Hintergrund:
Am 29. März 2009 trat das von Bundestag und Bundesrat ratifizierte „Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung" (UN-Behindertenrechtskonvention) in Kraft.

Kinder bei einer Talentsichtung im Hamburger Parcours

Heiner Brand war beeindruckt von der Arbeit des HSB.

TALENTENTWICKLUNG

Bestätigung und Lob für HSB-Konzept

Seit 2007 engagiert sich der HSB in der Talentsichtung und Talententwicklung in Hamburg. Sein systematischer Ansatz der flächendeckenden Sichtung und sportartübergreifenden Förderung fand seitdem viel Beifall. Beim Nachwuchsleistungssport-Symposium „Wege an die Spitze" Anfang Mai in Leipzig wurde das Konzept des HSB nochmals durch alle Expertenbeiträge bestätigt.

In den „Leipziger Positionen", die das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft im Anschluss an das Symposium veröffentlichte, konstatieren die Autoren: „Um eine möglichst große Anzahl an sportlich begabten Kindern für eine leistungssportliche Aktivität zu gewinnen, sind flächendeckende, systematische und sportartübergreifende Programme der Talentsuche ab dem frühen Schulkindalter erforderlich."

Wenig überraschend ist dieser Ansatz auch Teil des neuen Leistungssportkonzeptes des DOSB, das ebenfalls auf der Tagung vorgestellt wurde. Dabei sieht der DOSB die Landessportbünde in der Rolle, die sportartübergreifende Sichtung und Entwicklung der potentiellen künftigen Olympia-Teilnehmer zu übernehmen sowie für die anschließende Heranführung an Fachverbände und geeignete Vereine zu sorgen.

Auch Handball-Legende Heiner Brand fand anerkennende Worte: „Der HSB hat in den vergangenen Jahren beispielhafte Arbeit geleistet. Mit der Schule die flächendeckende Sichtung zu organisieren ist klug, da alle Kinder erreicht werden. Das anschließende sportartübergreifende Talenttraining ermöglicht die Empfehlung der optimalen Sportart. In einem Verein kann man nur wählen, was angeboten wird. In den HSB-Gruppen stehen den Nachwuchsathleten alle Möglichkeiten offen."

Aktuell werden alle Zweitklässler in den Hamburger Grundschulen mit einem eigens entwickelten Parcours auf ihre sportliche Begabung getestet. Die besten Kinder erhalten vom HSB eine Einladung in eine kostenlose, wohnortnahe Talentaufbaugruppe. Nach ein bis zwei Jahren Training einmal pro Woche erhalten die Kinder eine konkrete Empfehlung für eine Sportart. Außerdem stellt der HSB den Kontakt mit Talentgruppen der Fachverbände und geeigneten Vereinen her.

+ + +

Neues SEPA-Lastschriftverfahren

Finanzverantwortliche im gut gefüllten Alexander Otto-Saal

Wer Mitgliedsbeiträge oder andere Forderungen per Lastschrift einzieht, kann dies ab dem 1. Februar 2014 nur noch über das neue SEPA-Lastschriftverfahren (SEPA = Single Euro Payments Area) tun. Der Grund ist eine im Frühjahr 2012 in Kraft getretene Verordnung des Europäischen Parlaments, der sogenannten „SEPA-Verordnung". In dieser Verordnung wurde der 1. Februar 2014 als Enddatum für die nationalen Lastschrift- und Überweisungsverfahren festgelegt.

Am 8. April 2013 hat der HSB seine Mitglieder über das neue SEPA-Lastschriftverfahren im Haus des Sports (Alexander Otto Saal) informiert. 70 Vereins- und Verbandsvertreter verfolgten mit sehr großem Interesse den Vortrag von Thomas Wildenauer (Genossenschaftsverband e.V.), der als Experte auf diesem Gebiet für diese Veranstaltung gewonnen werden konnte. Auf den Internetseiten des HSB haben Interessierte die Möglichkeit, alle zur Verfügung stehenden Dokumente zu diesem Thema nachzulesen oder downzuloaden.

KONTAKT

Christian Poon
Tel. 040 / 419 08-257
c.poon@hamburger-sportbund.de

ANZEIGE

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN WIRD INTERAKTIV

Neue splink-App von DOSB und DOSB New Media GmbH vorgestellt

Im Jubiläumsjahr kommt das Deutsche Sportabzeichen auf Smartphones und Tablet-PCs. Wenige Tage vor dem Start der Sportabzeichen-Tour auf der internationalen gartenschau hamburg 2013 haben der DOSB und die DOSB New Media GmbH die neue splink-App fürs Deutsche Sportabzeichen vorgestellt. Sie unterstützt im Jahr des 100. Sportabzeichen-Geburtstages Sportlerinnen und Sportler erstmals auch online auf ihrem Weg zum Deutschen Sportabzeichen.

Die neuen Leistungsanforderungen lassen sich über die splink-App genauso schnell finden wie der am nächsten gelegene Sportabzeichen-Treff für Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens. Anlässlich des Auftakts der Sportabzeichen-Tour in Hamburg gibt es die splink-App unter sportabzeichen.splink.de/hamburg auch im Hamburger Look. Dort finden sich auch alle Trainingstreffs der Hansestadt. Entsprechend dem splink-Leitbild „teile deinen Sport" integriert die splink-App darüber hinaus Social Media und Networking-Funktionen. Erstmalig können die Sportler ihre Erfolge untereinander vergleichen und ihre Leistungen über Facebook und Twitter teilen. Tipps zur richtigen Ausführung der Disziplinen runden die Funktionen der splink-App ab. Auch Anforderungen, Trainings- und Prüfungstermine des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung sind in der splink-App abrufbar. „Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung im Breitensport in Deutschland. Mit der splink-App ist es nun auch in der mobilen Welt angekommen", sagt DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch. Oliver Beyer, Geschäftsführer der DOSB New Media GmbH, ergänzt: „Wir packen Sportlerinnen und Sportler bei ihrem Ehrgeiz: Jeder kann in der splink-App sein persönliches Fitnessziel verfolgen, sich aber gleichzeitig bundesweit mit anderen Aktiven messen. Die sportliche Leistung tritt in den Vordergrund – passend zum neuen Anforderungskatalog mit den Stufen Gold, Silber und Bronze."

Miriam Höller und DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch tanzten eine Zumba-Einheit beim Tourauftakt.

Sportsenator Neumann nach der letzten Übung zum ParkSportAbzeichen. Erfolgreich!

FORTSETZUNG VON SEITE 1

100 Jahre Deutsches Sportabzeichen

ganzen Tag bei der Abnahme des ParkSportAbzeichens als Coach zur Verfügung.

Stuntmodell Miriam Höller wettete mit Walter Schneeloch, dass er es nicht schaffen würde, 300 Menschen zur besagten Zumba-Einheit zu bewegen. Schneeloch gewann die Wette. Sportsenator Michael Neumann äußerte den Wunsch, der gesamte Senat solle das Sportabzeichen erwerben. Er ging mit gutem Beispiel voran und absolvierte das ParkSportAbzeichen. Das Abzeichen wurde ihm von HSB-Präsident Günter Ploß zum Abschluss des Tour-Auftakts überreicht.

Die Sportabzeichen-Tour macht vom 12. Mai bis zum 14. September insgesamt 15 Mal Station in Deutschland, um Kinder und Jugendliche, Frauen und Männer für Sport zu begeistern. Nach dem Start in Hamburg steigt das Finale bei Bundespräsident Joachim Gauck, im Garten des Schlosses Bellevue in Berlin.

„Wir freuen uns auf eine abwechslungsreiche Sportabzeichen-Tour mit vielen Höhepunkten und drücken die Daumen, dass gerade im Jubiläumsjahr viele große und kleine Sportfans alle Prüfungen für ihr Sportabzeichen schaffen", betonte Walter Schneeloch kurz vor der Pre-

Sie unterstützten den HSB-Sportabzeichentag: Thomas Helmer, Marvin Willoughby, Günter Ploß, Lou Richter, Yasmina Filali und Marc Bator (v.l.n.r.)

SPORTABZEICHEN-TAG FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Prominente unterstützen Sportabzeichen 2013

120 Teilnehmer des Sportabzeichen-Tags für Menschen mit Beeinträchtigungen haben am 11. April in der Leichtathletikhalle Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen abgelegt. Unterstützt haben die Veranstaltung Schauspielerin Yasmina Filali, Fußballer Thomas Helmer, Tagesschau-Sprecher Marc Bator, Basketballer Marvin Willoughby und Moderator Lou Richter.

Die Begeisterung und Leidenschaft der Teilnehmer steckt Prüfer und Helfer jedes Jahr wieder an. Im Jahr des 100-jährigen Jubiläums des Deutschen Sportabzeichens stand dieser Tag in einer Reihe von Veranstaltungen, die ihr Finale beim Auftakt der Sportabzeichen-Tour auf der igs 2013 hatte. Unterstützung dafür gab es von den Prominenten, die gemeinsam mit den Menschen mit Beeinträchtigungen Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen abgelegt haben.

Das DOSB-Präsidium bestens gelaunt beim Zumba-Tanz. Dr. Michael Vesper, Dr. Thomas Bach und Hans-Peter Krämer (v.l.n.r.)

HSB-Präsident Günter Ploß verlieh Michael Neumann das ParkSportAbzeichen. Erster Gratulant war Dr. Thomas Bach

HSB-Präsident Gpnter Ploß und DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach

Busemann ist nach einer Übung erschöpft. Im Hintergrund applaudiert Leichtathletik-Legende Heike Drechsler.

miere. Der DOSB setzt auf die Effekte der umfassenden Reform des Deutschen Sportabzeichens, die pünktlich zum Jubiläumsjahr in Kraft trat. Dazu gehört eine neue leistungsorientierte Vergabe der Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze und die neuen Altersstufen, so dass auch schon Kinder ab sechs/sieben Jahre ihr Sportabzeichen ablegen können.

Marvin Willoughby sprang locker über 1,60 Meter

Yasmina Filali war nicht nur sportlich aktiv sondern sprach mit vielen der Teilnehmer.

Die Verleihung von Urkunden und Medaillen ließ sich Yasmina nicht nehmen.

Jedes Jahr Begeisterung und ansteckende Motivation bei den Teilnehmern.

PARKSPORTABZEICHEN

Der ultimative Test für igs-Besucher

Das ParkSportAbzeichen ist eine innovative Mischung aus dem weithin bekannten Deutschen Sportabzeichen und dem Trend des Outdoorsports. Das Besondere an diesem Fitnesstest ist, dass dieser in der entspannten Atmosphäre von Parks und Grünanlagen, ohne spezielle Geräte oder Sportanlagen, durchgeführt werden kann. In diesem Jahr werden Sie von Mai bis Oktober das ParkSportAbzeichen auf dem Gelände der internationalen gartenschau 2013 (igs 2013) in Hamburg-Wilhelmsburg ausprobieren können.

Beim ParkSportabzeichen wird keine komplexe Teildisziplin einer Sportart, sondern die Grundfertigkeiten (Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer) getestet. Zwei der Übungen können später für das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden. Der Test ist für die igs-Besucher extra so konzipiert worden, dass er auch in Freizeitkleidung absolviert werden kann. Außerdem warten vor Ort erfahrene Prüfer, die die Übungen demonstrieren, mit Tipps und Tricks zur Seite stehen und anfeuern.

Die Termine, an denen man das ParkSportAbzeichen ablegen kann, sind jeweils der 1. und 3. Donnerstag im Monat (18.30 - 20 Uhr) und jeden 2. und 4. Sonntag im Monat (12 - 15 Uhr). Außerdem besteht dienstags vormittags die Möglichkeit für Schulklassen im Rahmen eines Besuches der Gartenschau am ParkSportAbzeichen teilzunehmen.

100 Jahre Deutsches Sportabzeichen

90 Jahre
und kein bisschen müde

Das Wetter ist egal. „Wir sind auch schon bei Schneetreiben oder Hagel gelaufen." Hauptsache Sport treiben. Apropos laufen: Sich selbst bezeichnet Margarete Strüven als Auslaufmodell. Mit 90 Jahren ist sie Hamburgs älteste Teilnehmerin, die Jahr um Jahr das deutsche Sportabzeichen in Gold ablegt. Sie ist eine der wenigen, die in der Leistungsstabelle ganz rechts in der letzten Spalte nachgucken muss, welche Höhen und Weiten sie abzuliefern hat. In diesem Jahr wurde die gebürtige Harburgerin im Haus des Sports für ihr 53. Abzeichen in Gold geehrt – um nach so langer Zeit und so vielen sportlichen Erfolgen auch bei Europa- und Weltmeisterschaften mit der Reform zu hadern.

Die Geschichte von Margarete Strüven ist nicht die einer Leistungssportlerin, von begeisterten Fans in vollen Stadien oder zahlungswilligen Sponsoren. Es ist die Geschichte einer Sportlerin, die den Sport und die Bewegung liebt, die nie wirklich einen Trainer hatte und auf eigene Kosten an internationalen Meisterschaften teilnahm. 1931 trat sie der Turnerschaft Harburg bei, war eigentlich Schwimmerin, spielte dann Handball und fuhr viel mit dem Rad. Mit 36 Jahren legte die Lehrerin das 1. Mal das Sportabzeichen ab. „Ich fand so toll, dass es so viele verschiedene sportliche Disziplinen gab, bei denen auch Ausweichmöglichkeiten zur Verfügung standen." Dreimal in der Woche wurde trainiert und jedes Jahr die Prüfung abgelegt. Einen Trainer gab es nicht. „Wir haben uns untereinander ausgetauscht und Tipps gegeben."

1984 ging's dann über die Grenzen Hamburgs mit seinen Sportveranstaltungen hinaus: Ins englische Brighton zu den Europameisterschaften. „Dadurch, dass ich im Schuldienst tätig war, konnte ich mich nie bei solchen Meisterschaften anmelden, weil die immer außerhalb der Ferien lagen." Jetzt kurz vor der Pensionierung war es so weit: „Ich habe mir unbezahlten Urlaub genommen, habe mir den Startpass vom Verein besorgt, mich angemeldet, Startgeld bezahlt und bin gefahren." Nach dem 100-Meter-Lauf, Weit- und Hochsprung, Kugel-, Diskus-, und Speerwurf holte sie gleich die Bronzemedaille. Nach diesem grandiosen Erfolg meldete sie sich in Athen, Malmö, Helsinki an, wurde in Buffalo (USA) Vizeweltmeisterin im Hochsprung, fuhr nach Ancona, Riccione, um 2009 in Clermont Ferrand nach der Hallen-EM ihre internationale sportliche Karriere zu beenden. „Mir wurde das dann doch zuviel, außerdem starb die Konkurrenz ja so langsam weg", erklärt sie mit einem Schmunzeln.

Dem Sportabzeichen ist Margarete Strüven treu geblieben. Nur 2010 musste sie wegen eines Bandscheibenvorfalls eine Pause einlegen. Umso trauriger ist sie, dass die Reform so viele unangenehme Änderungen mit sich bringt. „Ich glaube nicht, dass ich jetzt eine Chance habe, das goldene Abzeichen zu schaffen", sagt sie und guckt zum ersten Mal betrübt, um gleich wieder mit einem Lachen hinzuzufügen: „In allen Altersklassen haben sie im Hochsprung die Höhe von Silber auf Gold um 10 cm hinaufgesetzt, in meiner Altersklasse, bei W 90 + , um 15 cm – das ist doch eine große Ehre für mich, oder?" Auch der Zonenweitsprung, wo man jetzt mit dem linken und rechten Fuß abspringen muss, ist nicht nach ihrem Geschmack: „Das ist doch schizophren!" Margarete Strüven wirkt kein bisschen müde. Sie wird trotzdem weiterhin zweimal in der Woche auf den Sportplatz und einmal zum Schwimmen gehen. „Ich werde nicht die Flinte ins Korn werfen, weiter machen und Gold versuchen." Sie wird sich weiterhin jeden Abend einen Helbing Kümmel gönnen und vermutlich wird ihretwegen in der Leistungstabelle noch eine weitere Spalte rechts eingerichtet werden müssen.

Margarete Strüven

SPORTPARTNER

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

ERHARD® SPORT

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

SPORTS

Weitere Informationen und Katalog anfordern
unter 03382 703232, sportprojekte@erhard-sport.de oder im Internet
unter www.erhard-sportprojekte.de | www.facebook.com/ErhardSportProjekte

HSB-Präsident Günter Ploß begrüßte die rund 130 Gäste der Sportkonferenz im Alexander Otto-Saal des Haus des Sports.

Die etwas andere Art, inhaltliche Impulse zu geben: Das Improvisationstheater hidden shakespeare begeisterte die Teilnehmer.

Aydan Özoğus, Integrationspolitische Sprecherin der SPD-Bundestagsfraktion referierte und diskutierte auf der Sportkonferenz.

SPORTKONFERENZ IM HAUS DES SPORTS

Kulturelle Vielfalt im Sport – sind alle willkommen?

Wie gelingt die interkulturelle Öffnung von Sportvereinen? Was können Vereine tun, um Menschen mit Migrationshintergrund erfolgreich und langfristig als Mitglied zu gewinnen? Wie können für alle Beteiligten win-win-Situationen geschaffen werden? Diese und weitere Fragen zum Thema Integration durch Sport wurden am 19. April auf der Konferenz Kulturelle Vielfalt im Sport – Sind alle willkommen? im Hamburger Haus des Sports erörtert.

Zusammen mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein hatte der Hamburger Sportbund eingeladen, um Sportvereine über interkulturelle Öffnung zu informieren und von deren Vorteilen zu überzeugen. Neben Repräsentanten von Sportvereinen und -verbänden gehörten zu den rund 130 Gästen auch Experten aus Politik und Wissenschaft. Hintergrund der Veranstaltung ist die bundesweite Initiative Integration durch Sport vom Deutschen Olympischen Sportbund, die integrative Maßnahmen und Projekte im organisierten Sport fördert. So soll der gemeinsame Sport von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund sowie ein gleichberechtigter Zugang zum Sport für alle Bevölkerungsgruppen gefördert werden. In Hamburg liegen die Schwerpunkte des Programms in der Schaffung von niedrigschwelligen und zielgruppenspezifischen Angeboten. Außerdem sollen Integrationsarbeit leistende Vereine und ehrenamtliches Engagement unterstützt und gefördert werden.

„Sport wirkt integrativ", brachte es HSB-Präsident Günter Ploß bei der Eröffnung der Veranstaltung auf den Punkt. Sportvereine dürften allerdings nicht als selbstverständliches Mittel der Integration angesehen werden. Für erfolgreiche Integration bedürfe es klarer Konzepte und „offene Türen" bei den Sportvereinen. „Ziel muss es sein, das Fragezeichen des Konferenz-Titels durch ein Ausrufezeichen zu ersetzen", ergänzte Wolfgang Beer, Vizepräsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, in seinem Grußwort. Eine ähnliche Meinung vertrat Aydan Özoğus, Integrationspolitische Sprecherin der SPD-Bundestagsfraktion. Die Hamburger Politikerin lobte in ihrem Impulsvortrag die bisherigen Leistungen vieler Sportvereine, bei der Schaffung integrativer Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund. Özoğus mahnte aber auch an, dass in vielen Vereinen die interkulturelle Öffnung noch zu wenig voranginge. Zugleich betonte sie deren große Vorteile, sowohl für Vereine als auch für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Für interkulturelle Öffnung müssen natürlich die Voraussetzungen in den Vereinen stimmen: Sportler/-innen sowie haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf allen Ebenen der Sportorganisationen müssen sensibilisiert werden. Außerdem muss eine Angebotsstruktur, die den Lebenslagen und -welten der einzelnen Bevölkerungsgruppen entgegenkommt, geschaffen werden. Wie diese Voraussetzungen geschaffen werden können, wurde sowohl in einer Talkrunde mit Gästen aus Politik, Wissenschaft und Sport als auch in vier Workshops diskutiert und erarbeitet. Auf den neuesten Stand der Forschung brachte die Teilnehmer Prof. Dr. Braun von der Humboldt-Universität in Berlin in seinem Vortrag Sportvereine zwischen interkultureller Öffnung und sozialer Schließung. Die Workshops orientierten sich an konkreten Fragestellungen zum Thema Integration durch Sport. Wie kann eine erfolgreiche Zusammenarbeit von Vereinen und Migrationsorganisationen entstehen? Wie sehen Lebensweltorientierungen von Menschen aus anderen Kulturkreisen aus und wie müssen sich Sportvereine darauf einstellen? Wie können Menschen mit Migrationshintergrund zum Mitwirken in Sportvereinen motiviert werden und welche Aufgaben könnten sie übernehmen? Wie kann eine Willkommenskultur für Migrantinnen und Migranten in Sportvereinen aussehen? Mit viel Engagement erörterten die Workshop-Teilnehmer die Fragen und erarbeiteten Lösungsvorschläge. In der anschließenden Expertenrunde wurden die Ergebnisse der Workshops miteinander verknüpft und rege diskutiert. Für viel Unterhaltung sorgte das Improvisationstheater Hidden Shakespeare. Mit Kreativität und Humor griff das dreiköpfige Schauspieler-Team die Themen der Sportkonferenz auf. Das Trio inszenierte spontane Szenen mit Bezug zu Integration durch Sport und baute seine Eindrücke von der Konferenz in die Vorführung ein.

Der Hamburger Sportbund zog eine positive Bilanz der Veranstaltung. Die hohe Teilnehmerzahl und der intensive Austausch unter den Teilnehmer sind ein Indikator für die Aktualität und Komplexität des Themas. Auch von Seiten der Teilnehmer gab es lobende Worte. „Eine Veranstaltung, auf der aufgebaut werden kann, um interkulturelle Öffnung voranzutreiben", lautete das Feedback vieler Teilnehmer.

Hamburger Sportbund

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

HAMBURGER SPORTBUND UND TECHNIKER KRANKENKASSE BEWEGEN DEN STUNDENPLAN

„Trendsport on Tour" an fünf Hamburger Schulen

Gemeinsam mit seinem neuen Gesundheitspartner Techniker Krankenkasse (TK) veranstaltet der Hamburger Sportbund (HSB) ab diesem Jahr wieder die Aktion „Trendsport on Tour". Am 17. Mai ging dieser seit mehr als zehn Jahren existierende „Klassiker" in die Neuauflage an insgesamt fünf Schulen. Zum Auftakt gastierten HSB und TK am Gymnasium Dörpsweg in Eidelstedt und verwandelten mit Unterstützung von Sportvereinen (u.a. SV Eidelstedt) den Schulhof für einen Tag in eine bunte Bewegungslandschaft. Im Programm viele attraktive Sportangebote, die die Schülerinnen und Schüler kostenlos und unter kompetenter Anleitung von Übungsleiter/innen ausprobieren konnten. Das Programm ist eine Mischung populärer und klassischer Angebote, u.a. Fechten, Taiji Bailong Ball, BMX, Ruder-Ergometer, Slackline und Ju-Jutsu.

Zudem erhalten die Kinder und Jugendlichen Informationen über das Angebot Hamburger Sportvereine sowie zu den Themen Gesundheit, Fitness und Ernährung. Am Stand der TK können sie ihre körperliche Fitness checken lassen und erhalten ein direktes Feedback. „Als Gesundheitspartner von ‚Trendsport on tour' freuen wir uns auf bewegte Begegnungen. Die Tour bringt Bewegung in den Schulalltag und zeigt den Schülern die Vielfalt der Hamburger Sportvereine. Trends werden bei der Tour aktiv erlebt", so Uta Dreykluft, Sportwissenschaftlerin bei der Techniker Krankenkasse.

HSB-Präsident Günther Ploß: „Wir sind sehr froh, dass uns so viele Schulen ihre Türen öffnen und wir Ausschnitte der Vielfalt des Hamburger Sports zeigen können. Nach inzwischen 20 erfolgreichen Aktionstagen auf Schulhöfen freuen wir uns nun auf die Premiere mit unserem neuen sportlichen Partner TK. Abwechslung im Stundenplan ist auf jeden Fall wieder gesichert."

TERMINE & STATIONEN:

17. Mai (8-14 Uhr): Gymnasium Dörpsweg (Eidelstedt, Dörpsweg 10)

24. Mai (8-14 Uhr): Gymnasium Heidberg (Langenhorn, Fritz-Schumacher-Allee 200)

7. Juni (9-15 Uhr): Stadtteilschule Bergstedt (Volksdorfer Damm 218)

14. August (8:30-14 Uhr): Berufliche Schule Holz, Farbe, Textil / G6 (Barmbek-Süd, Richardstr. 1)

5. September (8-14 Uhr): Berufliche Schule für Wirtschaft und IT / H7 (City Nord, Tessenowweg 3)

Vereine, die sich und/oder eine ihrer „trendige Sportarten" bei den ausstehenden Termine präsentieren möchten, erhalten Informationen zu „Trendsport on Tour" beim HSB (Stefan Schubot, s.schubot@hamburger-sportbund.de, Tel: 040/41908-287) oder über die Agentur js:kommunikation (Jan Schütte, js@jskommunikation.de, Tel: 040/88159664).

VEREINE GESUCHT

Neuauflage Hamburger Sportvergnügen

Eine ganze Stadt voller Sportangebote und alle machen mit. Mit dieser Vision möchte der HSB am 13. Bis 15. September 2013 die Neuauflage des letztjährigen Hamburger Sportvergnügens gemeinsam mit den Sportvereinen und –verbänden durchführen.

Hamburg weit werden Sportvereine den Menschen der Stadt ihre Angebote präsentieren und kostenlos zum Mitmachen einladen. Diese Angebote können bereits bestehende Formate sein, wie Tage der offenen Tür, Stadtteil-Sportfeste, Sport-Aktionen auf öffentlichen Marktflächen / in Einkaufszentren, die Integration der Vereinswettbewerbe der Kinder-Olympiade oder gänzlich neue Ideen.

Der HSB wird alle Sportvereine mit einer zentralen Kommunikation unterstützen, um die Hamburgerinnen und Hamburger auf die Vielfalt und die Leistungen des Vereinssports in Hamburg aufmerksam zu machen und sie als Gäste in den Vereinen an diesem Wochenende des Sports zu gewinnen. Auf Wunsch der Vereine, die im letzten Jahr dabei waren, denken wir gerade über einen neuen Namen für die Veranstaltung nach. Wer eine Idee hat, kann sie uns gerne sagen. Wenn wir den Namen auswählen, verschenken wir als Dankeschön einen Rucksack mit Laptopfach und einen USB-Stick.

Wenn Sie bereits heute eine Idee zum Mitmachen haben, oder Sie sich erst einmal unverbindlich informieren wollen, freuen wir uns über einen Anruf oder eine E-Mail!

KONTAKT

Stefan Schubot
Tel. 040 / 419 08-287
s.schubot@hamburger-sportbund.de

Impressum

sportwelt hamburg: *ISSN 1614-3892*

Herausgeber: *Hamburger Sportbund e.V.*

Redaktion: *Thomas Michael (Leitung), Andrea Marunde, Stefan Schubot, Dennis Koep*

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:M, Am Veringhof 11, 21107 Hamburg*

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

Erscheinungsweise: *viermal jährlich*

Nächste Ausgabe: *September 2013*

Fotos: *Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB*

Bach kandidiert als IOC-Präsident

DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach (59), Olympiasieger im Fechten mit der Florett-Mannschaft 1976 in Montreal, hat am 9. Mai seine Absicht erklärt, für das Amt des Präsidenten des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) zu kandidieren.

Bach erklärte: „Gestern habe ich zunächst IOC-Präsident Jacques Rogge, anschließend die IOC-Mitglieder und heute die Mitgliedsorganisationen des DOSB von meiner Absicht informiert, im Juni meine Kandidatur für die Wahl zum IOC-Präsidenten einzureichen. Viele Kolleginnen und Kollegen im IOC und aus dem deutschen Sport haben mich in den vergangenen Monaten darin bestärkt."

Das DOSB-Präsidium hat daraufhin gemeinsam mit den Spitzenverbänden, der Konferenz der Landessportbünde, den Verbänden mit besonderen Aufgaben, und IOC-Ehrenmitglied Walther Tröger einstimmig eine Erklärung verabschiedet, mit der der deutsche Sport Thomas Bach seine volle Unterstützung bei der Kandidatur aussprach.

ANZEIGE

Jetzt zugreifen! Zum Beispiel der VW Golf 4trg.!
Alternativ viele Modelle von BMW, CITROËN, Ford, Opel, PEUGEOT, Renault, smart, Volkswagen und Volvo.

Volkswagen steigt ins ASS Förderkonzept ein!

Polo und Golf erweitern das umfangreiche Auto-Angebot!

ASS
Athletic Sport Sponsoring

Das einzigartige „All Inclusive" Auto-Angebot für den Sport! **Profitieren** Sie von vielen **Vorteilen** (z. B. von der „All Inclusive"-Rate oder der kurzen Vertragslaufzeit). **Informationen** zu allen Modellen, den berechtigten Personen sowie zur Abwicklung erhalten Sie rund um die Uhr bei der ASS Athletic Sport Sponsoring unter **www.ass-team.net**, persönlich zu den üblichen Öffnungszeiten unter 0234/95128-40 oder per E-Mail an info@ass-team.net.

Angebot gilt für eine exklusive Nutzergruppe. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.

NO RISK, NO FUN?

Sport bei Infekten

Die aktuelle Grippewelle ist zwar vorbei, doch spätestens ab September geht es wieder los mit schniefenden Nasen und kratzigen Hälsen. Infekte der oberen Atemwege zählen zu den häufigsten Infektionserkrankungen bei Sportlern. Sie sind neben Verletzungen des Bewegungsapparates die Hauptursache für Trainingsunterbrechungen oder Wettkampfabsagen. Das ist ärgerlich, sowohl für ambitionierte Freizeitsportler als auch für Leistungssportler.

Wer motiviert ist, zieht seine Turnschuhe trotzdem an, beißt die Zähne zusammen und zieht sein Trainingsprogramm durch - ein bisschen Sport kann bei einer Erkältung doch nicht schaden, oder?

Bei allem Lob für die Disziplin, die Experten raten in solchen Fällen einen Gang herunterzuschalten. Sport ist nichts für Kranke. Schnupfen, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen sind eine große Belastung für unseren Körper. Schon bei harmlosen Infekten arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren.

Bei Fieber hört der Spaß auf

Bei einer leichten Erkältung ist etwas Sport durchaus möglich und sogar ratsam. Manche Verschlimmerung konnte durch die vermehrte Durchblutung und frische Luft abgewendet werden. Doch wie sieht es bei Infekten aus, die mit Fieber einhergehen? Hier gilt ganz klar: Wer Fieber hat, gehört ins Bett. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Schmerz- und Fiebermittel lindern lediglich die Symptome.

Wer mit erhöhter Körpertemperatur den Kreislauf belastet, schadet nämlich seinem Herzen: Es drohen Herzmuskelentzündung, Rhythmusstörungen und im schlimmsten Fall lebensgefährliches Kammerflimmern.

Zurück ins Training, aber langsam

Sobald das letzte Symptom abgeklungen ist, ist Sport wieder erlaubt. Doch man sollte nicht sofort mit voller Power loslegen. Besser das Trainingspensum langsam steigern, bis die gewohnte Form wieder erreicht ist. Nach einer fiebrigen Infektion empfiehlt es sich eine Woche zu warten, um die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls zu mindern. Im Zweifel lieber den Arzt als den Apotheker fragen.

Fazit: Das Körpergefühl ist wichtig

Grundsätzlich gilt: Je schwerer die Infektion, desto länger die Pause. Bei einer akuten Erkältung oder einer Grippe ist Sport also keine gute Idee. Wer bei leichteren Infekten nicht ganz auf das Training verzichten möchte, sollte auf jeden Fall die Intensität und die Intervalle deutlich herunterschrauben. Ansonsten gilt: auf den eigenen Körper hören, er weiß am besten, wann er Ruhe braucht. Eine vitaminreiche Ernährung, viel Ruhe und Schlaf sowie der Verzicht auf das Rauchen helfen, schneller wieder gesund zu werden.

Ambitionierte Freizeitsportler sollten sich zudem mindestens einmal im Jahr sportmedizinisch untersuchen lassen. Dabei können Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und Herzschäden, die infolge einer Infektion auftreten können, rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Gemeinsam mit dem Sportmediziner wird dann auch der Zeitpunkt des Wiedereinstiegs ins Training bestimmt.

Text: Dr. Stefan Jeaschke-Melli

AUSSCHREIBUNG

Bewerben um die Sterne des Sports

Die Sterne des Sports gehen in ihre dritte Saison in Hamburg. Die Hamburger Volksbank und der HSB laden wieder alle Hamburger Vereine ein, sich mit ihren Breitensport-Projekten bis zum 16. August für die Sterne des Sports 2013 zu bewerben. Prominente Unterstützung erhalten sie dabei von Handballtrainer Martin Schwalb, der sich in diesem Jahr als prominenter Botschafter für das Projekt engagiert.

Bewerben können sich Vereine, die sich über ihre sportlichen Angebote hinaus in besonderer Weise gesellschaftlich engagieren. Das Spektrum der möglichen Themen reicht von Gesundheit oder Integration über Familie, Senioren, Gleichstellung, Klima- und Umweltschutz bis zu Ehrenamtsförderung und Vereinsmanagement. Die Jury wird die Projekte auf Kreativität, Innovation und den erzielten Erfolg prüfen.

Botschafter der Sterne des Sports in Hamburg: Handballer Martin Schwalb

Zu den silbernen Sternen des Sports, die in Hamburg vergeben werden, erhalten die Gewinner zusätzlich einen von der Hamburger Volksbank gestifteten Geldpreis:
1. Platz: 4.000 Euro (großer Stern in Silber)
2. Platz: 2.000 Euro (kleiner Stern in Silber)
3. Platz: 1.000 Euro (kleiner Stern in Silber)

Der Sieger geht auf Bundesebene in das Rennen um den „Großen Stern des Sports" in Gold, der seit 2004 jährlich in Berlin vergeben wird. Die Sieger wurden im Jahr 2012 von Bundespräsident Joachim Gauck ausgezeichnet.

KONTAKT

Kontakt Katrin Gauler
Tel. 040 / 419 08-225
k.gauler@hamburger-sportbund.de

Rezept

Joghurt-Mix-Drink

200g Erdbeeren
200g Heidelbeeren
200g Naturjoghurt
½ Zitrone
1 EL Ahornsirup

Zubereitung:
Erdbeeren und Heidelbeeren putzen und waschen. Zitrone auspressen. Alles in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend mit dem Ahornsirup abschmecken, in ein Glas geben und genießen.

Gesundheitsspender der Saison

Jetzt kommt der Frühling mit riesigen Schritten. Da steigt die Lust auf frisches und fruchtiges Essen. Die Natur bietet uns wieder viel frisches Obst und Gemüse. Erdbeeren und Heidelbeeren kommen schon im Juni wieder aus heimischer Region.

Erdbeeren beispielsweise sind mit etwa 35 kcal pro 100g sehr energiearm und gut zu verdauen. Diese kleine Frucht liefert Mineralstoffe wie Eisen und Kalium sowie Calcium und Phosphor in nicht geringen Mengen. Lediglich 150 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Beta-Carotin, Vitamin B1 und B2 sind ebenfalls reichlich in der Frucht. Die kleinen roten Beeren wirken regulierend auf den Blutdruck und fördern die Blutbildung sowie die Nierentätigkeit. Ende Juni besucht uns die gesunde Heidelbeere. Die Inhaltsstoffe der Beere schützen die Haut vor frühzeitigem Alterungsprozess und beschleunigen die Genesung von verschiedenen Schleimhautentzündungen.

Es gibt auch schon Mairübchen, Radieschen und Rucola. Aber auch Brokkoli und Blumenkohl sind wieder aus Freilandanbau zu bekommen. Und nicht zu vergessen: die hat begonnen. Diese Auswahl sorgt für einen Vitaminschub, den wir nach der dunklen und kalten Jahreszeit unbedingt benötigen. Spargel ist besonders energiearm und hat nur 17 kcal in 100g. Er regt den Stoffwechsel an und hat wegen des hohen Kalium- und Eisengehaltes eine entwässernde und blutreinigende Wirkung. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist beachtlich. Hat er doch einen hohen Anteil an den Vitaminen B1, B2, C und E. Somit ist er ideal für gestresste Kopfarbeiter. Wegen des hohen Puringehaltes sollten Menschen mit Neigung zu Gicht allerdings nicht zu häufig Spargel verzehren.

Blumenkohl und Brokkoli sind sehr ballaststoffreich und enthalten viel Chrom. Dieser Mineralstoff wird als ein essentieller Mineralstoff gesehen und man geht davon aus, dass eine ausreichende Versorgung zur verbesserten Insulinwirkung an den Körperzellen führt. Durch die zarte Struktur sind beide Gemüsearten leicht verdaulich und gut zu kauen. Sie sollten aber schonend verarbeitet werden. Brokkoli kann übrigens auch roh als Salat sehr gut mit einer hausgemachten Vinaigrette gegessen werden. Im Salat machen sich auch sehr gut Radieschen. Diese kleine Wurzeln mit ihrem herrlich scharfem Geschmack enthalten Senföl, das nachweislich antibakteriell und verdauungsfördernd wirkt.

Text: Dipl.oec.troph. Dirk Ganter

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir fördern den Wettbewerb „Sterne des Sports".

Hamburger Sportbund

STERNE DES SPORTS

Zusammen mit dem Hamburger Sportbund vergeben wir die „Sterne des Sports" an den Hamburger Breitensport. Bewerben Sie sich mit Ihrem Verein und gewinnen Sie bis zu 4.000 Euro. Martin Schwalb unterstützt uns bei der Auswahl der besten sozialen Projekte für Gesundheit, Jugendarbeit, Integration oder Gleichstellung.
Infos in allen Filialen der Hamburger Volksbank und unter **www.hamburger-volksbank.de.**
Eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und der Volksbanken Raiffeisenbanken.

Hamburger Volksbank
Man kennt sich.

FOCUS MONEY
Zum 7. Mal in Folge
Deutschlands beste Krankenkasse
Ausgabe 49/2012
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

TK-Mitglieder profitieren von Top-Leistungen

Wer zwischen Mai und Dezember 2013 TK-Mitglied ist, erhält die TK-Dividende: 10 Euro für jeden Monat TK-Mitgliedschaft innerhalb dieses Zeitraums. Eine von vielen Leistungen der TK, die weit über den gesetzlichen Standard hinausgehen.

www.tk-dividende.de

Tel. 0800 - 422 55 85
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr)

Jetzt zu mehr Leistung wechseln und **TK-Dividende** für 2013 sichern!

Wer viel leistet, hat auch viel Leistung verdient!

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Besuchen Sie uns auch auf: