



Hamburger Sportbund

sportwelt hamburg

NR. 4 · DEZEMBER 2014 · 10. JAHRGANG · C 3432



HSB-Jahresempfang 2014

Stephan Froelke ist Trainer des Jahres

Beim Jahresempfang des Hamburger Sportbundes am 4. November im Haus des Sports wurde Stephan Froelke (33) für seine nationalen und internationalen Erfolge als Trainer des Jahres 2014 geehrt.

Der geborene Lübecker Froelke arbeitet neben seinem Studium (Berufsschullehrer) seit 2007 in der Rudergesellschaft Hansa und betreut als Nachwuchstrainer mehrere Mannschaften des Hamburger Landesruderverbands.

Seine größten sportlichen Erfolge erreichte er 2014 bei der U19 WM in Hamburg. Nach Erfolgen bei Ranglistenrennen und dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft ruderte Tim Ole Naske souverän zum WM-Titel im Einer und zur Goldmedaille bei den

Olympischen Jugendspielen. Auch Henrik Runge und Charlotte Zeiz wurden nach dem Sieg bei den Deutschen Meisterschaften im Achter und Doppelvierer Weltmeister.

Fortsetzung auf Seite 6



heimspiel:
Das IOC hat
verstanden

Seite 4



netzwerk:
Botschafterinnen
des Sports

Seite 7



netzwerk:
Sterne des Sports

Seite 10



netzwerk:
Clever sparen und
dabei Gutes tun

Seite 11

Das neue
HSB-Bildungs-
programm 2015
ist da!



ARAG. Auf ins Leben.

Wir bieten Spitzen- versicherungen nicht nur für Spitzensportler

Als Spezialist für Sport- und Verbandsversicherungen bieten wir Mitgliedern, Funktionären und Ehrenamtlern weitreichenden Schutz – bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Proben und Training, auf Reisen oder in verantwortungsvoller Position.

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de





BACHS REFORMVORSCHLÄGE FÜR DAS IOC UND DIE OLYMPISCHEN SPIELE

Das IOC hat verstanden

VON DR. JÜRGEN MANTELL

Thomas Bach hat mit dem IOC-Präsidium am 18. November 40 Reformvorschläge vorgestellt, die der Olympischen Bewegung und vor allem den Olympischen und Paralympischen Spielen eine Zukunft geben sollen. Es wurde Zeit, denn das Vertrauen in das IOC hat in den vergangenen Jahren erheblich gelitten. Die Menschen in der Welt fürchten sich vor explodierenden Kosten der Spiele und sie ächten das angeblich nicht integre Verhalten der IOC-Mitglieder. Die Olympischen Spiele, die einst von Idealen getragen waren und für die sogar Kriege unterbrochen wurden, sind in den Augen vieler Menschen zur Profitmaschine zugunsten eines kleinen Kreises von Sportfunktionären verkommen. Folglich wurde es immer schwerer, Bewerber für die Durchführung der Spiele zu finden. Insbesondere pluralistische Demokratien konnten oder wollten ihre Bevölkerungen nicht mehr vom Traum der Durchführung der Spiele überzeugen. Hätte das IOC nicht darauf reagiert, hätte die Olympische Bewegung schweren Schaden genommen. Das IOC-Präsidium hat mit seiner Agenda 2020 nun reagiert und es liegt mit seinen Vorschlägen richtig.

Die 40 Reformvorschläge liefern Ideen und Ansätze, die Durchführung der Spiele und die Bewerbung inklusive der Kosten zu verbessern und transparenter zu gestalten. Das IOC verpflichtet sich darüber hinaus zu strengeren Regeln bezüglich Transparenz und Integrität seiner Mitglieder.

Die Vorschläge des IOC-Präsidiums führen weg von Spielen, die die Städte dazu zwingen unnötig viel zu bauen und kaum zu planende finanzielle Risiken auf sich zu nehmen. Zukünftig sollen Städte eingeladen werden, ein Konzept vorzustellen, dass zu ihren langfristigen Planungen in Sport, Wirtschaft, Sozialem und Umwelt passt. Legt man die Ideen für eine Hamburger Bewerbung für die Spiele daneben, könnte man meinen, das IOC habe sich am Hamburger Konzept orientiert.

Fortsetzung auf Seite 4



Termine Hamburger Sportbund

- 5.12. Konferenz der Landessportbünde
- 6.12. DOSB-Mitgliederversammlung
- 8.12. Vorstandssitzung Sportjugend
- 18.12. Wassersportkommission
- 12.1. HSB-Präsidium
- 2.2. HSB-Präsidium
- 3.2. Landesausschuss Breitensportentwicklung
- 9.-10.2. Geschäftsführertagung der Landessportbünde
- 2.3. HSB-Präsidium
- 20.-21.3. Konferenz der Landessportbünde

SPORTVERANSTALTUNGEN IN HAMBURG

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.

www.hamburger-sportbund.de

FORTSETZUNG VON SEITE 3

Das IOC hat verstanden



Feuer und Flamme
für Spiele in Hamburg



Von Beginn an haben wir die langfristige Stadtentwicklung und die sinnvolle Nachnutzung von neuen Gebäuden in den Mittelpunkt gestellt. Es ist uns gelungen, die Planungen für die Spiele in bestehende Konzepte der Stadtentwicklung einzuflechten. Die allermeisten Veränderungen in der Stadt kommen mit oder ohne die Spiele. Mit der Durchführung würden Projekte nur enorm beschleunigt, da Geld zur Verfügung stünde, das sonst nicht da wäre. Hamburg hat mit seinem Konzept für die Spiele einen Vorschlag gemacht, wie die Spiele in einer demokratischen Bürgergesellschaft in einem vernünftigen finanziellen Rahmen funktionieren können und den Menschen vor Ort nachhaltig nutzen. Wir haben dabei immer den Grundsatz vertreten, dass wir die Spiele nur dann in unserer Stadt wollen, wenn das IOC Spiele in dieser Dimension akzeptiert. Mit seinen Vorschlägen hat sich das IOC nun zu diesem Ansatz bekannt.

Einen Schritt auf die Ausrichterstädte zu macht das IOC auch hinsichtlich von Transparenz und Kosten. Hinsichtlich der Kosten muss immer unterschieden werden zwischen den Kosten der Durchführung der Spiele und den Infrastrukturkosten. Das IOC betont in seiner Agenda 2020, dass diese beiden Kostenblöcke klar definiert werden sollen. Für die Durchführung der Spiele erhält die Ausrichterstadt einen Zuschuss des IOC, der zukünftig eindeutig benannt wird. Dieser Schritt in Richtung Transparenz gilt für den gesamten Host City-Vertrag, also die Vereinbarung zwischen dem IOC und der Ausrichterstadt. Dieser soll zukünftig zu Beginn des Bewerbungsverfahrens verhandelt und vollständig veröffentlicht werden.

Die Bewerbungskosten werden für die Städte sinken. Das IOC verabschiedet sich von teuren Bewerbungspaketen und erbittet die Konzepte nur noch in elektronischer Form. Darüber hinaus beschränkt es die Anzahl der Präsentationen, die Delegationen der Städte irgendwo auf der Welt halten dürfen. Entgegen bisheriger Praxis wird das IOC die Kosten des Besuchs seiner Evaluierungskommission in der Bewerberstadt ebenso übernehmen wie die Reisekosten für eine begrenzte Anzahl Vertreter der Städte zu Präsentationen, beispielsweise vor der IOC-Versammlung.

Bereits ohne diese Vorschläge konnten die Ausrichterstädte, zum Beispiel London 2012, im Bereich der Durchführung der Spiele mindestens eine schwarze Null schreiben oder sogar Gewinn machen. Die IOC-Vorschläge werden das noch verstärken.

Hinsichtlich der Investitionen in die Infrastruktur sprechen die IOC Vorschläge eine eindeutige Sprache. Der sogenannte Gigantismus sowie langfristig nutzlose Investitionen sind nicht länger gewollt. Das IOC will, dass wo immer nur möglich vorhandene Einrichtungen und Bauten genutzt werden und nur dort investiert wird, wo es langfristig Sinn macht. Die Nutzung des Olympischen Erbes nach den Spielen will es stärker überwachen. Hier treffen sich, wie schon erwähnt, die Gedanken des IOC mit den Hamburger Ideen für eine Bewerbung.

Wie hoch die Investitionskosten für Hamburg sein werden, können wir in diesen Tagen noch nicht beantworten. Bis zur Befragung aller Hamburgen-

rinnen und Hamburger, ob eine Bewerbung auf den Weg gebracht werden soll, müssen natürlich ausreichend Informationen errechnet sein. Hamburg hat sich aber entschieden, erst eine detaillierte Berechnung aller Kosten zu beauftragen, wenn wir als deutsche Bewerberstadt benannt wurden. Eine solche Berechnung umfasst viele einzelne Projekte, die in vielen Details über einen Zeitraum von zehn Jahren erfasst werden müssen. Dafür braucht man hohe Kompetenz und Zeit und beides kostet entsprechend viel Geld. Das muss investiert werden, wenn Hamburg an den Start geht, aber nicht, wenn schon auf Bundesebene jemand anderes das Rennen macht. Sobald der DOSB seine Entscheidung für Hamburg getroffen hat, machen wir uns an die Arbeit.

Niemand in Hamburg muss sich aber Sorgen machen, dass unsere Stadt sich an den Spielen verhebt. Hamburg hat die Schuldenbremse des Grundgesetzes in die eigene Landesverfassung übernommen und darf darum ab 2020 keine neuen Schulden mehr machen. Eine Verschuldung für eine Olympiabewerbung wird es darum in Hamburg nicht geben.

In hohem Maß sinnvoll sind auch die Gedanken des IOC zu einer Vernetzung der Sportorganisationen und –veranstalter. Es will sehr viel enger mit den Organisatoren der World Games, der Masters Games oder des Profisports zusammenarbeiten, um Synergien zu nutzen. Insbesondere zu begrüßen ist der Ansatz, in der Vorbereitung und Durchführung der Wettbewerbe bei den Spielen so eng wie möglich mit den Sportfachverbänden zusammenzuarbeiten. Es ist natürlich sinnvoll, deren Erfahrungen mit Weltmeisterschaften zu nutzen, wenn man für die Spiele über 40 solcher Weltmeisterschaften gleichzeitig organisiert. Außerdem sorgt das für eine starke Rückkoppelung der Spiele in den organisierten Sport und damit am Ende für mehr Akzeptanz und Begeisterung. Vernetzen möchte das IOC den Sport auch mit anderen Bereichen der Gesellschaft. Beispielsweise sollen die sehr positiven Erfahrungen eines intensiven Austauschs mit der Kultur, die in London 2012 gesammelt wurden, ausgebaut werden. Die Nationalen Olympischen Komitees sollen einen Kulturattaché benennen und zwischen den Spielen sollen Programme die dauerhafte Zusammenarbeit mit namenhaften Künstlern sichern.

Ebenso wie beim Bewerbungsverfahren werden die IOC-Vorschläge zur Durchführung der Spiele zu einschneidenden Veränderungen führen. Die Teilnehmerzahlen und die Anzahl der Wettbewerbe sollen begrenzt werden, um die Größe der Spiele und damit die Kosten in einem Rahmen zu halten. Außerdem können im Kanon der Sportarten bei einzelnen Spielen Ausnahmen gemacht werden, z.B. um regionale Voraussetzungen oder Vorlieben zu beachten.

Die Spiele kehren dahin zurück, woher die Begeisterung, der olympische Geist und damit ihre Einzigartigkeit kommen: Das IOC will das Erlebnis für die Athletinnen und Athleten ins Zentrum stellen. Das gilt für die Spiele selbst aber auch für die Olympiade, in der die Aktiven zu ihren Erfahrungen gehört und in der Ausübung ihres Sports noch stärker unterstützt werden sollen.



Das IOC setzt das Ziel sauberer Athleten an die erste Stelle. Dafür wird ein Fonds genutzt, um Bildung und Aufklärung sowie Forschungsprojekte zu finanzieren. Wenn ein Athlet wegen Dopings disqualifiziert wird, soll der nachrückende Medaillenträger in einer Zeremonie geehrt werden, statt wie bisher die Medaille per Post zu bekommen. Leider ebenfalls immer noch relevant, wie die Erfahrungen mit Sotschi gezeigt haben, ist ein Verbot der Diskriminierung wegen sexueller Orientierung in den Olympischen Grundsätzen.

Das IOC reagiert mit seinen Vorschlägen auch auf die Kritik an seiner Organisation selbst. Die Grundsätze von good governance sollen eingehalten werden, das heißt, es wird ein Steuerungs- und Kontrollsystem eingeführt, das Transparenz, Partizipation und legales Handeln sicherstellt. Dafür wird das IOC die Position eines sogenannten Compliance-Officers einrichten. Seinen jährlichen Rechenschaftsbericht wird das IOC nach den International Financial Reporting Standards ausrichten. Diese internationalen Vorschriften für die Rechnungslegung von Unternehmen wurden von einem unabhängigen Gremium entwickelt und beinhalten strenge Regeln, die zum Teil über das hinausgehen, wozu das IOC rechtlich verpflichtet ist. Dieser Bericht des IOC wird also ausführlich über seine Aktivitäten und Finanzen

informieren, darunter auch über die Regelungen zu Geldzuweisungen an seine Mitglieder.

Wir können uns nun also entscheiden, ob wir weiter auf zurückliegende Kritik am IOC und den Spielen schauen und verharren oder das IOC beim Wort nehmen und die Olympische Bewegung und die Spiele für die Zukunft gestalten. Das mag für ein Mitglied eines Sportvereins in Hamburg nach großen Worten klingen. Die Möglichkeit dazu haben wir in diesen Tagen aber alle in der Hand. Das Hamburger Konzept für eine Bewerbung um die Spiele liefert alles, was wir brauchen. Jede Sportlerin und jeder Sportler in Hamburg kann dafür werben und Begeisterung schaffen. Der Sport in Hamburg wird von den Spielen vielfältig profitieren und die Olympische Bewegung von Spielen in Hamburg.

Ihr

Dr. Jürgen Mantell, Präsident

ANZEIGE



Die GlückSpirale fördert den Sport.



GlückSpirale

Die Rentenlotterie, die Gutes tut.

LOTTO-HH.de



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

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg



Tim Ole Naske mit seinem Trainer Stephan Noelke



Jochen Franzke, Jan Fischer (Hamburg Towers), Michel Mazingu-Dinzey (ehem. FC St. Pauli)



Holger Glinicki (Rollstuhlbasketball), Dr. Jürgen Mantell



Ingrid Unkelbach (Leiterin OSP), Gesche Schünemann (Rollstuhlbasketball)



Ralph Lehnert (HSB-Geschäftsführer), Sabine Tesche (Hamburger Abendblatt), Karl Schwinke (Staatsrat), Dr. Jürgen Mantell



Philipp Woydt, Greta Blunck, Florian Fuchs (Hockey)

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Stephan Froelke ist Trainer des Jahres

Froelke überzeugt mit seiner konsequenten und gezielten Trainingsführung sowie mit seinem pädagogischen Geschick, das er in der Vorbereitung von Booten einsetzt. Seine Athletinnen und Athleten sind technisch und methodisch sehr gut auf die Wettkampfhöhepunkte vorbereitet und zeigen dort eine klare Handschrift des Trainers.

Der HSB ehrt mit der Auszeichnung erfolgreiche und vorbildliche Hamburger Trainerinnen und Trainer für außergewöhnliche Leistungen im Leistungssport. Sie steht für herausragende sportliche Leistungen und Erfolge der betreuten Athleten 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.

HSB erhält Nachwuchspreis der Stiftung Leistungssport

Im Rahmen des HSB-Jahresempfangs verlieh außerdem die Stiftung Leistungssport ihren Nachwuchspreis 2014. Der mit 15.000 Euro dotierte Preis ging in diesem Jahr an den Hamburger Sportbund für sein erfolgreiches Talententwicklungsprogramm. Seit 2007 engagiert sich der Hamburger Sportbund dafür, die systematische Talentsichtung und Talentbetreuung zu optimieren. Nach einer Sichtung über ein systematisches Testverfahren werden sportlich talentierte Kinder in Hamburg langfristig in unterschiedlichen Fördermaßnahmen begleitet.

Der HSB dankt seinen Partnern Audi Vertriebsbetreuungsgesellschaft mbH Region Nord, LOTTO Hamburg GmbH und Carlsberg Deutschland GmbH für die Unterstützung des Jahresempfangs.



Reinhard Wolf (Handelskammer Hamburg) überreicht HSB-Präsident Dr. Jürgen Mantell den Nachwuchspreis für vorbildliche Talentförderung

HSB-ZIELE 2014 – 2018

HSB stellt politisches Programm vor

Der HSB hat in einer Pressekonferenz im Haus des Sports sein politisches Programm für die Legislatur des neuen Präsidiums bis 2018 vorgestellt. HSB-Präsident Dr. Jürgen Mantell forderte beispielsweise von der Bundesregierung eine schnelle Lösung des Themas Sport und Lärm sowie eine ausreichende Finanzierung des Leistungssports vor dem Hintergrund einer Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele.

In drei Kapiteln erläutert der HSB seine Ziele in Bereichen wie Teilhabe und Chancengerechtigkeit, Sporträume, Wertevermittlung durch Sport, Leistungssport oder Kinder- und Jugendsport. Mantell verwies bei der Vorstellung darauf, dass Sportvereine einen entscheidenden Beitrag zur Lebensqualität in den Stadtteilen leisten. Sie übernehmen immer mehr Aufgaben, die weit über das Sporttreiben hinausgehen. Das unterscheidet sie von anderen Sportanbietern, die nur individuelle Bedürfnisse befriedigen, so Mantell.

An zwei Beispielen erläuterte Mantell, warum auf den HSB in den kommenden Jahren viel Arbeit wartet. Als unmittelbare Voraussetzung zum Sporttreiben braucht Hamburg gute Sportstätten. „Das bedeutet aber auch, dass der Sport in der Stadtentwicklung mitgedacht werden muss. Wenn ein neues Stadtviertel, wie zum Beispiel die Neue Mitte Altona, gebaut wird, denken alle an Schulen, Kitas, Einkaufsmöglichkeiten etc. Der Sport fehlt dabei in den meisten Köpfen. Dabei brauchen wir eine wohnortnahe Versorgung mit Sportmöglichkeiten, besonders für Kinder“, so Mantell.

Diese Sportstätten müssen aber auch nutzbar sein. Das bedeutet, sie müssen dann offen sein, wenn die Vereine und Verbände es brauchen. Sie müssen entgeltfrei sein, da der Vereinssport Nutzungsgebühren nicht bezahlen könnte. Und sie dürfen keiner Nutzungseinschränkung unterliegen.

„Immer wieder wird der Sport durch Vorschriften behindert, die nicht für ihn gemacht sind. Das Thema Lärmschutz ist wichtig, aber Sportgeräusche sind nicht mit Industrielärm gleichzusetzen. Die kluge Hamburger Bundesratsinitiative hat einen Lösungsweg geliefert. Der Ball liegt nun auf der Seite der Bundesregierung. Das Thema steht im Koalitionsvertrag und muss in dieser Legislatur gelöst werden. Wir fordern das Bundesumweltministerium auf, schnell im Sinne des Sports zu handeln“, sagte Mantell.

Das zweite Beispiel war der Leistungssport in Hamburg. Mantell erklärte, dass der HSB eine mögliche Hamburger Bewerbung für Olympische und Paralympische Spiele umfassend unterstützt. „Wenn wir die Spiele nach Hamburg holen wollen, dann müssen wir aber auch darüber nachdenken, welche Art des Leistungssports wir haben wollen. Wollen wir erfolgreich sein, oder nur Mittelmaß. Aktuell ist der Leistungssport in Hamburg klar unterfinanziert“, so Mantell.

In Hamburg will der HSB es mit seinen Partnern schaffen, die Athletinnen und Athleten von der Grundschule bis zum Olympiasieger optimal zu begleiten.

Der HSB betrachtet die Dekadenstrategie Sport als zentralen Bestandteil Hamburger Sportpolitik. „Sie ist ein wichtiges Leitmotiv für die Sportentwicklung und hilft, die dafür nötigen Rahmenbedingungen in Hamburg zu verbessern“, so Mantell. Der Erfolg und die Umsetzung der Dekadenstrategie sei aber mit der Finanzierung von Projekten eng verbunden.

Die HSB-Ziele 2014-2018 finden Interessierte auf den Internetseiten des HSB zum download.



Das HSB-Präsidium:
Sebastian Stegemann,
Thomas Fromm, Angela
Braasch-Eggert, Dr. Jürgen
Mantell, Holger Hansen,
Klaus Widegreen



Zertifikatsvergabe an Botschafterinnen des Sports

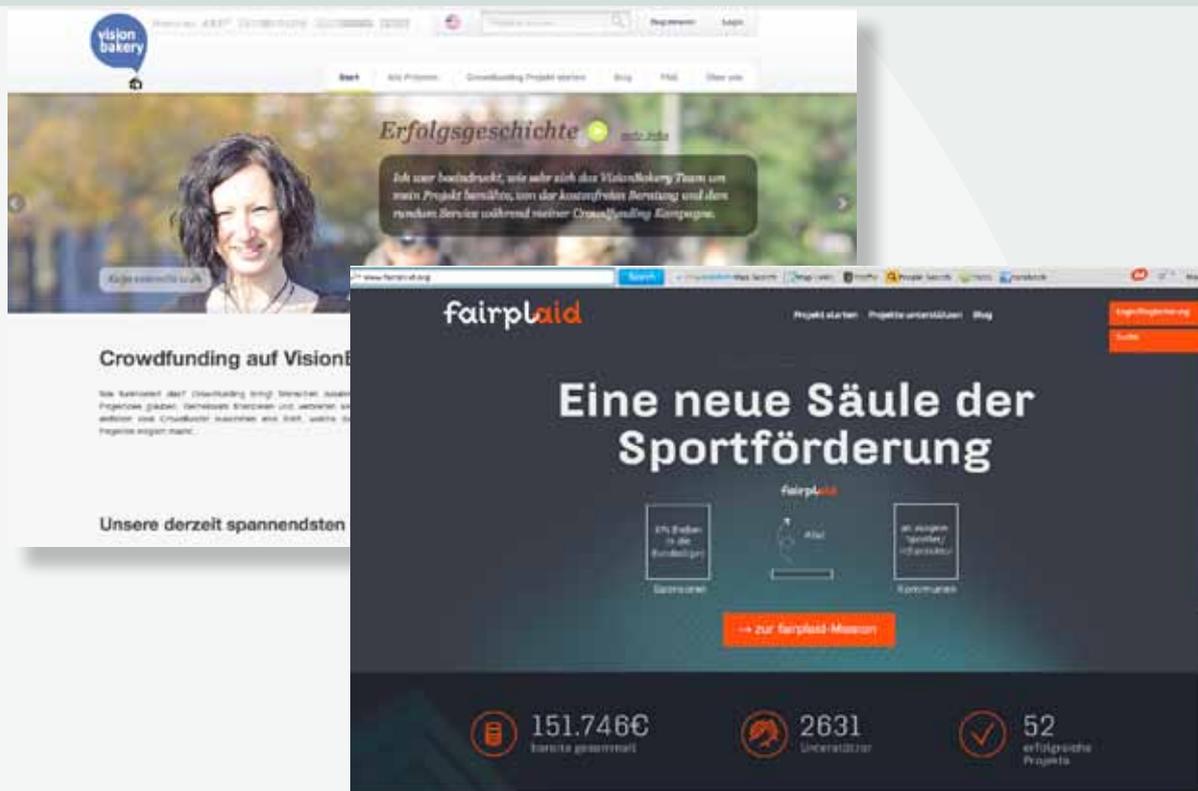
Am 28. November 2014 hat Thomas Fromm, HSB-Vizepräsident Breitensportentwicklung, die sogenannten Botschafterinnen des Sports beglückwünscht und die erworbenen Zertifikate der Ausbildung feierlich überreicht.

Die Frauen, die in den letzten drei Monaten geschult wurden, beginnen ab 2015 ihre Praxisarbeit in den Stadtteilen. Sie sollen die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in den Sportvereinen fördern und Netzwerke zwischen unterschiedlichen Organisationen aufbauen. Dabei werden kulturelle und sprachliche Barrieren abgebaut und Vertrauen aufgebaut. Auch die eigene berufliche Entwicklung kann dabei gefördert werden.

Zu den Aufgaben der Botschafterinnen des Sport gehören u.a. stadtteilbezogene Kontakte zu Anlaufstellen aufnehmen, über Bewegung, Gesundheit, soziale Funktion des Sports informieren, Migrantinnen und Migranten an die Sportvereine heranzuführen, Begleitung zur Ausrichtung von Sportangeboten, kultursensibler Austausch mit Sportvereinen, Netzwerkbildung und Kommunikation auf Augenhöhe. Die Botschafterinnen des Sports sind vor allem Netzwerkfrauen für den Aufbau von Kooperationen in den Stadtteilen zwischen Sportvereinen und sozialen Einrichtungen. Sie gestalten aktiv im eigenen Stadtteil mit und fördern somit die Integration. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit wurde in einem festlichen Rahmen mit der Zertifikatsvergabe durch Herrn Fromm gewürdigt.

„Beweg deinen Stadtteil!“ ist ein Projekt vom Hamburger Sportbund in Kooperation mit der Lawaetz-Stiftung und wird von beiden Trägern koordiniert und begleitet. Wir danken den Frauen - Sevda, Sana, Aqeela, Azadeh, Maria, Nora, Iman, Samira, Elena, Tamara, Ina, Naderah, Burcu, Andrea-Vicky, Mojgan, Doris und Ewa- für ihr bisheriges Engagement in der Schulung und freuen uns auf gute Kooperationen im kommenden Jahr 2015. So bunt die Namen, so bunt auch die Sprachvielfalt in dieser Gruppe: Türkisch, Polnisch, Russisch, Französisch, Englisch, Spanisch, Farsi, Arabisch, Pashtu, Dari, Estnisch, Armenisch, Georgisch und Urdu.

Das Projekt wird gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds, durch die Freie und Hansestadt Hamburg und die Bundesregierung (Programm „Integration durch Sport“).



Crowdfunding – eine neue Form der Sportförderung

Crowdfunding ist eine Art der Finanzierung einer Vielzahl von Projekten. Wer eine gute Idee hat, aber kein Geld sie umzusetzen, kann diese auf einer der zahlreichen Crowdfunding-Internetseiten kostenlos vorstellen und um Spenden und Unterstützung bitten. Der Anreiz für Unterstützer ist dabei die Gegenleistung oder ein Rabattgutschein von Unternehmen, die sie für verschiedene Beiträge erhalten.

Einige Internetseiten bieten jetzt auch das Crowdfunding als Form der Sportförderung an.

Egal ob ein neuer Trikotsatz oder eine neue Sportanlage benötigt wird, die Lizenz für eine höhere Liga erworben oder die Fahrt zur Weltmeisterschaft finanziert werden muss, Crowdfunding macht es möglich. Das Prinzip ist einfach: Vereine oder auch einzelne Personen stellen ihr Projekt kostenlos auf einer Crowdfunding-Seite vor, indem sie angeben, wofür sie Unterstützung brauchen und wieviel Geld sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigen. Unterstützer wie Familie, Fans oder Vereinsmitglieder haben dann die Möglichkeit, das Projekt ihrer Wahl mit einem beliebigen Beitrag zu unterstützen. Je nach Internetseite erhalten Unterstützer Gegenleistungen von den Projektstartern selber oder Rabattgutscheine von kooperierenden Unternehmen. Wenn Projekte scheitern, erhalten Unterstützer auf den unten erwähnten Plattformen ihre Beiträge zurück, damit sie genau wissen, wofür ihr Geld eingesetzt wird. Wenn das Projekt erfolgreich ist, also zu mindestens 100% finanziert wurde, werden die Beiträge überwiesen.

Crowdfunding für Sportprojekte ist u.a. bei Fairplaid möglich. Von einer Sportanlage für Padel in Stuttgart,

über Fahrten zu Weltmeisterschaften im Cheerleading oder Unterwasserhockey bis hin zur Finanzierung der 1. Handball-Bundesliga der SpreefüXXe Berlin konnten durch Fairplaid schon 46 Projekte mit insgesamt 128.000 Euro finanziert werden. Bei einem Projekt hat z. B. die U16 Basketball-Mannschaft vom MTV Stuttgart Sponsoren für einen neuen Trikotsatz mit Trikottasche gesucht. 30 Unterstützer sorgten dafür, dass die 750 Euro schon nach kurzer Zeit zusammengesammelt waren. Als Gegenleistungen konnten sie je nach Höhe des Beitrags zwischen zahlreichen Rabattgutscheinen, einer Jahreskarte für die Regionalliga, Werbung auf den Trikots u.v.m. wählen. Ein Vorteil für die Unternehmen bei dieser indirekten Förderung ist die Neukundengewinnung. Die Unterstützer entscheiden sich nämlich nach ihrer Spende aktiv für den Rabattgutschein ihrer Wahl. Auch auf visionbakery.com, der zweitgrößten Crowdfunding-Seite Deutschlands, gibt es eine Kategorie Sport. Der Verein Roter Stern Leipzig brauchte dringend finanzielle Unterstützung beim Aufbau eines Sozialtraktes mit Umkleiden und sanitären Einrichtungen. Das Ziel waren 14.099 Euro und 261 Unterstützer haben dafür gesorgt, dass dieser Betrag um mehr als 4000 Euro übertroffen wurde. Nach nur 40 Tagen standen dem Roten Stern Leipzig 18.561,46 Euro zur Verfügung.

An diesem Beispiel kann man sehr gut sehen, dass Crowdfunding als neue Art der Sportförderung wirklich funktioniert.

Eine sportliche Crowdfunding-Plattform für Hamburger gibt es auch. Sie nennt sich „Der Hamburger Weg“ und wurde vom Hamburger SV sowie zahlreichen in Hamburg ansässigen Unternehmen ins Leben gerufen. Schirmherr der noch jungen Internetseite ist der Erste Oberbürgermeister Olaf Scholz. Auch hier wurden schon Projekte „von Hamburgern für Hamburger“ finanziert, z. B. die Teilnahme an „Jugend trainiert für Olympia“ für die STS Bramfeld. Da die Sporthalle der Schule abgebrannt ist, gab es keinen Etat, um Trikotsätze und Bälle für die Teilnahme zu finanzieren. Die Mitglieder der Schulmannschaft entschlossen sich kurzerhand fürs Crowdfunding und konnten so an „Jugend trainiert für Olympia“ teilnehmen.

Wer selber auch Sponsoren für ein sportliches Projekt suchen oder Sportler und Vereine unterstützen möchte, findet weitere Informationen auf www.fairplaid.org, oder www.visionbakery.com.

Text: Leo Ubben

GANZ HAMBURG IST AM START.

Kalle, Schauspieler aus Farmsen-Berne. Einer von unzähligen Fans des olympischen Sports in unserer Stadt. Jetzt Fan werden: team-hamburg.de



**TEAM
HAMBURG**



Grossmann & Berger





Die Preisträger 2014 mit ihren Laudatoren und den Gastgebern.

STERNE DES SPORTS

Preisverleihung im Haus des Sports

Die Hamburger Volksbank und der Hamburger Sportbund haben zum vierten Mal die „Sterne des Sports“ vergeben. Drei Gewinner freuen sich über einen Stern in Silber und Siebtpremien in Höhe von insgesamt 7.000 Euro. Der Wettbewerb unter der Schirmherrschaft von Sportsenator Michael Neumann zeichnet das vielfältige ehrenamtliche Engagement der Hamburger Sportvereine aus. Eine hochkarätig besetzte Jury hatte die Projekte überprüft und neben der sportlichen Leistung vor allem das soziale Engagement bewertet. Dazu zählten klassische Themen wie Gesundheit, Familie und Senioren, sowie gesellschaftspolitische Programme zu Integration und Gleichstellung.



Sponsor und Laudatoren: Dr. Reiner Brüggestrat (Hamburger Volksbank, mitte) mit Matti Flohr (HSV Handball, links) und Christoph Schubert (Hamburg Freezers, rechts)

Der SV Nettelburg/Allermöhe von 1930 e.V. erhielt für sein Team „Die Drachenjäger – Wir sitzen alle in einem Boot“ aus erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne Handicap den ersten Platz mit dem großen Stern in Silber und einen Geldpreis in Höhe von 4.000 Euro. Den zweiten Platz belegt die Tanzbrücke Hamburg e.V. mit einem kleinen Stern in Silber und 2.000 Euro Preisgeld. Der Verein fördert mit dem Integrationsprojekt „Kultursportliche Woche“ Kinder und Jugendliche aus sozial und familiär schwierigen Verhältnissen. Der dritte Platz wurde mit einem kleinen Stern in Silber und einem Preisgeld in Höhe von 1.000 Euro ausgezeichnet: Der Harburger Turnerbund von 1865 e.V. überzeugte die Jury mit seinem Projekt "FussballFREUNDE im HTB". Seit 2010 spielen geistig beeinträchtigte Schüler der Förderschule Nymphenweg zusammen mit jungen Sportlern der HTB-Fußballjugend.

Die Laudationen auf die Gewinner hielten Christoph Schubert von den Hamburg Freezers, Matthias Flohr vom HSV

Handball und Dr. Jürgen Mantell, Präsident des Hamburger Sportbunds. Ein Grußwort sprach Sportstaatsrat Karl Schwinke. Durch den Abend führte Hamburg 1 Sportchef Uli Pingel.

„Fairplay, gegenseitiger Respekt, die Akzeptanz von sozialen, körperlichen und religiösen Unterschieden – mit den Sternen des Sports wertschätzen wir das großartige ehrenamtliche Engagement in den Vereinen, mit dem sie sich vorbildlich für unsere Gesellschaft in ihrer Vitalität und auch Widersprüchlichkeit einsetzen“, sagte Dr. Reiner Brüggestrat, Vorstandssprecher der Hamburger Volksbank. „Die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen ist einer der Arbeitsschwerpunkte des HSB in diesem Jahr. Gemeinsam mit Partnern haben wir den Aktionsplan Inklusion erarbeitet und so zur Umsetzung der Dekadenstrategie einen Meilenstein gesetzt. Darum freue ich mich, dass mit den Drachenjägern ein Projekt aus diesem Bereich die Jury überzeugen konnte. Alle Bewerbungen haben gezeigt, wie groß die Vielfalt des Engagements

unserer Sportvereine ist. Unsere drei Gewinner beweisen dies in besonderer Weise. Wir danken der Hamburger Volksbank, mit deren verlässlicher Hilfe wir die Sterne des Sports verleihen können, um die Leistungen der Vereine im Breitensport zu der Aufmerksamkeit zu verhelfen, die sie verdienen“, sagte Thomas Fromm, Vizepräsident des Hamburger Sportbunds.

Der SV Nettelburg/Allermöhe von 1930 e.V. (1. Platz) geht mit seinem „Großen Stern in Silber“ in das Rennen um den „Großen Stern des Sports“ in Gold, der seit 2004 jährlich in Berlin vergeben wird. Die Preisverleihung für die diesjährigen Gewinner nimmt der Bundespräsident am 28. Januar 2015 vor. Der Gewinner erhält ein Preisgeld von 10.000 Euro.



GOOD BUY 2015

Clever sparen und dabei Gutes tun

Das Good Buy-Gutscheinheft ist eine clevere Möglichkeit, Sportvereine finanziell zu unterstützen und gleichzeitig seinen eigenen Geldbeutel zu schonen. Ein Widerspruch? – Keinesfalls! Das Prinzip der Good Buy-Gutscheinhefte ist einfach: Der Nutzer kauft das Gutscheinheft für 20 Euro. Bereits nach ein- bis zweimaligem Einsatz des Good Buy-Heftchens z.B. beim Shoppen, Schlemmen oder in der Freizeit, hat er die Investition von 20 Euro schon wieder wettgemacht und dazu noch gespart.

Denn die 89 darin enthaltenen Gutscheine haben einen Rabattwert von mindestens 20% und mehr. Der Extra-Bonus dabei: Der Kaufpreis kommt vollständig dem gemeinnützigen Sport in Hamburg zugute.

Herausgeber des Good Buy-Gutscheinheftes ist der Hamburger Sportbund, Dachverband der rund 850 Sportvereine und -verbände der Hansestadt. Für dessen besonderes Sportförderprojekt gewinnt er jedes Jahr viele renommierte Unternehmen der Hamburger Gastronomie- und Einzelhandelszene, die für dieses Projekt exklusive Rabatte gewähren.

Die Palette der Good Buy-Angebote ist breit: ob Restaurant, Bekleidung, Kosmetik, Wellness, Sportartikel, Theater, Ausstellung oder Sportevent – im Good Buy-Heft wird jeder fündig. Deshalb ist das einjährig gültige Gutscheinheft das ideale Geschenk für Freunde, Kunden und die ganze Familie. Das neue Good Buy-Gutscheinheft für 2015 kann in den Filialen der Buchhandlung Heymann, online unter www.goodbuygutscheinheft.de, bei teilnehmenden Sportvereinen oder am Empfang im Haus des Sports erworben werden. Neu dabei sind alle 4 Karstadt Sporthäuser, Bijou Brigitte, P. Cookery, Salü Salztherme Lüneburg, das Museum für Kunst und Gewerbe, BallinStadt und einige neue Partner aus der Gastronomie. Das Good Buy-Gutscheinheft 2015 ist das ideale Weihnachtsgeschenk für Ihre Familie, Freunde oder Mitarbeiter. Mit dem Kauf unterstützen Sie den Hamburger Vereinssport. Wer einen bestimmten Hamburger Sportverein gezielt unterstützen möchte, der kann dies beim Kauf des Heftes angeben oder direkt bei seinem Verein kaufen, denn 50% des Verkaufspreises landen direkt in die Vereinskasse. Die anderen 50% gehen in die Sportförderung des Hamburger Sportbundes.

KONTAKT

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

REZEPT FÜR BEWEGUNG KOMMT AN

Ärzte nehmen Prävention ernst

Um ihre Patientinnen und Patienten besser zu sportlicher Aktivität motivieren zu können, erhalten Ärztinnen und Ärzte das „Rezept für Bewegung“, das vom Hamburger Sportbund und der Ärztekammer Hamburg seit April 2014 angeboten und von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, dem Hamburger Sportärztebund sowie dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) unterstützt wird. Das Rezept für Bewegung ist eine bundesweite Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

So können Ärzte z. B. Trainingsschwerpunkte definieren und wichtige Hinweise für Übungsleiter vermerken. Passende Sportangebote in Vereinen, die einige Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme auch bezuschussen, sind in der VTF-Gesundheitssportbroschüre zusammengefasst. Sie erfüllen strenge Richtlinien und sind mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB oder dem Zertifikat „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turner-Bunds ausgezeichnet. Ein halbes Jahr nach Start der neuen Kampagne nutzen viele Hamburger Ärztinnen und Ärzte das „Rezept für Bewegung“. Rund 300 Praxen haben bereits Rezepte beim HSB bestellt. Von der Gesundheitssportbroschüre wurden über 7.500 Exemplare verschickt.

Klaus Schäfer, Vizepräsident der Ärztekammer Hamburg und Vorsitzender des Hamburger Hausärzterverbandes, engagiert sich seit Jahren für mehr Prävention und erklärt: „Das Rezept für Bewegung hat etwas Verbindliches und motiviert Patientinnen und Patienten deutlich mehr als wenn der behandelnde Arzt im Behandlungsgespräch neben vielem anderen auch

erwähnt, dass Sport hilfreich wäre. Darüber hinaus bekommt der Patient über die Broschüre oder das Internet entsprechende Adressen an die Hand und muss nicht mehr lange nach passenden Aktivitäten suchen. Ich freue mich sehr, dass meine Kolleginnen und Kollegen das Angebot nutzen und das Rezept an ihre Patienten weitergeben.“

Thomas Fromm, HSB-Vizepräsident Breitensportentwicklung: „Über 14.300 Rezepte haben wir insgesamt an Praxen, Kliniken und Therapiezentren in den ersten sechs Monaten nach Start der neuen Kampagne verschickt, mit diesem Ergebnis sind wir mehr als zufrieden. Denn manchmal genügt nur ein kleiner Anstoß, um dem Menschen bewusst zu machen, dass Bewegung nicht nur präventiv der Gesundheit, sondern auch unterstützend bei der Genesung helfen kann.“

Weitere Informationen und Unterlagen finden Sie auch im Internet unter: www.hamburger-sportbund.de (Breitensportentwicklung/Gesundheitssport/Rezept für Bewegung)

Impressum

sportwelt hamburg: ISSN 1614-3892

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.

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

Redaktionsanschrift:

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

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

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

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Nächste Ausgabe: März 2015

Fotos: Witters, Fotolia, LSB NRW, HSB



Integration durch Sport kann für drei Jahre planen

Das Programm Integration durch Sport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) kann wieder mehrjährig planen. Der Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestages hat die jährlichen Mittel in Höhe von 5,4 Millionen Euro mit sogenannten Verpflichtungsermächtigungen bis zum Jahr 2017 festgeschrieben.

Dafür hatte sich der DOSB vehement eingesetzt. Gemeinsam dankten DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch und Generaldirektor Michael Vesper den Haushältern für die Entscheidung und erklärten: „Integration von Menschen mit Migrationshintergrund ist eine wichtige Querschnittsaufgabe, die der organisierte Sport seit Jahren mit den Landessportbünden erfolgreich umsetzt. Mit dem Beschluss der Haushälter haben wir erreicht, dass

die Arbeit des Programms über Jahresfristen hinaus planbar ist und den Mitarbeitern in den Landessportbünden Handlungssicherheiten gegeben sind. Für die nachhaltig ausgerichtete Programmarbeit haben wir damit eine verlässliche Basis, denn in den Sportvereinen und gerade bei den innovativen Projekten für Migrantinnen haben wir einen langfristigen Handlungsbedarf.“

Das Programm Integration durch Sport gib es seit 25 Jahren. Auf der Jubiläumsfeier in Berlin hatte Innenminister Thomas de Maizière die „große Breitenwirkung“ der für das Programm investierten Steuergelder mehrfach betont. Gefördert wird das Programm in Hamburg durch das Bundesministerium des Innern und der Hansestadt Hamburg.

ANZEIGE

CLEVER SPAREN ... SPORT FÖRDERN

www.goodbuygutscheinheft.de



DAS GUTSCHEINHEFT FÜR

- Freizeit, Sport & Kultur
- Essen & Trinken
- Beauty & Wellness
- Shopping & Lifestyle

Das ideale Geschenk!
Ab sofort erhältlich
Online & Haus des Sports

RABATTE: 20% UND MEHR

ÜBER 80 VORTEILE

PREIS: 20,- EURO (DAVON 50% FÜR DEINEN VEREIN) – 1 JAHR GÜLTIG



© Malle Wittmershaus / BG Unfallkrankenhaus Hamburg



Return to Play Test nach Kreuzbandriss im Sportkompetenz-Zentrum



Return to Sport nach Verletzungen

Nicht erst seit Sami Khedira fünf Monate und zwölf Tage nach seiner Kreuzbandruptur wieder im Kader von Real Madrid stand, wird sowohl unter Medizinern als auch unter Sportlern der richtige Zeitpunkt zum Return to Sport nach einer Verletzung diskutiert.

Die Antwort auf diese Frage sollte immer individuell gegeben werden und niemals aus einer zeitlichen Angabe bestehen. Vielmehr sollte sie lauten, dass der Sport dann wieder aufgenommen werden kann, wenn Körper und Geist wieder fit und stark genug für die sportliche Herausforderung sind.

Um bei der Trainingswiederaufnahme keine Rückschritte einstecken zu müssen, sollte man systematisch trainieren, um zunächst wieder das Niveau vor der Verletzung zu erreichen. Hier ist es wichtig, genau in seinen Körper hineinzuhorchen und bei auftretenden Schmerzen sofort abbrechen oder die Belastung zu reduzieren. Schmerz signalisiert immer ein Limit für den Sporttreibenden. Hält man sich nicht an diese Regel, so entstehen durch Fehlbelastung schnell Schäden an Sehnenansätzen oder Muskeln.

Außerdem sollte mit vielen Pausen trainiert werden und der Umfang bei niedriger Intensität gesteigert werden. Wenn der ursprüngliche Umfang getragen wird, kann die Intensität erhöht werden. Auch hier ist langsame Steigerung zur Erarbeitung der fehlenden Fitness empfehlenswert, erst am Ende der Rehabilitation sollten Intervalle genutzt werden.

Wenn sich das Körpergewicht durch Fettzunahme erhöht oder der Muskelverlust sich verringert haben sollte, kann dieses gut durch Anpassung der Ernährung ausgeglichen werden. Eine proteinreiche Diät fördert den Muskelaufbau und hilft die verlorenen Muskeln wieder zum Wachsen zu bringen. Dabei reichen schon circa 10 bis 20 Gramm, etwa so viel wie in einem Glas fettarmer Milch enthalten sind. Unmittelbar nach dem Training ist die Wirkung am besten. Die Muskulatur kann sich schneller regenerieren und den Anforderungen entsprechend wachsen.

Nach schwereren Verletzungen oder Erkrankungen sollte unbedingt ärztliche Hilfe genutzt werden. Nach Herzproblemen oder Infektionen ist mindestens ein Belastungs-EKG erforderlich, bevor der Sport wieder aufgenommen werden kann.

Nach Knochenbrüchen oder Bandverletzungen, wie bei Sami Khedira, sollten spezifische "Ready to Play" Leistungsdiagnostiken gemacht werden um die Gefahr einer erneuten Kreuzbandruptur zu verringern und auch unangenehme Folgeverletzungen, wie Schäden an angrenzenden Gelenken, zu verhindern. Hierbei werden verbliebene Defizite aufgezeigt, die gezielt trainiert werden können, so dass der Weg zurück zum Sport von Spaß und weniger Leid geprägt ist.

Text: Dr. med. Helge Riepenhof

www.Sportkompetenz-Zentrum.de



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Premiere für das digitale Prüfermodul

In der Leichtathletikhalle Hamburg Alsterdorf traf Hamburgs Sportsenator Michael Neumann als Prüfer auf ein Team aus Leistungs- und Breitensportlern, die sich ein gemeinsames Ziel gesetzt hatten: die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens in mehreren Leichtathletik-Disziplinen bestmöglich zu erfüllen. Anlass war die Vorstellung des Sportabzeichen-Prüfermoduls Hamburg, einer Online-Anwendung, die Prüferinnen und Prüfer des Deutschen Sportabzeichens bei der Abnahme der Leistungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens unterstützt. Konzipiert und entwickelt hat das Prüfermodul die DOSB New Media GmbH, die Onlineagentur des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), in enger Zusammenarbeit mit dem HSB.

Als Teilnehmer waren neben Hockey-Nationalspielerin Marie Mävers und dem aktuellen Junioren-Weltmeister im Rudern, Tim Ole Naske, auch Reinhard Krischak, erfahrener Prüfer und 53-facher Inhaber des Deutschen Sportabzeichens sowie zwei Hamburger Schüler am Start. Da ließ es sich auch Oliver Beyer, Geschäftsführer der DOSB New Media GmbH, nicht nehmen, die Turnschuhe anzuziehen. Marie Mävers sagte vor dem 100-Meter-Lauf: „Ich bin gespannt, wie ich abschneide. Irgendwie sind wir beim Sportabzeichen ja alle Breitensportler.“

Zu Beginn erläuterte Sportsenator Neumann das besondere Engagement Hamburgs: „Das Deutsche Sportabzeichen leistet einen bedeutenden Beitrag für den Breitensport und die Fitness und Gesundheit der Menschen in Hamburg und Deutschland. Es ist daher wichtig, das Ablegen der Leistungen für Sportlerinnen und Sportler, aber auch für Prüferinnen und Prüfer so attraktiv wie möglich zu machen. Moderne Onlineanwendungen wie das Prüfermodul sind da unverzichtbar.“

Oliver Beyer zog anschließend Zwischenbilanz: „Die heutige Premiere hat das Prüfermodul Hamburg sehr gut bestanden, jetzt freue ich mich auf den Einsatz bei vielen, vielen weiteren Abnahmen“, sagte er. „Aus diesem Anlass geht mein herzlicher Dank noch einmal an den Hamburger Sportbund und die Stadt Hamburg, die mit ihrer Unterstützung die Entwicklung des Prüfermoduls überhaupt erst möglich gemacht haben.“

(DOSB-Presse)

Rezept

Steaks rückwärts gebraten

Zutaten für 2 Personen:

2 Rumpsteaks je ca. 180g
Butterschmalz
Steakpfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 130° Umluft vorheizen.
Steaks, auf Zimmertemperatur gebracht (2,5 Std vorher aus dem Kühlschrank nehmen) auf den Rost legen und 20 Min. im Ofen garen und herausnehmen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten, auch von der Fettseite, damit dies den Geschmack abgeben kann. Dann den Drucktest machen. Das Steak muss leicht federnd nachgeben. Wenn dies der Fall ist Steaks herausnehmen und noch etwas im noch warmen Backofen ruhen lassen. Anschließend herausnehmen und mit dem Steakpfeffer abwürzen. Fertig!

Dazu passt das:

Rotes Bohnen Gemüse

Zutaten:

1 Dose Kidney Bohnen
2 Frühlingzwiebeln
1 rote Pfefferschote
1 EL Olivenöl
1 Dosen Pizzatomaten
1 EL Limettensaft
1 Prise Zucker
Evtl. Koriandergrün

Zubereitung:

Kidneybohnen abgießen, in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und gut abtropfen lassen. 4 Frühlingzwiebeln putzen und dünne Ringe schneiden. Rote Pfefferschote entkernen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingzwiebel und Pfefferschoten darin andünsten. Bohnen und Pizzatomaten zugeben. Bei mittlerer Hitze 5 Min. erwärmen. Mit Limettensaft, Salz und Zucker würzen.



Ist Fleisch gesund?

Fleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel. Es liefert wertvolles Eiweiß, Vitamine und große Mengen Eisen. Doch je nach Fleischsorte und Art der Zubereitung stecken auch viel zu viel Fett, Kochsalz, Konservierungsmittel und manchmal sogar Antibiotika im Fleisch. Die Folge von zu viel Fleisch-Genuss sind oft Zivilisationskrankheiten wie ein zu hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose.

Allerdings hat Fleisch auch eine Reihe von Vorteilen. Diese bestehen in der biologischen Wertigkeit, also die Verwertbarkeit im Körper. Bezüglich der Aufnahmefähigkeit des Eiweißes im menschlichen Körper ist Fleisch nahezu ungeschlagen. Auch ist der durchschnittliche Fettgehalt mit 1-4 Gramm pro 100g relativ gering, wenn man auf magere Teilstücke zurückgreift. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es Schwein, Rind oder Geflügel ist. Außerdem sind in Rind- und Kalbfleisch sogenannte konjugierte Linolsäuren enthalten (CLA). Studien deuten darauf

hin, dass diese das Risiko für Krebs, Arteriosklerose und Diabetes senken. Allerdings ist die Menge sehr entscheidend, diese sollte pro Woche bei maximal 500g liegen. Somit ist grundsätzlich gegen den regelmäßigen Konsum von Fleisch nichts einzuwenden. Jedoch sollte es nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche auf der Speisekarte stehen. Auch kommt es darauf an, welche Sorte Fleisch gegessen wird und ob sie mit oder ohne Haut auf dem Teller landet. Empfehlenswert ist auf mehrere Fleischsorten zuzugreifen, um ein breites Spektrum abzudecken.



Ich bin Dein Kuga!



Ford Kuga „4x4“, 2.0l TDCi, 120 kW (163 PS)

für **349 €*** **Monatliche KOMPLETTRATE**

Unter anderem inklusive Versicherung und Steuern. Anzahlung und Schlussrate entfallen.

Steig ein!

www.ass-team.net



Athletic Sport Sponsoring



Hamburger Sportbund

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH
Harpener Heide 2, 44805 Bochum
Tel.: 0234 95128-40, Fax: 0234 95128-28
E-Mail: info@ass-team.net

*Preis inkl. gesetzl. MwSt.. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 08.09.2014.



SPORTPARTNER

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

ERHARD® SPORT

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



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