



Hamburger Sportbund

# sportwelt hamburg

NR. 4 · DEZEMBER 2010 · 6. JAHRGANG · C 3432



## HSB-Jahresempfang 2010 Politik, HSB-Trainerpreis und gute Kontakte

Der neue Sportsenator Heino Vahldieck (l.) betonte auf dem Jahresempfang gegenüber HSB-Präsident Günter Ploß (r.) seine Bereitschaft, die sportpolitischen Themen gemeinsam mit dem HSB in einer konstruktiven Atmosphäre anzugehen.

Am 2. November 2010 trafen sich der HSB, die Sportvereine und -verbände im Haus des Sports mit diversen Gästen zum HSB-Jahresempfang. Neben vielen guten Gesprächen mit Vertretern der Wirtschaft und der Politik war die Verleihung des HSB-Trainerpreises wieder einmal einer der Höhepunkte.

HSB-Präsident Günter Ploß begrüßte die Gäste mit einer kurzen Rede, in der er den neuen Sportsenator Heino Vahldieck und den ebenfalls neuen Sportstaatsrat Rolf Reincke herzlich begrüßte. In Richtung beider bekräftigte Ploß das bereits in der Öffentlichkeit kommunizierte Angebot zu einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit. „Ich bin zu-

versichtlich, dass wir die vor uns liegenden Aufgaben zusammen anpacken werden. Sport ist schließlich eine politische Gestaltungsaufgabe“, so Ploß. In Richtung von Staatsrat Reincke, der vor seiner Ernennung HSB-Vizepräsident war, ergänzte Ploß, dass Reincke aus seiner Sicht nur das Amt, nicht aber die Seite gewechselt habe.

Als gutes Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit zwischen den politisch Verantwortlichen und dem organisierten Sport bezeichnete Ploß die Sanierung der Lehrschwimmbekken. In dieser Form sollen auch die aktuellen und die zukünftigen Themen, wie beispielsweise der Sportentwicklungsplan, besprochen werden.

Fortsetzung auf Seite 6



**heimspiel:**  
Anti-Doping-  
Fachtagung

Seite 4



**Einblick:**  
Gehörlosensport  
in Hamburg

Seite 7



**Jetzt bewerben:**  
Sterne des Sports  
2011

Seite 9



**BARMER GEKinform:**  
Die Milch macht's...

Seite 10

Allen unseren Lesern  
wünschen wir fröhliche  
Weihnachtsfeiertage  
und einen gesunden,  
glücklichen Start ins  
neue Jahr!



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](http://www.ARAG-Sport.de)  
oder (040) 41 90 82 13**



Liebe Sportfreundin,  
lieber Sportfreund,

wir waren alle schon dabei, uns eine besinnliche Adventszeit zu wünschen, und plötzlich herrscht große Unruhe in der Hamburger Politik. Mit der Entscheidung der GAL vom 28. November, aus der Koalition mit der CDU auszusteigen, wurde ein sehr enger Zeitplan bis zur Neuwahl der Hamburgischen Bürgerschaft aktiviert. Der HSB wird im Wahlkampf in Richtung aller demokratischen Parteien aktiv sein, um die Belange des Sports zu vertreten. Unabhängig vom Ausgang der Wahl ist es wichtig, dass der Sport als eigenständiges Politikfeld mit gebührendem Gewicht in der neuen Landesregierung vertreten ist. Wanderpokal waren wir lange genug.

Nicht weniger geworden ist auch die Fülle an Aufgaben und Projekten, denen sich der HSB gerade widmet. Eine unserer zentralen Prioritäten ist dabei natürlich der Sportentwicklungsplan. Der HSB hatte diesen schon sehr lange gefordert und sich entsprechend gefreut, als dieser mit dem Koalitionsvertrag zwischen CDU und GAL Regierungshandeln wurde. Sehr gerne haben wir uns von da an in die Planung und die Arbeit am Sportentwicklungsplan mit hohem Aufwand eingebracht. Neben der Formulierung aller relevanten Fragestellungen, zu denen der Endbericht Antworten liefern muss, stand die Beteiligung der Experten aus dem sportlichen Alltag für uns im Vordergrund. Mit ebenfalls viel Zeit haben sich Vertreter aus den Vereinen und Verbänden in den vergangenen Monaten in einzelne Arbeitsgruppen eingebracht. Aktuell schreibt Professor Wopp von der Universität Osnabrück am Endbericht des Sportentwicklungsplans. Wir stehen im Gespräch mit ihm und werden darauf drängen, dass die Arbeit und die Ergebnisse der Arbeitsgruppen im Endbericht gebührend Eingang finden. Einen Sportentwicklungsplan, der die Expertise der Vertreter des Sports in Hamburg nicht beachtet, werden wir nicht mit tragen.

Im Jahr 2010 hat der HSB den Weg, den wir vor fünf Jahren eingeschlagen haben, konsequent weiter verfolgt. Der HSB ist mittlerweile die starke politische Vertretung des Sports, gleichzeitig aber auch Dienstleister für seine Mitglieder und Projektentwickler. Dass die HSB-Mitglieder diesen Kurs richtig finden, haben sie uns im Sommer mit der Wiederwahl des Präsidiums gezeigt. Aktuell arbeiten wir an der strategischen Zielplanung für die kommenden Jahre, um unseren Weg weiter zu planen und die Erfolge für die Vereine und Verbände auszubauen.

Wir können dabei auf eine Reihe von erfolgreichen Projekten im Jahr 2010 zurückblicken. Die etablierten Veranstaltungen, wie zum Beispiel die Sportgala, die sportsmile oder unseren mittlerweile etablierten Jahresempfang konnten wir fortführen. Es sind aber auch neue Formate hinzugekommen, wie beispielsweise das Sportabzeichen für Menschen mit Beeinträchtigungen, das zum ersten Mal in Hamburg verliehen wurde. Mit unserem Projekt zur Talentsichtung sind wir im Jahr 2010 auf die Zielgerade eingebogen. Wir sind dabei, die flächendeckende Sichtung junger Talente anzugehen. Die Rettung der Lehrschwimmbecken ist beinahe abgeschlossen. Nicht zuletzt haben wir mit unserem Protest gegen die Umwidmung von 600.000 Euro aus dem Etat für Sportstättenanierung für die Bezuschussung des Tennisturniers am Rothenbaum und dem Galopp-Derby unsere politische Durchschlagskraft unter Beweis gestellt. Dies alles ist nur eine kleine Auswahl von Projekten, die neben der laufenden Förderung von Vereinen und Verbänden entstanden sind. Es gibt noch mehr und wir werden weitere in Angriff nehmen.

Trotz der politisch unruhigen Zeiten in Hamburg, in denen der HSB für Sie aktiv bleiben wird, wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen Frohe Weihnachten und einen guten Start in das neue Jahr.

Ihr Günther Ploß  
– HSB-PRÄSIDENT –



## Termine Hamburger Sportbund

- |             |   |
|-------------|---|
| 21. – 22.1. | Klausurtagung Präsidium                                 |
| 7.2.        | LA Breitensportentwicklung                              |
| 8.2.        | Präsidium   |
| 11.2.       | DOSB-Fachforum „Sport der Älteren“<br>(Rheinland-Pfalz) |
| 14.2.       | 6. Hamburger Sportgala                                  |
| 1.3.        | Präsidium   |

## SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG JANUAR – MÄRZ 2011

Von Internationalen Deutschen Meisterschaften über die Deutschen Gehörlosen Meisterschaften bis zu Fun Cup-Veranstaltungen und Winterregatten. Spannende Sporttermine finden Interessierte unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de).

## Sportabzeichen für Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen

Unter großem Gejohle wurde jeder Teilnehmer auf die Bühne gerufen, um die Glückwünsche, eine Urkunde, Anstecknadel und ein kleines Präsent von Senator Heino Vahldieck und HSB-Vizepräsident Thomas Fromm entgegenzunehmen. Zwischen Getränken, Obst und Süßigkeiten, betreut von Lehrkräften und Eltern, saßen 33 Sportlerinnen und Sportler im Haus des Sports und wurden für das Erlangen des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen geehrt.

Und die hatten sichtlich Spaß – nicht nur bei der Ehrung, sondern auch bei der Premiere im April in der Leichtathletik-Halle Hamburg. Auf Einladung des HSB kamen rund 90 Teilnehmer aus Werkstätten, Förderschulen sowie Sportvereinen in Hamburg und erstaunten Prüfer und Helfer immer wieder mit sensationell sportlichen Leistungen. In verschiedenen Disziplinen müssen vorgegebene Leistungen erreicht werden, die behinderungsspezifisch angepasst sind.



Viel Spaß bei der Ehrung hatte auch Senator Vahldieck: „Diese Veranstaltung ist eine besondere Auszeichnung für den Breitensport“, sagte er in seinem Grußwort, „ich bin guter Hoffnung, dass, wenn sich dieser Erfolg herumspricht, sich noch mehr Tische in diesem Saal füllen werden.“ Ein besonderer Dank ging an die HASPA, die mit einer großzügigen Spende die Veranstaltung erst möglich machte. „Es verdient eine besondere Würdigung, Geld für eine Veranstaltung zu geben, die nicht so im Blickpunkt der Öffentlichkeit steht.“ Auch Thomas Fromm hofft auf eine Fortführung: „Dank einer sehr guten Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg und Schleswig-Holstein konnten wir dieses Projekt durchführen. Wir haben einmal mehr erfahren können, dass Sport Grenzen überwindet und Menschen verbindet.“

### KONTAKT

Heike Thal  
Tel. 040 / 419 08-278  
h.thal@hamburger-sportbund.de

# + + + aktuelles



Sportstaatsrat Rolf Reincke begrüßte die Teilnehmer und betonte das Interesse der Stadt am Anti-Doping-Kampf. Die Stadt werde auch weiter Geld für die Dopingprävention zur Verfügung stellen.

## ANTI-DOPING-FACHTAGUNG

### Prävention beginnt im Elternhaus

**Mit rund 60 Vertretern aus Vereinen, Verbänden, Medizin, Schule und Training aus dem gesamten Bundesgebiet fand am 4. Dezember 2010 die 2. Fachtagung Dopingprävention in Hamburg statt. Der Hamburger Sportbund hatte in Kooperation mit dem Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg (BUKH) in die Klinik nach Boberg eingeladen. Unter dem Titel „Saubere Leistung – kein Doping!“ standen zehn Vorträge und Workshops sowie eine abschließende Podiumsdiskussion auf dem Programm.**

Die Ziele: Sensibilität erhöhen, Fachwissen vermitteln, Anregungen für die eigene Praxis geben und den Austausch zwischen Personen und Institutionen fördern. Experten aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik, Physiologie, Recht und Medien folgten wie schon 2008 der Einladung des HSB. Die Tagung freute sich auch über prominenten sportlichen Besuch. Schwimm-Europameister Markus Deibler (Hamburger Schwimm Club), dreifacher Goldmedaillengewinner bei den Kurzbahn-Titelkämpfen in Eindhoven im November, nahm an der abschließenden Podiumsdiskussion teil. Die Veranstaltung wurde finanziell gefördert von der Freien und Hansestadt Hamburg.

Der 20-Jährige Bruder des ebenfalls sehr erfolgreichen Steffen Deibler informierte über das intensive Kontrollsystem, dem er als Athlet unterworfen ist. Seine persönliche Maxime: „Ich lasse mich nicht so sehr von meinem Umfeld unter Erfolgsdruck setzen. Diese innere Stärke haben mir meine Eltern schon frühzeitig vermittelt.“

Unter den Referenten der Fachtagung auch der seit vielen Jahren zum Thema Doping berichtende TV- und Radio-Journalist Hajo Seppelt. Er vermittelte den Teilnehmern Einblicke in die Arbeit der Doping-Redaktion der ARD und stellte heraus: „Der medial vermittelte Spitzensport hat mit dem normalen Sport oft nichts mehr zu tun. Es existiert eine Parallelgesellschaft, die nur dem Effizienzgedanken verschrieben ist. Der Profisport braucht mehr Kontrolle“, forderte Seppelt.

Renko Schmidt, HSB-Vizepräsident Leistungssportentwicklung, freute sich über die sehr gute, auch überregionale Resonanz der Veranstaltung: „Unser Selbstverständnis als Dachverband ist es, nachhaltige Prävention im Sport zu initiieren und entsprechende Angebote für Multiplikatoren und Athleten zu gestalten. Die Fachtagung ist ein weiterer wichtiger Teil der Anti-Doping-Kampagne, die in der Leistungssportkonzeption des HSB einen zentralen Stellenwert hat.“

Die 2. Fachtagung Dopingprävention gehörte in die Reihe der 2008 und 2009 erfolgreich durchgeführten Informationsveranstaltungen, mit denen der HSB Athleten, Trainer und Eltern über Doping und seine Folgen sowie Möglichkeiten der Prävention aufklärte.

### KONTAKT

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



„Wasser marsch“ für das Lehrschwimmbcken vom Farmsener TV. Am Wasserschlauch HSB-Vizepräsidentin Irmelin Otten, Staatsrat Rolf Reincke und Hans-Jürgen Rudolph, 1. Vorsitzender vom Farmsener TV (v. r. n. l.)



## LEHRSCHWIMMBECKEN

# Wiedereröffnung nach Sanierung

Am 5. November 2010 wurde das Lehrschwimmbcken am Bramfelder Weg wiedereröffnet. Da es das erste Becken war, in dem die umfassende Sanierung der Technik und des Gebäudes fertig gestellt wurde, nutzte der HSB zusammen mit seinen Partnern aus Politik und den Trägervereinen die Gelegenheit, die Rettung und Wiedereröffnung der Hamburger Lehrschwimmbcken zu feiern. Unter den Gästen waren Staatsrat Rolf Reincke, HSB-Vizepräsidentin Irmelin Otten und Vertreter aller Trägervereine vor Ort.

Seit Anfang 2008 haben sich der HSB, der Hamburger Schwimmverband und engagierte Vereine für den Erhalt der acht verbliebenen Lehrschwimmbcken in Hamburg eingesetzt. Auf Vorschlag des HSB hat die Stadt bis Mai 2010 für sieben Becken neue Träger benannt, die in einem mehrstufigen Bewerbungs- und Prüfverfahren ihre fachliche und wirtschaftliche Leistungsfähigkeit nachgewiesen haben. Für das achte Becken hat ein interessierter potenzieller Träger eine Bewerbung abgegeben, die derzeit dem bewährten Prüfverfahren unterzogen wird.



## Bildungsprogramm 2011

Das Bildungsprogramm 2011 ist da! Neben der Online-Version auf der HSB-Homepage ([www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)) sind auch die gedruckten Exemplare Bildungsprogramm Sport und Bildungsprogramm Vereinsmanagement erschienen. Die ersten Seminare beginnen bereits im Februar, z.B.: Übungsleiter-C- (1.1) sowie Vereinsmanager-C-Ausbildung (VM 1.1). Neu im Heft Vereinsmanagement ist die Informationsreihe des HSB-Referates Sportinfrastruktur, die über energie- und ressourcensparendes Bauen und Modernisieren im Sportverein informiert (VM 2.1.01). Sie können sich online anmelden und Ihre Seminare buchen oder die gedruckten Exemplare bei Gilda Golcz, Tel: 040 / 419 08-226, E-Mail: [g.golcz@hamburger-sportbund.de](mailto:g.golcz@hamburger-sportbund.de) anfordern.

ANZEIGE

Verkaufspreis:  
**20 EUR**  
(davon 10 EUR  
für den Sport)

# Das ideale Weihnachtsgeschenk

Profitieren Sie von den Angeboten bei unseren teilnehmenden Unternehmen, z.B.:

- 20%** Nike Store, adidas originals, Schuhkay und Nivea Haus
- 25%** St. Pauli Theater oder
- 2 für 1** Smiley's Pizza

Außerdem mit dabei:

- Golfhouse, Sport Sperk,
- Gänsemarkt und Hof Parfümerie,
- Calvin Klein, edc by Esprit, Villeroy und Boch,
- idee Creativmarkt, Steigenberger Day Spa, Halimos
- Hochseilgarten, Volksbank Arena u.v.m.
- sowie über 30 empfehlenswerte Restaurants
- (u. a. Calla, jus, Witthüs, La Bruschetta,
- Ben, kleines Jacob, Cup&Cino).

Ein ganzes Jahr lang gültig!

Online ansehen und bestellen unter  
[www.goodbuygutscheinheft.de](http://www.goodbuygutscheinheft.de)



Empfohlen vom Hamburger Sportbund

AUSGEZEICHNET

## HSB-Trainerpreis 2010 für Diemo Ruhnow

Im Rahmen seines Jahresempfangs am Abend des 2. November verlieh der HSB den HSB-Trainerpreis an Diemo Ruhnow. Der 29-jährige Landestrainer des Hamburger Badminton Verbands erhielt die Auszeichnung für außergewöhnliche Leistungen als Trainer, seine weit überdurchschnittliche Qualifikation und die Erfolge seiner Athletinnen und Athleten in den vergangenen beiden Jahren.



*HSB-Vizepräsident Renko Schmidt (l.) übergibt Diemo Ruhnow die Urkunde zum HSB-Trainerpreis.*

Diemo Ruhnow ist seit März 2009 Landestrainer im Hamburger Badminton Verband. Seither optimierte er die Betreuung der Athletinnen und Athleten in den Bereichen Athletik, Fitness, Ernährung und Sportpsychologie und führte sie im Jahr 2010 zur für Hamburg erfolgreichsten Deutschen Jugendmeisterschaft in den letzten 20 Jahren. Ruhnow wurde aufgrund seiner Erfolge in Hamburg vom Deutschen Badminton Verband als Bundeshonorartrainer verpflichtet und für Wochenendlehrgänge im Nachwuchsbereich eingesetzt.

In seiner Laudatio würdigte Renko Schmidt, HSB-Vizepräsident für Leistungssportentwicklung, die Arbeit von Diemo Ruhnow. „Neben seinen fachlichen Qualifikationen und den Erfolgen, die er in kurzer Zeit für den Hamburger Badminton Verband erreicht hat, waren es gerade auch der enge persönliche Kontakt zu seinen Athleten und seine zwischenmenschlichen Kompetenzen, die die Jury überzeugt haben“, so Schmidt.

Der HSB-Trainerpreis ehrt erfolgreiche und vorbildliche Hamburger Trainerinnen und Trainer für außergewöhnliche Leistungen im Nachwuchsleistungssport. Er steht für herausragende sportliche Leistungen und Erfolge der betreuten Athleten im Nachwuchsbereich sowie für Fachkompetenz und moralische Vorbildfunktion der Kandidaten. Der Preis ist mit insgesamt 3.500 Euro dotiert. Davon erhält der Preisträger 2.500 Euro und der vorschlagende Verein oder Verband 1.000 Euro.



## Jahresempfang 2010

*HSV eingearhmt vom HSB: Ralph Lehnert (HSB-Geschäftsführer), Jörn Spuida (Leiter Amateursport HSV), Oliver Scheel (HSV-Vorstandsmitglied), und Niclas Hildebrand (HSB-Referatsleiter Leistungssportentwicklung), beim Gruppenfoto (v. l. n. r.).*

### FORTSETZUNG VON SEITE 1

Senator Heino Vahldieck dankte Ploß für die Begrüßung und betonte auch seine Bereitschaft, die sportpolitischen Themen gemeinsam mit dem HSB in einer konstruktiven Atmosphäre anzugehen. Er hob hervor, dass mit der Änderung des Namens der ehemaligen Innenbehörde bewiesen sei, welche Aufmerksamkeit und Wertschätzung der Sport in unserer Stadt erfahre und mit der Ernennung von Herrn Reincke dafür Sorge getragen sei, dass die Sportthemen kompetent vertreten würden.

Aus seiner Sicht, hat der Sport in Hamburg einen hohen Stellenwert, der sich nicht nur in einem Behördennamen ausdrücken soll, sondern vor allem durch das umfassende und abwechslungsreiche Sportangebot für alle Bürgerinnen und Bürger. Sport sei ein zentrales gesamtgesellschaftliches Thema, so der Senator.

*Der Jahresempfang bietet auch immer die Möglichkeit zum „Präsidialen-Erfahrungsaustausch“. Gernot Stenger (l.), Vizepräsident FC St. Pauli, im Gespräch mit Dr. Karl Ness, dem Präsidenten vom Club an der Alster.*

Der alljährliche emotionale Höhepunkt des Jahresempfangs ist die Verleihung des HSB-Trainerpreises, den in diesem Jahr der gerade seit zwei Wochen amtierende HSB-Vizepräsident Renko Schmidt überreichte (mehr dazu links).

Applaudiert haben dem Preisträger Diemo Ruhnow Mitglieder aus den Sportvereinen und -verbänden sowie prominente Vertreter der Hamburger Sportfamilie, zum Beispiel aus den vier Profi-Klubs oder dem TEAM HAMBURG.



*Wurde in der entspannten Atmosphäre evtl. über die nächste Triathlon Veranstaltung gesprochen? Upsolut Geschäftsführer Frank Bertling (l.) beim Small Talk mit Hellmuth Lehmann, Präsident vom Hamburger Triathlon Verband.*



EINBLICK



# Gehörlosensport in Hamburg

**Sport treiben ohne zu hören ist eine Erfahrung, die sich hörende Menschen nur schwer vorstellen können. sportwelt-Praktikantin Irina Frank, selber gehörlos, gibt einen Einblick in die Welt des Gehörlosensports und seine vielfältigen Aktivitäten.**

Hörgeschädigte Menschen sind selten Mitglied in einem Sportverein für hörende Menschen. Der Hauptgrund dafür sind die Kommunikationsstörungen, die häufig zwischen Hörenden, die meist die Gebärdensprache nicht beherrschen, und Gehörlosen auftreten. Für eine gute Kommunikation ist es nicht ausreichend, wenn Gehörlose ausschließlich vom Mund ablesen.

Deshalb gibt es spezielle Sportvereine für hörgeschädigte Menschen. Ein Beispiel in Hamburg ist der „Hamburger Gehörlosen Sportverein von 1904 e.V.“ (HGSV). Dort werden verschiedene Sportarten angeboten, wie Badminton, Basketball oder Fußball. Der HGSV hat über 300 Mitglieder. Die meisten von ihnen sind hörgeschädigt. Aber auch Hörende wie Kinder, Geschwister und Freunde Gehörloser zählen zu den Mitgliedern. Im Verein sprechen alle die Gebärdensprache. Auch die Trainer und Abteilungsleiter sind hörgeschädigt.

Im HGSV gibt es die Möglichkeit, Freunde und Bekannte zu treffen oder neue Kontakte zu knüpfen. Dadurch ist es möglich, dass sich der Einzelne weniger isoliert fühlt und stattdessen teilhaben kann an der Welt der Gehörlosen, in der alle gleichberechtigt sind und die ihre eigene Kultur hat. Der Verein organisiert Veranstaltungen wie z.B. das Oktoberfest oder das Sommer- und Familiensportfest für Kinder.

Die gehörlosen Sportler aus Hamburg nehmen auch an deutschlandweiten Wettbewerben teil. So gibt es in verschiedenen Sportarten Deutsche Gehörlosenmeisterschaften, die ausschließlich unter gehörlosen Sportlern ausgetragen werden. Auf regionaler Ebene, zum Beispiel bei Punktspielen, treten aber durchaus hörende Mannschaften gegen hörgeschädigte Mannschaften an.

Gehörlose Sportler spielen nach denselben Spielregeln wie hörende Sportler auch. Es gibt allerdings eine Besonderheit: Die Sportler müssen zu Wettkämpfen ihre Hörgeräte ablegen. Einige Gehörlose hören mit Hörgerät besser als andere und können schneller reagieren, wenn zum Beispiel ein Ball oder ein Spieler von hinten kommt. Das würde andere Spieler benachteiligen. Aus demselben Grund dürfen Hörende an diesen Veranstaltungen nur als Zuschauer teilnehmen.

Sehr leistungsstarke gehörlose Sportler können im Rahmen einer Nationalauswahl an Europa- und Weltmeisterschaften oder den DEAFLYMPICS, den Olympischen Spielen der Hörgeschädigten, teilnehmen. Die DEAFLYMPICS finden alle zwei Jahre statt. Es werden abwechselnd Sommer- und Winterspiele ausgetragen.

Bei den letzten DEAFLYMPICS 2009 in Taipeh (Taiwan) mit 2900 Sportlern aus insgesamt 83 Nationen haben die deutschen Sportler 3 x Gold, 8 x Silber und 12 x Bronze gewonnen. Die nächsten Sommerspiele der DEAFLYMPICS werden im Jahr 2013 in Athen/Griechenland durchgeführt.

>> Text: Irina Frank



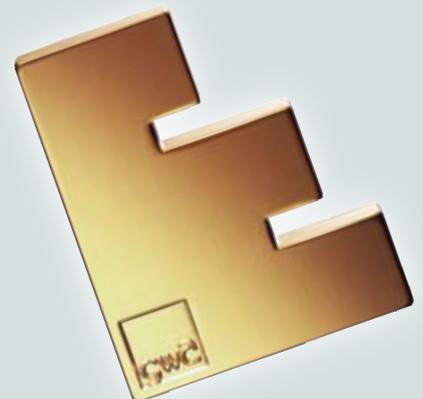
AUSGEZEICHNET

## BRSH-Kampagne unter den Effie-Finalisten 2010

**Der Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Hamburg (BRSH) hat mit seiner Kampagne „Auf dem Weg nach Vancouver und London“ einen für einen Sportverband ungewöhnlichen Erfolg gelandet. Die Kampagne, die im letzten Jahr insbesondere durch Großplakate, Postkarten und Kalender in Hamburg für Aufsehen sorgte, kam bei der begehrten Effie-Verleihung unter die Finalisten 2010.**

Der Gesamtverband Kommunikationsagenturen GWA zeichnet mit dem GWA Effie seit über 25 Jahren erfolgreiche Marketing-Kommunikation aus. Der Effie gilt als einer der wichtigsten Preise der Werbewirtschaft. Die Kampagne des BRSH ist Finalist in der Kategorie Social Effie Lokal/Regional. Verantwortlich für den Erfolg sind, neben dem BRSH, die Hamburger Agenturen Red Rabbit und pilot media.

Die Kampagne fördert die Hamburger Paralympics-Athleten mit insgesamt 320.000 Euro bis zu den Paralympischen Spielen 2012. Neben der finanziellen Förderung profitiert der Behindertensport in Hamburg aber insbesondere auch durch einen Imagegewinn. Die Sportlerinnen und Sportler, die bei der Kampagne mitwirkten, präsentierten sich auf hochsympathische Weise und mit sehr selbstbewussten und schlagfertigen Statements.



## 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,  
Schellerdamm 2, 21079 Hamburg

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: März 2011

Fotos: Witters, Fotolia, HSB

## MEDAILLE FÜR TREUE ARBEIT IM DIENSTE DES VOLKES

### Auszeichnung für 11 Ehrenamtliche vom Senat

Im Rahmen eines Senatsempfangs im Hamburger Rathaus am 23. November 2010 hat Senator Heino Vahl-dieck, gemeinsam mit HSB-Präsident Günter Ploß, die Medaille für Treue Arbeit im Dienste des Volkes an elf Ehrenamtliche aus Hamburger Sportvereinen und Sportverbänden überreicht. Außerdem wurden bei dieser Veranstaltung das Segler-Duo Johannes Polgar/Markus Koy (Europameister und Deutscher Meister im Starboot-segeln) und die Hockey-Herren des Uhlenhorster HC (Sieger der Euro Hockey League 2010) mit dem „Ehrenpreis für hervorragende sportliche Erfolge 2010“ der Behörde für Inneres und Sport ausgezeichnet.

Die Medaille für Treue Arbeit im Dienste des Volkes verleiht der Senat der Freien und Hansestadt Hamburg seit 1926. Die Auszeichnung der Ehrenamtlichen im Sport findet seit 1994 in enger Zusammenarbeit mit dem Hamburger Sportbund statt, der Vorschläge für die Auszeichnungen sammelt und dessen Präsidium die Juryarbeit übernimmt. 1957 als „Sport-Oskar“ eingeführt, wird der heutige „Ehrenpreis für hervorragende sportliche Erfolge“ in den Kategorien Einzelsport und Mannschaftssport von der Behörde für Inneres und Sport an Hamburger Spitzensportler verliehen.

Die neuen Träger der Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes:

- Jörn Esemann (Nienstedtener Turnverein)
- Norbert Futh (Turnverein Gut Heil Billstedt)
- Hans-Joachim Hauptvogel (ESV Grün-Weiß Hamburg)
- Lisa Meins (Club Saltatio Hamburg)
- Gerda Oesterreich (Schützenkreis Hamburg)
- Hans-Jürgen Rudolph (Farmsener TV)
- Margit Rüggeberg (Verband für Turnen und Freizeit)
- Lenard Schulze (Curling Club Hamburg)
- Dieter Wibbelmann (Hamburger Wassersport-gemeinschaft, Hamburger Motorboot Verband)
- Ingo Wilms (Königsspringer Hamburg)
- Christiane Zabel (SV Blankenese)



ANZEIGE

DEUTSCHER  
SPORTAUSWEIS

DER OFFIZIELLE AUSWEIS DER DEUTSCHEN SPORTVEREINE UND -VERBÄNDE.

## Ein frischer Wind im Online-Shop!

Stöbern Sie z.B. in der **neuen Kategorie "Vereinsangebote"** und profitieren Sie von exklusiven Sonderkonditionen auf Büroaustattung, Vereinsbedarf, Reiseangebote und vieles mehr.

### Eine Auswahl unserer Partner:

brother  
at your side

Brother präsentiert Ihnen Drucker, Scanner, Kopierer und Faxgeräte zu Sonderkonditionen.

SC24  
com

SC24.com - der Online-Sportshop mit brandaktuellem Sortiment und großer Auswahl an Sportartikeln aller namhaften Hersteller.

DEUTSCHER  
SPORTAUSWEIS  
REISEN

Sportausweis Reisen mit exklusiven Städte-, Wellness und Gruppenreisen.

Schauen Sie regelmäßig vorbei - es lohnt sich!

Wir seh'n uns!

www.sportausweis.de





EXPERTENTIPP

## Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzung

**Körperliche Bewegung kombiniert mit gesunder Ernährung wirkt gerade für den Breitensportler gesundheitsfördernd und beugt Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes mellitus Typ 2 vor. Die Ernährungsweise übt darüber hinaus maßgeblichen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Durch eine qualitativ und quantitativ optimierte Ernährung für Training und Wettkampf kann der Muskelaufbau verbessert, das Verletzungsrisiko minimiert sowie die Regeneration und das Wohlbefinden gefördert werden.**

Grundsätzlich gilt für die Ernährung des Sportlers das Gleiche wie für jeden anderen: Sie sollte gesund, ausgewogen, ballaststoff- und gelegentlich vitaminreich, sowie reich an sekundären Pflanzenstoffen sein.

Außerdem sollte beim Sport immer auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung geachtet werden, die sowohl ungesüßte energiearme Getränke wie Mineralwasser beinhaltet, als auch energiereiche zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit durch eine günstige Kombination verschiedener Zuckerarten. Neben Fertiggetränken kann dieses aber auch eine sehr wenig konzentrierte Fruchtschorle mit ein klein wenig Zuckerzusatz leisten.

Unsere Empfehlung: 100 ml Naturtrüber Apfelsaft ohne Zuckerzusatz mit 400 ml Mineralwasser gemischt und dazu je einen Teelöffel Raffinade (Haushaltszucker), Maltose (Stärkezucker) und Dextrose (Traubenzucker). Die Zuckerkombination erhöht dabei die Energieaufnahme, sowohl für die Zeit unmittelbar nach dem Verzehr, als auch für die folgenden bis zu 40 Minuten.

Nach dem Sport empfehlen wir ein Regenerationsgetränk, damit der Körper die beanspruchte Muskulatur schnell regenerieren und Energiereserven auffüllen kann. Entscheidend dabei eine ausreichende Anzahl an Aminosäuren (z.B. aus Eiweißen in der Milch) und erneut eine ausgewogene Zuckerkombination.

Zum Beispiel 0,3 l Fettarme Milch (kann sowohl Kuhmilch, Reismilch oder auch Sojamilch sein) und dazu einen Esslöffel Kakaopulver (enthält eine geeignete Zuckerkombination) oder die oben genannten Zucker in gleicher Menge plus einen Teelöffel Fructose (Fruchtzucker) in die nicht erwärmte Milch.

Insgesamt sollten gesunde sportlich aktive Erwachsene täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter und Kinder 1 bis 1,5 Liter trinken. Entsprechend der Belastung und Schwitzmenge manchmal natürlich deutlich mehr, wobei dann vor allem energiearme Flüssigkeiten, wie Mineralwasser mit mindestens einem Natriumgehalt von 300 mg/l, Magnesiumgehalt von 40 mg/l und Calciumgehalt von 100 mg/l getrunken werden sollten.

Abhängig von der Art des betriebenen Sports kann die Relation der aufzunehmenden Nährstoffe natürlich sehr variieren. So ist der Eiweißbedarf bei Kraft- und Kraftausdauersportarten wie Gewichtheben oder Rudern deutlich erhöht, bei Ausdauer- und Spilsportarten wie Langstreckenlauf oder Basketball ist hingegen der Bedarf an Kohlenhydraten höher.

### JETZT BEWERBEN FÜR 2011

## Sterne des Sports kommen nach Hamburg

Im kommenden Jahr können sich Sportvereine aus Hamburg erstmals für die begehrte Auszeichnung „Sterne des Sports“ bewerben. In Zusammenarbeit mit der Hamburger Volksbank wird der HSB Sportvereine ehren, die sich mit innovativen Projekten im sozialen Bereich besonders engagieren. Mit der Auszeichnung wird also nicht die sportliche Höchstleistung, sondern der gesellschaftliche Einsatz innerhalb des Breitensports belohnt.



Der Wettbewerb würdigt kreative, innovative Maßnahmen in den Bereichen Gesundheit, Jugendarbeit, Integration oder Gleichstellung. Gewinnen können Vereine 5.000 Euro (1. Platz), 2.500 Euro (2. Platz) oder 1.250 Euro. Der Sieger erhält, zusätzlich zur Geldprämie, den Silbernen Stern des Sports und qualifiziert sich so für den Wettbewerb auf Bundesebene. Der Sieger dort erhält den „Großen Stern des Sports“ in Gold im Rahmen einer feierlichen Abschlussgala in Berlin. Im Jahr 2010 verlieh Bundeskanzlerin Angela Merkel persönlich diesen Preis. Seit 2004 vergeben die Landessportbünde, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken die „Sterne des Sports“ in den einzelnen Bundesländern.

Alle Beteiligten wollten so auf die Verdienste des Breitensports aufmerksam machen und diese entsprechend würdigen. Vereine sollten motiviert werden, mit Projekten oder Maßnahmen auf die Herausforderungen in ihrem eigenen Umfeld zu reagieren. Die „Sterne des Sports“ sollen außerdem die Vereine fördern, sie in ihrer Vorbildfunktion stärken und Andere zur Nachahmung anregen.

Für die Premiere in Hamburg finden interessierte Vereine alle Informationen rund um den Wettbewerb unter [www.hamburger-sportbund.de/breitensportentwicklung](http://www.hamburger-sportbund.de/breitensportentwicklung)

### KONTAKT

Miriam Huckschlag  
Tel. 040 / 41 908-179  
[m.huckschlag@hamburger-sportbund.de](mailto:m.huckschlag@hamburger-sportbund.de)

## Rezeptidee:



### Kartoffelmilchsuppe mit Basilikum für 4 Personen

400 g Kartoffeln; geschält und in kleine Würfel schneiden

4 Frühlingszwiebeln; geputzt mit dem Grün in feine Ringe geschnitten, 20 g Butter, 1 l Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 4 Scheiben Roggenbrot, 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert, 1 Bund Basilikum; Blätter in Streifen geschnitten

**Zubereitung:** Die Frühlingszwiebeln in der Butter andünsten, die Kartoffelscheiben dazugeben und kurz mit dünsten. Die Milch zugeben, würzen und zwanzig Minuten leise köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese stampfen oder pürieren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten. Nun die Brotscheiben toasten und mit den Knoblauchhälften einreiben, halbieren und in vorgewärmte Suppenteller verteilen.

2/3 des Basilikum mit der heißen Suppe mischen und die Brotscheiben damit umgießen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

GUTEN APPETIT!

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

## Milch und Milchprodukte

**„Die Milch macht’s“, das wird uns häufig in der Werbung erzählt. Selbst Süßspeisen und Süßigkeiten werden mit oder durch Milch zum „wertvollen Lebensmittel“ – so wird es uns zumindest verkauft. Was ist drin in der Milch und dran an diesen Aussagen, das erklärt uns Dipl. oec. troph. Dirk Ganter.**

Macht’s die Milch? Von Natur aus ist sie Nahrung für Neugeborene von Säugern in den ersten Lebensmonaten. Nach dem Säuglingsalter verliert die Milch an Bedeutung. Dem Menschen im Wachstums- oder Erwachsenenalter dient sie allerdings als wertvoller Nährstofflieferant. Nicht nur ein hoher Kalziumgehalt zeichnet die Milch aus, sondern vielmehr die Vitamine B2 und B12. Kalzium übernimmt wichtige Aufgaben bei der Blutgerinnung und neuromuskulärer Erregbarkeit und stabilisiert zudem die Zellmembranen. Vitamin B2 ist wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems und hilft bei der Abwehr von Krankheiten. Cobalamin (B12) übernimmt wichtige Funktionen im Eiweißstoffwechsel, bei der Bildung roter Blutkörperchen und im Nervensystem.



Der Vitamingehalt hängt allerdings sehr vom Fettanteil ab, da die weiteren Vitamine A, D, E und K nur fettlöslich sind und das Kalzium in der Milch nur über Fett transportiert werden kann. Der Proteingehalt liegt zwischen 3,1 und 3,7% und besitzt einen hohen Anteil an sogenannten essenziellen Aminosäuren. Zum Beispiel kann ein halber Liter Vollmilch nahezu den Tagesbedarf an diesen Eiweißbausteinen decken. Zusammen mit pflanzlichen Proteinen aus Hülsenfrüchten, Getreide oder Kartoffeln ergeben sich sehr gute biologische Wertigkeiten, die eine hohe Aufnahme der Eiweiße im menschlichen Körper ermöglichen.

Kurzerhitzte Milch und Milcherzeugnisse weisen kaum einen Vitaminverlust während des Pasteurisierungsprozesses auf und sind sehr zu empfehlen. Ultrahocherhitzte Milch gehen bis zu 20% der Vitamine verloren. Der höchste Verlust tritt bei sterilisierter Milch auf, hier liegt der Verlust bei etwa 50%. Somit sind H-Milch- und deren Erzeugnisse weniger zu empfehlen. Nicht empfehlenswert sind Sterilmilch, Kondensmilch, Milchpulver oder Schmelzkäse.

Milcherzeugnisse wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind sehr zu empfehlen, da die darin vorkommenden lebenden Milchsäurebakterien sich günstig auf die Darmflora auswirken können. Allerdings gelingt die Ansiedelung dieser Bakterien nur durch regelmäßige und dauerhafte orale Aufnahme. Hierzu eignet sich am besten Joghurt, da die darin enthaltenen Milchsäurebakterien der Magensäure widerstehen können. Weniger zu empfehlen sind diese Produkte mit Fruchtzubereitungen, Zuckerstoffen, Aromen und diversen anderen Zusätzen.

Milch und deren Erzeugnisse aus artgerechter, umweltschonender und regionaler Tierhaltung sind optimal, weil die Transportwege gering gehalten werden, eine hohe Futterqualität geringe Schadstoffbelastung garantiert und gute Melktechnik die Tiere schont.

Normalgewichtige Menschen sollten Milch und Milchprodukte mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5% zu sich nehmen, um eine optimale Vitamin- und Kalziumausbeute zu erzielen. Durch einen hohen Vitamin B12-Gehalt sind sie eine ideale Ergänzung in der vegetarischen Ernährung. Drei Milchprodukte am Tag sind ausreichend. Dies könnten ein Glas Milch oder Buttermilch (0,2 l), eine Scheibe Käse und ein Becher Naturjoghurt sein.

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

### KONTAKT

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

## Verwalten Sie Ihren Verein online – von jedem Ort auf der Welt



**Mit der Vereinssoftware CHAMP setzt die ARV GmbH aus Hamburg auf eine mobile online-basierte Mitgliederverwaltung.**

CHAMP gehört seit Jahren zur Standardsoftware für Vereine in Hamburg und ganz Deutschland. Vor allem im Sportbereich ist CHAMP mittlerweile ein Standard für Vereinsführungen geworden. Aus diesem Grund wird das Produkt stetig weiter entwickelt und den neuesten Anforderungen unserer mobilen Welt angepasst. Aus einem komfortablen Tool für die Mitgliederverwaltung ist so über viele Jahre eine umfassende

Managementsoftware geworden. Sie erleichtert von der übersichtlichen Kurs- und Sportstättensteuerung über die Trainerzuordnung und -abrechnung bis zur Zugangskontrolle und zum Kassensystem alles, was Mitarbeitern, Geschäftsführern und Vorständen im Alltag das Leben schwer macht. Martin Hildebrandt, Geschäftsführer des SV Eidelstedt, ist begeisterter Nutzer von CHAMP. „Besonders hilfreich ist die Schnittstelle mit dem Hamburger Sportbund für unsere Mitgliederstatistik“, so Hildebrandt. Seit Kurzem ist CHAMP auch als Internetlösung auf dem Markt. „Sie können Ihren Verein somit ab sofort von jedem Ort auf der Welt verwalten“, erklärt Dieter Schmidt, verantwortlich für das ARV-Marketing. „Ihre Daten werden dabei weiterhin jederzeit absolut sicher in unserem Rechenzentrum verwaltet.“

### KONTAKT

ARV GmbH, Osterbekstraße 90 a,  
22083 Hamburg, Tel. 040 / 270 951-0  
arvteam@arv.de

## CHAMP – alles aus einer Hand

Mit CHAMP erwerben Sie ein umfassendes und bewährtes Vereinsverwaltungsprogramm. Profitieren Sie von mehr als 40 Jahren Erfahrung und unserer ständigen Weiterentwicklung der einzelnen Komponenten. Sie erhalten regelmäßige Updates und auf Wunsch eine persönliche Betreuung mit Schulungen vor Ort. CHAMP gibt es auch als Internetlösung, damit Sie Ihren Verein von unterwegs verwalten können. Für Ihre Mitgliederstatistik bietet CHAMP eine Schnittstelle zum Hamburger Sportbund. Zahlreiche Hamburger Sportvereine nutzen CHAMP bereits seit vielen Jahren erfolgreich. Das Programm ist für Sie und Ihre Mitarbeiter einfach und praxisgerecht zu bedienen.



Mehr Infos zu CHAMP erhalten Sie unter Tel. 040 / 270 951-0 oder im Internet unter [www.arv.de](http://www.arv.de)

## Mitgliederverwaltung mobil – Übersichtlich und vielseitig

Profitieren Sie von mehr als 40 Jahren Erfahrung

Wagen Sie das Neue, investieren Sie in CHAMP. Unsere moderne Vereinsverwaltung bietet Ihnen auf Wunsch eine online-basierte Nutzung. So können Sie Ihren Verein ab sofort von jedem Ort auf der Welt verwalten – gewohnt effizient, praxisgerecht und sicher!



**CHAMP**  
Die Lösung für Sportvereine

- Modularer Aufbau
- Umfassendes Management
- Leicht verständlich
- Web-Oberfläche
- HSB-Schnittstelle



# KATALOG 2011

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

anfordern unter  
Telefon: 03382 704900  
Fax: 03382 703233  
damsdorf@erhard-sport.de  
oder in unserem E-Shop  
www.erhard-sport.de



**ERHARD<sup>®</sup> SPORT**  
STARK IN JEDER DISZIPLIN

Wir schenken Ihnen **5 €** für Ihren nächsten  
ONLINE-Einkauf auf **www.erhard-sport.de**

**E SPORTS**

Gutscheincode (gültig bis 31.12.2011)  
**RA10079HSB**

Der Gutschein im Wert von 5 € wird von Ihrer Bestellung abgezogen.  
Keine Barauszahlung möglich · Mindesteinkaufswert 40 €