



Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 3 · OKTOBER 2011 · 7. JAHRGANG · C 3432



Zukunftskommission

Dekadenstrategie für den Hamburger Sport veröffentlicht

Übergabe der Dekadenstrategie bei der Pressekonferenz im Hamburger Rathaus:

Reinhard Wolf, Staatsrat Karl Schwinke, Ingrid Unkelbach, Senator Michael Neumann, Dr. Michael Beckereit und Günter Ploß (v.l.n.r.)

Im Rathaus hat am 22. September die Zukunftskommission Sport ihre Dekadenstrategie für den Hamburger Sport an Senator Michael Neumann übergeben. Die Kommission war im Juni 2011 vom Senator berufen und um die Erarbeitung dieses Konzepts gebeten worden. Mitglieder der Kommission: Die beiden Vorsitzenden Dr. Michael Beckereit und Staatsrat Karl Schwinke (Behörde für Inneres und

Sport) sowie Ingrid Unkelbach (Olympiastützpunkt), Reinhard Wolf (Handelskammer) und Günter Ploß (Hamburger Sportbund).

Beckereit dankte zu Beginn seiner Präsentation dem Senator für die Chance, ein solches Konzept vorzulegen. Senator Neumann berichtete, dass das Papier nun im Senat diskutiert wird und bis Jahresanfang

2012 ein Arbeitspapier zur Umsetzung entwickelt werden soll. Der Senator sagte, dass aus dem vorgelegten Konzept viele Punkte in eine to-do-Liste des Senats überführt werden könnten, viele der Vorschläge seien interessant. Er betonte ebenfalls, dass die Finanzierung der vorgeschlagenen Projekte nicht allein aus dem Sportetat erfolgen könne. Auch andere Behörden müssten sich daran beteiligen.

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:
Sport für Ältere

Seite 4



netzwerk:
Waterkant United
Auf dem Weg zu den
olympischen Spielen

Seite 6



netzwerk:
Doping aus
medizinischer Sicht

Seite 9



BARMER GEK Inform:
Vitamine

Seite 10

Das Aus- und Weiterbildungsangebot für
die „Macher in Hamburgs Sportvereinen“:
HSB-Bildungsprogramm und
-Vereinsmanagement 2012
ab Mitte November erhältlich!

Schicken Sie Ihre Mitglieder ruhig auf die Straße.



MACHT STARK.



Die ARAG Kfz-Zusatzversicherung mit Rechtsschutz.
Umfassender Unfallschutz für alle zu Vereinszwecken genutzten privaten PKW.

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



Liebe Sportfreundinnen,
liebe Sportfreunde,

der Sommer 2011 wird zukünftig als Meilenstein in der Sportpolitik und in der Sportentwicklung in Hamburg angesehen werden. Gemeinsam haben alle Sportakteure der Stadt die Zukunft des Sports in neue Bahnen gelenkt.

Im Juni hat Sportsenator Michael Neumann die Zukunftskommission Sport eingesetzt und um die Erarbeitung einer Dekadenstrategie für den Sport in Hamburg gebeten. Am 29. September hat die Kommission ihre Ideen abgeliefert. Über den Inhalt finden Sie ausführliche Informationen in diesem Heft.

Die Dekadenstrategie ist die Umsetzung der Grundlagen einer Sportentwicklungsplanung, die im Januar 2011 von Professor Wopp an die Stadt übergeben wurde. Es ist äußerst positiv zu bewerten, dass in der Zukunftskommission alle Sportakteure an einem Tisch saßen und einen gemeinsamen Konsens gefunden haben. Wie bei der Erarbeitung des Gutachtens von Professor Wopp, waren auch in den Arbeitsgruppen der Zukunftskommission Vereine und Verbände mit am Tisch. Ihre Kenntnisse und Erfahrungen sind so direkt in die Dekadenstrategie eingeflossen. Ein zentrales Ergebnis daraus ist das große Gewicht, das die Dekadenstrategie auf den Breitensport legt. Erwachsene sowie Kinder und Jugendlichen sollen an den Sport herangeführt werden und alle Möglichkeiten erhalten, nach ihren Neigungen und Fähigkeiten Sport zu treiben. Elementare Voraussetzung ist eine intakte Sportinfrastruktur, deren Sanierung in der Dekadenstrategie herausgehoben wird.

Natürlich hat der HSB auch im Bereich des Leistungssports aktiv an der Dekadenstrategie mitgearbeitet. Zum Ansatz „Vom Kindergarten bis zum Olympiasieger“ trägt der HSB mit seiner Talentsichtung und -entwicklung einen entscheidenden Teil bei. Unser Ansatz, hier eng mit Schulen sowie Vereinen und Verbänden zu kooperieren, wurde in die Dekadenstrategie aufgenommen. Das HSB-Engagement in diesem Bereich in den letzten drei Jahren wurde damit voll bestätigt.

Mit der Möglichkeit, dem Senat mit der Dekadenstrategie einen Vorschlag zu unterbreiten, welchen Kurs der Sport in den kommenden zehn Jahren einschlagen sollte, hat sich dem Hamburger Sport eine Chance eröffnet, die bisher einmalig ist. Die Ergebnisse werden nun im Senat und in der Bürgerschaft beraten. Das Ziel muss ein legislaturübergreifender Konsens sein, der dem Sport die Möglichkeit einer langfristigen Entwicklung gibt.

Im HSB-Präsidium werden wir die Dekadenstrategie ebenfalls intensiv beraten und einen Verfahrensvorschlag für die verbandsinterne Umsetzung entwickeln. Natürlich werden wir auch unsere Gremien, wie den Hauptausschuss, mit dieser Frage befassen. Wenn unsere Mitglieder die Dekadenstrategie diskutieren möchten, stehen wir gerne für entsprechende Veranstaltungen und Gespräche bereit.

Ihr Günther Ploß



Termine Hamburger Sportbund

- 17.10. Preisverleihung TEAM HAMBURG Juniorsportler/In 2011
- 18.10. Präsidium
- 19.10. Verleihung Sterne des Sports
- 20.10. Wassersportkommission
- 20.10. Anti-Doping Informationsabend
- 24.10. Fachtagung Bildung und soziale Integration
- 25.10. Landesausschuss Finanzen
- 26.10. Sportabzeichen-Ehrung für Menschen mit Beeinträchtigungen
- 1.11. Präsidium
- 4./5.11. Konferenz der Landessportbünde in Potsdam
- 8.11. Landesausschuss Breitensportentwicklung
- 8.11. HSB-Jahresempfang
- 9.11. Landesausschuss Sportinfrastruktur
- 15.11. Hauptausschuss
- 1.12. Landesausschuss Vereins- & Verbandsentwicklung
- 2./3.12. DOSB-Mitgliederversammlung in Berlin
- 6.12. Präsidium
- 8.12. Ausschuss für Sportförderung der Handelskammer
- 9.12. 11. Kuratoriumssitzung der Alexander Otto Sportstiftung
- 13.12. Landesausschuss Leistungssportentwicklung

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG OKTOBER – DEZEMBER 2011

24.10.2011	Hamburger Sprint-Cup	Schwimmen
28.10.2011	Hamburg Gymnastics 2011	Turnen
29.10.2011	Internationales Weißherbstturnier	Fechten
05.-07.11.2011	37. Herbstturnier (Springen)	Reiten
25.11.2011	37. Herbstturnier (Dressur)	Reiten
01.12.2011	Deutsche Meisterschaften im Amateurboxen	Boxen
17.-18.12.2011	Länderkampf und Olympia-Qualifikationstest	Turnen
31.12.2011	Sylvesterlauf der LAV Hamburg-Nord	Leichtathletik

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.



Fragen zum Sportausweis

In Hamburg nutzen mittlerweile 33 Vereine den Deutschen Sportausweis, 33.439 Ausweise wurden an ihre Mitglieder ausgegeben. Viele weitere sind interessiert und möchten sich informieren. Die häufigsten Fragen hat die sportwelt gebündelt und um Antworten gebeten.

Die erste Frage lautet meist: Was kostet uns der Ausweis? In der Regel entstehen dem Verein keine Kosten. Die Ausstattung des gesamten Vereins, Ausweise für neue Mitglieder oder der Austausch bei technischem Defekt sind kostenlos. 10 Euro zahlen lediglich Vereinsmitglieder, die ihren Ausweis zum Beispiel verloren oder mutwillig beschädigt haben.

Bei einem jungen Ausweissystem ist Transparenz gefragt. Wer ist die DSA Deutsche Sportausweis GmbH, wer finanziert sie und wer kontrolliert sie? Die GmbH hat neben allen technischen und organisatorischen Aufgaben rund um den Sportausweis auch das finanzielle Risiko übernommen. Hauptgesellschafter ist die ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH – zukünftig soll eine private Finanzierung über nationale Wirtschaftspartner getragen werden. Die Einnahmen werden je zu einem Drittel für die Refinanzierung der Investitionen und für die laufenden Kosten verwendet. Das letzte Drittel fließt in die SA Sportausweisverwaltungs GmbH & Co.KG, in der der HSB zusammen mit dem DOSB, Landessportbünden und Spitzenverbänden Kommanditist ist, die gemeinsam die DSA Deutsche Sportausweis GmbH kontrollieren.

Der zentrale Punkt für das Vertrauen aller Nutzer ist der Datenschutz. Für eine unabhängige Meinung wurde Thomas Spaeng, Vorsitzender des Berufsverbandes der Deutschen Datenschützer, um sein Urteil gebeten. Aus seiner Sicht werden die heutigen Vorgaben im Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) übertroffen. Klar geregelt ist, dass der Verein Inhaber seiner Mitgliederdaten bleibt - eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht. Die Sportausweise enthalten bis auf den Mitgliedsnamen keine personenbezogenen Daten und sind mit einer international eindeutigen Nummer versehen. Alle Karten sind mit einem Magnetstreifen und Strichcode versehen, wodurch sie sich als Wettkampfpass, Vorteilsausweis im Einzelhandel oder zur Zugangskontrolle eignen.

KONTAKT

Miriam Huckschlag
Tel. 040 / 419 08-179
m.huckschlag@hamburger-sportbund.de

+ + + aktuelles



AKTIONSWOCHE IN HAMBURG UND FACHTAGUNG

Sport der Älteren

Haben Sie schon einmal versucht, auf einem Bein zu stehen, das andere zu kreisen, während der Finger in der Luft den Namen schreibt und der Kopf Rechenaufgaben löst? Das ist schon schwierig, wenn man zum „Jungvolk“ oder zum „Mittelalter“ zählt. Für ältere Menschen scheint es sogar eine kaum lösbare Aufgabe. Ältere Menschen sind häufig nicht in der Lage, diesen „Multitasking-Prozess“ zu absolvieren.

Doch wann ist man eigentlich älter? „Unter dem Alter versteht man den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod“, sagt das Lexikon. Körper und Geist verändern sich. Man kann dem zwar nicht entgehen, man kann dem aber entgegenwirken.

Älter werden in Hamburg war ein Thema vom 5. bis 11. September 2011 in den verschiedenen Stadtteilen der Hansestadt. Rund 250 Veranstaltungen aus den Bereichen Kultur, Informationen, Unterhaltung und natürlich aus dem Sport wurden angeboten.

Der HSB und der Verband für Turnen und Freizeit e.V. (VTF) waren am 7. September im Rahmen dieser Aktionswoche Ausrichter der Veranstaltung „Fit im Alter - Fit im Kopf - Gedächtnistraining durch Bewegung“. Rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen im Haus des Sports mit viel Spaß am Vortrag von Diplom-Sportwissenschaftler Stefan Schlegel teil. Dort lernten sie: „Bewegung ist Gehirndünger“ und reduziert den geistigen Abbau eines Menschen. Die Trainingsschwerpunkte für Ältere sind vorwiegend Ausdauersport, Bewegung der Hände/Finger, Füße/Zehen, Feinmotorik und Reaktionsgeschwindigkeit. Am Ende waren alle begeistert auch von den oben beschriebenen Koordinationsübungen: „Das gab Anregungen, nicht nur das Regelmäßige sondern auch mal etwas Neues zu trainieren.“

Wer das verpasst haben sollte, der hat die Möglichkeit, am **13. November 2011 an der 2. HSB/VTF-Fachtagung „Sport der Älteren“** teilzunehmen. Die Fachtagung richtet sich insbesondere an Personen, die ältere Menschen professionell/semi-professionell in der Entwicklung eines aktiven Lebensstils unterstützen bzw. ihnen helfen, sich auf ein aktives Leben im Alter vorzu-

Im HSB-Bildungsprogramm 2012 (erscheint im November) werden mehrere Seminare zu den Themen Kondition, Koordination oder Krafttraining für Ältere angeboten. Nähere Infos bei Gilda Golcz, g.golcz@hamburger-sportbund.de, Tel.: 040/4 19 08 226



bereiten. Angesprochen sind somit Trainer/innen, Funktionär/innen und Mitarbeiter/innen aus Turn- und Sportvereinen, aber auch Interessierte aus der Seniorenarbeit. In neun Vorträgen und Workshops liefern anerkannte Expert/innen wertvolle Impulse und Informationen für die Vermittlung im „Sport der Älteren“. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des HSB unter www.hamburger-sportbund.de im Bereich Breitensport/Sport der Älteren.

KONTAKT

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



SPORTENTWICKLUNGSBERICHT

Sportentwicklung aktiv unterstützen

Anfang Oktober 2011 startet die vierte Welle des Sportentwicklungsberichts, einer bundesweiten Befragung der Sportvereine, die seit 2007 durchgeführt wird. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und der HSB bitten alle Hamburger Vereine, sich an der Befragung online zu beteiligen. Mit Hilfe der Rückmeldungen können belastbare Entwicklungen und Trends in der Hamburger Sportvereinslandschaft analysiert werden.

Die bisher veröffentlichten Sportentwicklungsberichte lieferten bereits wertvolle Informationen, die die politische Lobbyarbeit für den Vereinssport sowie eine zeitgemäße Sportvereinsentwicklung maßgeblich unterstützt haben.

Von Anfang Oktober bis Ende Dezember 2011 sind die Online-Fragebögen freigeschaltet. Zu finden sind sie neben umfassenden Informationen auf den Internetseiten www.dosb.de.

ANZEIGE

DEUTSCHER SPORTAUSWEIS



Deutsches Schiff London 2012



DIE DEUTSCHLAND
DAS TRAUMSCHIFF



Borderei PETER DEILMANN

Themenpaket gratis*

Von Oktober 2011 bis April 2012 steuert die DEUTSCHLAND auf insgesamt 12 Reisen zwischen 12 und 20 Tagen die faszinierendsten Ziele rund um Südamerika an. Sportausweis-Inhaber erhalten bei Buchung einer dieser Reisen ein Themenpaket Golf oder Garten im Wert von bis zu 1.100 € p. P. gratis.



LINDNER
HOTELS & RESORTS

10 % Sportvorteil*

In den Lindner Hotels & Resorts warten viele sportliche Möglichkeiten, grüne Herausforderungen und attraktive Sport-Aktiv-Angebote auf Sie! Gegen Vorlage des Deutschen Sportausweises erhalten Sie 10% Ermäßigung auf den aktuellen Tagespreis.

*Details unter www.sportausweis.de

Spätsommerliche Angebote...

...für Sie und Ihren Verein!



ADAC

Tchibo Gutscheine*

Werden Sie ADAC oder ADAC Plus Mitglied bzw. bauen Sie Ihren Schutz aus und Sie erhalten als Dankeschön einen Tchibo-Gutschein im Wert von bis zu 30 €.

So macht sich Ihre ADAC Mitgliedschaft gleich richtig bezahlt!



Aldiana
Urlaub unter Freunden

Zumba Week* ab 1.141 €

Haben Sie Lust auf eine Woche Spaß, Tanz und Fitness? Die „Zumba Week mit Chari“ im Aldiana Makadi Bay in Ägypten bietet Ihnen genau diese Mischung. Alle Sportausweis-Inhaber erhalten bei Vorlage ihres Ausweises ein tolles Fitnesspaket von Aldiana, Decathlon und carboo4u dazu.

Exklusiv für Sportausweis-Inhaber

Wir seh'n uns!
www.sportausweis.de

Mehr Informationen zum Sportausweis:

www.sportausweis.de/info

01805 77 67 80* * 0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro pro Minute aus dem Mobilfunk.

DOPINGPRÄVENTION IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Saubere Leistung – kein Doping!

Der Hamburger Sportbund (HSB) setzt seine Doping-Präventionsarbeit konsequent fort. Vom 17. bis 21. Oktober 2011 findet die Info-Woche **„Saubere Leistung – kein Doping!“** statt, finanziell gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg. Adressaten: junge Kader-Athlet/innen und ihre Trainer/innen und Eltern sowie erstmals die Anti-Doping-Beauftragten der Fachverbände. „Es ist ein Forum für Aufklärung, Anregung und Austausch, das sich an lebensweltlichen Bezügen und praktischen Möglichkeiten der Akteure ausrichtet, Motto: Dopingprävention fängt bei jedem Einzelnen an“, so Renko Schmidt, HSB-Vizepräsident Leistungssportentwicklung.

Infoabende für Kaderathleten

„Doping – und was hat das mit mir zu tun?“
17./18./19. Oktober 2011 (18 – 20 Uhr)

Info-Elternabend

20. Oktober 2011 (18 – 20 Uhr)

Workshop Dopingprävention

(für Anti-Doping-Beauftragte und interessierte Vereins- und Verbandsvertreter)

21. Oktober 2011 (18 – 22 Uhr)

(optional: Sa, 22. Oktober, 10 – 14 Uhr)

Veranstaltungsort: Haus des Sports

Referent: Michael Sauer, Manfred Donike, Institut für Dopinganalytik e.V

Anmeldung und Information:

HSB, Referat Leistungssportentwicklung, Niclas Hildebrand, Tel: 040 / 41908-201, n.hildebrand@hamburger-sportbund.de

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Veranstaltung wird zur Verlängerung von Trainer- und ÜL-Lizenzen anerkannt (2 Lerneinheiten für Infoabende, 6 Lerneinheiten für Workshop). Der Programmflyer steht als download unter:

www.hamburger-sportbund.de zur Verfügung.



**Bitte vormerken:
 3. HSB-Fachtagung Dopingprävention am 25.2.2012**

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Dekadenstrategie für den Hamburger Sport veröffentlicht

In ihrer Dekadenstrategie formuliert die Zukunftskommission Sport zehn Ziele, die näher beschrieben werden und durch eine Liste der jeweils wichtigsten Maßnahmen ergänzt wird. Großes Gewicht legt die Dekadenstrategie auf den Breitensport. Möglichst vielen Hamburgerinnen und Hamburgern soll der Zugang zum Sport ermöglicht werden. Erreicht werden soll dies u.a. durch die Entwicklung der Vielfalt kleiner Vereine, durch die Herausbildung von großen Mehrspartenvereinen mit Quartiersbezug sowie der Aktivierung von Parks und Grünanlagen für die sportliche Nutzung.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Heranführung von Kindern und Jugendlichen an Bewegung und eine gesunde Lebensweise, was durch eine Intensivierung des Schulsports und die enge Kooperation zwischen Schulen und Vereinen erreicht werden soll.

Als wichtige Basis des Sports in Hamburg sieht die Zukunftskommission die Sanierung der staatlichen und vereinseigenen Sportanlagen und den Neubau von Sportanlagen dort, wo in den kommenden zehn Jahren ein Bedarf entsteht.

Der Spitzensport wird unter dem Motto „Vom Kindergarten bis zum Olympiasieger“ strukturiert. Beginnend mit der Sichtung und Förderung von Talenten in Zusammenarbeit mit Schulen, Vereinen und Verbänden sollen potentielle Spitzensportler systematisch an ihre Höchstleistungen herangeführt werden. Die Anzahl der heute vier Schwerpunktsportarten



Senator Michael Neumann (r.) und Dr. Michael Beckereit

soll bis 2020 auf mindestens sechs erhöht werden. Mindestens eine davon soll eine paralympische Sportart sein. Beckereit betonte dabei, dass der Spitzensport ohne den Breitensport nicht denkbar sei und beide Bereiche sich stets gegenseitig befruchten würden.

Dem konsequent folgend sollen die Großsportveranstaltungen nach dem so genannten Hamburger Format ausgebaut werden. Bisher werden hauptsächlich beim Hamburg Marathon, dem Triathlon World Cup und den Cyclastics Startfelder aus dem Breitensport mit internationalen Spitzenevents verknüpft. Dies soll bis 2020 auf zehn jährlich wiederkehrende Events ausgedehnt werden.

Neben den inhaltlichen Zielen definiert die Dekadenstrategie auch neue Formen der Organisation und Verwaltung des Sports in Hamburg. Die Zukunftskommission Sport soll weiterhin die Umsetzung der Dekadenstrategie aktiv begleiten. Der Fortschritt der Umsetzung der Strategie soll in einem jährlichen Sportbericht dokumentiert werden, der im einzurichtenden

DIE ZEHN DEKADENZIELE

1. **SPORTmachtSTADT** – Stadtteilentwicklung durch Sport und Bewegung
2. **PLATZmachtSPORT** – Investition in die Zukunft der Sportanlagen
3. **HAMBURGmachtLEISTUNG** – Ausbau von Schwerpunkt- & Profilsportarten
4. **EVENTmachtHAMBURG** – Stadt als Stadion für Ligen und Sportevents
5. **SPORTmachtUMWELT** – Bewegung für Umwelt
6. **SPORTmachtGESUND** – Gesundheit mit Bewegung
7. **HAMBURGmachtSERVICE** – Öffentliche Verwaltung für Sport
8. **SPORTmachtHAMBURG** – Konzentriert an die Spitze
9. **HAMBURGmachtSTARK** – Weiterentwicklung des „Sport für Alle“
10. **SPORTmachtPOLITIK** – Stadtgesellschaft in Bewegung



erläutern Inhalte der Dekadenstrategie auf der Pressekonferenz.

Hamburger Sportparlament gemeinsam zwischen Politik und den Akteuren des Sports diskutiert wird.

HSB-Präsident Günter Ploß äußerte sich im Rahmen der Pressekonferenz im Rathaus wie folgt: „Sport leistet einen großen Beitrag für die Gesundheit, die Integration, für die Vermittlung von Werten wie zum Beispiel Fairness genauso wie für die Stadtteilentwicklung und die Steigerung unserer Lebensqualität. Diesen Funktionen wird mit öffentlichen Investitionen Rechnung getragen, insbesondere im Bereich der Sanierung der Sportanlagen.“

Zum weiteren Vorgehen im HSB kündigte Ploß an, dass das Präsidium die Dekadenstrategie weiter beraten und einen Verfahrensvorschlag für die verbandsinterne Umsetzung entwickeln wird. Dieser Vorschlag wird den HSB-Mitgliedern in Gremien und Gesprächen, wie zum Beispiel dem Hauptausschuss oder den Routinegesprächen mit den ARGEs und den Fachverbänden, vorgestellt. Ploß äußerte ebenfalls sein Angebot, an Gesprächen oder Versammlungen der Vereine und Verbände teilzunehmen und die Dekadenstrategie zu erläutern.

Die Dekadenstrategie Hamburg macht Sport finden Interessierte auf den Internetseiten des Hamburger Sportbundes zum Download. Der HSB möchte mit seinen Mitgliedern diese Ergebnisse der Zukunftskommission diskutieren. Eine Möglichkeit ist die neue Facebook-Seite des HSB. Wer Facebook nicht nutzen möchte, kann seinen Kommentar an dekadenstrategie@hamburger-sportbund.de senden. Alle Beiträge werden auf den Internetseiten des HSB veröffentlicht.

KURS LONDON 2012

Waterkant United – Gemeinsam auf dem Weg zu den Olympischen Spielen



Die Hamburger Spitzenathletinnen und -athleten nehmen gemeinsam Kurs auf die Olympischen Sommerspiele und die Paralympics 2012 in London. Und nicht nur sie: Mit der Kampagne „Waterkant United“ versammelt das TEAM HAMBURG die Stadt, die Hamburger Sportinstitutionen, Unternehmen und die gesamte Hamburger Bevölkerung zur Unterstützung der Sportler.

Genau ein Jahr vor der Eröffnung ging die Kampagne an den Start. Sie soll Begeisterung in der Bevölkerung und in der Wirtschaft wecken, die die Hamburger Athleten in den olympischen und paralympischen Disziplinen durch die Vorbereitungs- und Qualifizierungswettbewerbe bis zu den Spielen in London begleitet.

Getragen wird die Kampagne von den Partnern des TEAM HAMBURGS. Die Stadt, die Handelskammer, der Olympiastützpunkt und der HSB haben sich, wie schon vor den Spielen in Peking, zusammengeschlossen und einen finanziellen Sockel zur Verfügung gestellt. Einen weiteren erheblichen Anteil tragen Sponsoren, die das TEAM HAMBURG zusätzlich zu den Initiatoren fördern. Bisher haben sich 14 Unternehmen zu einem Sponsoring entschlossen. Es sollen noch mehr werden.



Der Großteil des Geldes wird den Athleten als monatliche Unterstützung zur Verfügung gestellt. Potentielle Medaillenkandidaten für London 2012 erhalten 450 Euro im Monat. Nachwuchstalente mit Perspektive für die Rio 2016 200 Euro monatlich.

Die ideellen und finanziellen Ziele des TEAM HAMBURGS fasst der Vorstandsvorsitzende Renko Schmidt wie folgt zusammen: „Wenn es um Olympia geht, darf niemand existenzielle Sorgen haben, die Spitzenathleten sollen sich voll auf das Ziel London 2012 konzentrieren können. Daher wollen wir mit der Kampagne Waterkant United zum einen die Hamburger Wirtschaft zur materiellen Unterstützung einladen, zum anderen wollen wir aber auch die gesamte Stadt hinter das TEAM HAMBURG London stellen.“

Alle Informationen rund um das TEAM HAMBURG finden Interessierte auf der Internetseite www.team-hamburg.de

KONTAKT

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

Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

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

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 Maseczick
Humboldtstraße 1a, 21465 Reinbek

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: Dezember 2011

Fotos: Witters, Fotolia, iStockphoto, HSB



SOCIAL MEDIA

HSB bei Facebook und Twitter

Der HSB ist ab sofort bei Facebook und Twitter präsent. Mit den beiden Social Media-Anwendungen bietet der HSB seinen Mitgliedern und allen Sportinteressierten weitere Kommunikationskanäle. Dabei soll keiner der bisher genutzten Kanäle, wie eigene HSB-Medien, Veranstaltungen oder klassische Pressearbeit ersetzt werden. Facebook und Twitter werden die Kommunikation des HSB aber sinnvoll ergänzen.

Über seinen Twitter-Account (@HamburgerSport) wird der HSB regelmäßig auf seine Aktivitäten oder besondere Ereignisse aufmerksam machen und auf relevante Informationen verweisen. Die Facebook-Seite des HSB bietet darüber hinaus erweiterte Möglichkeiten über

Themen zu berichten, vor allem aber dient sie der Vernetzung und der interaktiven Kommunikation.

Facebook und Twitter liefern dem HSB so neue Möglichkeiten, die über die bisherigen Medien nicht erschlossen werden können. Das gilt auch für bestimmte Zielgruppen, die insbesondere wegen der sich wandelnden Mediennutzung der Deutschen sonst nicht erreicht werden. Tageszeitungen werden beispielsweise von weniger als 15 bis 20 Prozent der Menschen unter 30 Jahren genutzt. Nach einer Studie (BITKOM) sind aber 96 Prozent von ihnen bei Facebook und Twitter. Bei den 30-49-Jährigen sind es 80 Prozent und bei den über 50-Jährigen 50 Prozent.

ANZEIGE



Mit jedem Einkauf helfen – am besten dem eigenen Sportverein

Wir wär's? Beim Einkaufen den eigenen Sportverein unterstützen, ohne selber mehr zu bezahlen? Ab sofort möglich! Shop plus plus und der Hamburger Sportbund bieten Zugang zu einem Einkaufsportale mit über 3.000 etablierten Online-Anbietern.

Jeder kauft zu dem Preis, der auch sonst bei diesen Anbietern gilt. Bei einem Einkauf über Shop plus plus fließen aber zwischen zwei und zehn Prozent (je nach Anbieter) der Einkaufssumme an einen Sportverein der eigenen Wahl.

Mehr dazu unter:

www.shopplusplus.de/sport

BEWUSST EINKAUFEN...



...UND DABEI GUTES TUN!



ANTIDOPINGKAMPF



Dr. med. Helge Riepenhof ist Arzt im Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg und Mannschaftsarzt des Profiradsport-Teams HTC Highroad

Doping aus medizinischer Sicht

Der Hamburger Sportbund widmet sich intensiv der Dopingprävention im Nachwuchsleistungssport. Regelmäßig veranstaltet er Fachtagungen und Informationsveranstaltungen für junge Athletinnen und Athleten sowie ihrem Umfeld, wie Trainern und Eltern (siehe Seite 6). Die sportwelt hat Dr. Helge Riepenhof gefragt, wie Ärzte die Sportler begleiten. Sein Fazit: Mediziner haben eine Fülle an Informationen und Ansätze zu beachten, um Athleten vor der versehentlichen Einnahme von verbotenen Substanzen zu bewahren. Der Antidopingkampf wird aber nur erfolgreich sein, wenn er als gesellschaftliche Herausforderung von allen Beteiligten angenommen wird.

Das Thema Doping hat der Glaubwürdigkeit des Spitzensportes in den vergangenen Jahren immer wieder großen Schaden zugefügt und ganz egal, ob es dabei um die unter Generalverdacht stehenden Radsportler, Schwimmer, als trauriger Deutscher Rekordhalter der meisten überführten Sportler oder (fast) ganze Fußballmannschaften aus Korea geht, die sich ihr eigenes „Sommermärchen“ erschlummeln wollten.

Aus medizinischer Sicht stellt das Thema Doping ein sehr vielseitiges Problem dar, welches von den unterschiedlichsten Ansatzpunkten wahrgenommen, entwickelt und gelöst werden muss. Zunächst einmal muss die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) benannt werden. Diese veröffentlicht jährlich eine Liste verbotener Substanzen, die die Grundlage aller Anti-Doping-Regeln darstellt. Da in dieser Liste überwiegend chemische Substanzen benannt sind, fällt ein Übertragen in den Trainings- und Wettkampfalltag schwer.

Ein Zurückgreifen auf Hilfslisten, die Inhaltsstoffe von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln beurteilt, ist daher notwendig.

Erschwerend kommt hinzu, dass zwischen verbotenen Substanzen für das Training und für den Wettkampf differenziert werden muss. Und auch sportartspezifische Sonderregelungen oder Unterschiede in der Verabreichungsmethode machen den sicheren Umgang mit Regeln ausgesprochen schwer. In der Arztpraxis gebräuchliche Medikamentenverzeichnisse wie die „Rote Liste“ helfen dem Mediziner hier kaum weiter. Die Deutsche Nationale Anti Doping Agentur (NADA) unterstützt daher Angebote, um dieses Problem zu lösen. Als Beispiel ist die „Kölner Liste“ zu nennen, ein Verzeichnis für getestete und unbedenkliche Medikamente. Doch leider ist häufig genau jenes Medikament, welches man empfehlen möchte, nicht zu finden. Zurück bleibt die Verunsicherung bei Arzt und Sportler.

Etwas umfangreicher ist das Angebot der Österreichischen NADA, die eine kostenfreie Medikamentenabfrage per Internet anbietet. Die Datenbank umfasst viele tausend gebräuchliche Präparate mit ausreichenden Erklärungen zu nicht erlaubten Medikamenten. Auf dieser Seite wird transparent erläutert, was warum zu welchen Zeiten (Trainings- oder Wettkampfphasen) verboten ist (www.nada.at). Doch selbst hier lauern Gefahren, da nicht selten Unterschiede in der Zusammensetzung der Wirkstoffe bestehen, obwohl die Präparatnamen identisch sind.

Auch auf dem scheinbar harmlosen Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel warten Fallen. Diverse Studien wiesen auf Verunreinigungsquoten von bis zu 15%



bei den Produkten hin. Für den ernährungsbewußten Sportler gibt es kaum eine Kontrollmöglichkeit, abgesehen vom Vertrauen gegenüber zuverlässigen Herstellern und konsequente Produkttreue.

Für Mediziner ist aber auch die kriminalistische Seite im Kampf gegen Doping von Bedeutung. So sind in jeder normalen Klinikambulanz Patienten zu versorgen, die Medikamente zur sportlichen Leistungssteigerung oder als „ästhetisches Tuning“ nutzen. Dabei werden Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Muskel- oder Bandrupturen billigend in Kauf genommen. Für den Arzt bedeutet dies größte Aufklärungspflicht, um langfristige Schäden zu vermeiden.

Als weiteres Beispiel zu nennen sind „Gesundheitszeugnisse“, die der Profi- oder Leistungssportler benötigt, um an bestimmten Wettkämpfen teilnehmen zu dürfen. Wird das Doping durch den Sportler selbst oder z.B. durch den Trainer oder Betreuer organisiert, so kann dies zu lebensgefährlichen Fehleinschätzungen des Gesundheitszustandes führen. Der Mediziner, der die Wechselwirkungen von verschiedenen Medikamenten noch am ehesten beurteilen kann, wird gezielt getäuscht.

Erfolgreicher Antidopingkampf ist daher eine gesellschaftliche Herausforderung, beginnend in Schulen und Sportvereinen, um besser aufzuklären, über Leistungssportler und Profis, um Regeln verständlich zu machen und Akzeptanz in einer Anti-Doping-Kultur zu schaffen, bis hin zu Trainern, Therapeuten und Ärzten, um als Experte dem Sportler zur Seite zu stehen und auch in schweren Zeiten für einen sauberen und ehrlichen Sport zu kämpfen.

>> Autor: Dr. med. Helge Riepenhof



Rezeptidee:



Eine kleine Vitaminbombe (2 Portionen)

400ml frische Milch oder Sojamilch
1 Orange
125g Beeren (wenn's schnell gehen soll,
gern TK-Beeren)
1 weiche Nektarine
1 reife Banane
1 Esslöffel Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Orange schälen, eventuelle Kerne und die weiße Haut entfernen, klein schneiden und in eine ausreichend große Rührschüssel geben. Nektarine entkernen und ebenfalls klein schneiden, Banane schälen und in 5 Stücke schneiden. Milch hinzugeben, mit einem Stabmixer zerkleinern und mit dem Ahornsirup abschmecken.

Prost auf die Gesundheit!

GESUNDE ERNÄHRUNG

Vitamine



Viel Alltagsstress wenig Obst und Gemüse und vielleicht doch etwas zu viel Fast Food – diese Kombination kann auf Dauer zu einem Vitaminmangel führen und damit auch zum Gesundheits-Risiko werden. Um dem vorzubeugen, nehmen immer mehr Menschen verschiedenste Vitaminpräparate, die angeblich gleich den Tagesbedarf an mehreren Vitaminen decken. Aber auf welche Vitamine kommt es an? Selbstverständlich auf alle und in der richtigen Dosierung.

Im Gegensatz zu den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß dienen Vitamine nicht zur Energiegewinnung. Vielmehr dienen sie zur Steuerung und Regulierung des Stoffwechsels. Fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K werden bei fettarmer Kost verringert aufgenommen. Auch bei Alkoholgenuss, Einnahme von Medikamenten oder Drogen wird die Aufnahme im Körper gehemmt. Bei starker und anhaltender körperlicher Belastung kann bei einer unausgewogenen Ernährung ein Vitaminmangel einsetzen. Um dem vorzubeugen sollte täglich Obst und Gemüse verzehrt werden. Aber auch Vollkorngetreide, Kartoffeln und tierische Lebensmittel dürfen gern auf unserem Teller liegen.

Beispielsweise befinden sich das Vitamin B1 in Schweinefleisch, Eiern, Fisch, und Vollkornbrot und Erbsen. Eine ausreichende Versorgung sorgt für gute Nerven und geistige Frische. Zur Deckung des Vitamin B2 und B12 Bedarfes kann man gern auf Käse und andere Milchprodukte zugreifen oder auch gern ab und zu ein Ei und ein bis zwei Mal pro Woche Fisch in seinen Speiseplan einarbeiten. B2 benötigt der Körper zur Versorgung von Haut und Haaren. Es steigert die Fitness durch Regulation der Kohlenhydrate-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

Avocado, Banane oder Paprika liefern das wertvolle Vitamin B6. Dies braucht unser Organismus für das Immunsystem. Es hält unsere Herz- und Muskelleistung stabil.

Ab und zu als Zwischenmahlzeit eine Handvoll Nüsse liefert nicht nur wertvolles Biotin sondern auch Niacin und Folsäure. Letzteres ist zur Blutbildung unabkömmlich.

Das vielleicht bekannteste Vitamin C dient zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln. Da allerdings ein hoher Vitaminverlust bei der Zubereitung und Lagerung, von teilweise bis zu 60% auftritt, sollte unsere Nahrung frisch gekauft und zügig zubereitet werden. Die besten Garmethoden für Gemüse sind das kurze und schnelle anbraten oder das Dünsten. Somit bleiben die meisten Vitamine erhalten.

Als gesunder Mensch ist die richtige Dosierung aller Vitamine in unserer täglichen ausgewogenen Ernährung mit frischem Obst und knackigem Gemüse enthalten. Am besten in bunter Mischung in allen Farben, die die Natur bietet. Denn natürliche Lebensmittel sind besser als jedes Vitaminpräparat.

>> Autor: Dipl. oec. Troph. Dirk Ganter





Sie benötigen schnell ein Fahrzeug?

Kein Problem! Mit den kurzfristig verfügbaren Fahrzeugen der ASS!

Neben den üblichen Lieferzeiten für ein ASS-Auto (ø 3,8 Monate) bietet ASS deutschlandweit immer eine Reihe kurzfristig verfügbarer Fahrzeuge an.

Eine Übersicht über die kurzfristigen Fahrzeuge finden Sie auf der ASS-Internetseite unter www.ass-team.net im Bereich „Top-News“ oder Sie wenden sich direkt an die ASS-Mitarbeiter unter 0234/95128-40 oder per E-Mail an info@ass-team.net.

Hinweis: Aktuell sind für Oktober und November zahlreiche **smart fortwo coupé** zur kurzfristigen Verplanung frei!



DAS IDEALE WEIHNACHTSGESCHENK

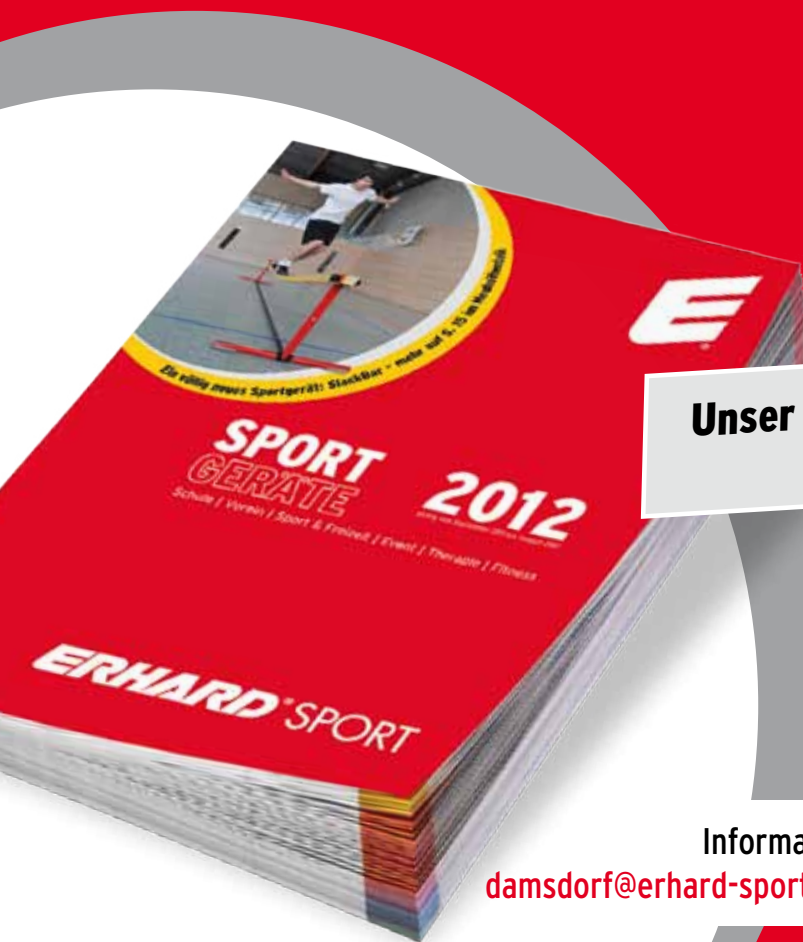


www.goodbuygutscheinheft.de



SPORTGERÄTE

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



**Unser neuer Katalog ist da!!
Jetzt bestellen!**

ERHARD[®] SPORT

Informationen und Katalog anfordern unter **03382 703232**,
damsdorf@erhard-sport.de oder in unserem E-Shop www.erhard-sport.com