

# Fit fürs Leben

Die große SZ/BZ-Serie vom 28. März bis 6. Juni  
mit Sportwissenschaftler Andreas Hagedorn



Jetzt keine  
Folge  
verpassen  
[szbz.de/abo](https://szbz.de/abo)

Jetzt bewegen - aber richtig

Essen mit Köpfchen - ganz schön gewitzt

Kleine Schritte, schlaue Ziele - der Weg zum Erfolg

Schlaf, Kälte, Stress - die unterschätzten Begleiter

**szbz**  
digital



Mein Leben. Meine Zeitung.

# „Gerade jetzt sollten wir gesünder leben“

**Fit fürs Leben:** Der Sport- und Ernährungsexperte Andreas Hagedorn erklärt, warum es gerade jetzt wichtig ist, auf sich zu achten / SZ/BZ-Serie (1)

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

**Bewegung, Ernährung und gesunde Lebensführung – selten so bedeutend wie in diesen Zeiten. Vor allem deshalb, weil sich dadurch das Immunsystem deutlich stärken lässt. Deshalb startet heute die SZ/BZ-Serie „Fit fürs Leben“. Andreas Hagedorn, Sport- und Ernährungsexperte aus der Sportwelt des VfL Sindelfingen, gibt zweimal pro Woche Tipps und verrät Tricks, wie Sie langfristig profitieren.**

*Wir sind derzeit dazu aufgerufen, zu Hause zu bleiben. Wieso tut uns das nicht gut?*

Andreas Hagedorn: „Ganz einfach: Weil der Mensch auf Bewegung ausgelegt ist, sich aber viel zu wenig bewegt. Im Durchschnitt war man vor 50 Jahren zwischen 12 und 13 Kilometer pro Tag unterwegs, schon vor Corona waren es nur noch 800 bis 900 Meter. Das schon war nicht gut, und jetzt ist es noch schwieriger geworden.“

*Wo ist das Problem?*

Andreas Hagedorn: „Es gibt viele Auswirkungen. Das Herz bringt weniger Leistung, es kommt schneller zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, die Muskulatur wird schwach, Gelenke rosten sprichwörtlich ein. Das alles wirkt sich auf den Alltag aus. Es kommt schneller zu Arthrosen und damit zu Schmerzen. Der Bewegungsmangel schlägt sich auch auf die Stimmung nieder – auf den Punkt gebracht: Es geht einem nicht so gut, wie es möglich wäre.“

*Wie kann ich dem entgegenwirken?*

Andreas Hagedorn: „Ich empfehle, gerade in Zeiten von Corona noch mehr auf eine gesunde Lebensführung zu achten. Das ist meiner Meinung nach neben den Hygiene-Maßnahmen und sozialer Distanz der nächste Schlüsselfaktor, damit wir schnell durch die Krise kommen.“

**Man sollte sich intensiver damit beschäftigen, was man täglich tut**

*Zum Thema Bewegung: Was kann ich denn zu Hause machen?*

Andreas Hagedorn: „Übungsvideos gibt es im Internet ja schon sehr viele, aber da gibt es natürlich qualitative Unterschiede. Wir sind gerade dabei, für unsere Kunden Übungsprogramme aufzunehmen. Ebenso können unsere Mitglieder uns per Mail kontaktieren, dass wir ihnen mit unserer Trainings-App einen individuellen Trainings-



Kleine Fitnessgeräte sind gute Begleiter. Viel geht aber auch ohne.

Bild: Wegner

plan für zuhause erstellen.“

*Was ist denn wichtiger: Bewegung oder Ernährung?*

Andreas Hagedorn: „Man sollte sich generell ein bisschen intensiver damit beschäftigen, was man täglich tut im Vergleich zu dem, was gelegentlich passiert. Sport treibt man im Normalfall zwei- bis dreimal pro Woche, Sportler um die vier- bis fünfmal. Dem stehen aber pro Woche durchschnittlich 28 bis 30 Mahlzeiten gegenüber – Snacks ausgenommen. Alleine die Häufigkeit der Mahlzeiten zeigt, dass jeder hier einen wichtigen Ansatzpunkt hat.“

*Wer darf sich bei der neuen SZ/BZ-Serie angesprochen fühlen?*

Andreas Hagedorn: „Im Prinzip jeder, der sein Verhalten ändern möchte, vielleicht auch vertiefen, damit eine gesündere Lebensweise auch langfristig normal wird. Die Serie soll ein Begleiter sein, der hilft, bei der Stange zu bleiben.“

*Veränderung hat auch mit Überwindung zu tun. Wird das irgendwann leichter?*

Andreas Hagedorn: „In der Literatur gibt es unterschiedliche Ansätze. Die einen meinen, dass ein gezieltes Verhalten nach sechs Wochen zur Gewohnheit wird, andere sprechen von 66 Tagen. Grundsätzlich sollte man mit der Zeit eine positivere Einstellung entwickeln.“

**Kälte kann für die Gesundheit unheimlich förderlich sein**

*Gibt es weitere Faktoren außer Ernährung und Bewegung, die innerhalb der Serie angesprochen werden?*

Andreas Hagedorn: „Stress, Schlaf, Darmgesundheit, aber auch bewusste Kälteanwendungen wirken sich auf den Menschen aus und dürfen deshalb nicht außer acht gelassen werden.“

*Was gilt es denn beim Schlaf zu beachten? Der kommt automatisch und endet mit dem Aufwachen.*

Andreas Hagedorn: „Es gibt durchaus Faktoren, die dazu führen, dass ich besser schlafe. Ich werde kein Versprechen geben, aber Grundbedingungen erklären, damit die Wahrscheinlichkeit für einen gesunden Schlaf steigt.“

*Das Thema Kälte klingt dagegen ein bisschen schräg.*

Andreas Hagedorn: „Nicht wirklich: Seit der Fußball-Nationalspieler Per Mertesacker in einem Interview den legendären Satz gesagt hat, dass er jetzt erst einmal in die Eistonne muss, ist es in der Breite angekommen. Kälte spielt nicht nur für den Leistungssport eine Rolle. Die Regeneration oder hormonelle Prozesse, die das Immunsystem stabilisieren, werden angekurbelt. Schlicht: Kälte kann für die Gesundheit unheimlich förderlich sein und ist deshalb ebenfalls ein ziemlich interessantes Feld.“



Frisch und gesund: ganz wichtig. Bild: Wegner



Schlaf wirkt Wunder. Bild: Antonioguilem/Adobe Stock

## Zur Serie

Kunden der Sportwelt des VfL Sindelfingen können sich über eine App einen Trainingsplan für zu Hause erstellen lassen. Dafür reicht eine Anfrage per Mail an [info@sportwelt-sindelfingen.de](mailto:info@sportwelt-sindelfingen.de).

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abo-Möglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Syla kommt zum VfL zurück

**Fußball:** Der VfL Sindelfingen vermeldet die nächsten Neuzugänge

Zu Hause ist es doch am schönsten: Nach seinen Stationen Calcio Leinfelden-Echterdingen und SV Böblingen kehrt Endrit Syla (links mit Marcel Pross) zum VfL Sindelfingen zurück. Zwischen 2015 und 2018 stand Endrit Syla bereits 70 Mal für die Blau-Weißen in der Fußball-Vereinsliga auf dem Platz. Die Verantwortlichen des VfL und Roberto Klug freuen sich, dass Endrit Syla sich für den VfL Sindelfingen entschieden hat. „Seine Spielstärke, Technik und Torgefahr werden uns sehr guttun“, kommentiert der Cheftrainer der kommenden Saison. Außer-

dem verstärkt der 24-jährige Flügelflitzer Fabian Schneider von den SF Gechingen die Offensivabteilung ab Sommer. „Ein sehr schneller Spieler mit Zug zum Tor, wir sind froh, einen sehr talentierten Spieler aus der Region gewonnen zu haben.“ VfL-Coach Roberto Klug kennt beide Spieler aus gemeinsamen Zeiten beim VfL Sindelfingen und den Sportfreunden Gechingen. „Ich habe ihre Entwicklung in den letzten Jahren sehr genau verfolgt und freue mich, mit ihnen in der kommenden Saison zusammenzuarbeiten.“

– phi – / Bild: photostampe/A

## „Ostern muss eine Entscheidung fallen“

**Motocross:** Das ADAC MX Masters Mitte Juli auf dem Holzgerlinger Schützenbührling steht auf der Kippe

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Oberdorfer

**Die Internationale Deutsche Motocross-Meisterschaft sollte in diesem Jahr ursprünglich in acht Rennen ausgetragen werden. Gestern nun reduzierte sich die Serie auf sieben Veranstaltungen, der im Juni geplante Lauf in Aichwald ist abgesetzt. Darauf einigten sich der Veranstalter MSC Aichwald und der ADAC. Offen ist derzeit, ob der KfV Kalteneck sein für 11. und 12. Juli geplantes Rennen auf dem Schützenbührling durchführen wird.**

Die Corona-Pandemie verschont keine Sportart, auch nicht das Motocross. Die Internationale Deutsche Motocross-Meisterschaft, das ADAC MX Masters, sollte am kommenden Wochenende in Fürstlich Drehna beginnen. Dieser Termin wurde vor einigen Wochen abgesagt, das Rennen findet nach dem überarbeiteten Zeitplan am 5. und 6. September statt. Komplett abgesagt ist die Veranstaltung in Aichwald, die für den 20. und 21. Juni terminiert war.

### Wochenlange Vorlaufzeit

Der KfV benötigt bis spätestens Anfang Juni Planungssicherheit darüber, ob das Rennen durchgeführt wird. Die Präparierung der Strecke, der Zeltaufbau, die Werbung, die Organisation des Speises- und Getränkeinkaufs, der Ticketverkauf, all das benötigt eine wochenlange Vorlaufzeit. „Wir müssen uns spätestens nach Ostern zusammensetzen und eine Entscheidung treffen“, sagt Swen Blümer, der zum Vorsitzenden des KfV Kalteneck gewählt wurde.

Blümer steht in engem Kontakt zu Dieter Porsch, Leiter Motorradsport des ADAC. Sie diskutierten auch über mögliche Ausweichtermine für das Juli-Wochenende. Ein freies Wochenende steht allerdings angesichts des proppevollen Veranstaltungskalenders im Motocross mit der Weltmeister-



Ob die Motoren im Juli auf dem Schützenbührling röhren, ist offen.

Bild: Oberdorfer

schaft, der Europameisterschaft und der deutschen Meisterschaft nicht zur Verfügung. Sven Blümer: „Es wurden ja schon einige Rennen in den Herbst verschoben, da ist nichts mehr frei.“ In den November zu rücken, diese Frage stellt sich für Sven Blümer nicht. „Da kommen keine Zuschauer, das funktioniert nicht.“

Der KfV Kalteneck hat schon im vergangenen Jahr mit den Planungen begonnen. Der Verein hat ein Zelt angemietet, er hat Bands unter Vertrag genommen, hat Verträge mit einer Sicherheitsfirma geschlossen, die Miete von Toilettenanlagen vereinbart, ebenso Bauzäune und ein Notstromaggregat bestellt. Die Ausgaben für die

einzelnen Punkte belaufen sich aktuell auf insgesamt etwa 25 000 Euro. Der KfV Kalteneck hat auch vor diesem Hintergrund ein großes Interesse, die Veranstaltung durchzuführen. „Das Rennen ist notwendig für die Finanzierung des Vereins. Darüber finanzieren wir unseren Jugendbereich und den Trainingsbetrieb“, sagt Robert Maurer. Er betont aber auch, dass der KfV ein Jahr ohne ein Rennen finanziell überstehen könne. Derzeit laufen Sanierungen am Vereinsheim „Ludlenbad“, die dringend notwendig sind. Etwa 10 000 Euro an Kosten veranschlagt Maurer, diese Arbeiten würden in jedem Fall zu Ende geführt, ob eine Veranstaltung stattfindet oder nicht.

# Sonnenlicht kurbelt den Spiegel hoch

**Fit fürs Leben:** Vitamin D stärkt und steuert das Immunsystem / Über die Ernährung genügend davon aufzunehmen, ist jedoch schwierig / SZ/BZ-Serie (4)

Von  
Andreas Hagedorn

**Die Bedeutung des Vitamin D für stabile Knochen ist bekannt. Aber: Vitamin D stärkt und kontrolliert zudem das Immunsystem – das scheint eine recht junge Entdeckung und vor allem eine sehr spannende.**

Im Immunsystem regt Vitamin D die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen wie Cathelicidin und Defensin an, die eine antivirale und antibakterielle Wirkung haben. Diese Stoffe können also auch als „natürliche Antibiotika“ gesehen werden. Zudem stimuliert Vitamin D die Fresszellen (Makrophagen), verstärkt Krankheitserreger zu zerstören. Darüber hinaus hat Vitamin D eine antientzündliche Wirkung und verhindert Autoimmunerkrankungen. Ebenso können durch Vitamin D Krankheitserreger gezielter bekämpft werden.

Vitamin D kann als Immunmodulator gesehen werden, da es das Immunsystem stärkt, aber auch in der Form reguliert, dass es nicht überreagiert – dies scheint gerade bei schweren Verläufen von Corona das Pro-



Das Sonnenbad lässt sich derzeit hervorragend mit einer Runde Sport verbinden – das ist geradezu ideal.

Bild: astrosystem/Adobe Stock

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre und Studiointerim sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



blem zu sein: Immer wieder kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems, welche den Krankheitsverlauf verschlimmert und deswegen zum Tode führen kann.

Was in Studien insgesamt belegt werden konnte: Atemwegsinfekte treten bei einem Vitamin-D Spiegel von über 30 Nanogramm pro Milliliter deutlich seltener auf. Experten wie die Vitamin-D-Spezialisten Prof. Dr. Jörg Spitz oder Dr. Raimund von Helden raten aber eher dazu, den Wert auf mindestens 40 bis 50 Nanogramm zu erhöhen.

### Tests:

Aber woher weiß ich, auf welchem Wert sich mein Vitamin-D-Spiegel befindet? Eine Möglichkeit ist der Bluttest beim Hausarzt – die Ermittlung des Vitamin-D-Wertes gehört allerdings nicht zum normalen Blutbild und kostet in der Regel um die 30 Euro extra. Möglichkeit zwei sind Selbsttests, die es inzwischen von verschiedenen Herstellern zu einer guten Qualität inklusive Auswertung gibt, beispielsweise Cerascreen, Medivere. Diese Blutprobe wird an ein La-

bor geschickt und man bekommt innerhalb weniger Tage ein belastbares Ergebnis inklusive einer sinnvollen Empfehlung – auch hier belaufen sich die Kosten auf etwa 30 Euro.

### Tipps:

Wie kann ich meinen Wert erhöhen? Über die Ernährung ist es schwierig. Einzig in Lebertran wären wirklich sinnvolle Mengen enthalten, die einen zu niedrigen Wert aus dem Keller führen. In Avocados, Champignons, Hering oder Lachs ist zwar Vitamin D enthalten – diese Mengen reichen bei normalem Verzehr aber in der Regel nicht aus.

Grundsätzlich bildet der Körper selbst Vitamin D, wenn man ohne Sonnenschutz ein Sonnenbad nimmt. Sonnencreme filtert die für die Vitamin-D-Bildung wichtige, allerdings im Übermaß gefährliche UV-B-Strahlung heraus. Unter Einfluss von UV-B-Strahlung und dem Vorhandensein von Cholesterin wird in der Haut also Vitamin D gebildet. Wieviel, hängt von der Dauer und der Intensität der Sonneneinstrahlung ab und diese reicht definitiv nur im Zeit-

raum zwischen März und Oktober aus.

Im Winter kann in unserer Haut gar kein Vitamin D entstehen, da der Einstrahlwinkel so flach ist, dass die UV-B-Strahlung herausgefiltert wird. Dies ist auch einer der Gründe für die jährlich wiederkehrende Erkältungswelle im März – der Vitamin-D-Wert ist beim Durchschnittsdeutschen in diesem Monat auf dem Tiefpunkt.

Sicher gehen, dass man ausgehend von einem bekannten Ausgangswert auf einen optimalen Wert kommt, kann man nur mit gezielter Gabe von Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel. Auf der unabhängigen Seite [www.melz.eu](http://www.melz.eu) kann man seinen Ausgangswert, den gewünschten Zielwert und sein Körpergewicht eingeben und somit individuell ermitteln lassen, welche Menge an Vitamin D zugeführt werden muss.

Vorneweg: Die dort stehenden Zahlen stimmen. Man braucht eine höhere Dosis als häufig empfohlen wird. Die klassische Packung mit „1000 Internationalen Einheiten“ reicht in der Regel nicht mal, um einen zu niedrigen Wert auf diesem Level zu halten.

### Lektüre:

„Vitamin D: Legales Doping für Sport-Profis, Amateure und ihre Familien“ von Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Alexander Martens & Sebastian Weiß (2020).

„Gesund in sieben Tagen“ Dr. med. Raimund von Helden (2015)

### PodcastBB

## Sonne, Luft und Kälte

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

Auf der Seite [www.podcastBB.de](http://www.podcastBB.de), Spotify und allen weiteren Podcast-Diensten gibt es ab heute Abend das „Willi und Dödel Spezial“ mit Andreas Hagedorn zur Serie.



Eine Ratgeber-Serie und der Podcast rund um das Immunsystem, Corona ist der Anlass. Zu vielen Tipps gibt es auch überraschende Themen. Zum Beispiel geht es ums Atmen. Was erwartet uns?

Andreas Hagedorn: „Die Erkenntnis, dass es gut ist, durch die Nase zu atmen. Auch wenn man glaubt, dann wenig Luft zu bekommen.“

### Es geht um die Luft?

Andreas Hagedorn: „Um den Sauerstoff. Aber auch, um sie zu filtern.“

### Das ist derzeit besonders wichtig?

Andreas Hagedorn: „Wir wollen gesund bleiben, und das sind Faktoren.“

Ein anderer Faktor ist die Kälte. Dabei ist es doch gerade so schön warm und hell?

Andreas Hagedorn: „Und das Bad in der Eistonne oder die kalte Dusche wirken trotzdem Wunder.“

### Warum?

Andreas Hagedorn: „Zum Beispiel, weil das sich unheimlich positiv auf den Hormonspiegel auswirkt. Darüber gibt es eine Menge zu erzählen.“

## Sprechstunde am Telefon

**Tennis:** Bezirkstrainer Genadi Mihaylov ist für die Kaderkinder erreichbar

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Volkmann

**Wie viele Tennislehrer kann Bezirks-trainer Genadi Mihaylov aufgrund der Corona-Beschränkungen derzeit nicht in gewohnter Manier seiner Tätigkeit nachkommen. Kontakt mit seinen Schützlingen hält er trotzdem – mit telefonischen Sprechstunden.**

Als Genadi Mihaylov vergangene Woche Eltern und Kaderkinder darüber informierte, dass er einmal die Woche in einem Zeitfenster von vier Stunden für eine Sprechstunde zur Verfügung stehe, stand sein Telefon nicht still. „Die Kinder haben sich sehr gefreut, dass wir uns auf diesem Weg austauschen konnten und sie mir aus ihrem häuslichen Alltag erzählen konnten. Man hat gespürt, dass sie Gesprächsbedarf haben“, so Genadi Mihaylov. „Manche haben mir auch Videos und Fotos geschickt, wie sie zuhause mit Schaumstoffwürfeln oder zusammengeknüllten Socken Tennis spielen oder Bälle auf aufgespannte Betttücher schlagen. Manche Videos waren sogar mit Musik unterlegt. Wenn's drauf ankommt, sind Kinder wirklich einfallsreich“, freute sich Mihaylov über die Zusendungen.

### Quiz vor Ostern

In der Woche vor Ostern rief er auch noch auf zu einem Quiz. Gefragt wurde, welche Höchstgeschwindigkeiten ein Eishockeypuck, Golf-, Tischtennis-, Feder- und Tennisball erreichen können. Keine Stunde später trafen bereits die ersten Antworten ein. Außerdem ist Mihaylov per Mail laufend mit dem Jugendleitergremium und den Co-Trainern Peter Zuleck (SV Böblingen) und Rene Gramming (Degerloch) des Bezirks in Kontakt und tauscht sich zweimal wöchentlich per Videokonferenz mit den Verbandstrainerkollegen und WTB Jugendwart Stefan Böning aus. Thema ist unter anderem auch die Ausarbeitung eines regionalen Jugendkonzeptes. Über die Plattform [tennistrainer.de](http://tennistrainer.de) wurden den Kindern aller Bezirke zudem Pläne für Fitness- und Konditionsprogramme bereitgestellt.

Gleichwohl ist sich Genadi Mihaylov im Klaren darüber, dass die Trocken- und Fitnessübungen zuhause oder im Garten nicht mehr als nur Ersatzhandlungen sind. „Die



Genadi Mihaylov freut sich darauf, wenn er wieder mit dem Tennis-Nachwuchs auf den Platz kann. Bis dahin ist er immerhin telefonisch erreichbar. Bild: Volkmann

Fitness, die es braucht, um später wieder zwei Sätze auf dem Platz durchzustehen, werden wir nicht erhalten können. Jene, die gerade an Verletzungen laboriert haben, kommt die Pause dafür nun entgegen, sie können zur Ruhe kommen und sich auskurieren.“ Richtig schade findet er, dass der für Mitte Mai geplante Talentcup der Bezirke ausfallen muss, ebenso wie der dritte Vorbereitungslehrgang Anfang April in Warmbronn. „Da hätte ich unseren Bezirk mit seinem starken 2009-er Jahrgang zu den Favoriten gezählt“, sagt Genadi Mihaylov.

SPANIEN: Unsere Mitarbeiterin im März 2020 im Einsatz gegen das neue Coronavirus. © Olmo Calvo



## VIREN KENNEN KEINE GRENZEN UNSERE HILFE AUCH NICHT

**IHRE SPENDE RETTET LEBEN: 50 Euro** kosten z. B. derzeit drei komplette Sätze Schutzkleidung für unsere Mediziner\*innen im Einsatz für Covid-19-Patient\*innen weltweit.

Private Spender\*innen ermöglichen unsere unabhängige Hilfe – jede Spende macht uns stark!



Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)

**MEDECINS SANS FRONTIERES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**  
Träger des Friedensnobelpreises



Natur: Balsam für die Seele – aber auch für den Körper.

Bilder: Hagedorn

# Viel frische Luft in der grünen Lunge

**Fit fürs Leben:** Ein Waldspaziergang senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz, deshalb gehen viele Menschen schon instinktiv gerne raus in die Natur / SZ/BZ-Serie (5)

Von  
Andreas Hagedorn

**In der letzten Folge ging es am Donnerstag darum, dass Sonne in der Haut die Produktion des für das Immunsystem wichtigen Vitamins D ankurbelt. Gerade zur derzeitigen Jahreszeit ist die Gefahr eines Sonnenbrandes sehr gering. Aber neben der Sonne haben auch die Natur und die frische Luft an sich eine der Gesundheit förderliche Wirkung. Diese Vermutung beruht bisher oft auf eigener Erfahrung und dem Bauchgefühl – dem wir vermutlich häufiger trauen sollten.**

Nun gibt es seit einiger Zeit wissenschaftlich handfeste Belege für die positiven Effekte für den Aufenthalt im Grünen: In dem Buch „Der Biophilia-Effekt“ beschreibt der Autor Clemens G. Arvey die gesundheitsförderliche Wirkung von Wald und Waldluft. Japanische und koreanische Forscher fanden heraus, dass ein Waldspaziergang den Blutdruck und die Herzfrequenz nachweislich senken lässt – bei einem Spaziergang durch die Stadt passierte genau das Gegenteil.

Die meisten gehen instinktiv in den Wald

zum Spazieren, Joggen oder Radfahren, um Stress abzubauen. Die innerliche Anspannung lässt hier sehr schnell nach. Dies ist nicht nur ein subjektives Gefühl, dieser Effekt lässt sich messen. Die bekanntesten Stresshormone sind Adrenalin und Cortisol. Laut einer Studie der Universität von Tokio verringerte sich bei Männern nach einem Tag im Wald der Adrenalin-Spiegel um 30 Prozent und bei Frauen sogar um 50 Prozent.

## Weniger Angst

Ebenso reduzierte sich dabei der Cortisol-Spiegel, der Blutdruck sank. Andere Studien belegen, dass sich in der Natur auch die Psyche regeneriert und Angstzustände, Aggressionen oder Erschöpfung reduziert werden. Zudem steigert der Anblick von Natur und Pflanzen die Konzentration.

Eine weitere Erkenntnis: Wald und Wiesen stärken das Immunsystem. Dieses ist empfänglich für chemische Duftstoffe, die Pflanzen aussenden. Diese Duftstoffe sollen eigentlich andere Pflanzen vor Fressfeinden oder Schädlingen warnen. Aber: Einige dieser Terpene aktivieren das Immunsystem, mehr Killerzellen zu produ-



Offene Augen führen zu manchem Schatz: Bärlauch zum Beispiel.

zieren – einem Tag im Wald haben wir von diesen bereits 40 Prozent mehr im Blut, die unter anderem dafür sorgen, dass es seltener zu Zellmutationen wie beispielsweise bei einer Krebserkrankung kommt.

Zudem fördert die Natur die Heilungsprozesse bei Erkrankungen. Darüber hinaus lindern der Anblick und die Geräusche der Natur Schmerzen. Besonders ältere Menschen benötigen weniger Schmerzmittel oder Antidepressiva, wenn sie sich viel im Grünen aufhalten. Dabei ist es egal, ob dieser Aufenthalt im eigenen Garten oder tatsächlich in Wald und Wiesen ist.

## Gut bei Diabetes

Ein Verweilen in der Natur fördert zudem die Bildung körpereigener Anti-Krebs-Proteine und führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel von Diabetes-Patienten sinkt. Es gibt also gute Gründe, die Natur weiter zu genießen, denn sie ist der Gesundheit auf vielerlei Art förderlich.

Hierzu gilt es aber, unbedingt die Regeln der Corona-Krise einhalten, damit es nicht noch zu einer Ausgangssperre kommt. Andererseits sollten die Gedanken gerade derzeit wohl auch beim Umweltschutz liegen.

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant sind jeweils der Donnerstag und der Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Damit die Mitglieder am Ball bleiben

**Aus Vereinen:** Das Sportstudio der SV Böblingen will mit einem täglichen Online-Angebot die Krise überbrücken

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

**Die Beiträge für den März sind abgebucht, doch was kommt dann? Der SV Böblingen geht es wie vielen Vereinen, die eine schwierige Zeit durchleben. Deshalb setzt die SVB im Paladion auf die virtuelle Karte.**

An normalen Tagen geht es im Sportstudio der SV Böblingen fast zu wie in einem Taubenschlag. Es gibt so viele gute Gründe, die Tasche zu packen und zum Sport zu gehen. Diese Art von normal war gestern, heute sieht normal ganz anders aus. Ein irgendwie einsamer Coach turnt vor, ansonsten steht nur ein einsamer Laptop auf einem Stuhl und zeichnet auf, was er da tut.

Zuhause sieht es nicht anders aus. Matte, Stuhl, stabiler und niedriger Hocker, gefüllte Plastikflaschen als Hantelersatz, mehr schlägt die SVB auf ihrer Homepage nicht vor. Außer, vor dem Start grundsätzlich einmal mit einem Arzt gesprochen zu haben und die Übungen korrekt auszuführen. Und dann führt der Link direkt auf den Youtube-Kanal, wo es live und in Farbe zur Trainingseinheit geht. Wahlweise auch mit Zeitverzögerung, denn die Clips werden gesammelt und stehen rund um die Uhr auf Abruf. SVB on demand also, fast wie bei Sky oder Netflix, nur eben kostenlos.

### „Nicht bei null anfangen“

Tine Stierle hat als Leiterin für Kurse am Projekt mitgefieft und sagt: „Wir wollen doch nicht mit den Leuten bei null anfangen, wenn es wieder normal losgeht.“ Dazu will die SVB ihren Mitgliedern etwas bieten, denn sie haben ja auch bezahlt. Und die Sportlergemeinschaft soll gemeinsam durch diese seltsamen Zeiten gehen, um am Ende vielleicht sogar gestärkt herauszukommen. Und deshalb geht die SVB täglich auf Sendung. Der selbstständige Fitnesscoach Tors-



Fast wie früher: Torsten Völkel macht die Übung vor, und alle machen mit. Der selbstständige Fitnesscoach erreicht sein Publikum derzeit aber nur über den Laptop. Bild: z

ten Völkel, Anke Bieswanger, Jodie Schmid, Jürgen Andres und Linda van Reine schnüren dann das virtuelle Fitnesspaket, bei dem für jeden etwas dabei ist. In der Regel geht es an den Vormittagen eine Spur defensiver zu, und am späten Nachmittag ist es etwas anspruchsvoller. „Aber eigentlich kann jeder überall mitmachen. Eben so gut, wie es geht, und eine Pause mehr ist auch erlaubt“, sagt Tine Stierle. So werden aus dreimal zehn Wiederholungen vielleicht auch nur zwei Sätze. Egal, Hauptsache, man bleibt in Bewegung.

Ein Link auf der [svb-sportstudio.de](http://svb-sportstudio.de) führt zum Youtubekanal.

## Zum Thema

Ein „Willi und Dödel Spezial“ zum Thema gibt es auf [www.podcastbb.de](http://www.podcastbb.de), Spotify und allen weiteren Podcast-Diensten zum Nachhören. Folge 35: Fit bleiben in der Corona-Krise mit der SV Böblingen.



## Keine Ab-, aber Aufsteiger

**Handball:** Landesverband legt sich fest, Entscheidung steht noch aus

Von unserem Mitarbeiter  
Peter Maier

**Mit einem „Vorratsbeschluss“ hat das Präsidium des Handballverbands Württemberg (HVW) signalisiert, dass es den Empfehlungen des Deutschen Handballbundes vom 3. April folgen wird. In Kraft tritt dieser Beschluss aber erst, wenn der DHB-Bundesrat seine Empfehlungen als offizielle Entscheidung wirksam macht. „Ich rechne damit, dass dies bis Ende nächster Woche durch ist“, sagt der HVW-Präsident Hans Artschwager aus Hildrizhausen.**

Hans Artschwager bittet die Vereine, „noch bis dahin Geduld zu haben“. Der Württembergische Landesverband werde die „im Sinne der Einheitlichkeit über alle Landesverbände demokratisch getroffene Entscheidung“ mittragen. Der HVW-Chef, zugleich DHB-Vizepräsident und Sprecher der Landesverbände, stellt die gegenwärtige Entscheidungsfindung unter das Motto „richtig vor schnell“, soll heißen: „Wir brauchen die einheitliche, mit allen Landesverbänden sowie den Bundesligen abgestimmte Linie für ganz Handball-Deutschland und nicht eine schnelle Lösung, die später nachgebessert werden muss.“

### Meldeschluss verschoben

Auch Artschwager geht von einer Beendigung der Saison aus, „aber wir müssen für alle Handballer das gleiche Wertungssystem der Saison 2019/2020 haben und anwenden“. Erst dann könne auch konkret über die Spielklassen entschieden werden, der offizielle Meldeschluss für die Vereine wurde deshalb vom 15. April auf den 15. Mai verschoben.

Der Vorstand von Handball Baden-Württemberg hatte bereits am Montag das Saisonende in der Baden-Württemberg Oberliga beschlossen und folgt ebenfalls den



Ingo Krämer und der Württemberg-Ligist HSG Böblingen/Sindelfingen werden die Klasse wohl am grünen Tisch halten. Bild: photostampe/A

Empfehlungen des DHB. Der „Vorratsbeschluss“ des HVW-Präsidiums im Wortlaut:

- Die Saison 2019/2020 aller Spielklassen Männer und Frauen wird am Tag nach dem Bundesratsbeschluss beendet.
- Es wird keine Absteiger in der Saison 2019/2020 geben.
- Es wird Aufsteiger in der Saison 2019/2020 geben.
- Ein freiwilliger Abstieg in die nächstniedrigere Spielklasse ist möglich.
- Der Meldeschluss für die Saison 2020/2021 der Männer und Frauen wird vom 15. April auf den 15. Mai verschoben.
- Vereine, die bereits für die Saison 2020/2021 gemeldet haben, können diese Meldung bis zum 15. Mai ohne Konsequenzen wieder zurückziehen.
- Ein Rückzug zwischen dem 15. Mai und dem 31. Juli 2020 bedeutet Absteiger der Saison 2020/2021.
- Die noch ausstehenden „Final4“ des Bezirks- und Verbandspokals werden, wenn möglich, bis zum Ende des Jahres gespielt.



**Couch-Stretch:** Es wird die Hüftbeugemuskulatur plus die Oberschenkelvorderseite gedehnt. Knie auf die Sitzfläche und den Fuß an die Lehne. Die Hüfte nach vorn überstrecken und 20 bis 30 Sekunden halten. Jede Seite zweimal wiederholen.



**Liegestütze:** Diese Übung ist für jedermann machbar und kann je nach Kondition auf einer unterschiedlichen Ebene ausgeführt werden.



**Flankendehnung:** Für die Beweglichkeit von Rumpf- und Schulterbereich ist die seitliche Dehnung wichtig. Schulterbreit stehen, ein Arm über den Kopf strecken und mit Seitenneigung zur Gegenseite strecken, 20 bis 30 Sekunden halten und in die Ausgangsposition zurückgehen. 2 bis 3 Mal pro Seite.



**Hohlkreuz:** Entgegen der früheren Meinung, die Streckung ins Hohlkreuz sei ungesund, macht die Überstreckung für den sitzenden Menschen viel Sinn. Denn eine Streckung der Muskulatur gleicht Disbalancen aus. Im Stand Hände an die Hüfte und nach hinten überstrecken. Kinn zum Brustbein ziehen. 10 bis 20 Sekunden halten und 2 bis 3 Mal wiederholen.

## Im Zweifel lieber mit Handbremse

**Fit fürs Leben:** Wie und warum man sich gerade in diesen Zeiten bewegen sollte, um die Abwehrkräfte auf Touren zu bringen / SZ/BZ-Serie (Teil 6)

Von Andreas Hagedorn

**Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind in der Regel seltener krank. Das ist nicht neu und wissenschaftlich belegbar. Doch was genau passiert im Körper und im Immunsystem? Und welche Sportarten sind dafür hilfreich?**

Während körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet. Dieses Stresshormon aktiviert im Körper sowohl die vermehrte Produktion von weißen Blutkörperchen, T- und B-Lymphozyten als auch die Produktion von so genannten „natürlichen Killerzellen“, die vor allem für das Ausschalten von Tumorzellen verantwortlich sind. Folge: Gerade Infektionskrankheiten der oberen Atemwege sind bei Freizeitsportlern im Vergleich zu Untrainierten deutlich seltener und das Risiko für Krebs sinkt.

Dieser Effekt ist vor allem für moderates Ausdauertraining wissenschaftlich belegt. Ebenso, dass bei sehr intensiver Belastung direkt nach dem Training das Immunsystem kurzzeitig heruntergefahren wird und man in einem kurzen Zeitfenster infektfälliger ist. Wissenschaftler sprechen hier vom „Open-Window-Phänomen“. Derzeit sollte man sich also sehr regelmäßig, aber dafür mit angezogener Handbremse belasten.

### Manchmal darf es mehr sein

In der Regel ist es aber trotzdem sinnvoll, sich immer wieder hochintensiv zu belasten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass auch regelmäßig sehr intensive Belastungen wie Krafttraining die Produktion von natürlichen Killerzellen anregen und dem Hormonsystem äußerst zuträglich sind – ausgeschüttete Wachstumshormone, Dopamin, Testosteron und viele weitere Hormone



**Standwaage:** Eine gute Koordination und Stabilität der Hüfte ist das Fundament für einen starken Rücken. Das Standbein leicht gebeugt. Das abgehobene Bein und den Rücken möglichst in einer Linie bis zur Waagerechten senken und 10 bis 20 Sekunden halten. 2 bis 3 Durchgänge pro Bein.

ne wirken dem Alterungsprozess entgegen. Zudem bringt ein gezieltes Krafttraining viele Vorteile wie die Erhöhung der Knochendichte (das schützt vor Osteoporose), Erhöhung des Grundumsatzes (wichtiger Beitrag zur Gewichtsreduktion bzw. -regulation) und eine verbesserte Gelenkstabilität.

Grundsätzlich wichtig sind hierfür eine fachgerechte Anleitung und das Einhalten von Regenerationsphasen. Der Ist-Zustand sollte mithilfe eines individuellen Fitness-Tests ermittelt und ein zielgerichteter Trainingsplan erstellt werden – das alles dann aber erst nach der Corona-Krise, wenn es

keine Kontaktbeschränkungen mehr gibt. Interessanter Nebeneffekt, der in mehreren Studien belegt worden ist: Ausdauer- und Krafttraining haben eine antidepressive Wirkung und sind deswegen heutzutage wichtiger Bestandteil eines Behandlungsprogramms in guten psychiatrischen Reha-

Kliniken. Dann sollte man sich noch vor Augen führen, dass eine positive Grundstimmung das Immunsystem wiederum messbar stabiler werden lässt – viele Untersuchungen haben ergeben: Positive Gedanken lassen die Anzahl der Antikörper im Blut ansteigen. Die etwas einfach gemachte Schlussfolgerung daraus: Sportler sind glücklicher und glückliche Menschen sind seltener krank.

### Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).

### Kommentar

## Wie auf einem anderem Planeten

**Fußball-Millionäre:** Über 20 Millionen Euro Jahresgage? Mit dieser enormen Forderung soll Manuel Neuer die Verantwortlichen des FC Bayern erst einmal verärgern haben.



Von Daniel Krauter

Einem Bericht des „Kicker“ zufolge hat Neuers Berater Thomas Kroth bei ersten Gesprächen angeblich diese Summe als Gehalt für den 34-Jährigen gefordert. Sollte dies tatsächlich zutreffen: In welcher Welt lebt dieser Multi-Millionär eigentlich? Wahrscheinlich auf einem anderen Planeten. Manuel Neuer scheint den Hals nicht vollzukriegen. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie müssen an ihm völlig vorbei gegangen sein. Bei vielen Profivereinen geht es momentan um die schiere Existenz. Kurzarbeit steht bei zahlreichen Unternehmen auf der Tagesordnung. Neuer ist in der Fußball-Bundesliga nicht einmal eine negative Ausnahme mit seiner exorbitanten Gehaltsforderung. Die Protagonisten in der Eliteklasse brauchen sich nicht zu wundern, wenn der 'normale' Fan sich immer weiter entfernt von dieser Scheinwelt.

[daniel.krauter@szbz.de](mailto:daniel.krauter@szbz.de)

## „Brauchen ein starkes Signal“

**Sportpolitik:** Land will den Vereinen in der Corona-Krise zur Seite stehen

Von unserem Mitarbeiter Peter Maier

**Nicht nur Wirtschaft und Handel leiden unter den Folgen der Corona-Pandemie. Auch die gemeinnützigen Breitensportvereine sind erheblich betroffen. „Das Signal von Baden-Württembergs Sportministerin Susanne Eisenmann, den Vereinen in dieser schwierigen Zeit zur Seite zu stehen, ist im organisierten Sport positiv aufgenommen worden“, erklärt Ekkehard Fauth, Präsident des Sportkreises Böblingen.**



Es sei im ersten Schritt richtig, die regulären Fördermittel des Solidarpakts III – Sport für Notfallhilfen zumindest nutzbar zu machen. Wichtig sei auch die Klarstellung gewesen, dass Sportvereine mit ihren wirtschaftlichen Aktivitäten unter den Corona-Rettungsschirmen von Bund und Land Berücksichtigung finden müssen, bewertet

Fauth (Bild: z) die Ankündigung von Sportministerin Eisenmann.

„Allerdings habe ich Zweifel, ob diese Hilfen ausreichen werden“, erklärt der Präsident des Sportkreises Böblingen. Denn zum einen sei weitestgehend unklar, für welche ihrer Aktivitäten Sportvereine die milliardenschweren Hilfspakete von Bund und Land überhaupt in Anspruch nehmen können und wie es mit den finanziellen Schäden aus jenen Vereinsaktivitäten aussieht, die nicht zum wirtschaftlichen Bereich zählen. Zum anderen sei fraglich, wie viel Geld aus dem Solidarpakt Sport des Landes überhaupt als Notfallhilfe eingesetzt werden kann. „Es handelt sich dabei ja um reguläre Fördermittel, die etwa für Baumaßnahmen, Übungsleiterpauschale, Sportgeräte oder Kooperationen gebraucht werden. Daher dürften für Notfälle umgewidmete Solidarpakt-Gelder weder jetzt noch in der Zukunft zu Lasten der regulären Sportförderung des Landes gehen“, sagt Ekkehard Fauth und ergänzt: „Um reguläre Sportförderung und Corona-Hilfen klar voneinander zu trennen, sei die Einrichtung eines Notfall-Fonds für Vereine und Verbände unbedingt notwendig.“

Die gemeinsame Aufgabe und das gemeinsame Ziel von Vereinen, Verbänden und Politik sei doch, dass der Sport gut durch die Krise komme und die überwiegend ehrenamtlichen Funktionäre, Trainer, Übungsleiter, Jugendleiter sich nach der Coronakrise wieder begeistert engagieren wollen. „Dazu braucht es verlässliche und klar geregelte staatliche Hilfe und ein starkes Signal der Politik“, stellt Fauth klar.

## Gerd Arnold hofft auf das Los

**Tischtennis:** Gewinner und Verlierer bei der abgebrochenen Saison

Von unserem Mitarbeiter Thomas Holzapfel

**Die Würfel in der Tischtennissaison 2019/2020 sind gefallen. Der Deutsche Tischtennisbund entschied sich in Absprache mit seinen Landesverbänden, die Mitte März stillgelegte Saison nicht wieder aufleben zu lassen und die Tabellenstände zum Zeitpunkt der Aussetzung (13. März) in die Wertung einfließen zu lassen.**

Der Bezirksvorsitzende Andreas Kopp zeigte sich zuletzt erleichtert, dass seitens der Verbandsoberen eine einheitliche Lösung gefunden wurde. „Es war auf jeden Fall richtig, die Saison abzubrechen“, sagt der Rohrauer, „selbst wenn man in wenigen Wochen wieder hätte spielen können, wäre es nicht möglich gewesen, die Saison noch ordnungsgemäß und fristgerecht zu beenden.“

Nun wurde von den Verbandsoberen eine zusätzliche Entscheidung getroffen. Alle in den Verbands- und Bezirksspielklassen qualifizierten Relegationsteilnehmer erhalten das Recht, in der jeweils höheren Spielklasse zu spielen. Das heißt, sie erhalten die Klasse oder steigen auf. Den Bezirken wird zudem für ihre Spielklassen empfohlen, im Rahmen der Klasseneinteilung Härtefälle abzustimmen, sofern die Sollstärke der Ligen dies ermöglicht. Beispiel: In der Bezirksliga befand sich der TSV Steinenbronn zum Abbruch der Saison unter anderem deshalb auf einem Abstiegsplatz, weil man gegenüber dem Konkurrenten Weil der Stadt III mit den Spielen im Rückstand war. Ärgerlich ist es für den VfL Sindelfingen,

der mit seinen Männern nach der Vorrunde noch Verbandsliga-Herbstmeister war, im weiteren Rückrundenverlauf dann aber bis auf Platz vier abrutschte. „Auch wenn für uns der Aufstieg in die Oberliga kein Muss war, so ist die Entscheidung für uns nicht nachvollziehbar, da die Mannschaften unterschiedlich viele Spiele ausgetragen haben“, sagt VfL-Abteilungsleiter Carsten Seeger, der nach eigenen Angaben keinen Einspruch einlegen wird. Grund zum Jubeln gibt es in Sindelfingen im Damenbereich, die zweite Mannschaft erspielte sich mit dem zweiten Rang in der Oberliga das Teilnahmerecht für die Regionalliga.

### Böblingen II steigt auf

Mit den Gärtringer Landesklasse-Männern profitiert ein Verein von der Entscheidung. Der TTV Gärtringen befindet sich nur auf Grund eines mehr ausgetragenen Spiels an der Spitze der Landesklasse (24:4 Punkte), Titelkonkurrent SV Böblingen II weist 23:3 Punkte auf – aber die Gärtringer sind nun Meister. Die SV Böblingen II rückt nun – gleichbedeutend mit allen anderen Teams auf einem Relegationsplatz – ebenfalls auf.

Gerd Arnold hat derweil mit der dritten Mannschaft schlechtere Karten, mit dem frühzeitigen Ligaabbruch wurde dem Bezirksligisten die Rückkehr in die Landesklasse verwehrt. „Den aktuellen Tabellenstand zu werten, halte ich für falsch und unfair“, sagt Arnold und überlegt sich, ob es Sinn machen würde, Einspruch beim Bezirk einzulegen. „Selbst ein Losentscheid zwischen beiden Teams wäre für mich im Notfall akzeptabel“, sagt Gerd Arnold.

# Die Nase atmet, der Mund isst

**Fit fürs Leben:** Die richtige Atmung und Atemübungen helfen dabei, das Immunsystem zu stärken/SZ/BZ-Serie (Teil 7)

Von  
Andreas Hagedorn

**Während man diesen Text liest, gibt es bei der Atmung im Grund zwei Möglichkeiten. Entweder durch den Mund oder besser durch die Nase. Denn grundlegend lässt sich sagen: „Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Essen.“**

Was scheinbar abläuft, ohne große Beachtung zu benötigen, hat jedoch starke Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und auch die sportliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade unter Stress tendieren die meisten Menschen dazu, durch den Mund zu atmen. Eine Mundatmung mit starkem Einatmen in die Brust, bei der sich diese anhebt, stimuliert aber auch den aktivierenden Teil des Nervensystems – den „Sympathikus“. Dieser ist dafür zuständig, die Organe in anstrengenden oder stressigen Situationen zu aktivieren, den Herzschlag zu



erhöhen und den Menschen dadurch in Fluchtsituationen oder bei einem Angriff leistungsfähig und wach zu machen. Kurz gesagt: Puls, Blutdruck und Leistungsbereitschaft steigen. Was in lebensgefährlichen Situationen wichtig ist, bedeutet heutzutage einen permanenten Stress und eine Überforderung des Körpers, der dadurch selten wirklich zur Ruhe und zur Erholung kommt.

## Das richtige Verhältnis

Anders die Nasenatmung in das Zwerchfell als wichtigstem Atemmuskel, wobei sich der Bauch nach außen wölbt. Diese akti-



Bewusstes Atmen verändert auf Dauer den Körper.

viert den „Parasympathikus“ – den beruhigenden Teil des Nervensystems. Zudem verbessert eine Nasenatmung Studien zufolge die Sauerstoffversorgung von Muskeln und Organen um 10 bis 15 Prozent im Vergleich zur Mundatmung, obwohl weniger Sauerstoff eingeatmet wird. Grund hierfür ist das richtige Verhältnis von Kohlendioxid und Sauerstoff im Blut. Nur wenn dieses Verhältnis stimmt, kann genug Sauerstoff in den Muskeln und Organen aufgenommen werden.

Bei einer tiefen Atmung durch den Mund bekommt man zwar viel Sauerstoff in den Körper, atmet aber auch gleichzeitig zu viel Kohlendioxid ab. Folge: Das Verhältnis stimmt nicht mehr und der Sauerstoff schafft es nicht in ausreichendem Maße dorthin, wo er hinsoll. Vereinfacht gesagt: Wer durch die Nase atmet, hat vielleicht das Gefühl, zu wenig Luft aufzunehmen, ver-

sorgt aber seinen Körper im Endeffekt besser mit dem Sauerstoff.

## Viren und Bakterien

Zudem filtern die Nasenschleimhäute über den längeren Weg zur Lunge viel mehr Viren und Bakterien heraus. In den Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid produziert, welches über die Nasenatmung in die Lungen transportiert wird. Gerade dieses Gas – vor langer Zeit hielt man es nur für giftig – hat viele positive Auswirkungen. Vor allem für Blutdruckpatienten interessant: Es weitet die Gefäße und senkt den Blutdruck. Zudem hat es entzündungshemmende Eigenschaften, verbessert die Verdauung, hilft dadurch beim Abnehmen und kann sogar Schmerzen lindern.

In der Sportwissenschaft und auf internationalen Trainerkongressen hat sich in den letzten Jahren der niederländische Ex-

tremsportler und vielfache Weltrekordhalter Wim Hof alleine durch seine Atemübungen und Kälteanwendungen (dieses Thema kommt in einer weiteren Folge) einen Namen gemacht. Anfangs als verrückter Kauz eingestuft, ist der 60-Jährige in der Zwischenzeit weltweit anerkannt und Bestandteil vieler wissenschaftlicher Untersuchungen, unter anderem der Deutschen Sporthochschule Köln.

Er schafft es, durch Atemübungen und Kälteanwendungen sein Immunsystem so zu stabilisieren, dass ihm selbst verabreichte Endotoxine nichts anhaben können. Diese Studie wurde mit einer Gruppe von Probanden wiederholt, die dann von ihm in seiner Technik geschult wurden. Mit dem gleichen Ergebnis: Keiner der Probanden erkrankte. Einer der wichtigsten Gründe: Diese Atemtechniken machen den Körper alkalischer/basischer, wirken also einer Über-

säuerung entgegen – in einem sauren Milieu dagegen haben es Keime, Viren und Bakterien deutlich leichter, sich auszubreiten und für eine Erkrankung zu sorgen.

Fazit: Eine bewusste Nasenatmung und bestimmte Atemübungen können unserer Gesundheit äußerst zuträglich sein und sorgen für eine bessere Entspannung des Körpers. Spezielle Atemübungen aus dem Yoga oder auch die „Wim-Hof-Methode“, welche auf der tibetischen Meditationspraxis Tummo basiert, sind eine Beachtung wert.

## Zum Thema

Wer Wim Hofs Atemübungen ausprobieren möchte, kann sich auf YouTube unter „Wim Hof Atmung Tutorial“ und „Begleitete Atemübung der Wim-Hof-Methode“ anleiten lassen oder lädt sich die App „WHM/Wim Hof Method“ herunter.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



Ivan Vargas Müller (Zweiter von rechts) verlässt den Fußball-Verbandsligisten VfL Sindelfingen und schließt sich dem TSV Grafenau an. Bild: Zvizdic

## Treffen der besten Freunde

**Fußball:** Ivan Vargas Müller wechselt als Co-Trainer zum TSV Grafenau

Von unserem Mitarbeiter  
Edip Zvizdic

**Paukenschlag in der Kreisliga A 2: Ivan Vargas Müller, Stürmer des Verbandsligisten VfL Sindelfingen, wechselt zur kommenden Saison zum TSV Grafenau. Beim A-Ligisten übernimmt der 30-Jährige den Posten des spielenden Co-Trainers unter Chefcoach Achim Häusler, der dem TSV ein weiteres Jahr erhalten bleibt.**

„Es ist Zeit, den nächsten Schritt vom Spieler zum Trainer zu machen“, hat Ivan Vargas Müller kein Problem damit, in der kommenden Runde nur noch in der Kreisliga A 2 auf Torejagd zu gehen. „Das wird nach so vielen Jahren in der Landes-, Verbands- und Oberliga eine ganz neue Aufgabe für mich werden“, sagt der 30-Jährige. Eine Herausforderung, die er aber gleich mit einem sportlichen Ziel garniert: „Ich will mithelfen, dass der TSV Grafenau in die Bezirksliga zurückkehrt.“ So etwas hört Sascha Deckers gerne. Der neue sportliche Leiter der Grafenauer hat Ähnliches vor und sieht mit der Verpflichtung des Verbandsligisten den ersten Baustein dafür gelegt. „Es ist nicht alltäglich, dass ein Spieler im besten Fußballalter ein paar Ligen runtergeht. Aber es kamen ein paar glückliche

Umstände zusammen, sodass Ivan ab der nächsten Runde, wann auch immer die beginnen wird, Spieler des TSV sein wird.“ Die freiwillige Abstufung um gleich drei Ligen hat mehrere Gründe. Zum einen die besondere Verbundenheit zwischen Grafenauer Spielertrainer Achim Häusler und Ivan Vargas Müller. „Wir sind beste Freunde, beide in Weil im Schönbuch aufgewachsen und wollten schon immer mal zusammenspielen“, bestätigt der Deutsch-Uruguayer und schiebt mit einem breiten Grinsen hinterher: „Und da es für Achim mit seinen 40 Jahren schwer geworden wäre, noch mal in der Verbandsliga anzugreifen, bin ich ihm eben entgegengekommen.“

Zudem will Ivan Vargas Müller auch mehr Zeit für seine zweijährige Tochter haben und nebenbei auch seine Trainerscheine angehen. „Sobald es halt wieder möglich ist.“ Den VfL Sindelfingen verlässt er nicht im Groll – auch wenn er nicht ganz zufrieden zurückblickt. „Ich musste auf vielen verschiedenen Positionen spielen, teilweise auch defensiv, und dennoch bin ich zweitbesten Torschütze der Mannschaft.“ Mit einer Fortsetzung der aktuell unterbrochenen Saison rechnet er indes nicht mehr. „Schade, dass es nun vorzeitig zu Ende geht. Ich hätte gerne noch meinen Teil zum Klassenerhalt des VfL beigetragen.“

## Fußball

### Bernd Glibber hält Rohrau die Treue

Bernd Glibber trainiert den Fußball-Bereichsligisten SV Rohrau eine weitere Saison, darauf haben sich der 48-Jährige und die Abteilungsleitung verständigt. Glibber geht in seine vierte Saison, deren Start noch völlig offen ist. „Ich fühle mich in Rohrau einfach wohl“, sagt der Coach, der in Altdorf wohnt und somit nur einen kurzen Weg auf sich nehmen muss. Ein großes Plus des SV Rohrau ist das Sportgelände, das durch den Kunstrasen deutlich aufgewertet wurde. Zudem wird in diesem Jahr der Rasenplatz auf Vordermann gebracht. – obe –

## Meldesystem zu Corona

**Sportpolitik:** Der WLSB will den knapp 5700 Vereinen im Ländle helfen

Sportplätze bleiben leer, Turnhallen sind verwaist. Seit Mitte März ist aufgrund der Corona-Beschränkungen auch der Betrieb in den knapp 5700 Mitgliedsvereinen des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) eingestellt. „In manch einem Verein sind die Einnahmen aus einem Turnier-Wochenende der größte und wichtigste Posten im Haushalt. Fehlt dieses Geld, kann das erhebliche Auswirkungen haben, etwa auf die Jugendarbeit“, sagt WLSB-Präsident Andreas Felchle. Um den Umfang der finanziellen Schäden zu erfassen, hat der WLSB für seine Mitgliedsvereine ein Meldesystem eingerichtet. Unter

[www.wlsb.de/corona-schaden](http://www.wlsb.de/corona-schaden) können dort bis zum 3. Mai Informationen an den Dachverband übermittelt werden. „Wir wollen mit der Abfrage in Erfahrung bringen, wie stark die Sportvereine durch die Corona-Krise betroffen sind. So schaffen wir auch eine Grundlage für Gespräche mit der Landespolitik darüber, wie dem ehrenamtlich organisierten Sport geholfen werden kann“, sagt WLSB-Präsident Felchle. Die Abfrage solle nach dem Ende der Beschränkungen oder zum Jahresende nochmals durchgeführt werden, um einen Gesamtüberblick über die Folgen der Corona-Krise zu bekommen, ergänzt Felchle. – z –



## 31 554 Kilometer beim Spendenlauf

**Leichtathletik:** Die Spendenlauf-Challenge brachten eine Spende von 2000 Euro für „Nachbarn in Not“

Die von Karen und Axel Stahl zusammen mit den Sindelfinger Stadtwerken initiierte Spendenlauf-Challenge endete nach zehn Tagen und beeindruckenden 31 554,62 Kilometern. Das ursprünglich ausgegebene Ziel,

zwischen dem 1. und 10. April mit individuellen Teilnehmern 10 000 Kilometer zu erlaufen, war bereits zur Halbzeit erfüllt. Im Gesamtergebnis enthalten sind allerdings zu rund einem Drittel auch von Radfahrern, die

aus körperlichen Gründen nicht mehr joggen können, beigesteuerte Kilometer. An Spenden ergaben sich 2000 Euro für den Sindelfinger Verein „Nachbarn in Not“. Jetzt wird im Videoverbund Yoga geübt. – tv –/Bild: Wegner

# Wie der Kälteschock den Körper stärkt

**Fit fürs Leben:** Profisportler und Kliniken nutzen kaltes Wasser schon lange, im Alltag ersetzt die Dusche eine Kältekammer oder das Eisbecken / SZ/BZ-Serie (Teil 8)

Von  
Andreas Hagedorn

**Passend zur letzten Folge über Atmung geht es jetzt um die positiven Auswirkungen der Kälte. Gerade in der Kombination – zuerst Atemübungen und dann eine kalte Dusche – verspricht der niederländische Experte Wim Hof viele gesundheitliche Vorteile wie ein stabileres Immunsystem, mehr Glückshormone und einen besseren Fettstoffwechsel. Zudem: Im Leistungssport arbeitet man schon länger gezielt mit Kälteanwendungen zur Regeneration. Nicht umsonst sagte der Fußball-Nationalspieler Per Mertesacker nach einem Spiel bei der WM 2014 seinen legendären Satz: „Ich gehe jetzt erstmal in die Eistonne!“.**

Evolutionsgeschichtlich war der Mensch schon immer mit den Launen der Natur konfrontiert und immer wieder Kälte ausgesetzt. Folgen waren unter anderem eine gesteigerte Wärmeproduktion und ein beschleunigter Stoffwechsel. Fehlt dieser Reiz, drohen metabolische Erkrankungen und das hormonelle Gleichgewicht leidet darunter. Ein Beispiel: Die Schilddrüse schützt bei Kälte vermehrt Hormone aus und stimuliert so die Bildung und Funktion von Mitochondrien. Die Mitochondrien sind die kleinen „Kraftwerke der Zelle“, sie erzeugen also Energie für alle Prozesse im Kör-



Einen Wintersee hat man vielleicht nicht vor der Haustür, das kalte Wasser fließt aus der Dusche aber im Handumdrehen. Bild: Adobe Stück

per. Es wird also mehr Energie erzeugt - dabei entsteht Wärme und der Kalorienverbrauch steigt.

Allerdings ist heutzutage der natürliche Reiz der „Kälte“ weitgehend aus dem künstlichen Alltagsleben verdrängt. So verpasst der Mensch so viele Vorteile. Die kalte Dusche am Morgen kann für Ersatz sorgen – gerne aber auch eine Badewanne voller Eiskwürfel oder eine Kältekammer wie im Krankenhaus Wittelsbach in München: Hier wird die Kältekammer zum Beispiel bei Rheumapatienten angewendet. Minus 110 Grad Celsius wirken wie ein Schmerzmittel, der die Schmerzen von entzündeten Sehnenansätzen blockiert. Denn: Das Ge-

hirn kann nur eine gewisse Menge an Schmerz verarbeiten und somit wird der Schmerz an der Sehne oder einem Gelenk überlagert. Der Effekt hält bis zu sechs Stunden an, in denen dann weitere Behandlungen folgen können und somit eine bessere Wirkung erzielen.

## Kleine Schritte

Zurück zur alltäglich umsetzbaren kalten Dusche. Dieser kann man sich Woche für Woche nähern: In der ersten Woche für 20 Sekunden, in der zweiten Woche für 40 Sekunden und in der dritten ist man schon bei einer Minute. Hartgesottene stehen auch gerne mal für vier Minuten unter der

kalten Dusche. Gerade jetzt bei steigenden Temperaturen kann man sich leichter herantasten als im Winter, wenn es draußen schon Minusgrade hat und das Wasser nochmal kälter aus der Leitung schießt.

## Die Effekte

Meine persönliche Erfahrung: Man ist morgens auf jeden Fall wacher, energiegeladener und klarer im Kopf – ich habe selbst die kalte Dusche bereits seit bald 3 Jahren als festen Bestandteil meiner Morgenroutine und möchte sie nicht mehr missen.

Die Wissenschaft sagt: Kälteanwendungen bewirken eine Ausschüttung von

Glückshormonen, Reduktion von Stress und eine bessere Stresstoleranz aufgrund geringerer Cortisolwerte. Zudem ergeben sich niedrigere Blutfettwerte, reduzierte Harnsäurewerte, eine verbesserte Schlafqualität, eine verbesserte Schilddrüsenfunktion und eine bessere Durchblutung durch Bildung neuer Blutgefäße. Die bessere Durchblutung sorgt für die bessere Regeneration nach intensiven Sporteinheiten – siehe Per Mertesacker nach dem WM-Spiel 2014. Zudem: Menschen, die sich immer wieder der Kälte aussetzen, entwickeln insgesamt ein stabileres Immunsystem.

Fazit: Es lohnt sich auf jeden Fall, Kälteanwendungen oder zumindest mal kaltes Duschen auszuprobieren. Frei nach Nietzsche: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker!“

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und

Studioliteur sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist

Diplom-Sportwissenschaftler,

ganzeitlicher Ernährungsberater

(Akademie der Naturheilkunde)

und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche

tätig, ebenso als Referent für

Krankenkassen und in der betrieblichen

Gesundheitsförderung.

Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag.

Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Die Saison ist beendet

**Handball:** Einheitliche Lösung von „unten bis oben“ / keine Absteiger

Von unserem Mitarbeiter  
Konrad Schneider

Die aufgrund der Corona-Pandemie in allen Handball-Ligen abgebrochene Saison 2019/2020 wird mit den Tabellenständen zum Stichtag 12. März 2020 nach der Quotientenregelung gewertet. Dabei wird es keine sportlichen Absteiger geben. Mit dieser mehrheitlichen Entscheidung des DHB-Bundesrates habe man einen „gemeinsamen Weg gefunden“, wie DHB-Präsident Andreas Michelmann erklärte.

Auch Hans Artschwager (Hildrizhausen), Präsident des Handballverbandes Württemberg (HVW), zugleich DHB-Vize-Präsident und Sprecher der Landesverbände, zeigte

sich „sehr, sehr dankbar, dass der Handball Schulter an Schulter“ entschieden habe. „Damit ist die Saison definitiv beendet, die Entscheidung ist fair und der beste Weg für alle Vereine.“ Hans Artschwager weiter: „Es hat sich gelohnt, zu warten und das Problem in langwierigen Verhandlungen gemeinsam zu lösen.“ Nun habe man eine einheitliche Regelung „von unten bis ganz oben“. Die Quotientenregelung besagt, dass die bis zum 12. März errungenen Pluspunkte durch die Anzahl der absolvierten Spiele geteilt, der ermittelte Wert mit 100 multipliziert und auf eine Stelle hinter dem Komma gerundet wird. Die ermittelten Tabellenstände sind auf der HVW-Homepage ([www.hvw-online.org](http://www.hvw-online.org)) einsehbar.

## Doppelpass von VfL-Ladies und TSV

**Fußball:** Sindelfingen und TSV Grafenau planen Spielgemeinschaft

Von unserem Mitarbeiter  
Peter Maier

**Auf dem Platz geht derzeit nichts, hinter den Kulissen wirbeln die Funktionäre des TSV Grafenau und der VfL Sindelfingen Ladies aber gewaltig. Die Frauenfußballerinnen planen die Spielgemeinschaft.**

Die positive sportliche Weiterentwicklung der Sindelfinger Ladies soll in der kommenden Saison weiter an Effektivität gewinnen, alle Spielerinnen sollen besser ausgebildet werden und vor allem mehr an Spielzeiten gewinnen. Genau diese Gedanken hatten auch die Verantwortlichen der Fußballerinnen des TSV Grafenau. Auch hier laufen Bestrebungen alle Mädels in den Spielbetrieb zu integrieren, gleichzeitig vielleicht sogar eine eigene B-Juniorinnen-Mannschaft an den Start zu bringen.

### Mehr Möglichkeiten

Die neue Konstellation soll dann so aussehen, dass die erste Frauenmannschaft aus Sindelfingen selbstständig in der Oberliga oder vielleicht sogar in der Regionalliga als VfL Sindelfingen Ladies antritt. Dann aber soll die Spielgemeinschaft mit Grafenau, mit deren Startrecht in der Regionalliga, ermöglichen, dass eine 2. Mannschaft sowie eine neu zu gründende 3. Mannschaft in der Bezirksliga in den Spielbetrieb startet. Für die B-Juniorinnen wechseln die Grafenauer Jugendlichen nach Sindelfingen und gehen dort je nach Leistungsstand in der ersten oder zweiten B-Juniorinnen-Mannschaft in der Bundesliga oder in der Verbandsstaffel an den Start. Daneben werden die Sindelfinger Ladies eine C-Juniorinnen-Mannschaft und möglichst eine D-Jugend-Mannschaft in dem Spielbetrieb anmelden.

„Für uns als TSV Grafenau besteht der Reiz darin, dass wir gute Spielerinnen in unseren Kader bekommen und dass alle aus unserem bisherigen großen Spielerkader lange Spielzeiten in den Mannschaften bekommen“ sagt Yvonne Wurmbrand. Die Sindelfinger Ladies versprechen sich daraus, dass Jugendspielerinnen, welche nicht sofort den Schritt in die 1. Mannschaft schaffen, eine Perspektive geschaffen wird und sie sich in einer aktiven Mannschaft anbieten und sich für den nächsten Sprung vorbereiten können.

Die Trainerinnen der 2. und 3. Mannschaft sollen die bisherige Ladies-Co-Trainerin Nina Müller sowie Nadine Kaufmann aus Grafenau werden. Der Trainings- und Spielbetrieb soll in Grafenau als auch in Sindelfingen stattfinden, wobei beide Mannschaften zusammen trainieren sollen. Josef Klaffschinkel, Vorstand der Sindelfinger Ladies: „Wir freuen uns auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit. Beide Vereine sollen kameradschaftlich zusammenwachsen, alle sollen gleichberechtigt an den Start gehen.“

Für 3 aktive Mannschaften im Spielbetrieb werden entsprechend viele Spielerinnen benötigt. Deshalb sind beide Vereine auf der Suche nach Unterstützung. Interessierte Spielerinnen können sich sowohl beim Sportlichen Leiter der VfL Sindelfingen Ladies, Tim Schumann unter Telefon 0172/5710540 als auch bei Yvonne Wurmbrand vom TSV Grafenau unter Telefon 0178/5093522 melden.

## „Wir sind bestens vorbereitet“

**Tennis:** Boris Clar, kommissarischer Abteilungsleiter des VfL Sindelfingen, hofft auf einen baldigen Saisonstart

Von unserem Redakteur  
Daniel Krauter

**In Rheinland-Pfalz und Mecklenburg-Vorpommern hat die Tennis-Saison am Montag begonnen. In Baden-Württemberg hoffen die Vereine auf ein Signal aus der Landespolitik. Boris Clar, kommissarischer Abteilungsleiter des VfL Sindelfingen ist frohen Mutes, dass ab 4. Mai die Saison starten kann.**

Eigentlich hätte beim VfL Sindelfingen die Sommer-Tennis-Runde traditionell am 1. Mai mit dem Saisonöffnungs-Turnier beginnen sollen. Daraus wird nun allerdings wegen der Corona-Krise nichts. Tennis in Corona-Zeiten: Geht das? Da hat Boris Clar, kommissarischer Abteilungsleiter des VfL Sindelfingen, eine eindeutige Meinung: „Klar, geht das. Wenn man sich an die Regeln hält, die der DTB aufgelistet hat, besteht im Freien keinerlei Ansteckungsgefahr beim Tennis.“

### Eindeutige Richtlinien

Der Deutsche Tennis Bund (DTB) vertritt einen klaren Standpunkt und hat sich in dieser Woche mit einem Schreiben an politische Entscheidungsträger gewandt. Tennis könne, gerade in der jetzigen Jahreszeit, als Individualsport im Freien ausgeübt werden. In dem Schreiben heißt es: „Eine Kontaminierung mit dem Spielgerät ist nicht möglich. Körperkontakt ist nicht Teil der Sportart Tennis. Nach wie vor absolut notwendige Infektionsmaßnahmen können umgesetzt werden.“

„Wir sind bestens vorbereitet, was die Plätze und die hygienischen Voraussetzungen anbelangt. Ich hoffe, dass wir ab 4. Mai in die Saison starten können“, sagt Boris Clar. Er hat auch VfL-Cheftrainer Daniel



Der kommissarische VfL-Abteilungsleiter Boris Clar.



Die Tennis-Anlage des VfL Sindelfingen in der Rosenstraße.

Bilder: z

Merkert und sein Team im Blick. „Die letzten Wochen des Hallentrainings sind coronabedingt bereits ausgefallen. Nun wäre es ganz wichtig, dass es im Freien keinen großen Zeitverzug gibt. Das Training muss natürlich in kleinen Gruppen ablaufen. Aber da finden sich Lösungen.“

Auf der weitläufigen Anlage des VfL Sindelfingen in der Rosenstraße mit seinen 20 Außenplätzen könnten Kontakte auf das Nötigste begrenzt werden. „Geduscht wird zu Hause und nicht auf unserer Anlage. Wir appellieren an unsere Mitglieder, dass sie sich an die hygienischen und verhaltens-technischen Vorgaben halten. Ich habe absolut keine Sorgen, dass es da Probleme geben könnte“, so Boris Clar.

Dem DTB mit seinen 1,4 Millionen Mitgliedern geht es in seinem Schreiben an relevante politische Entscheidungsträger auf Bundes- und Landesebene nicht darum, „einen Sonderweg“ für den Tennissport zu gehen. In dem DTB-Papier werden **sieben Punkte** genannt, unter deren strengen Beachtung die Ausübung des Tennissports möglich erscheine:

Der **Mindestabstand** zu anderen Spielern von mindestens 1,50 Metern muss durchgängig, also beim Betreten und Verlassen

des Platzes, beim Seitenwechsel und in den Pausen eingehalten werden.

Die **Spielerbänke** sind mit genügendem Abstand - mindestens 1,50 Meter - zu positionieren.

Auf **Abklatschen** wird verzichtet. Die **Nutzung der Clubgaststätte** richtet sich nach den jeweils gültigen gesetzlichen Verordnungen für die Gastronomie.

Die **Nutzung von Sanitäranlagen** richtet sich nach der jeweils gültigen gesetzlichen Bestimmung. Desinfektionsmittel werden zur Verfügung gestellt. Es sind ausschließlich Einweg- oder Papierhandtücher zu verwenden.

Der **Trainingsbetrieb** und die Durchführung der Mannschaftsspiele erfolgen ebenfalls unter den oben genannten Bedingungen.

Jeder Verein benennt einen **Corona-Beauftragten** zur Sicherstellung aller Vorschriften.

### Info

Weitere Informationen über die Tennisabteilung des VfL Sindelfingen gibt es im Internet unter: [www.tasifi.de](http://www.tasifi.de)

# Was Wissenschaftler als gesund einstufen

**Fit fürs Leben:** Man ist, was man isst, und der Körper kann nur umsetzen, was ihm zugeführt wird – doch was könnten die gesunden Lebensmittel sein? / SZ/BZ-Serie (Teil 9)

Von  
Andreas Hagedorn

**Zum Start der Serie ging es bereits über die immunstärkende Wirkung von bestimmten Nahrungsmitteln. In Zeiten von Corona ein sehr beachtetes Thema. Hier haben sich vor allem Gemüse, Nüsse, Samen, Obst und ein gewisser Anteil an Fleisch und Fisch als sinnvoll erwiesen. Doch was stuft die Wissenschaft generell als eine gesunde Ernährung ein?**

In vielen Studien haben sich folgende Punkte ergeben:

**Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse:** Insbesondere Gemüse sorgt sowohl für eine Versorgung mit vielen wichtigen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien sowie mit Ballaststoffen, ohne dass dabei gleichzeitig viel Zucker konsumiert wird.

**Konsum von hochwertigen Proteinen:** Hier liegt die Betonung auf „hochwertig“. In gemäßigten Mengen Fleisch aus Weidehaltung, wild gefangenen Fisch und pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten unter Beachtung der Verarbeitung, Nüssen und Samen zu konsumieren, sorgt auf gesundem Wege für die optimale Eiweißversorgung. Milch und Getreideprodukte sollten ebenso in Maßen konsumiert werden.

**Konsum von hochwertigen Fetten:** Die Fette sollten unbehandelt und aus natürli-



Das sieht doch schon einmal ziemlich gut aus.

Bild: PhotoSG/Adobe Stock

chen Quellen kommen. Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, hochwertige Nussöle, Nüsse, Samen, Avocados sind der Gesundheit förderlich. Gehärtete Fette, die in vielen Fertigprodukten zum Einsatz kommen, sind eher zu meiden.

**Vermeidung von industriell veränderten Nahrungsmitteln:** Die Empfehlung lautet, auf verarbeitete Wurstwaren, Fertigprodukte, raffinierten Zucker, gesüßte Lebensmittel und Getränke zu verzichten.

**Viel stilles Wasser trinken:** Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Genau dieses lebenswichtige Element muss jeden Tag zugeführt werden. Gerne als Tee oder pur mit Zitrone, Limette, Ingwer etc. verfeinert. Softdrinks und auch Fruchtsäfte sollten wegen des vielen Zuckers nie oder selten auf dem Ernährungsplan stehen.

Was sich zudem immer wieder bestätigt:

Langsames Essen und ausführliches Kauen sind besonders wichtig, da hier der erste Schritt der Verdauung passiert und mit einem Essen ohne Zeitdruck ein „Überessen“ verhindert wird. Zudem kann so sehr oft Sodbrennen vermieden werden. Diese Beobachtung wird noch stärker, wenn man als Vorbild die Merkmale der Bewohner sogenannter „Blue Zones“ nimmt. Das sind Regionen mit den meisten über-90-Jährigen in der Welt. Dazu gehören Sardinien, Okinawa, Ikaria, Nicoya auf Costa Rica und Loma Linda in Kalifornien. Allerdings sind auch körperliche Aktivität, soziales Engagement und Familienaktivitäten zentraler Bestandteil dieser Bevölkerungsgruppen.

Schaut man sich heutige Naturvölker an, bei denen die klassischen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes so gut wie nicht vorkommen, zeigt sich ein ähnliches Bild: viel Verzehr von Gemüse, Obst, Wurzelknollen, Nüssen, Samen, Fleisch und Fisch. Was selten oder wenig verzehrt wird, sind Milch- und Getreideprodukte. Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel kennen diese Völker zum Glück überhaupt nicht. Die Interpretationen sind verschieden, das Stichwort, das über allem stehen könnte, ist aber „naturbelassene Nahrung“.

Eine gesunde Ernährung hilft gegen Zivilisationserkrankungen, ist der wichtigste Faktor zur Gewichtsregulierung und stärkt darüber hinaus das Immunsystem. Diäten – also begrenzte Zeiträume, in denen man sich stark einschränkt und alles anders macht – sind dagegen wenig sinnvoll, da sie keinen nachhaltigen Effekt haben. Man sollte eine möglichst gesunde Ernährungswei-

se, die auf Dauer umsetzbar ist, für sich finden. Man kann hier gerne zwischen verschiedenen Ernährungsphilosophien wechseln, solange sie den gesunden Richtlinien der Wissenschaft entsprechen. Täglich kleine Einheiten gesunder Lebensmittel sorgen am allerbesten für eine gute Gesundheit. Hierbei ist vieles auch eine Frage der eigenen Philosophie und Überzeugung, aber die oben genannten Grundregeln sind wissenschaftlich haltbar und funktionieren für viele Ernährungsweisen – egal ob vegetarisch, vegan oder Paleo. Wer gerade jetzt wissen will, was für ihn oder sie persönlich wichtig und richtig ist, kann sich gerne für eine individuelle Ernährungsberatung in der Sportwelt unter [a.hagedorn@sportwelt-sindelfingen.de](mailto:a.hagedorn@sportwelt-sindelfingen.de) melden.

se, die auf Dauer umsetzbar ist, für sich finden. Man kann hier gerne zwischen verschiedenen Ernährungsphilosophien wechseln, solange sie den gesunden Richtlinien der Wissenschaft entsprechen.

Täglich kleine Einheiten gesunder Lebensmittel sorgen am allerbesten für eine gute Gesundheit. Hierbei ist vieles auch eine Frage der eigenen Philosophie und Überzeugung, aber die oben genannten Grundregeln sind wissenschaftlich haltbar und funktionieren für viele Ernährungsweisen – egal ob vegetarisch, vegan oder Paleo.

Wer gerade jetzt wissen will, was für ihn oder sie persönlich wichtig und richtig ist, kann sich gerne für eine individuelle Ernährungsberatung in der Sportwelt unter [a.hagedorn@sportwelt-sindelfingen.de](mailto:a.hagedorn@sportwelt-sindelfingen.de) melden.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abo-Möglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Die Saison ist nur unterbrochen

**Hockey:** Die SV Böblingen hätte an diesem Wochenende in die Feldrunde einsteigen sollen

Von unserem Mitarbeiter  
Uli Meyer

**Mit einem Doppelspieltag in München beim Tabellenführer Rot-Weiß und beim Ligavierten HC Wacker wäre die SV Böblingen am Wochenende in den zweiten Teil der im Herbst 2019 begonnenen Feldhockeysaison in der 2. Regionalliga Süd eingestiegen. Doch die Corona-Pandemie macht auch dem Hockeysport einen dicken Strich durch die Rechnung. Der Verband hat die Saison inzwischen offiziell bis Ende Juli unterbrochen, aber nicht abgebrochen.**

Anders als in manchen vergleichbaren Mannschaftssportarten vollzieht man im deutschen Hockey keinen harten Abbruch der Saison, sondern man will die laufende Runde sportlich fortsetzen oder, so ein zweites Szenario, sie gänzlich annullieren. Angestrebt wird eine bundesweit einheitliche Regelung, die von der 1. Bundesliga bis hinab in die Landesverbände für den gesamten Aktivbereich gelten soll. Eine Zwangspause bis 31. Juli 2020 ist von den offiziellen

Gremien im deutschen Hockey bereits ausgesprochen worden, für den anschließenden Fortgang hat man zwei Optionen vorbereitet: Sollte auch nach den Sommerferien nicht gespielt werden können, weil Hockey als Kontaktsport weiterhin den derzeitigen Einschränkungen unterliegt, dann soll die Feldsaison ab Frühjahr 2021 unter Mitnahme des Tabellenstands vom Herbst 2019 fortgesetzt werden. Für den Fall, dass nach den Sommerferien Hockey wieder möglich ist, würde im September eine neue Feldsaison 2020/21 gestartet werden mit der Ligazusammensetzung des Spieljahrs 2019/20. Für die SV Böblingen wäre der Neustart bei null die bessere Variante.

### Die SVB ist Letzter

Denn nach fünf von 14 Spieltagen der laufenden Freilufttrunde sind die SVB-Männer Tabellenschlusslicht in der 2. Regionalliga Süd. Diese ungünstige Situation würden sie bei einer Fortsetzung wie einen kleinen Rucksack mitschleppen. Doch das betrachten die SVB-Verantwortlichen als das aktuell deutlich kleinere Problem. „Viel wichti-

ger als jeglicher Tabellenstand ist, dass die Jungs möglichst bald mal wieder zusammen trainieren und spielen können. Sie vermissen ihr Hockey“, hält Teammanager Giuseppe Ciafardini den sozialen Aspekt des Mannschaftssports für bedeutender. Trainer Philip Richter bleibt derzeit nicht viel mehr, als seine Schützlinge mit Anleitungen zum individuellen athletischen Training zu versorgen. „Ich gebe ihnen über unsere Whatsapp-Gruppe zweimal die Woche ein abwechslungsreiches Programm an die Hand, aber die Möglichkeiten der Kontrolle sind beschränkt“, so Richter.

Der SVB-Coach würde sich freuen, wenn in Kleinstgruppen auch bald mal wieder ein normales Techniktraining aufgenommen werden könnte. Nicht nur die erste Mannschaft ist von der noch lange währenden Zwangspause betroffen. „Kein aktives Vereins- und Abteilungsleben gerade jetzt zum eigentlich geplanten und insbesondere von den Jugendmannschaften heiß ersehnten Start in die Feldsaison zu haben, ist für uns alle sehr schmerzhaft“, sagt Sport-Koordinator Jochen Hasenmaier.



Rückblick auf das Hinspiel gegen den Münchner SC II: Dennis Schulz und der Böblinger Lorenz Held. Bild: Meyer

Anzeige

## Landesregierung beschließt Maskenpflicht ab Montag 27. April

### beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr

**Franomed** hat Masken für Sie ab sofort auf Lager!

**Kommen Sie am Samstag 25. April zu unserem Masken Drive-in**

Wo: 71034 Böblingen-Hulb Wolf-Hirth-Str. 22 Start: 09:00 Uhr

oder bestellen Sie in unserem **Online Shop** unter [www.franomed.de](http://www.franomed.de)



**Mund Nasen Maske  
Disposable Face Mask**

erhältlich in:

10er Pack 20,-€  
25er Pack 35,-€  
50er Box 50,-€



**FFP 2 KN 95  
High Protection Mask**

erhältlich in:

2er Pack 15,-€  
5er Pack 35,-€  
10er Box 50,-€

### Öffnungszeiten:

Online Shop 24/7  
Lager Montag bis Samstag  
09:00 bis 16:00 Uhr

Franomed ist eine Produktgruppe von Franol

Produktabbildung ähnlich

# Das Zentrum der Abwehrkräfte

**Fit fürs Leben:** Die Darmflora ist immens wichtig für das Immunsystem, und sogar gute Laune entsteht in einem gesunden Darm / SZ/BZ-Serie (Teil 10)

Von  
Andreas Hagedorn

**Letzte Woche ging es um eine wissenschaftlich belegte „gesunde Ernährung“. Gemüse, Obst, Nüssen und Samen sorgen unter anderem für viele Ballaststoffe, die einer gesunden Darmflora förderlich sind. Diese ist so wichtig für unsere Gesundheit und sogar unsere Stimmung ist. Aber warum eigentlich?**



Viele Ballaststoffe aus der Nahrung wie Inulin in Chicoree, Lauch, Zwiebeln und Pastinaken oder auch Oligofruktose aus Hülsenfrüchten oder Spargel können auch als Präbiotika angesehen werden. Das sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die gute Darmbakterien – die sogenannten Probiotika – fördern und somit positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Wie die Wissenschaft heute weiß, sitzen etwa 80 Prozent des Immunsystems im Darm – einen Großteil davon machen die guten Darmbakterien/Probiotika aus, welche eben durch eine gesunde Nahrung gefördert werden. Diese schützen vor Viren und Bakterien und helfen bei der Verdauung. Dabei werden von diesen Darmbakterien häufig für den Körper wichtige Stoffe produziert, die wir sonst gar nicht aufnehmen könnten oder weniger davon hätten. So produzieren sie kurzkettige Fettsäuren, die der Darmschleimhaut förderlich sind oder auch Tryptophan – eine Vorstufe des für

unsere Glücksgefühle wichtige Serotonin. Gute Laune entsteht also auch in einem gesunden Darm.

Ernähren sich Menschen dagegen viel von industriell und chemisch veränderten Fertigprodukten und zuckerhaltigen Lebensmitteln, fördert das die Vermehrung von „schlechten“ Darmbakterien wie Fäulnisbakterien. Diese werden auch durch ein Zuviel an Proteinen oder mangelnder Verdauung, durch zu schnelles Essen und mangelndes Kauen gefördert und können übel riechende Gasausstöße zur Folge haben – Blähungen, die stark riechen, können von einem ungesunden Mikrobiom zeugen.

## Schutz und Schaden

Eine der herausragenden Entwicklungen in der Medizin sind Antibiotika, die bei einem bakteriellen Infekt schneller zu Gesundheit verhelfen und immer wieder auch Leben retten. Allerdings hat der Einsatz von Antibiotika („Anti“ heißt gegen, „Bio“ bedeutet das Leben) Folgen: Nicht nur schlechte Bakterien, die uns haben krank werden lassen, werden beseitigt, sondern auch die guten und gesunden Darmbakterien. Langfristig und häufig eingesetzt schaden Antibiotika also dem Immunsystem und damit der Gesundheit. Nicht selten erkranken Menschen nach einer Antibiotika-Gabe direkt wieder und bei einer Blasenentzündung folgt direkt die nächste.

Studien haben ergeben, dass sich das Mikrobiom selbst ein halbes Jahr nach einer Antibiotika-Behandlung noch nicht vollständig erholt hat. Vor allem hat sich die Zusammensetzung der Darmflora verändert – wobei doch gerade die individuelle Vielfalt derselben für uns so wichtig ist. Zudem hat das auch Einfluss auf die Zusammensetzung anderer Schleimhäute im Körper wie Mund, Nase, Geschlechtsorgane, die von der Gesundheit der Darmflora abhängig sind.

## Wirkung auf das Gehirn

Nachhilfe bietet hier die Gabe von Probiotika über Nahrungsergänzungsmittel, die inzwischen von manchen Ärzten nach einer Antibiotika-Behandlung empfohlen werden – häufig in Kombination mit der Einnahme von Ballaststoffen beziehungsweise Präbiotika. Eine ungesunde Darmflora hat zudem

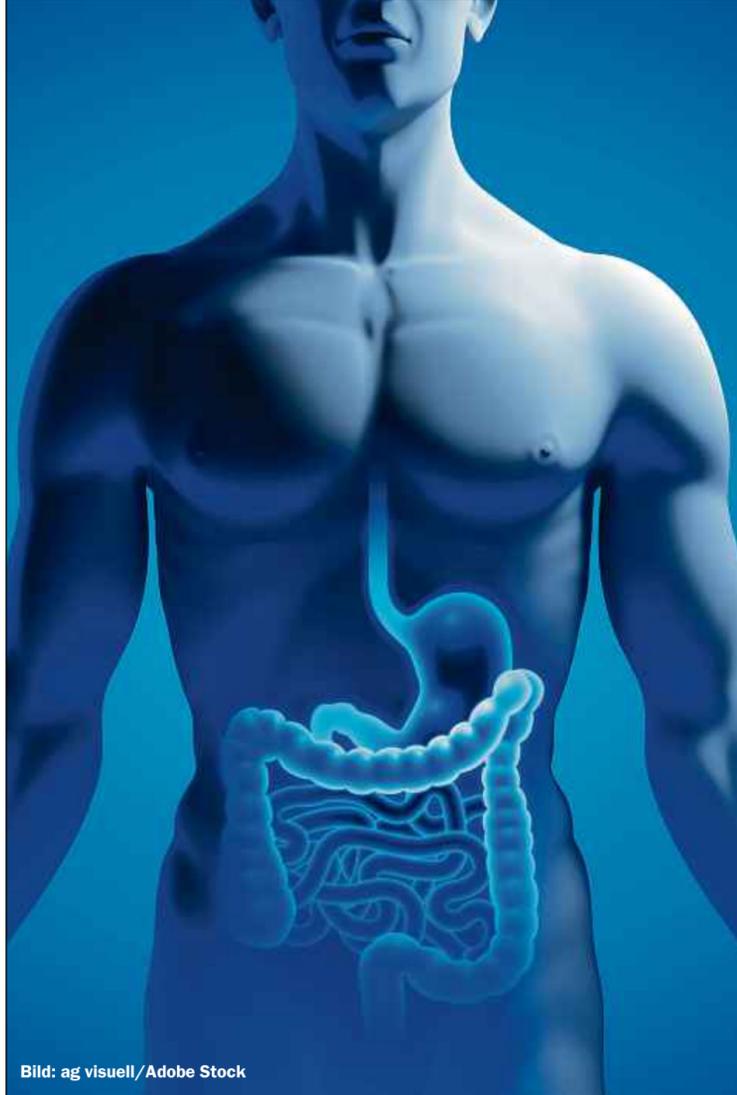


Bild: ag visuell/Adobe Stock

Auswirkungen auf das Gehirn. Neben der oben angesprochenen Serotonin-Produktion gehen zudem sehr viele Nervenbahnen vom Darm zum Gehirn – in der sogenannten „Darm-Hirn-Achse“ verlaufen 90 Prozent der Nervenbahnen von unten nach oben und nur 10 Prozent von oben nach unten. Das bedeutet: Der Darm bestimmt sehr stark, wie es dem Gehirn geht. Umgekehrt hat das Gehirn nur sehr wenig Einfluss auf den Darm.

Ausnahmen: Bewegungsmangel oder auch Stress – der wirkt sich häufig direkt und sehr negativ auf unseren Darm aus. Mehr zum Thema Stress und einem leistungsfähigen Gehirn gibt es in der nächsten Folge am Samstag.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



In diesem Jahr wird es keinen Böblinger Mercaden-Stadtlauf geben. Damit ist eine Schönbuch-Cup-Wertung hinfällig. Bild: photostampe/A

## Kein Schönbuch-Cup 2020

**Leichtathletik:** Absage des am 26. Juli geplanten Böblinger Stadtlaufs

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Volkmann

**Da wegen Corona bis Ende August keine Großveranstaltungen auf öffentlichen Plätzen stattfinden dürfen, hat Axel Stahl nun den für Sonntag, 26. Juli geplanten Mercaden-Stadtlauf in Böblingen abgesagt. Auch eine Verlegung oder Alternativszenarien werden nicht weiterverfolgt. Damit ist auch klar: eine Gesamtwertung wird es für die Laufserie Schönbuch-Cup 2020 nicht geben.**

Die Veranstalter in Dagersheim und Kuppingen hoffen derweil noch, ihre Läufe im September und Oktober durchführen zu können. Zuletzt hatten Karen und Axel Stahl noch überlegt, als Alternative für den Böblinger Lauf eine Zeitmessung auf einer noch näher zu bestimmenden Waldstrecke im Laufe einer Woche oder auch an drei Abenden im Juli anzubieten. „Der Wunsch der Läuferzene wäre da, das sieht man an den vielen anderen virtuellen Challenges, die wir in den vergangenen Wochen angeboten haben“, sagt Axel Stahl. Doch auch dafür hätte es Genehmigungen gebraucht, die zu erteilen den zuständigen Behörden derzeit schlichtweg nicht möglich ist. Er und sein Team haben deshalb entschieden, vorerst keine der Überlegungen weiter voranzutreiben. Dies betrifft auch die Verlegung der Nordschwarzwald-Trophy von Anfang August auf Oktober.

Nachdem mit dem Riedlauf in Merklingen, dem Stäffleslauf Holzgerlingen und nun dem Stadtlauf Böblingen vier von sechs Veranstaltungen des Schönbuch-Cups wegen der Corona-Ansteckungsgefahr abgesagt worden sind, macht eine Gesamt-Wertung bei nunmehr noch zwei verbleibenden Terminen keinen Sinn mehr. „Somit wird es kein Mega-Frühstück zum Abschluss im Brauhaus und auch keine Siegerehrung für die Kids mit Film im Böblinger Bärenkino geben“, sagt Clivia Schuker vom TSV Kuppingen.

Sie selbst ist für den Mondfängerlauf des Lauffreize am 12. Oktober noch optimistisch. „Wir haben noch etwas Puffer und müssen in den Sommerferien mit der Organisation beginnen. Für den 33. Dagersheimer Waldtrail am 12. September legt Frank Stahn die Planungen bis vorerst Mitte Juli auf Eis: „Spätestens dann muss ich mich aber um Helfer kümmern und Planungssicherheit haben, da wir dann auch einige mit Kosten verbundene Verpflichtungen eingehen müssen.“

Die für die Organisation und Bewerbung des Schönbuch-Cups angefallenen Kosten von rund 4000 Euro, da ist Axel Stahl dankbar, haben die langjährigen Sponsoren übernommen. „Es ist ein verflüchtetes Jahr, aber wir machen alle das Beste draus und greifen 2021 wieder voll motiviert an“, sagt Clivia Schuker.

## So ist es richtig Sportnutzungsgebühr für das Jahr 2019

In der Ausgabe vom 28. April im Artikel „Wir können leider nicht zaubern“ ist ein sachlicher Fehler. Dort war zu lesen, dass die Stadt Sindelfingen dem GSV Maichingen 5000 Euro für die Hallenbenutzung abgebucht hat. Bei dieser Forderung handelte es sich natürlich um die Gebühren für das vergangene Jahr 2019. Dieser Zusatz fehlte in dem Artikel. Wir bitten diesen Fehler zu entschuldigen. -phi-

## Fußball

### Marco Redl folgt Helmut Pautz

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Oberdorfer

Marco Redl ist der neue sportliche Leiter bei den Fußballern des TSV Ehningen. Er ist zuständig für die aktiven Teams, die in der Landesliga sowie in der Kreisliga A spielen. Der 36-jährige Redl tritt die Nachfolge von Helmut Pautz an, der sich 19 Jahre lang in verschiedenen Bereichen für den TSV als Funktionär engagierte, knapp zehn Jahre davon war er sportlicher Leiter. Er übt diese Funktion bis zum Ende der Runde noch kommissarisch aus. Marco Redl ist ein Eigengewächs des TSV Ehningen. Er durchlief die Jugend des TSV, bei den Aktiven absolvierte er bis 2011 knapp 300 Spiele.

„Ich freue mich, mit Marco Redl jemanden an Bord zu bekommen, der den TSV und das Fußballgeschäft von der Pike auf kennt und sicher schnell Fuß fassen wird, zumal Helmut Pautz bis Ende der Runde auch noch an Bord ist“, sagt Ehningens Fußball-Abteilungsleiter Michael Sehner.

„Ich gehe die neue Aufgabe mit Respekt und viel Vorfreude an und freue mich über die Zusammenarbeit mit unseren Trainern der ersten und zweiten Mannschaft. Ziel soll es sein, den TSV Ehningen weiter in der Fußball-Landesliga zu etablieren und dabei den nächsten Schritt zu gehen. Dabei sehe ich mich auch als Bindeglied zur eigenen Jugend, für die der Wechsel in den Aktivenbereich so attraktiv wie möglich gestaltet werden soll“, sagt Marco Redl.

Auch bei der zweiten Mannschaft gibt es einen Wechsel. Alessandro Maiorano ist Nachfolger von Jürgen Fais als Trainer für das Kreisliga A Team des TSV. Maiorano stehen dabei zwei Co-Trainer zur Seite, wie Sehner nun bekannt gab: Adrian Klein und Marcel Leidemann.

## Tokio 2021 steht schon an

**Leichtathletik:** Niko Kappel vom VfL Sindelfingen zu Gast bei PodcastBB

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

**Noch weiß Niko Kappel nicht genau, wie man sich für die auf das Jahr 2021 verschobenen Paralympics qualifiziert. Auf „PodcastBB“ bei „Willi und Dödel“ verrät der Kugelstoßer, wie er heute schon Kurs auf Tokio nimmt und warum er in seinem Keller Grenzen sprengt.**

Mit WM-Silber in Dubai, als ihn mit Bobirjon Omonov ein bis dahin weitgehend unbeschriebenes Blatt aus Usbekistan schlug, hat Niko Kappel einen Quotenplatz für die deutsche Mannschaft schon gelöst. Es müsste also eigentlich alles zusammenkommen, um einen Start im kommenden Jahr für den Weltklassemann Niko Kappel zu verhindern. Unabhängig davon, ob und wann er welche Leistung noch einmal bestätigen muss. In der Regel ist das nämlich so, aber weder für Olympia, noch für die Paralympischen Spiele scheint das letzte Wort gesprochen.



Dass es dadurch zu einer Veranstaltung kommen könnte, die in Sachen Teilnehmerszahlen gigantisch wird und in Tokio die Athletenbetten ausgehen, sei aber nicht zu befürchten. Auch nicht bei den Behindertensportlern, bei denen zum Beispiel einzelne Schwimmstrecken je nach Grad der Einschränkung in zig Varianten bewältigt wird. „Die Athletenzahl von etwas über 4400 steht und dabei bleibt es. Außerdem gibt es zum Beispiel bei den Leichtathleten für die Kleinwüchsigen bei den Wurfdisziplinen nur Kugel und Speer. So gleicht sich das wieder aus“, sagt Niko Kappel.

Apropos ausgehlichen. Stark wie nie könnte das Feld in Tokio sein. Die 13,57 Meter, mit denen Niko Kappel vor vier Jahren in Rio de Janeiro Gold holte um dann auch medial samt Auftritt bei der Kanzlerin mit klaren Worten für Furore zu sorgen, hätten bei den Weltmeisterschaften in Dubai gerade einmal für Platz fünf gereicht. Und auch in Tokio „werden es wohl fünf Athleten sein, die die Medaillen unter sich ausmachen“, schätzt Niko Kappel.

Dass er jetzt wieder am Olympiastützpunkt in Stuttgart trainieren kann, ist für ihn ein Segen. Unter anderem auch deshalb, weil zuhause die Gewichte im umge-



Niko Kappel im Sindelfinger Glaspalast bei der Arbeit. Bild: Drechsel/A

bauten Keller die Gewichte ausgingen. Dreimal 240 Kilogramm packt er bei den Kniebeugen, da ist mit einer normalen Hantel schnell schicht im Schacht. Außerdem sind die speziellen Gewicht-Scheiben, die er auf den Boden fallen lassen kann, etwas breiter, weshalb auf der Stange der Platz ausgeht. Schließlich muss er seine Form halten.

Ein bisschen ist das auch der Grund dafür, dass er auf Tik Tok oder Instagram ständig neue Videos postet, die nicht nur die Brüller sind, sondern sich soweit herumgesprochen haben, dass es Anfrage aus den USA gegeben habe, um dort bei einer Serie mitzuspielen. „Dafür müsste ich dort leben. Aber ich möchte hier bleiben und hier meinen Sport treiben.“ Dann vielleicht die Schauspielkarriere nach der sportlichen Laufbahn? „Wenn das richtige Angebot kommt und mir das Bock mach und Spaß macht – wer weiß?“

## PodcastBB

Die Folge „51. Willi und Dödel Spezial: Der Riese im Ring“ ist gratis zu hören auf der Homepage [www.podcastBB.de](http://www.podcastBB.de), Spotify und allen Podcast-Diensten.

# Kraftfutter für das Nervenkostüm

**Fit fürs Leben:** Gründe für Stress gibt es reichlich, dieser geht an die Gesundheit – Auswege scheinen schwer zu finden, aber es gibt durchaus Stellschrauben / SZ/BZ-Serie (Teil 11)

Von  
Andreas Hagedorn

**Stress – eines der aktuellen Schlagworte: Termindruck, permanente Erreichbarkeit, eine Flut an Informationen über die sozialen Netzwerke oder Erwartungen anderer im privaten wie geschäftlichen Bereich. Die Anzahl an stressbedingten Erkrankungen geht seit Jahren nach oben. Doch wo ist der Ausweg?**

Gründe für Stress gibt es genug – detaillierte Theorien, wie er genau entsteht, Definitionsversuche, was eigentlich Stress ist, und entsprechende Problemlösungsstrategien gibt es ebenso in großer Anzahl. Deshalb vorneweg: Das Thema Stress füllt wie viele andere Themen dieser Serie Bücher.

Ein relativ einfacher Ansatz für das Entstehen von Stress ist folgender: „Stress ist ein Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen der Umwelt wie Arbeit, Umfeld, Partnerschaft und den persönlichen Ressourcen, also Fähigkeiten, Möglichkeiten oder Voraussetzungen eines Individuums. Einfach gesagt: Übersteigen äußere Anforderungen meine Ressourcen (Gesundheit, Stresstoleranz, Ausgleichsmaßnahmen, Umfeld), entsteht Stress. Reichen meine Ressourcen für äußere Anforderungen, geht es mir gut.“

An den äußeren Rahmenbedingungen kann man selten etwas ändern – es sei denn, man wechselt die Arbeit, den Partner oder das gesamte Umfeld. Aber an meinen persönlichen Ressourcen lässt sich arbeiten, die eigenen Voraussetzungen lassen sich stärken. Doch was kann ich konkret tun? Was schützt mich vor Stress? Die Stärkung welcher Ressourcen hilft im Alltag? Was macht mich stressresistenter? Definitiv hilft auch hier wieder eine gesunde Lebensweise. Ein paar Punkte ein, die im Alltag leicht umsetzbar sind und dem „Nervenkostüm“ helfen beziehungsweise uns mental stärken:

## Ernährung

Das Gehirn besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser und der Rest vorwiegend aus Fett. Das lässt bereits den richtigen Schluss zu, dass es wichtig ist, viel Wasser zu trinken und die richtigen Fette (vor allem Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Leinsamen oder Walnüssen) aufzunehmen. Der Rest des Nervensystems benötigt vor allem B-Vitamine (grünes Blattgemüse, Brokkoli, Avocado, Bananen, Fisch/Fleisch, Kerne/Samen/Vollkorn), Vitamin C (beispielsweise rote Beeren, Zitrusfrüchte), Vitamin D (Sonne, siehe unten), Mineralien und Spurenelemente, die wiederum vor allem in Gemüse, Obst und Nüssen zu finden sind.

## Sportpolitik

### WLSB fordert Unterstützung

Der Württembergische Landessportbund (WLSB) fordert unverändert vom Land Baden-Württemberg, zügig eine wirkungsvolle Notfall-Unterstützung für Sportvereine aufzusetzen. Innerhalb von zwei Wochen haben über 1300 der 5700 WLSB-Mitgliedsvereine ihre Schäden im Online-Meldesystem des Verbandes eingetrag.

„Die Beteiligung ist enorm. Zugleich sind die übermittelten finanziellen Ausfälle wegen der Corona-Pandemie allein für den Zeitraum seit Mitte März besorgniserregend“, sagt WLSB-Präsident Andreas Felchle. Aufgrund der hohen Beteiligung der Vereine im Land wird der Verband das Meldeportal auch über Sonntag, den 3. Mai, offenhalten.

## Brösamle will nicht mehr

**Fußball – Kreisliga A, Staffel:** Alexander Ott neuer Trainer beim TV Altdorf

Von unserem Mitarbeiter  
Edip Zvizdić

**Nach zwei Amtsperioden und insgesamt 15 Jahren in sportlicher Verantwortung beim TV Altdorf zieht sich Dietmar Brösamle zur neuen Saison als Coach des A-Ligisten zurück. Für den 60-jährigen ehemaligen Trainer des VfL Herrenberg übernimmt dessen Co-Trainer Alexander Ott.**

Mit Alexander Ott für Dietmar Brösamle ist die naheliegendste Lösung aus Sicht der Abteilungsleitung des TV Altdorf gefunden worden. „Als Dietmar angekündigt hat, dass er sein Amt zur Verfügung stellen wird, haben wir uns überlegt, wer nachfolgen könnte und sind dann gleich auf Alexander Ott gekommen“, sagt Michael Rathgeb. Und der Abteilungsleiter des TVA ist sehr zufrieden, dass sich beide Parteien dann auch schnell einig waren. „Alex ist im dritten Jahr bei uns, war diese Saison Co-Trainer und kommt super bei den Spielern an. Die freuen sich, dass er übernimmt.“ Dankbar ist Michael



Bild: Pixel-Shot/Adobe Stock

## Bewegung

In mehreren Studien konnten nach körperlicher Aktivität reduzierte Level des Stresshormons „Cortisol“ nachgewiesen werden. Das heißt: Körperliche Bewegung und Sport senken den Stresslevel und die psychische Anspannung wird verringert. Die Erklärung lässt sich mit der Evolution erklären: Stress ist eine natürliche Reaktion auf lebensgefährliche Situationen. In Urzeiten war das die Angst vor dem Säbelzahnträger und die Frage: Kampf oder Flucht? Egal wie, die körperliche Aktivität (kämpfen oder wegrennen) hat die Energie, die durch Stresshormone freigesetzt wird, abgebaut. Ergo: Bewegung baut Stress ab – das ist für Krafttraining wie Ausdauertraining bewiesen. Oft reicht aber auch schon ein kurzer Spaziergang in der Natur.

## Meditation, Yoga und Atemübungen

Alle drei Methoden können den beruhigenden Teil des Nervensystems (den Para-

sympathikus) stärken und aus dem „Höher, schneller, weiter“ des Alltags führen. Der Parasympathikus (Ruhenerve) dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt dafür, dass wir uns entspannen und erholen. Die positiven Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn sind inzwischen zudem ausführlich bewiesen und Atemübungen waren bereits Teil dieser Serie – sie senken zum Beispiel auch in Kombination mit Kälteanwendungen (zum Beispiel kaltes Dusch) nachweislich den Cortisolspiegel und machen uns stressresistenter.

## Frische Luft und Sonne

Unter Stress verbraucht unser Körper mehr Vitamine – unter anderem auch Vitamin D, das der Mensch vorwiegend über die UV-B-Strahlung der Sonne bezieht. Hohe Vitamin-D-Spiegel reduzieren das Risiko für Burn-out, Erschöpfung und Depressionen. Ein Tag im Wald reduziert zudem den Cortisolspiegel im Körper zwischen 30 und 50 Pro-

zent. Da man sich dafür in der Regel körperlich bewegt, wirken hier automatisch ein paar Effekte synergistisch positiv zusammen.

## Zeitmanagement

Planen Sie nicht einen Termin an dem anderen, sondern nehmen Sie sich dazwischen Zeit für eine kurze Verschnaufpause oder einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Fahren Sie rechtzeitig zu Terminen los, dann stresst Sie auch ein kleiner Stau kaum – Sie haben ja Zeitpuffer eingeplant. Sie werden sich wundern: Sie schaffen genauso viele Aufgaben – entspannt, mit Ruhe und einem klaren Kopf.

## Schlaf

Das Thema in der nächsten Folge, deswegen nur ein kurzer Hinweis: Eine gute Schlafhygiene, daraus folgend guter und ausreichender Schlaf, ist das völlig unterbewertete Geheimrezept für umfassende Gesundheit, da sich in dieser Zeit der Kör-



per und das Gehirn erholen. Zitat eines Experten aus der Sportwissenschaft: „Wenn mich Kunden oder Sportler fragen, was sie für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun können, antworte ich nur: Schlafen sie besser.“

Manch einer hat momentan Zeit und kann neue Verhaltensweisen ausprobieren, welche es in den normalen „Nach-Corona-Alltag“ schaffen können. Diese Zeit könnte man nutzen – für mehr Gesundheit, ein stärkeres Immunsystem und mehr Stresstoleranz.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



# SVB: Spendenaktion im Stadion

**Fußball – Landesliga:** Die SV Böblingen plant die kommende Saison mit 21 Spielern / Signal des Teams

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Oberdorfer

**Sie sind namhaft, die Abgänge des Fußball-Landesligisten SV Böblingen: Das Trio Dominik Traub, Endrit Sylva und Alban Dodoli wechselt zum Verbandsligisten VfL Sindelfingen, Maximilian Frölich schließt sich dem VfL Nagold an. Mert Kizilagil spielt künftig beim Türk. SV Herrenberg, Marko Matovina hört in Böblingen auf.**

Drei Spieler wechseln über die Autobahn zum Nachbarn VfL Sindelfingen, Dominik Traub, Endrit Sylva und Alban Dodoli: Das schmeckt offenbar nicht jedem, der sich mit den Fußballern der SV Böblingen verbunden fühlt. „Wir könnt ihr das nur zulassen?“ Unter anderem diese Frage wurde auch Dr. Alexander U. Kayser gestellt, Vorstandsmitglied der SV Böblingen und in diesem Zusammenhang federführend für die Fußballabteilung zuständig. Seine Antwort: „Wir können es nicht verhindern, die Spieler können frei entscheiden, wo sie spielen wollen.“ Und dann hat er noch ein Lob für die Sindelfinger Fußballer parat: „Der VfL Sindelfingen spielt eine Klasse höher, er hat gute Strukturen, der Verein ist derzeit sattefester aufgestellt als wir. Wir sind noch

nicht auf dem Niveau des VfL.“ Der Weg der Böblinger Fußballer soll aber zumindest auf dieses Niveau führen, das hatte sich Dr. Kayser auf die Fahnen geschrieben, als er im vergangenen Jahr zum Vorstandsmitglied gewählt wurde. In Thomas Hahn und Kornelija Casni hat er zwei Mitstreiter, Hahn kümmert sich um das Personal, Casni um das Marketing. Zeitweise war Dominik Mast mit an Bord, er schaute nach den Finanzen. Er ist inzwischen ausgestiegen, hinterlässt aber ein sauber bearbeitetes Feld. „Wir haben jetzt die komplette Klarheit über die Finanzen. Der Schuldenstand ist eingefroren, in dieser Saison kommen keine weitere Schulden hinzu“, sagt Dr. Kayser.

## Ein Torhüter gesucht

Der Etat für die kommende Runde ist so konzipiert, dass das Landesligateam mit 21 Akteuren starten kann, Trainer Enzo Marchese und Co-Trainer Timo Gmoser können mit 19 Feldspielern und zwei Torhütern planen.

In Philip Matz steht der SVB derzeit aber nur ein Keeper zur Verfügung, einen zweiten sucht der Verein. Und dazu noch zwei weitere Spieler, um mit einer entsprechend dickeren Spielerdecke als in dieser Saison ins Rennen zu gehen. Vier neue Akteure ste-

hen bisher fest: Von der eigenen A-Jugend wechseln Bjorne Hamann und Ferdinand Schmidt zu den Aktiven, von der Spvgg Holzgerlingen kommen Scott Rogers und Marco Quaranta.

Die SVB leidet wie die meisten anderen Amateurvereine auch unter der Corona-Pandemie. „Grundsätzlich halten die Sponsoren zur Stange“, sagt Dr. Kayser, aufgrund der teilweise schwierigen wirtschaftlichen Situation haben diese aber um einen Aufschub von Zahlungen gebeten. „Wir haben derzeit keine Einnahmen“, sagt Dr. Alexander U. Kayser.

Seitens der Mannschaft gibt es allerdings auf der anderen Seite ein starkes Signal: Spieler und Trainer haben auf Geld für die Monate März und April verzichtet. Wobei Dr. Kayser letztlich nichts schuldig bleiben will, daher ruft die SVB auch eine Spendenaktion ins Leben.

„Alle, die uns im Rahmen dieser Spendenaktion unterstützen, werden im Stadion auf Bannern und kleinen Plakaten in der blauen Grundfarbe der SVB namentlich genannt, außer sie wollen es nicht“, sagt Dr. Alexander U. Kayser, „es wäre toll, wenn wir pro Spender 200 Euro bekommen würden. Das Geld wird nur für die laufende Runde verwendet.“



Für die Namen im Böblinger Stadion will die Fußballabteilung 200 Euro pro Feld kassieren. So soll Geld in die klappe Vereinskasse kommen. Die Spieler haben im März und April auf ihr Geld verzichtet.

Bild: Oberdorfer

# Wer durstig ist, ist spät dran

**Fit fürs Leben:** Viel trinken ist wichtig – aber wann und was, ist die Frage, damit der Körper am besten davon profitiert / SZ/BZ-Serie (Teil 13)

Von  
Andreas Hagedorn

**Menschen trinken häufig erst dann, wenn sich der Durst meldet. Leider ist das Gefühl von Durst schon ein Ausdruck von Mangel – das heißt, man trinkt oft erst, wenn es eigentlich im Körper schon längst an Flüssigkeit fehlt. In dieser Folge geht es darum, warum es wichtig ist, viel zu trinken, welche Getränke besonders zu bevorzugen und zu welcher Tageszeit welche Getränke sinnvoll sind.**

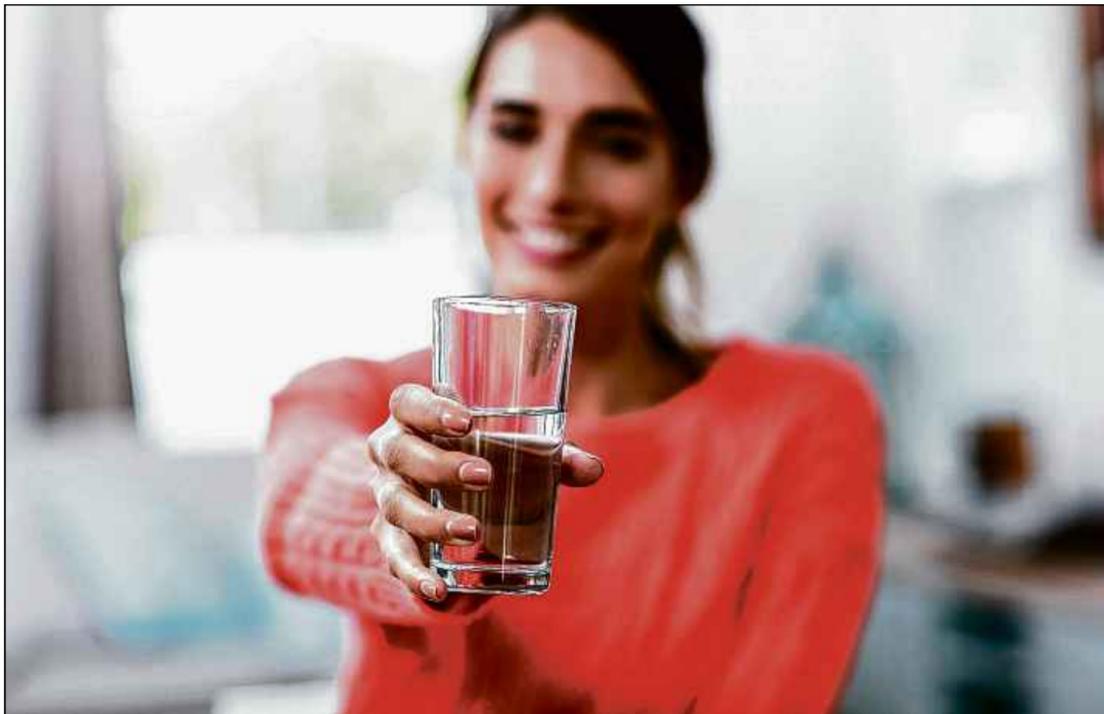
Mit einem bewussten Trinkverhalten kann man auch den in der letzten Folge im Zusammenhang mit dem Schlaf angesprochenen Biorhythmus unterstützen. Und eigentlich weiß auch jeder, dass es wichtig ist, ausreichend zu trinken. Doch was bedeutet eigentlich „ausreichend“ und was ist der Optimalfall?

Wasser ist lebensnotwendig – das erklärt sich alleine aus der Tatsache, dass unser Körper je nach Alter und Geschlecht zu 60



bis 80 Prozent aus Wasser besteht. Da wir täglich über die Atmung, das Schwitzen und den Urin Wasser verlieren, sollte dieses grundlegende Element täglich in entsprechender Menge zugeführt werden. Das bedeutet, dass jeder Mensch täglich mindestens etwa 30 bis 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht Flüssigkeit zuführen sollte. Bei einer 50 Kilogramm schweren Person sind das also mindestens 1,5 Liter, bei 80 Kilogramm mindestens 2,4 Liter – die Betonung liegt hier bei „mindestens“.

Wer weniger trinkt, trocknet aus oder mindert seine Leistungsfähigkeit geistig wie körperlich. Wer Sport treibt, Stress hat oder sich in viel in luftigen Höhen, also auf Bergen oder im Flugzeug aufhält, benötigt mehr. Auf der sicheren Seite sind wir – je



Wasser – darum dreht sich alles.

nach Körpergewicht – also eher mit 3 bis 4 Litern. Das ist auch für das Immunsystem förderlich, da die Mandeln als erste Abwehrbarriere im Körper feucht gehalten werden und Flüssigkeit eben auch Bakterien, Viren und Giftstoffe aus dem Körper spülen kann. Viel trinken und damit verbunden häufig auf die Toilette gehen, das spült den Körper also durch und fördert somit einen optimalen Entgiftungsprozess.

## Was sollte ich trinken?

Wasser, Wasser und noch mal Wasser – genau dieses Element kennt und braucht unser Körper. Geschmacklich verfeinert als Kräutertee, mit Zitronensaft oder mit wenig Saft als Schorle ergibt schon einige Variationen. Kaffee zählt nicht als Getränk, ist aber in Maßen genossen auch nicht nachteilig. Softdrinks, Säfte und Alkohol sind als Genussmittel anzusehen und sollten nur in geringen Mengen und selten konsumiert werden.

Morgens nach dem Aufstehen sind 1 bis

2 Gläser lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone und insgesamt einem viertel Teelöffel Himalajasalz zu empfehlen. Das wirkt basisch, aktiviert die Nebennieren dazu, Cortisol zur Energiefreisetzung auszuschütten, kurbelt die Verdauung sanft an und normalisiert den Biorhythmus. Zuckerarme Smoothies, zum Beispiel als grüner Smoothie mit viel Blattgemüse und wenig Obst, können viel Flüssigkeit zuführen und dem Körper gleichzeitig viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe bringen.

## Tausendessassa grüner Tee

Als besonders gesundheitsförderliches Getränk eignet sich grüner Tee. Der in ihm enthaltene sekundäre Pflanzenstoff „Epigallocatechingallat“ (EGCG) macht etwa zwei Drittel der Trockenmasse des Tees aus und hat außerordentlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit. EGCG zählt zu den Polyphenolen, welche antioxidativ wirken, den Blutdruck regulieren und krebs-

protektiv wirken können. Im Optimalfall wird hier etwa 85 Grad warmes Wasser (im Alltag umsetzbar: nach dem Aufkochen kurz abkühlen lassen) auf den Grüntee gegossen. Dann sollte man den Tee für ca. 3 bis 5 Minuten ziehen lassen, für eine stärker entzündungshemmende Wirkung kann man die Ziehzeit sogar auf 9 bis 10 Minuten ausdehnen. Der Tee wird durch eine längere Ziehzeit und dadurch mehr gelöste Gerbstoffe bitterer, aber das kann durch das Hinzufügen von Limetten- oder Zitronensaft ausgeglichen werden. Zudem verbessert das enthaltene Vitamin C die Aufnahmefähigkeit des EGCG. Wichtig: Der Saft sollte dem Tee erst hinzugefügt werden, wenn dieser etwas abgekühlt ist, da Vitamin C nicht hitzebeständig ist.

Und abends? Ein Glas Rotwein bringt vielleicht für das Lebensgefühl einen wahren Genuss und sorgt dem Gefühl nach für eine angenehme „Betttschwere“, allerdings leiden Schlaf und Regeneration – deswegen ist Alkohol auch am Abend nicht zu emp-

fehlen. Ein Rezept für den Abend könnte folgender „Schlummer-Trunk“ sein, der aufgrund von Magnesium im Kakao und in der Mandelmilch und schlaffördernden Pflanzenstoffen in Vanille, Lavendel und Zimt für eine angenehme Bettruhe sorgt: Es ist allerdings davon abzuraten, kurz vor dem Schlafengehen viel zu trinken, da das die Nachtruhe stören kann und man nachts auf die Toilette muss. Direkt nach dem Aufstehen macht dann aber eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr umso mehr Sinn.

## Rezept für den Schlummer-Trunk

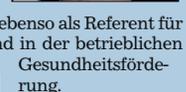
500 ml Mandelmilch, 3 TL Kakaopulver, 1 TL gemahlene Vanille, 1 TL gemahlener Zimt, 1 EL Lavendelblüten- oder Blütenhonig nach Belieben. Alles in einem kleinen Topf kurz aufkochen und genießen – das Rezept reicht für zwei Tassen.

Am Abend können auch Tees mit Kamille, Passionsblume, Baldrian oder Katzenminze für eine Beruhigung des Nervensystems helfen.

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).

www.szbz.de/abo



Der Sindelfinger Tobias Dahm freut sich nach vielen Wochen mit Behelfstraining wieder auf den Kugelstoß-Ring. Bild: Görliitz/A

## „Bei mir kribbelt es schon“

**Leichtathletik:** Tobias Dahm freut sich aufs Training im Stadion

Von unserem Redakteur  
Philipp Hamann

**Das Training in der Garage oder im Wald ist vorbei. Ab Montag können die Leichtathleten wieder im Stadion trainieren. Die Corona-Lockerungen machen es möglich. „Bei mir kribbelt es schon ein bisschen“, sagt der Sindelfinger Kugelstoßer Tobias Dahm.**

Die vergangenen Monate waren hart. Auch für den Sindelfinger Hünen. Das Trainingslager in Südtirol fiel wegen der Corona-Krise aus und die Molly-Schauffele-Halle am Olympia-Stützpunkt war seit Mitte März geschlossen. Doch Tobias Dahm wusste sich zu helfen: „Ich habe eben auf einem Acker gestoßen und in einer Garage Gewichte gestemmt.“

Damit ist es jetzt vorbei. Am Montag dür-

fen die Sindelfinger Leichtathleten wieder ins Fliesenstadion. „Ich bin gespannt, wie die Regelungen sind. Wenn ich eine Trainingszeit bekomme, werde ich auf jeden Fall dort in den Ring steigen“, sagt der 32-Jährige. Nach Absage des Winterwurf-Europacups in Portugal und der Leichtathletik-Europameisterschaft in der französischen Hauptstadt Paris hat Tobias Dahm dennoch ein Ziel, auf das es sich lohnt zu trainieren. „Die deutschen Meisterschaften Anfang Juni in Braunschweig sind verschoben, aber noch nicht ganz abgesagt“, so der Sindelfinger Kugelstoßer.

Dafür hat Tobias Dahm in den vergangenen Wochen unter ungewöhnlichen Bedingungen trainiert. Jetzt dürfen er und seine Sindelfinger Teamkollegen wieder ins Stadion. Deshalb kribbelt es bestimmt nicht nur bei dem 2,03 Meter großen Hünen.

## Sindelfingen ist für den Saisonabbruch

**Fußball:** Am kommenden Dienstag fällt die Entscheidung, wie es im Amateursport weitergeht

Von unserem Redakteur  
Philipp Hamann

**Am kommenden Dienstag wollen die drei baden-württembergischen Fußballverbände die Planungen für den Amateur-Spielbetrieb vorstellen. Der VfL Sindelfingen hat sich bereits positioniert. „Wir und die große Mehrheit der Vereine in der Verbandsliga sind für einen Abbruch der Saison“, sagt Thomas Dietsche. Sportlicher Leiter der Blau-Weißen.**

Seit 12. März ruht der Spielbetrieb im Amateurfußball aufgrund der schwerwiegenden Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf das öffentliche Leben. Trotz aktueller Lockerungen der Beschränkungen für das Sporttreiben in der Öffentlichkeit ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht absehbar, wann und unter welchen Voraussetzungen unterhalb der Bundesliga bzw. der 2. Bundesliga wieder Fußball gespielt werden kann. Auch die Sindelfinger Kicker können sich nur individuell fit halten. „Die sind wie junge Pferde, die wollen unbedingt zurück auf den Platz“, sagt Thomas Dietsche.

## Zwei Vereine sind dagegen

Der Sportliche Leiter des VfL ist Mitglied im Verbandsliga-Ausschuss. „Dort haben wir uns mit einer großen Mehrheit für den Abbruch der laufenden Saison ausgesprochen. Nur zwei Vereine waren dagegen“, sagt Thomas Dietsche. Dort habe man sich auch darauf geeinigt, dass in der Verbandsliga und den Spielklassen darunter jeweils eine Mannschaft aufsteigt: „Es ist nur noch die Frage offen, wann man den Cut macht. Nach der Winterpause oder nach dem letzten gespielten Wochenende.“ Dem VfL kann das egal sein. Die Blau-Weißen waren nach Ende der Vorrunde Fünfter und liegen aktuell auf Rang neun. „Mir täte es sehr leid, wenn Tabellenführer Backnang mit seinen aktuell neun Punkten Vorsprung am Ende nicht aufsteigen dürfte“, sagt Thomas Dietsche.

Auch von einer Verlängerung der Runde bis zum nächsten Winter hält Dietsche nicht viel: „Dann würde man ab Sommer doch mit einem anderen Trainer und anderen Spielern die Partien bestreiten. Das macht doch überhaupt keinen Sinn.“



Thomas Dietsche und der VfL Sindelfingen haben sich für den Saisonabbruch in der Fußball-Verbandsliga ausgesprochen. Bild: photostampe/A

# Damit der Körper im Gleichgewicht bleibt

**Fit fürs Leben:** Der Begriff „entschlacken“ war lange umstritten, hat heute noch Unschärfe, fasst aber wichtige Prozesse zusammen / SZ/BZ-Serie (Teil 14)

Von  
Andreas Hagedorn

**Letzte Woche ging es beim Thema „Trinkmenge und Zeitpunkt“ unter anderem darum, dass Flüssigkeit „entgiftet“ – manch einer redet hier auch von „entschlacken“. Lange Zeit drehte sich bei Schulmedizinern und Ernährungswissenschaftlern bei den Begriffen „entschlacken“ oder „Schlacke“ der Magen um, da diese Begriffe aus der Naturheilkunde Stoffe beschreiben, die eigentlich genauer definiert werden könnten. Aber abgesehen von der Begrifflichen Diskussion über deren Wissenschaftlichkeit: Damit sind Prozesse gemeint, die für die Gesundheit sehr wichtig sind.**

Für das Grundverständnis braucht es einen kleinen Exkurs in den „Säure-Basen-Haushalt“ machen. Dieser war früher der Esoterik und dem Halbwissen verschrieben, ist inzwischen aber medizinisch beachtet und wissenschaftlich untersucht und belegt. Er beschreibt die Regelungsfunktion des Körpers, den eigenen pH-Wert immer in einem bestimmten Idealbereich halten zu können.

## Der pH-Wert

Nur bei einem optimalen pH-Wert kann der Körper richtig funktionieren, wobei je nach Organ oder Körperflüssigkeit andere Optimalwerte gelten. Im Magen herrscht eher ein saures Milieu (Magensäure), damit Bakterien und Parasiten abgetötet werden können und die Nahrung besser verdaut wird. Den pH-Wert des Blutes wiederum regelt der Säure-Basen-Haushalt immer auf einen Wert zwischen 7,35 und 7,45 – also auf einen leicht basischen Wert.

Nur dann sind eine optimale Fließgeschwindigkeit und Transportfähigkeit des Blutes gegeben, sodass das Blut seine angesprochenen Funktionen optimal erfüllen kann und beispielsweise auch ein zu hoher Blutdruck verhindert werden kann. Nähr-



Ein frischer Sommersalat ist sicher kein Fehler, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Pflanzliche Produkte sind dabei hilfreich. Bild: A Lein/Adobe Stock

stoffe kommen in die Zellen, Abfallprodukte aus der Zelle heraus.

Durch tägliche Prozesse werden bereits eher mehr Säuren produziert. Eine ungesunde Ernährung, zu viel Sport, zu wenig Regeneration oder auch Stress wirken zudem messbar „säuernd“. Deswegen werden vor allem basische Mineralstoffe auch aus der Nahrung benötigt. Basische Mineralstoffe als Ausgleich sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn diese

nicht ausreichend vorhanden sind, werden die basischen Mineralstoffdepots des Körpers (Knochen, Knorpel, oder Haarwurzel) geplündert, was dort nebenbei Probleme wie Osteoporose, Arthrose oder auch Haarausfall begünstigen kann.

In der Verbindung eines basischen Mineralstoffs mit einer „Säure“ entsteht ein „Neutralsalz“. Das Problem der Säure ist zwar neutralisiert, aber das Gewebe, in dem diese Salze abgelagert werden, wird zur

Müllhalde für diese abgelagerten Abfallprodukte. Dann sprechen manche davon, dass es „verschlackt“. Aber auch Säuren selbst lagern sich dort ab. Beides führt zu Problemen wie Cellulitis oder auch Haarausfall und Schuppen, da der Körper versucht, diese Stoffe loszuwerden.

## Der Müll muss raus

Nun stellt sich also die Frage, wie ich diesen „Müll“ wieder loswerden kann – wie

kann ich „entschlacken“? Viel Wasser trinken hilft, Überflüssiges herauszuspülen. Mäßige Bewegung oder Wechselduschen fördern generell den Stoffwechsel und damit den Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Eine basische Ernährung führt „Basen“/basische Mineralstoffe zu, die die Säurelast ausgleichen. Mäßige Bewegung an der frischen Luft gibt die Möglichkeit, Säuren abzuatmen und den Stoffwechsel anzuregen. Ebenso kommt dem Stressmanagement eine wichtige Rolle zu, da Stresshormone Einfluss auf Atmung, Verdauung und Durchblutung haben.

Fazit: Mit dem Begriff „Entschlacken“ sind Prozesse gemeint, die dem Körper helfen, seinen Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Es geht hier also nicht im Vordergrund um eine kurweise Anwendung bestimmter Methoden, sondern darum, mit alltäglich richtigen Verhaltensweisen den Körper dabei zu unterstützen, Stoffwechselabbauprodukte und überschüssige Säuren loszuwerden. Auch hier kommt man nicht um eine insgesamt gesunde Verhaltensweise herum. Man entsorgt ja auch in regelmäßigen Abständen seinen Müll und nicht nur zwei Mal im Jahr. Ein anderer Vergleich: Tägliches Zähneputzen und Duschen sind zur Gewohnheit geworden – wenn wir jetzt noch gesünder leben, bleibt der Körper auch von innen sauber.

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und Studioteiler sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Ein Torhüter aus Liga drei

**Handball:** Vier Neuzugänge bei der HSG Böblingen/Sindelfingen

Von unserem Mitarbeiter  
Edip Zvizdic

**Die Kaderplanung für die ab der kommenden Saison in der neu eingeführten Verbandsliga spielenden Handballer der HSG Böblingen/Sindelfingen ist so gut wie abgeschlossen.**

Drei Abgängen stehen aktuell vier Neuzugänge gegenüber. Mit Manuel Huber stößt ein Torhüter mit Drittliga-Erfahrung aus dem Kader des SV Salamander Kornwestheim zur HSG. Er wird zusammen mit Edis Camovic das Torwart-Duo bilden. Sven Rinderknecht kehrt hingegen nach zwei Jahren im Trikot der „BöSis“ aus beruflichen Gründen zur SG H2Ku Herrenberg zurück und folgt damit Urs Bonhage und Frederik

Todd, die beim Kreisrivalen ebenfalls eine neue Herausforderung suchen.

Im Rückraum steigt neben Michael Fangerow (die SZ/BZ berichtete bereits) mit Andreas Scheurle ein weiterer Akteur bei der HSG ein, der bis zur letzten Saison in Herrenberg unter Vertrag stand. „Andreas ist ein variabler, torgefährlicher Allrounder“, freut sich Ralf Maurer auf seinen Neuzugang. Des Weiteren verstärkt Kim Baumann von der SG Hirsau/Calw/Bad Liebenzell das Team von Trainer Ingo Krämer. „Kim ist ein junger, talentierter Linkshänder, der auf der rechten Angriffsseite flexibel einsetzbar ist“, so der HSG-Abteilungsleiter. Unsicher ist die Situation noch bei Abwehrhüne Markus Schwab, den es studienbedingt in die Ferne zieht.



HSG-Trainer Ingo Krämer verliert zur neuen Saison drei Leistungsträger, bekommt dafür aber vier Neuzugänge. Bild: photostampe

## Kommentar

### Ein Eigentor der drei Verbände

**Fußball:** Für den GSV Maichingen und den TSV Dagersheim ist es zu früh die Sektkorken knallen zu lassen. Nach der Pressekonferenz der drei baden-württembergischen Fußballverbände ist man so schlau wie vorher. Zählt nun die aktuelle Tabelle, der Vorrundenabschluss oder der Punktequotient? Auf eine dieser Möglichkeiten hätten sich die Fußball-Funktionäre im Vorfeld zwingend einigen



Von  
Philipp Hamann

müssen.

So aber fischen GSV und TSV im Trüben. Statt einer klaren Entscheidung liegen nur Vorschläge auf dem Tisch. Und die müssen die Delegierten der drei Fußballverbände auf ihren Verbandstagen auch noch abnicken. Was aber passiert, wenn die Südbadener, die Nordbadener oder die Württemberger diesen Vorschlag ablehnen, dann ist das Chaos komplett.

Natürlich ist es eine schwierige Zeit. Schließlich gab es so etwas wie die Corona-Pandemie noch nie. Dennoch ist die Kritik am Krisenmanagement der drei Landesverbände berechtigt. Basketballer, Handballer und Volleyballer haben ihre Saison früher und geräuschloser beendet. Diese Sportarten, die sonst im Schatten von König Fußball stehen, haben gezeigt, wie man es machen kann. Daraus sollen die Fußball-Funktionäre ihre Lehren für die Zukunft ziehen und den Irrsinn von drei Landesverbänden beenden.

[philipp.hamann@szbz.de](mailto:philipp.hamann@szbz.de)

## ANTI-LANGEWEILE-BESCHÄFTIGUNGHEFTCHEN

Für Kinder von 5-11 Jahren



## Rätselheft zur Ablenkung

**Aus Vereinen:** Der TVD-Jugendausschuss hat sich was einfallen lassen

Keine Schule, die Bolzplätze und Sportvereine geschlossen, da kann schnell Langeweile aufkommen. Der TV Darmshheim hat ein probates Mittel dagegen. Der Jugendausschuss hat ein Beschäftigungsheftle entwickelt. Kinder von 5 bis 11 Jahren finden dort Rätsel, Malen nach Zahlen oder Rezepte zum Nachbacken. „Für die Jungs gibt es auch ein Papier-Knalltüte darin“,

sagt Heike Schneider, Geschäftsführerin des TV Darmshheim. Nach den Osterferien ist auch das TVD-Angebot in den Pflingstferien abgesagt worden. „Das Heftle ist ein tolle Idee unseres Jugendausschusses“, sagt Heike Schneider. Das Heftle kann man sich ab sofort unter [www.tvdarmshheim.de/jugend](http://www.tvdarmshheim.de/jugend) im Internet runterladen.

– phi –/Bild: z

# Gute Fette, schlechte Fette

Fit fürs Leben: Kokosöl ist raus aus der Schmutzlecke – und was eignet sich eigentlich fürs Anbraten? / SZ/BZ-Serie (Teil 15)

Von  
Andreas Hagedorn

„Kokosöl ist Gift.“ Dieser Satz der Medizinprofessorin Karin Michels von der Universität Freiburg ging 2018 durch die Decke, nachdem das entsprechende Youtube-Video im Internet landete und dann millionenfach geklickt wurde. Der Sturm hat sich gelegt, etliche Ernährungswissenschaftler nahmen sich des Themas an.

Welche Fette gut für uns sind und welche nicht, darum geht es in dieser Folge. Grundlage ist der aktuelle wissenschaftliche Stand. Um für Klarheit zu sorgen: Mehrere Studien und Meta-Analysen der höchsten Qualitätsstufe, wie von Cochrane als angesehenstes globales, unabhängiges Netzwerk aus Forschern, Ärzten, haben belegt: Gesättigte Fettsäuren wie in Milch, Fleisch oder Kokosfett können nicht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Dazu soll es keinen Zusammenhang zwischen gesättigten Fettsäuren, Herzinfarkt, Schlaganfall und Sterblichkeit geben. Studien aus den Philippinen bestätigen dem Kokosöl sogar eine schützende Wirkung für das Herz. Erkenntnisse der Ohio State University aus dem Jahre 2014 zeigen, dass gesättigte Fettsäuren die Blutfettwerte sogar sinken lassen. Die Medizinzeitschrift „Gastroenterology“ bestätigte inzwischen eben-



Fette und Öle – was ist wofür das Richtige?

Bild: Wegner

so, dass gesättigte Fettsäuren zu einem gesunden Leben notwendig sind.

Der heutige Stand der Wissenschaft besagt zudem: Die wirklich bösen – und einzig bösen – Fette sind sogenannte Transfettsäuren, die in der Natur nur in äußerst geringem Maße vorkommen. Durch industrielle Fertigung, zu starkes Erhitzen, Frittieren oder die Härtung von Fetten haben sie allerdings starken Einzug in unsere tägliche Nahrung gefunden. Sogar die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft wirbt für einen solchen süßen Brotaufstrich. Man vermutet derzeit, dass Transfettsäuren für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz ebenso verantwortlich sind wie für die Entstehung von koronaren Herzerkrankungen. Deswegen sind die Transfettsäuren heute in mehreren Ländern verboten oder unterliegen Höchstgrenzen.

Bei den anderen Fettsäuren kommt es vor allem auf die Qualität und das Verhältnis untereinander an. Omega-3-Fettsäuren sind

nicht gesünder als Omega-6-Fettsäuren, aber das Verhältnis ist entscheidend. Während die Nahrung der Steinzeitmenschen noch ein Verhältnis von 1:1 bis 1:3 (Omega-3 zu Omega-6) aufgewiesen hatte, hat sich das Verhältnis heute sehr ungünstig in Richtung 1:15 bis 1:50 verschoben. Folge: Mehr Entzündungen, die chronisch werden und so viele Erkrankungen auslösen können – Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer oder auch Krebs. Die Empfehlung: Mehr Omega-3-Fettsäuren (wilder Fisch, Leinsamen, Walnüsse) ins tägliche Essen integrieren und Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Fleisch aus Massentierhaltung) reduzieren. Zum Thema Entzündungen lesen Sie hier aber hier in der nächsten Woche mehr.

## Welches Öl zum Braten?

Welches Öl sich am besten wofür eignet, bringt uns zu der Frage: Wie stark darf ich ein Öl erhitzen? Die gesättigten Fettsäuren aus Kokosöl, Ghee oder Butterschmalz sind

am hitzestabilsten und sind für heißes Braten geeignet. Achtung: Auch dieses Öl darf nicht anfangen zu rauchen, ansonsten verändert sich die Struktur und das Öl entwickelt ungesunde Stoffe. Zum heißen Braten bis etwa 170 Grad eignet sich aber auch ein hochwertiges Erdnussöl.

Natürliches Olivenöl – also „Olivenöl nativ extra“ – ist ein kalt gepresstes Öl und darf nicht stark erhitzt werden – idealerweise nicht über 130 Grad. Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wonach Olivenöl bis zu 230 Grad erhitzt werden kann, beziehen sich auf raffinierte Olivenöle, denen in industriellen Verfahren die vielen gesunden Stoffe entzogen werden, die sich bei starker Hitze ungünstig verändern. Ein solches raffiniertes Öl ist aber nicht als gesund und wertvoll anzusehen und daher nicht zu empfehlen. Extra natives Olivenöl ist also für Braten bei mittlerer Hitze oder Salate geeignet.

Das an Omega-3-Fettsäuren reiche und sehr gesunde Leinöl darf gar nicht erhitzt

werden und eignet sich daher nur für Salate. Ebenso für kalte Gerichte zu verwenden: das ebenso sehr hochwertige Hanföl, das voller wertvoller Vitalstoffe ist.

Außerdem: Nüsse und Kerne enthalten zwar viele Kalorien und viel Fett, allerdings auch viele Ballast- und Vitalstoffe. Studien zeigen, dass Menschen, die viele Nüsse essen, im Durchschnitt schlanker sind. Die Vermutung liegt nahe, dass Nüsse den Körper so gut mit Nährstoffen versorgen, dass man sich nicht an ungesunden Lebensmitteln überfrisst. Wichtig: Nüsse und Kerne pur, das heißt ungeröstet und ungesalzen. Besonders vorteilhaft sind Paranüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Mandelkerne und Kürbiskerne.

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und Studioteiler sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



# Gemeinsam für ein individuelles Zuhause

## Magstadt: Drei Traditionsunternehmen in der Corona-Krise.

Gemeinsam, und das nicht nur in der Krise arbeiten die drei Magstadter Betriebe **Raumausstattung Hagenlocher**, **Heizungs- und Sanitärbetrieb Altvater** und das **Küchenfachgeschäft und Schreinerei Schuhmacher** zusammen. Auch wenn sonst übliche Veranstaltungen wie ein Tag der offenen Tür aktuell nicht möglich sind, waren die drei Unternehmen für die Kunden erreichbar und konnten dank der Regelungen ihr handwerklichen Leistungen erbringen.

### Vielfältige Beratung

„Wir haben festgestellt, dass die Kunden vermehrt über Telefon und E-Mail-Kontakt mit uns suchen“, sagt Petra Hagenlocher-Haarer, „deshalb haben unsere Kontaktmöglichkeiten auch auf Skype-Konferenzen ausgedehnt.“ Auch melden sich die Kunden vermehrt telefonisch oder per Mail an um eine Beratung im Ladengeschäft zu erhalten. Die Möglichkeit, Stoffe und Bodenbeläge in Originalfarben und Oberflächen zu sehen und anzufassen ist immer noch die beste Basis für eine Beratung. Weiter hat

das Raumausstattungsunternehmen seine Produktpalette erweitert und näht jetzt auch Masken. „Zuerst waren sie für unsere Mitarbeiter gedacht, mittlerweile bieten wir sie auch in unseren Geschäften in Magstadt und Sindelfingen an.“ Neu im Programm sind auch Rollos mit Folie. „Da haben die Hersteller schnell reagiert“, sagt Petra Hagenlocher-Haarer. Sie selbst stellt fest, dass die Menschen sich vermehrt Gedanken um ihre vier Wände machen. „Der Fokus liegt auf das Zuhause, in dem man sich wohlfühlt.“

### Individuelle Lösungen

Dem stimmt auch Marc Schuhmacher zu. Neben speziellen Produkten jetzt in der Coronakrise sind ganz aktuell offene Küchen, die sich in den Wohnbereich ausdehnen das Thema Nummer eins bei den Kunden. In der Schreinerei hat sich das Unternehmen, dass seit über 70 Jahren in Magstadt tätig ist, sehr schnell auf die auf die veränderte Lage eingestellt und stellt individuelle Lösungen im Bereich Spuck- und Niesschutz aus Plexiglas her. „Wir bieten ja in all unseren Bereichen individuelle Lösungen an und

auch beim Eigenbau sind wir, soweit als möglich, mit Zuschritten nach Maß behilflich“, sagt Schuhmacher.

### Wohlfühloase für Zuhause

Gerade in Zeiten in denen die Hygiene so sehr im Fokus steht möchte man sich auch im Badezimmer besonders wohlfühlen. „Wir stellen vermehrt fest, dass der Kunde an die Zeit denkt, in denen man nicht mehr so gelenkig ist und so sind barrierefreie Badezimmer, gerade sehr gefragt“, sagt Oliver Altvater. Aber auch Kleinigkeiten erleichtern den Alltag aller. Elektronische Seifenspender die berührungslos die nötige Seife abgeben stehen gerade bei vielen als Ergänzung im Kurs.

Kundenberatung ist auch in Zeiten von Abstands- und Hygieneregulungen überall möglich. „Wir sind alle sehr froh, dass wir weiterarbeiten konnten“, sagt Marc Schuhmacher stellvertretend für alle drei Unternehmen. „Mit etwas geänderten Zuständigkeiten und festen Teams war dies möglich und auch unsere Kunden zeigten sich verständnisvoll und waren froh, dass Aufträge ausgeführt wurden.“



# Heiß und rot – was tun, wenn es brennt?

**Fit fürs Leben:** Hitze, Schmerz, Rötung und Schwellung sind Merkmale von Entzündungen, die im besten Fall einen Heilungsprozess einleiten / SZ/BZ-Serie (Folge 16)

Von  
Andreas Hagedorn

**Hauptsache gesund, heißt es. Aber manchmal läuft es anders. Bei Erkrankungen sind Entzündungsprozesse beteiligt. Warum man die Entzündung nicht bereits im Keim ersticken sollte, auf welche Art und Weise man Entzündungen im Griff behält und für welche Erkrankungen das eine Rolle spielt – darum geht es in der heutigen Folge.**

Hitze, Schmerz, Rötung und Schwellung sind die vier Merkmale von Entzündungen. Dabei handelt es sich um natürliche Prozesse, mit denen das Immunsystem versucht, Bakterien, Viren und Pilze zu bekämpfen oder bei einer Verletzung beziehungsweise einem Schaden den Heilungsprozess einzuleiten. In dieser Phase wird der Bereich durch die Ausschüttung von Prostaglandinen unter anderem besser durchblutet und es wird Schmerz ausgelöst. So kann das Immunsystem besser arbeiten und unter anderem Fresszellen in diesen Bereich transportieren. Die eintretenden Moleküle und Zellen bewirken zudem einen Entzündungsschmerz im Gewebe. Altes, defektes Gewebe wird abgebaut.

Dieser erste wichtige Schritt wird durch Omega-6-Fettsäuren gefördert. Im zweiten Schritt sprechen Mediziner von der Proliferationsphase. Der Körper benötigt jetzt Omega-3-Fettsäuren, um die Wundheilung zu unterstützen. Hier wird wieder neues, ge-



Bild: ipopba/Adobe Stock

sundes Gewebe aufgebaut. Der Abschluss der Heilung in der Regenerationsphase festigt das neue Gewebe.

## Das richtige Verhältnis

Entzündungshemmende Enzyme wie Wobenzym und Therazym oder auch Omega-3-Fettsäuren unterstützen den zweiten Schritt und helfen dem Körper bei der Heilung. Deswegen ist es äußerst wichtig, auf ein angemessenes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren zu achten. Während die Nahrung der Steinzeitmenschen noch ein Verhältnis von 1:1 bis 1:3 (Omega-3 zu Omega-6) hatte, hat sich das Verhältnis heute sehr ungünstig in Richtung 1:15 bis 1:50 verschoben. Die daraus entstehenden chronischen Entzündungsprozesse sorgen für Erkrankungen, die nicht entstehen müssten, würden wir auf das richtige Ver-

hältnis in der Nahrung achten.

Neben Gelenkproblemen wie Arthrose oder Gicht sind auch Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer oder Krebs mit ausgearteten, chronischen Entzündungen in Zusammenhang zu bringen. Mit Bluttests lässt sich bestimmen, wie das Fettsäurenverhältnis bei einem selbst aussieht. Dies geschieht entweder beim Arzt oder über einen Selbsttest, bei dem das selbst abgenommene Blut an ein Labor geschickt wird.

Wem das zu aufwendig erscheint: Man sollte sich vornehmen, tendenziell mehr Nahrungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Diese sind in wildem Fisch, Wild- und Biofleisch, wenn die Tiere viel natürliche Pflanzen essen konnten, in Algen, Walnüssen oder Leinsamen. Omega-6-Fettsäuren stecken vor allem in Fleisch aus Massenhaltung, Sonnenblumenöl oder Getrei-

de. Davon sollte weniger konsumiert werden. Grundsätzlich sollte sich jeder, der sich mit permanenten Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen oder andere Erkrankungen herumärgert, mit diesem Sachverhalt beschäftigen.

Im akuten Schmerzzustand gut, aber keine Dauerlösung sind entzündungshemmende Schmerzmedikamente. Diese unterbinden bereits die für das Immunsystem und den Abbau alter Zellen wichtige Entzündungsphase. Somit kann auch kein neues, gesundes Gewebe aufgebaut werden.

## Was soll außerdem auf den Teller?

Neben dem Mehr an Omega-3-Fettsäuren wirken folgende Nahrungsmittel positiv auf eine Entzündung: Salate, Gemüse, Sprossen, Fisch, Nüsse und Saaten, Hülsenfrüchte, Kurkuma, Cilli, Ingwer und Zimt.

Folgende Nahrungsmittel sollten nur in geringen Mengen konsumiert werden, da sie die Entzündung im Übermaß fördern: Zucker und zuckerhaltige Produkte, alkoholische Getränke, Getreideprodukte (vor allem Weißmehlprodukte) und tierische Produkte besonders aus Massentierhaltung, da diese Tiere Kraftfutter bekommen, welches reich an Omega-6-Fettsäuren ist. Hier sind vor allem Fleisch aus Schwein, Pute und Rind zu nennen, aber auch Milchprodukte im Übermaß sind eher negativ.

Eine anti-entzündliche Ernährung kann viele Erkrankungen verhindern oder lindern, zum Beispiel auch orthopädische Probleme wie Rückenschmerzen und Arthrose. Was bei diesen gängigen Beschwerden noch hilft, darum geht es in der nächsten Woche der SZ/BZ-Serie „Fit fürs Leben“.

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist

Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



Der 13-jährige Pascal Timke wird künftig auch bei den Erwachsenenteams der SV Böblingen zum Einsatz kommen.  
Bild: Holzapfel

## Lukas Timke rückt auf

**Tischtennis:** Zwei Neue für Böblingen/ Wechselperiode endet am 31. Mai

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Holzapfel

**Im Vergleich zu den Vorjahren ist die SV Böblingen in diesem Jahr am Transfermarkt nicht übermäßig aktiv, vorbehaltlich der Wechselperiode, die ja erst am 31. Mai endet.**

Pascal Timke, einer der besten Nachwuchsspieler im Verband, war bislang lediglich in der SVB-Jugend einsatzberechtigt, zukünftig wird der 13-Jährige auch bei den Böblinger Erwachsenenteams zum Einsatz kommen (wechselt von seinem Heimatverein TSV Sielmingen). Bereits im November sorgte Timke im hiesigen Bezirk für Furore, als er bei den Bezirkstitelkämpfen in der Herren-B-Konkurrenz gleich zwei Titel einheimste.

Mit Thomas Huber konnte eine weitere Verstärkung an Land gezogen werden. Bis

ins Jahr 2017 beim MTV 1881 Ingolstadt in der Bayernliga aktiv, war Huber zuletzt hauptsächlich im Betriebssport zugehörig. SVB-Spieler Marcel Manis: „In welchem Team unser Neuzugang zum Einsatz kommen wird, ist aktuell noch nicht geklärt.“

## Verstärkung aus Deißlingen

Böblingens Verbandskasse-Konkurrent VfL Herrenberg hat zur neuen Saison Devin Wenzel angeheuert, der zuletzt bei Bezirksligist SG Deißlingen (Kreis Rottweil) an der Spitzenposition agierte.

Die Deißlinger mussten in diesem Jahr abermals einen Abstieg hinnehmen, nunmehr folgt Wenzel seinem früheren und wieder neuen Teamkameraden Max Reger ins Gäu. Beim VfL Herrenberg nimmt Devin Wenzel künftig die Position von Piet Herr ein, den es studienbedingt nach Köln verschiebt.

## „Training ohne Datum ist nicht einfach“

**Leichtathletik:** Tobias Dahm wartet noch immer auf einen Termin für die deutsche Meisterschaft

Von unserem Redakteur  
Philipp Hamann

**Am Wochenende 6. und 7. Juni sollten im Braunschweiger Eintracht-Stadion an der Hamburger Straße die deutschen Leichtathletik-Meisterschaften ausgetragen werden. Doch dieses Datum war wegen der Corona-Pandemie schon lange nicht mehr zu halten. Jetzt sucht der Deutsche Leichtathletik-Verband fieberhaft nach einem neuen Termin. Damit hängen nicht nur der Sindelfinger Kugelstoßer Tobias Dahm und seine Teamkollegen in der Luft.**

„Für einen neuen Termin müssen auf der Basis behördlicher Festlegungen und Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes entsprechende Abstimmungen mit der Stadt Braunschweig, dem Niedersächsischen Leichtathletik-Verband und dem Fernsehen getroffen werden. Entscheidend dabei ist letztlich die aktuelle Entwicklung in der Coronakrise. Sobald wir einen konkreten Termin nennen können, werden wir ihn umgehend veröffentlichen“, sagte DLV-Generaldirektor Sport Idriss Gonschinska schon vor Wochen.

In den Überlegungen spielen natürlich auch eine Rolle, ob man eine Leichtathletik-DM ohne Zuschauer durchführen könnte. Dies wäre allerdings nur der Fall, wenn es von den Behörden angeordnet würde. „Wie viele andere Sportveranstalter auch hoffen wir darauf, im Rahmen einer Late Season Titelkämpfe mit Zuschauern durchführen zu können. Sollte dies nicht möglich sein, denken wir darüber nach, eine DM ohne Zuschauer mit reduzierter Anzahl an Mitarbeitern auszurichten, um den Athleten hochwertige Wettkämpfe zu ermöglichen. Aber auch hier ist es momentan noch zu früh, um einen konkreten Plan zu nennen“, sagte Gonschinska.

## Training in den Abendstunden

Tobias Dahm, der heute seinen 33. Geburtstag feiert, kann sich einen Termin im August gut vorstellen. „Es ist im Moment nicht einfach, sich ohne ein genaues Datum vorzubereiten“, sagt der Sindelfinger Kugelstoßer. Seit knapp zwei Wochen dürfen die VfL-Leichtathleten wieder im Floschenstadion trainieren (die SZ/BZ berichtete). Da der 2,03 Meter große Hüne voll berufstätig ist, kommen für ihn nur Trainingszeiten am Abend in Frage. „Momentan stoße ich noch mit schwereren Kugeln, da haben die Weiten noch keine Aussagekraft.“ Der Sindelfinger will auf den Punkt topfit sein, wenn es im Braunschweiger Eintracht-Stadion zur Sache geht.



Tobias Dahm kann nur in den Abendstunden trainieren. Der 2,03 große Hüne feiert heute seinen 33. Geburtstag.  
Bild: Drechsel/A

## Kommentar

### Der DLV muss die Meisterschaft absagen

**Leichtathletik:** Nicht nur Tobias Dahm und seine Sindelfinger Teamkollegen hängen in diesen Wochen völlig in der Luft. Schuld daran ist der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV). Ursprünglich sollten die nationalen Titelkämpfe am 6. und 7. Juni ausgetragen werden.

Statt einer Absage der Veranstaltung sucht der DLV seit Wochen einen Ersatztermin. Irgendwann

im August soll nun die Deutsche Meisterschaft in Braunschweig ausgetragen werden. Nichts Genaueres weiß man nicht.

Die Leichtathleten, die ein genaues Datum brauchen, um auf den Punkt hin fit zu sein, sind die Leidtragenden. Der DLV wäre gut beraten, unter diesen Wettkampf-Sommer einen Schlussstrich zu ziehen und die Deutsche Meisterschaft jetzt abzusagen. Besser ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende.



Von  
Philipp Hamann

[philipp.hamann@szbz.de](mailto:philipp.hamann@szbz.de)

# Damit der Druck wieder abnimmt

**Fit fürs Leben:** Wie Bluthochdruck entsteht und welche natürlichen Methoden dem entgegenwirken können / SZ/BZ-Serie (Teil 19)

Von  
Andreas Hagedorn

**In Deutschland leiden 35 Millionen Menschen unter Bluthochdruck. Wenn man sich vor Augen führt, dass bei den unter 20-jährigen, also unter 20 Prozent der Deutschen, dieses Krankheitsbild so gut wie nie vorkommt, spricht das für alle anderen eine deutliche Sprache. Ein 70-jähriger, der keine blutdrucksenkenden Tabletten nimmt, ist eher die Ausnahme. Wie Bluthochdruck entsteht und welche natürlichen Methoden dem entgegenwirken können, darum geht es in dieser Folge.**

Das Entstehen von Bluthochdruck ist sehr komplex. Laut dem Robert-Koch-Institut können als äußere Faktoren Übergewicht, Bewegungsmangel, hohe Kochsalzzufuhr, ein hoher Alkoholkonsum, eine niedrige Kaliumzufuhr und auch chronischer Stress genannt werden. Das RKI nennt dazu aber auch innere Faktoren wie die Überaktivität des Sympathikusnervs. Dieser Nerv wird durch Stress aktiviert, der aber auch durch zu viel Kaffee und eine ungünstige Atmung entstehen kann (siehe Folge 7: „Die Nase atmet, der Mund isst“ vom 18. April). Weitere innere Faktoren sind erhöhtes Insulin oder eine gestörte Nierenfunktion – letzten Endes Faktoren, die auch wieder stark von unserer Lebensweise, insbesondere der Ernährung oder auch unserem Trinkverhalten abhängig sind.

Wie bereits letzte Woche erklärt führt eine kohlenhydratreiche Ernährung – also eine Ernährung, die reich an Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und vor allem Süßigkeiten, Kuchen und Fertignahrung ist – zu einem permanenten Ausstoß von Insulin. Dieses Hormon ist ein Speicherhormon und führt dazu, dass der Einfachzucker, also die aufgespaltenen Kohlenhydrate, aus der Nahrung schnell in die Zellen gelangt.

Das ist soweit gut, da ein hoher Blutzucker die Gefäße schädigt. Allerdings hat ein permanent leicht erhöhter Insulinwert ebenso nachteilige Effekte, weil In-



Alles gut: Eine gesunde Ernährung ist die halbe Miete.

Bild: Aamulya – Adobe Stock

sulin als anaboles Speicherhormon den Aufbau von Körpermasse fördert. Zudem schädigt Insulin Gefäße, hemmt die Fettverbrennung und kann sogar süchtig machen – Heißhunger auf Süßes ist die Folge. Den Insulinausstoß zu fördern bringt einen also auf dem direkten Weg zum Übergewicht.

Die oben genannte, gestörte Nierenfunktion wird auch durch mangelndes Trinken begünstigt. Wasser ist das wichtigste Element für unseren Körper und ein wahres Lebenselixier. Wasser spült Giftstoffe aus dem Körper und reinigt die Niere – bei zu wenig „Spülmittel“ bleibt eben auch hier ein wenig mehr Dreck kleben. Die Niere trocknet aus und stellt irgendwann ihre Funktion komplett ein. Dabei ist Wasser der natürlichste Blutverdünner und somit wichtig für einen normalen Blutdruck: bereits ab einem Wassermangel von 5 Prozent steigen der Blutdruck und die Herzfrequenz an.

Leider trinken gerade ältere Menschen meist zu wenig.

Die Folge von Bluthochdruck können weitere Gefäßschäden und daraus entstehende Herzinfarkte oder auch Schlaganfälle sein. Um dies zu vermeiden, können neben einer ausreichenden Wassermenge, einer kohlenhydratarmen Kost und der Stressreduktion auch folgende Dinge helfen: Magnesium, weil es entspannend und entkrampfend wirkt. Da bei vielen Deutschen ein Magnesiummangel vermutet wird, könnte das ein einfacher Ansatzpunkt sein.

## Noch mehr Mittel

Entweder sollte man mehr magnesiumreiche Lebensmittel wie Kürbiskerne, Paranüsse oder auch Amaranth und Sojabohnen oder mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen – immer noch besser als Medikamente. Vitamin C – da dieses Vitamin als

Antioxidans die Gefäße schützt. Also ein bisschen mehr an Paprika, roten Beeren, Zitrusfrüchten und Brokkoli in die Nahrung. B-Vitamine, weil gerade Vitamin B6 und B12 am Abbau von Homocystein beteiligt sind und hohe Homocysteinwerte mit Gefäßschäden in Verbindung stehen. Vitamin B12 findet sich vor allem in tierischen Produkten wie Schweineleber, Kalbsniere und Hühnerleber oder der Chlorella-Alge als einzige pflanzliche Quelle. Lachs, Sardine, Rindfleisch, Grünkohl, Bananen oder Weizenvollkornbrot sind reich an Vitamin B6.

Zudem: Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Leinsamen oder Walnüssen senken den Blutdruck ebenso wie Knoblauch, weil er Stoffe enthält, der die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Außerdem ist für einen normalen Blutdruck ein ausreichend hoher Spiegel an Vitamin D3 (Sonnenlicht) genauso wichtig wie die Darmgesundheit durch eine ballaststoffreiche Nahrung.

## Das Erfolgsrezept

### Die Avocado-Champignon-Bowl

Ein Rezept, das viele blutdruckregulierende Nährstoffe aus anderen – als den hier genannten – Lebensmitteln enthält, könnte so aussehen:

150 g braune Champignons putzen, halbieren und vierteln. 50 g Sprossen-Mix, 1 kleiner roter Chicorée halbieren, Strunk entfernen, waschen und 10 einzelne Blätter abtrennen. 1 kleine reife Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und in Würfel schneiden. 1 Frühlingszwiebel – in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing  
3 EL Olivenöl nativ extra, 2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 Knoblauchzehe schälen und fein gehackt, ½ TL Korianderpulver, ½ Bund Petersilie waschen und fein hacken, Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing alle Zutaten in einem Mixer kurz mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorbereitete Gemüse in einer Bowl anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Erst vor dem Servieren alles miteinander vermischen, auf zwei Teller verteilen und genießen. – ah –

## Zur Serie

Andreas Hagedorn, 40 Jahre alt und Studioleniter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



# Corona bremsst Schiedsrichter aus

**Fußball:** Auch bei den Unparteiischen stellt sich die Frage nach den Aufsteigern in dieser Spielrunde

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Oberdorfer

**Seit dem Abbruch der Fußballsaison der Amateure sind auch die Schiedsrichter zur Untätigkeit verdammt, was den Spielbetrieb anbelangt. Sie werden sich wie die Kicker auch individuell fit halten, mit mehr oder weniger intensiven Einheiten. „Manche machen eifriger, manche weniger eifrig ihr Lauftraining“, sagt der Herrenberger Achim Gack, Obmann der Schiedsrichtergruppe Böblingen. Wie in den einzelnen Ligen stellt sich auch bei den Unparteiischen die Frage nach dem Aufstieg in eine höhere Spielklasse.**

Nicht nur die aktiven Amateurfußballer sind betroffen von der Unterbrechung der laufenden Saison, sondern auch die Schiedsrichter. Ihnen fehlt ebenfalls der Wettbewerb, wie Achim Gack, Obmann der Schiedsrichtergruppe Böblingen, betont. „Das ist unser Hobby, wir wollen natürlich auch auf den Platz“, sagt der Herrenberger. Das ist derzeit nicht möglich, und aller Voraussicht nach wird die Saison letztlich abgebrochen, darüber entscheidet am 20. Juni der außerordentliche Verbandstag. Achim Gack spricht in diesem Zusammenhang von einer „Hängepartie des WFV“, des Württembergischen Fußballverbands.

## Training als Einzelkämpfer

Die Unparteiischen legen nun aber nicht etwa die Füße hoch, sie halten sich durch Läufe fit. „Manche machen eifriger, manche weniger eifrig ihr Lauftraining“, sagt Achim Gack, der eine oder andere habe sicher auch Krafttraining gemacht. In der Regel waren die Schiedsrichter auf sich alleine gestellt, eher „als Einzelkämpfer“, so Gack, unterwegs. Dennoch hatten sie untereinander Kontakt, haben Chatgruppen gegründet oder auch per Video miteinander kommuniziert. Der Ausschuss der Böblinger Schiedsrichtergruppe hat bisher drei Videokonferenzen abgehalten. Gack: „Mein



Auch der Sindelfinger Zweitliga-Schiedsrichter Tobias Reichel hatte wegen Corona Pause. Am 26. Mai piff er die Partie Greuther Fürth gegen Osnabrück. Bild: photostampe

Stellvertreter Christian Runge hat das immer sehr gut vorbereitet. Die Konferenzen waren immer effektiv, sie verliefen diszipliniert und konstruktiv. Das war sehr gut.“

Die ambitionierten Unparteiischen kämpfen wie die Fußballer auch um den Aufstieg in eine höhere Liga. Über gute Leistungen in einer Hinrunde qualifizieren sich die Schiedsrichter für einen Pool und damit für die Chance, durch entsprechende Auftritte in der Rückrunde sich für einen Aufstieg ins Gespräch zu bringen. Für die Schiedsrichter des Pools werden in der zweiten Saisonhälfte sechs Begegnungen anberaumt, bei denen sie ins Visier genommen werden können, viertel werden sie zumindest von einem Beobachter bewertet.

In der unterbrochenen Runde fehlt allerdings die entscheidende Rückrunde. Die Hinrunde alleine will Gack nicht als Basis

für einen Aufstieg heranziehen. „Das ist meine persönliche Sicht. Man sollte nichts übers Knie brechen“, sagt der Obmann, letztlich muss der Verbandsschiedsrichterausschuss darüber entscheiden, ob überhaupt, und wenn ja in welcher Form ein Unparteiischer eine Klasse nach oben rutschen soll. Achim Gack kann sich vorstellen, dass es nach der Saison bei seinen Kollegen keinen Aufsteiger geben wird: „Ich denke, man könnte es so stehen lassen, wie es gerade ist.“

Sprich, die Schiedsrichter, die sich in der Hinrunde durch gute Leistungen in den Vordergrund gepiffen haben, bleiben in dem Pool und haben in der nächsten Spielzeit in der Rückrunde die Chance, diese guten Vorstellungen zu bestätigen und womöglich nach oben zu klettern. „Ich denke, das wäre eine faire Lösung“, sagt Gack.



# Machulka zieht's nach Donzdorf

**Tischtennis:** Nach zwölf Jahren verlässt er den VfL Sindelfingen

Sechs Zu- und drei Abgänge verzeichnet die Tischtennisabteilung des VfL Sindelfingen zum Ende der Wechselfrist am Sonntag, 31. Mai. Zu den bereits vermeldeten Neuzugängen Melanie Merk für die Damen-Regionalliga und Benjamin Krause für die Verbandsliga-Herren I gesellen sich nun noch Celine Pistora (von der SV Böblingen), Gracia Rentschler (aus Musberg), Tim Werum (vom TTV Gärtringen) und Lucas Handrick hinzu, der nach abgeschlossenem Bundesfreiwilligendienst vom DJK Sportbund Stuttgart zurückkehrt. Etwas Wehmut schwang

zuletzt bei Sindelfingens Abteilungsleiter Carsten Seeger mit, als er den Weggang von Petr Machulka kommunizierte. Der Tscheche zeigte sich in seinen zwölf Sindelfinger Jahren für zahlreiche Aufstiege der ersten Mannschaft mitverantwortlich, nun kehrt der 57-jährige Tscheche zur TG Donzdorf zurück. Die trainingsfleißige und ehrgeizige Le Ai Trinh Tran bleibt den Sindelfinger Damenteams erhalten, ist im Seniorenbereich aber nun zugleich aber auch für den SV Rohrau spielberechtigt.

-tho-/Bild: photostampe/A

# „Ich hoffe, die Tickets gelten auch 2021“

**Das Sportgespräch:** Der ehemalige Böblinger Hockey-Spieler Joo-Seuk Maing arbeitet seit drei Jahren in Tokio und hatte Karten für das olympische Hockey und Rudern

Von unserem Mitarbeiter  
Uli Meyer

**Seit gut drei Jahren arbeitet der gebürtige Böblinger Joo-Seuk Maing als Marketingdirektor für die Bosch-Gruppe in Japans Hauptstadt Tokio, war davor schon einige Jahre in Indien und Singapur tätig. Der früher bei der SV Böblingen sehr erfolgreiche Hockeyspieler (zwischen 1992 und 1994 mit der SVB-Jugend dreimal deutscher Meister) hatte sich auf die Olympischen Spiele in diesem Sommer gefreut und sogar schon Eintrittskarten ergattert.**

Die SZ/BZ hat sich mit dem 41-Jährigen über die Verschiebung der Olympischen Spiele auf das kommende Jahr und die Stimmung in der japanischen Hauptstadt unterhalten.

*Wie hatten Sie den olympischen Sommer 2020 in Tokio geplant?*

Joo-Seuk Maing: Als Sportfan war ich natürlich super aufgeregt, die Olympischen Spiele in „meiner“ Stadt zu haben. Ich hatte mir für die Zeit freigenommen und wollte möglichst viel aufsaugen von der Atmosphäre und den Events, weil die Japaner auch in der Lage sind, eine ganz besondere Gastfreundschaft zu zeigen. Voriges Jahr war die Rugby-WM in Japan, über das ganze Land verteilt, und die Zeit war eine große friedliche Feier mit sportlichen Highlights, was als Vorgeschmack für Olympia 2020 galt. Ich hatte mich außerdem als Volunteer beim neuseeländischen olympischen Verband gemeldet, was jetzt erst mal auf Eis liegt.“

*Hatten Sie sich denn schon Zuschauerickets für einzelne Olympia-Veranstaltungen gesichert?*

Joo-Seuk Maing: „Ich hatte viel Glück, das Lotterieverfahren für japanische Bewohner begann im Juni 2019. Und auch wenn der Prozess langwierig und kompliziert war, haben wir Karten für zwei Hockeyspiele (Halb-



Der gebürtige Böblinger in den Häuserschluchten der japanischen Metropole Tokio. Bild: z



Joo-Seuk Maing vor knapp 20 Jahren als Kapitän im Trikot der SV Böblingen. Bild: photostampe/A

finale Herren und Finale Damen) sowie Rudern zugelost bekommen. Wir hoffen, dass diese auch für 2021 gelten, weil vor allem Olympia-Hockey live zu sehen ein Kindheitstraum für mich ist. Ansonsten hatte sich Tokio schon mit Fanstätten und den vielen Landeshäusern (zum Beispiel das Deutsche Haus in Odaiba) auf Olympia vorbereitet. Bin gespannt, wie das jetzt für 2021 wird.“

*Hatten Sie für diesen Sommer eigentlich persönliche Besuche aus Deutschland eingeplant?*

Joo-Seuk Maing: „Es hatten sich tatsächlich schon viele Gäste angemeldet, alles Freunde und Bekannte, die man als Olympiapfand und -touristen bezeichnen kann.“

Ich bin zum Beispiel in Kontakt mit meinem ehemaligen baden-württembergischen Landestrainer Ulrich Forstner (Ulm), der als „Bundestrainer Wissenschaft“ in der deutschen Hockey-Delegation nach Tokio gekommen wäre. SWR-Journalist Jens Wolters, den ich seit der Hockey-WM 2010 in Indien kenne, wäre für das ARD-Radio ge-

kommen und hätte hier gearbeitet. Das alles liegt jetzt erst mal flach und muss für 2021 neu besprochen werden.“

*Was bedeutet die Olympia-Verschiebung um ein Jahr für Sie und die Stadt?*

Joo-Seuk Maing: „Die derzeitige Lage bezüglich Covid-19 ist unklar. Japan hatte ganz früh Fälle, auch durch die hohe Anzahl von chinesischen Touristen, die aber seit dem Reiseabbruch nicht mehr einreisen

dürfen. Ende Februar wurden dann frühzeitig alle Schulen quasi über Nacht für vier Wochen geschlossen, und so hat es Japan geschafft, die Kurve der Infektionen zu verflachen. Aber nun häufen sich seit ein paar Tagen die Fallzahlen wieder, und am Mittwoch dieser Woche gab es eine Warnung der Gouverneurin von Tokio, dass eventuell eine Ausgangssperre droht, falls die Infektionen weiter steigen.“

Die Verschiebung der Olympischen Spiele sehe ich insofern positiv, als dass nun Klarheit besteht und wir uns um das Wichtigste kümmern können, die Sicherheit und Gesundheit unserer Familien, Freunde und Kollegen mit Homework, Social Distancing und reduziertem gesellschaftlichen Leben.“

*Wie ist in Tokio eigentlich gerade der Alltag?*

Joo-Seuk Maing: „Nach der Ankündigung Ende Februar der Schulschließung war schon eine hohe Präsenz des Themas im Alltag zu spüren, S- und U-Bahnen waren deutlich leer.“

Über 6,5 Millionen Menschen verwenden normalerweise täglich die öffentlichen Verkehrsmittel in Tokio. Masken waren ausverkauft, die im Übrigen ein ganz normales Accessoire in Japan vor allem im Herbst und Winter sind, und das öffentliche Leben wurde heruntergefahren. Museen, Bibliotheken, Schwimmbäder und Touristenattraktionen wurden geschlossen, aber diese öffnen nun nach und nach wieder.“

Es gibt unterschiedliches Verhalten. Manche, die weiterhin sehr vorsichtig sind und den Sicherheitsvorschriften, wie man sie ja auch in Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern mittlerweile kennt, folgen.“

Doch es gibt auch die andere Seite, so gab es zum Beispiel kürzlich ein großes Kickboxing-Event in Saitama, einem Außenbezirk Tokios, mit 6500 Besuchern, und Zehntausende wollten in Sendai das vorigen Freitag angekommene olympische Feuer sehen.“



Axel Stahl hat einmal mehr eine piffige Idee.

## 1000 Euro für 10 Tage und 10 000 Kilometer

**Freizeitsport:** Stadtwerke-Laufchallenge für „Nachbarn in Not“

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

**Kein Werk-Stadt-Lauf, keine Schönbuch-Trophy, kein AOK-Frauenlauf und auch kein Stäffeleslauf. Mindestens bis Mitte Mai sind alle Lauf-Veranstaltungen abgesagt, und das nicht nur im Kreis Böblingen. Die Sindelfinger Stadtwerke starten deshalb mit den Maichinger Event-Organisatoren Axel und Karen Stahl eine Mitmach-Aktion für „Nachbarn in Not“: 10 000 Kilometer in 10 Tagen für 1000 Euro.**

„Einfach klasse.“ So kommentierte Axel Stahl den Anruf von Dr. Karl-Peter Hoffmann. Dieser wäre in diesem Jahr mit dem Unternehmen Sponsor der Schülerläufe im Rahmen des Sindelfinger Werk-Stadt-Laufs gewesen. Doch die Großveranstaltung in der Sindelfinger Innenstadt ist längst abgesagt, Veranstalter hängen in den Seilen und Läufern gucken in die Rohre. Deshalb fragte Dr. Karl-Peter Hoffmann nach, was man da machen könne.

Die Idee war so schnell geboren wie umgesetzt. „Wir rufen zur Stadtwerke-Laufchallenge auf“, sagt Axel Stahl. Um für das Laufen zu motivieren und das Immunsystem zu stärken stehen zum einen in den nächsten fünf Wochen Tipps und Lauftrainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene auf der Homepage. Außerdem führt ein

Link zu Stabilisations- und Mobilisationsübungen.

Die Formel für die Challenge zum Start lautet aber: 10 Tage, 10 000 Kilometer, das macht unterm Strich 1000 Euro für den Verein „Nachbarn in Not“. Bis zum 10. April geht die Aktion, und bis dahin sollte die Läufergemeinschaft zusammengerechnet weiter als Luftlinie nach Kapstadt, Bangkok oder Rio de Janeiro gelaufen sein, dann geht das Geld an den Sindelfinger Verein, der in Not gekommene Menschen unterstützt. „Kein Problem, das schaffen wir“, sagt Axel Stahl, der darauf setzt, dass alleine sein Lauftreff die Hälfte beisteuert.

### Mitmachen kann jeder

Aber das reicht noch nicht. Die Rechnung ist einfach: Wenn sich insgesamt 400 Läufer, Walker oder auch Wanderer finden, die jeden zweiten Tag fünf Kilometer abspulen, ist das Ziel erreicht. Mitmachen kann jeder mit einer App oder einer Uhr, die eine Strecke aufzeichnet. Den Screenshot muss man anschließend auf Facebook oder Instagram posten und mit dem Hashtag #StadtwerkeLaufChallenge versehen oder mit @StahlSportShop verlinken. Falls das nicht möglich ist, geht auch eine E-Mail an die Adresse info@stahlsportshop.com. „Bewegen tut gut. Das ist doch das Beste, was man derzeit machen kann. Erst recht für einen guten Zweck“, sagt Axel Stahl.

## Kraftfutter für das Immunsystem

**Fit fürs Leben:** Mit dem richtigen Smoothie kommen die Abwehrkräfte auf Touren / SZ/BZ-Serie (2)

Von  
Andreas Hagedorn

**In diesen Tagen kommt man eigentlich bei keinem Gespräch um den Coronavirus und die wichtigen Hygienemaßnahmen und dem Einhalten von sozialer Distanz herum. Leider spricht man aber zu wenig davon, dass wir unser Immunsystem, also unsere körpereigene Abwehr stärken sollten – und wie wir aus dem Sport wissen: eine gute Defensiv gewinnt Meisterschaften.**

Bereits in den 1870er Jahren prägte der französische Physiologe Claude Bernard das berühmte Zitat „Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles.“ Diese vor allem in der Naturheilkunde stark verbreitete Theorie besagt, dass Keime, Viren und Bakterien in einem gesunden „Milieu“, also in einem gesunden Körper und einem starken Immunsystem nichts bewirken können. Selbst anerkannte Wissenschaftler, wie Louis Pasteur, der zur gleichen Zeit wie Clau-

de Bernard lebte und vor allem die Pasteurisierung und Desinfektion begründet hat, mussten dem zustimmen.

Das ist lange her, aber die Kernfrage bleibt: Was bedeutet das für uns? Wir sollten dafür sorgen, dass unser Immunsystem stabiler und leistungsfähiger wird. Denn mit einem stabilen Immunsystem haut uns so schnell nichts um!

Deswegen gibt es heute und in den nächsten Wochen Tipps für ein stabileres Immunsystem. Neben einer gesunden Ernährung, einer guten Nährstoffversorgung, einer guten Schlafqualität und möglichst wenig Stress werden wir auch auf für die meisten ungewöhnliche Maßnahmen wie Atemübungen oder Kälteanwendungen eingehen.

Zur ersten Schnellhilfe aber hier ein „Immunbooster-Smoothie“, der aufgrund von vielen Vitaminen (B, C, A), Mineralien und Spurenelementen (Zink, Selen oder Kupfer), Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen antivirale Effekte hat und der Gesundheit und einem stabileren Immunsystem äußerst zuträglich ist. Trinken kann man ihn natürlich jeden Tag, aber leichte Veränderungen schaden sicher nicht,

### Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre und Studioleiter sowie stellvertretender Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abo-Möglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).

wenn man mit der Zeit mal wieder etwas Abwechslung im Glas haben möchte.

### Das Rezept:

Immunbooster-Smoothie (2 Portionen):  
100 g Spinat  
1 Orange  
¼ Avocado (ca. 50 g)  
2 cm Ingwer  
1 EL geschrotete Leinsamen  
5 Cashews  
3 Paranüsse  
Saft einer halben Limette

Alles in einen leistungsstarken Mixer mit Wasser auffüllen. Mindestens für eine Minute mixen, damit der Smoothie nachher eine schön cremige Konsistenz hat (und auch besser resorbiert werden kann). Lasst es euch schmecken und bleibt gesund!



# Die Judo-Backfeen zaubern ein Dankeschön

**Judo:** Da das internationale Turnier mit über 1300 Teilnehmern ausfällt, versüßen die Sportler und Freunde des VfL Sindelfingen eben dem Krankenhaus-Personal den Tag

Von unserem Redakteur  
Jürgen Wegner

Der Zuckerguss trägt Pflaster, Herz oder Mundschutz. Er ist ein Sinnbild für die Dankeschön-Aktion, mit der die Judokas des VfL Sindelfingen dem Krankenhaus-Personal ihre Wertschätzung ausdrücken. Die Liebe fürs Detail steht für die ganz normale Hingabe der Abteilung. Das Backwerk symbolisiert all die Zutaten, die eine Sportart braucht, um in Breite und Tiefe erfolgreich zu sein. Und es ist ein kleines bisschen Ersatzbefriedigung für das Größte, das die sanften Mattenkämpfer dieser Tage eigentlich auf die Beine stellen wollten.

So erfolgreich die VfL-Judokas sind, bei denen die Männer antraten, um in die Bundesliga zurückzukehren und bei denen die Frauen freiwillig aus dem Oberhaus zurückzogen, weil es sinnlos ist, sich mit den finanzschwachen Teams aus Speyer und Bannang zu messen – das Nonplusultra ist nun einmal das internationale Judoturnier im Glaspalast. Oder besser: in und um den Glaspalast. Über 1300 Kämpfer aus 16 Nationen sollten hier ihre Zeltstadt aufbauen, gegeneinander antreten, neue Bande knüpfen



Muffins werden zur süßen Kunst.



Christian Eicher, Referent der Regionaldirektion im Klinikum Sindelfingen/Böblingen (Zweiter von links) und Logistik-Gebietsleiter Viorel Bircea (rechts), nehmen die süße Fracht von Carolin Kottmair, Elena Zein und Aylin Mill (von links) gerne entgegen. Bild: Wegner

fen und dabei von der Sindelfinger Judo-Familie gepflegt werden.

Susanne Häfner würde im Normalfall dafür wieder einmal die ganze Woche freinehmen, um ab Montag einzukaufen und die Küchenschlacht zu organisieren. Donnerstags würde es dann so richtig losgehen, denn auch die aufbauenden Helfer wollen gepflegt werden, und beim Frühstück wäre dann vom Schinkenbrot bis zum Müsli alles dabei. Nach dem letzten Essen am Sonntagabend ging es zum Kehraus montags wieder zurück in den Glaspalast. Es ist eben ein Mammutprogramm vom ersten Wiegen bis zum letzten Spülen.

Auch die Familie Peikert würde dann geschlossen aus Deckenfronn anrücken um am Grill Sonderschichten zu schieben. Doch der Virus macht all das in diesem Jahr unmöglich. „Es ist ein Jammer“, sagt Aylin Mill, die im Juli außerdem an der Seite von Bianca Schmidt, Meike Wegner und Fabian Häfner bei der Studenten-EM in Belgrad antreten wollte und auch dorthin nicht darf.

„Es wäre so schön gewesen“

Der Glaspalast wiederum, das riesige Heimturnier, bei dem der VfL auf ganzer Linie zeigen kann, was er auf der Matte aber auch Organisatorisch drauf hat, das ist die

ganz große Nummer. Vor allem für Eigen- gewächse wie Aylin Mill. Sie brachte es beim VfL Sindelfingen von der eisspraytragenden „Eisläuferin“ bis zur Bundesligakämpferin mit internationalem Niveau.

„Außerdem wäre es so schön gewesen, alle einmal wiederzusehen“, sagt Aylin Mill, die mittlerweile für Düsseldorf und St. Gallen antritt um beim Kräftemessen auf Augenhöhe zu bleiben. Doch ans Kämpfen ist derzeit nicht zu denken. Nur Ausnahmen können wirklich ran. So, wie Bianca Schmidt, die das Glück hat, dass ihr Bruder auch im Judo ist und die sich rechtzeitig ein paar Matten für zuhause organisierte.

Aber sonst? Dass in der Abteilung immer noch eine Menge geht, liegt an den Hausaufgaben und Challenges, die täglich über die sozialen VFL-Kanäle in die Häuser flattern. Eine der wichtigsten Akteure ist dabei Elena Zein, die im Netz gesehen hatte, dass Landfrauen Masken nähen und dann den Sindelfinger Tausendassa Simon Kristen fragte, ob man nicht Ähnliches fürs Gemeinwohl tun könnte. So waren die Zutaten bald beisammen für eine Kuchenspendeaktion, an deren Rande Susanne Häfner mal wieder Strippen ziehen und Kontakte aufleben lassen kann. Mike, Andrea und Léon Peikert bringen so immerhin einen Deckenfronn Marmorkuchen vorbei.

Dieser schmeckt bestimmt wunderbar, muss sich aber zeitlich und künstlerisch einreihen. Aylins Mutter Elke Mill ist die erste um 9.30 Uhr, die gleich stapelweise Kuchen vom Erdbeerstreusel bis zur Käse-Rhabarber-Torte zum Glaspalast-Parkplatz bringt, weil sie vor dem großen Backen auch bei Freunden und Bekannten die Werbemittel gerührt hatte. Dort wartet Elena Zein mit Carolin Kottmair – noch so ein Zeugnis einer familiären Abteilung, weil sie eben nicht nur auf der Matte kämpft, sondern auch noch Kinder trainiert und heute den Kuchentransport mit übernimmt.

Ein Kofferraum reicht nämlich bei Weitem nicht aus, um die Schachteln und Container für die 40 Kuchen unterzubringen. So manches Kunstwerk ist darunter. Zum Beispiel eben diese Corona-Schutzmuffins, die Mandy Kern auftrifft. Es ist eine Traumaktion, auf das die Judokas aber am liebsten verzichten würden. Nächstes Jahr soll bitte alles wieder ganz normal sein.

So viele süße Kunstwerke – da würde Jürgen Wegner am liebsten selbst reinbeißen. Zumal seine Back-Künste äußerst bescheiden ausfallen. Diese Aktion findet er schlichtweg klasse.



## Aus Vereinen

### Der dritte Versuch soll nun sitzen

Die Delegiertenversammlung der Sportvereinigung Renningen muss zum zweiten Mal wegen der Corona-Pandemie verschoben werden. Die zunächst für Freitag, 27. März, geplante Versammlung wurde auf Freitag, 19. Juni, verschoben, doch auch dieser Termin ist nicht zuhalten. Nun sollen die Delegierten der SVR am Freitag, 18. September, im Vereinsheim zusammenkommen. – phi –

## Fußball

### Lukas Kiefer muss die Koffer packen

Der Maichinger Lukas Kiefer bekommt beim Fußball-Oberligisten VfB Stuttgart II keinen Vertrag mehr für die kommende Saison. Für den 27-jährigen Mittelfeldspieler ist es bereits der zweite Abschied von den kleinen Roten. Im Sommer 2014 wechselte er vom Wasen zum 1. FC Saarbrücken. Von dort zog es ihn zwei Jahre später zum SV Waldhof Mannheim. Von den Kurpfälzern kam Lukas Kiefer im Januar 2018 zurück zum VfB Stuttgart II. – phi –

## Sportpolitik

### LSVBW fordert nächsten Schritt

Der Landessportverband Baden-Württemberg (LSVBW) begrüßt eine Wiederaufnahme des Vereinssports ab Montag, 11. Mai 2020. Als Sport im Freien gelten nach Auffassung des LSBW nicht nur die genannten Outdoorsportarten, sondern jegliche Formen des Sports, der unter Einhaltung der geltenden Abstands- und Hygieneregeln im Freien möglich ist. Ein weiterer Schritt in die Halle ist in enger Abstimmung mit den sportmedizinischen Beratern möglich.

Unter strenger Einhaltung unterschiedlicher Szenarien für den Vereinssport ist eine Rückkehr realistisch. Dem LSBW liegen zahlreiche Schutzkonzepte von Landesfachverbänden und Vereinen zur Wiederaufnahme des Sportbetriebes vor. Die Präsidentin des LSBW Elvira Menzer-Haasis: „Ich bin überzeugt, dass auch die Rückkehr zum Sport in die Sporthallen unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsanforderungen möglich ist.“ – z –

# Guter Schlaf ist einfach ein Traum

**Fit fürs Leben:** Gesundheit, Stresstoleranz und Leistungsfähigkeit kommen buchstäblich über Nacht / SZ/BZ-Serie (Teil 12)

Von

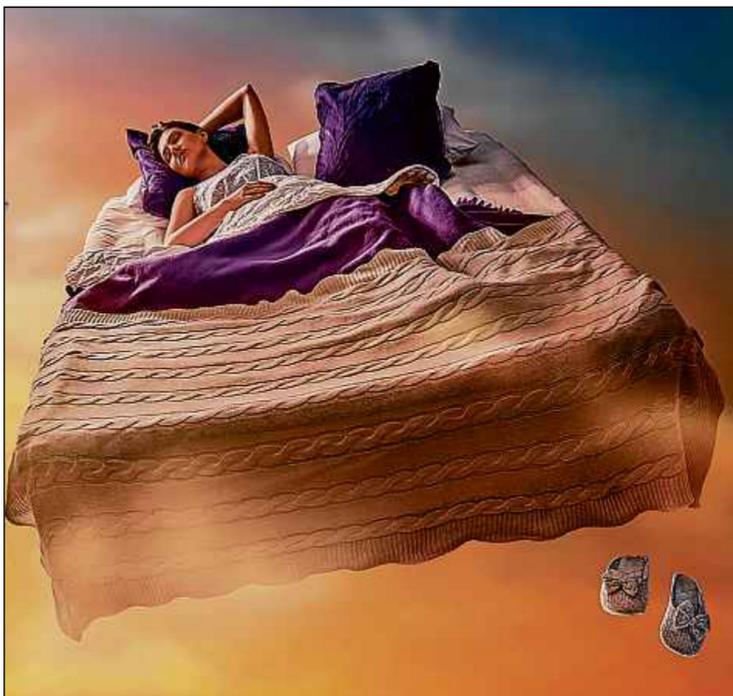
Andreas Hagedorn

**Immer mehr Menschen haben Einschlafprobleme oder Schlafstörungen – auch bedingt durch den in der letzten Folge angesprochenen Stress in Job und Freizeit. Viele Menschen halten Schlaf jedoch auch für überbewertet und sehen in ihm nur die lästige Unterbrechung des wahren Lebens. Doch weit gefehlt: Ein gesunder Schlaf ist das Geheimrezept für mehr Gesundheit, Stresstoleranz und Leistungsfähigkeit in Beruf und Sport.**

Was passiert eigentlich im Schlaf? Für was ist er denn wichtig? Vor allem in der ersten Nachthälfte schüttet der Körper Wachstumshormone aus, die für die Regeneration, den Muskelaufbau und den Fettstoffwechsel wichtig sind. Wer vor allem in der ersten Nachthälfte besser schläft, ist im Schnitt schlanker und muskulöser – und am nächsten Tag fitter. Selbst zu wenig Schlaf ist wertvoller, wenn er zwischen 23 Uhr abends und 4 Uhr morgens passiert, anstatt von 4 Uhr bis 9 Uhr morgens. Die beste Ein-



schlafzeit hängt vom individuellen zirkadianen Rhythmus ab, also der inneren Uhr. Erst im Jahre 2013 entdeckten Forscher das sogenannte „Glymphatische System“, welches vor allem nachts aktiv ist und – analog zum „Lymphatischen System“ im Körper – das Gehirn reinigt. Dieses System befreit das Gehirn zum Beispiel von Toxinen und Proteinfeldbildungen, die vor allem bei Alzheimer gehäuft anzutreffen sind. Die Wichtigkeit dieses Systems und dadurch des Schlafs zeigt sich daran, dass neurodegenerative Erkrankungen gehäuft bei Menschen mit Schlafstörungen vorkommen. Nebenbei ist Schlaf auch fürs Immunsys-



Gute Nacht – ganz wichtig.

Bild: Konstantin Yuganov/Adobe Stock

tem wichtig: In einer Studie der Oxford Sleep Research Society wiesen Wissenschaftler nach, dass der Anteil der Killerzellen, die virusinfizierte Zellen erkennen und abtöten können, um 70 Prozent sank, wenn die Probanden nur vier statt acht Stunden schliefen. Im Schlaf werden zudem tagsüber gelernte Dinge verfestigt und neue Synapsen geknüpft. Die Kreativität wird gefördert und jeder weiß: Entscheidungen trifft man leichter, „wenn man mal eine Nacht darüber geschlafen hat“.

Aber was kann ich für einen besseren Schlaf tun, wenn ich ihn währenddessen gar nicht beeinflussen kann? Eine entscheidende Rolle spielt die Zeit vor dem Schlaf. Hier sollte man für eine umfassende Schlafhygiene sorgen. Schlafhygiene meint alle Verhaltensweisen, die dafür sorgen, dass man einen möglichst „sauberen“, also erholsamen und gesunden Schlaf hat.

Die Regel, dass der Raum, in dem man schläft, kühl, ruhig und dunkel sein soll, fällt darunter. Nur so kann sich das Nervensystem gut beruhigen und der Körper schüttet

nur bei völliger Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin aus. Helfen kann hier beispielsweise auch eine Schlafmaske, wobei in manchen Studien schon Lichtstrahlen auf dem Knie die Ausschüttung des Hormons reduziert haben sollen.

In der heutigen Zeit kommt ein noch sehr wichtigerer, und nach wie vor völlig unterschätzter Faktor hinzu: blaues Licht aus Bildschirmen. Studien der University of Harvard haben ergeben, dass der Melatoninspiegel im Blut durch blaues Licht um bis zu 50 Prozent gesenkt werden kann. Deswegen: egal ob TV, PC, Tablet oder das Handy, die letzten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte die Nutzung vermieden werden oder zumindest beim Handy der Blaulichtfilter eingeschaltet werden. Alternativ gibt es inzwischen „Blueblocker-Brillen“ – am besten wäre immer noch ein Buch zu lesen.

Zudem hilft es dem Schlaf-Wach-Rhythmus, wenn man sich tagsüber genügend bewegt hat und sich in der Sonne aufgehalten hat. Stress und intensive Aktivität in den

letzten Stunden vor am Schlafengehen verhindern eine Beruhigung des Nervensystems, da beispielsweise bei Stress Cortisol ausgeschüttet wird – dem Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin, welches übrigens im Darm produziert wird und eines der stärksten Antioxidantien darstellt. Also auch hier kommen dem Stressmanagement, der Darmgesundheit und einer guten Ernährung eine wichtige Rolle zu.

Von der Ernährungsseite helfen abends Nahrungsmittel mit Magnesium wie Sonnenblumenkerne, Walnüsse, dunkle Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil oder auch Avocados und Bananen oder der Aminosäure L-Tryptophan (ebenso in Sonnenblumenkerne, Walnüsse; zudem Kürbiskerne, Ananas). Magnesium beruhigt das Nervensystem, entspannt die Muskulatur und hilft bei der Regeneration. L-Tryptophan ist die Vorstufe für Melatonin, welches selbst in der Nahrung nur in geringsten Mengen vorkommt (Pistazien oder Kirschen). Kohlenhydrate spät am Abend können müde machen, aber auch dafür sorgen, dass man in der Nacht aufgrund von Blutzuckerschwankungen wieder aufwacht.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).

# Gesund zu sein ist der beste Schutz

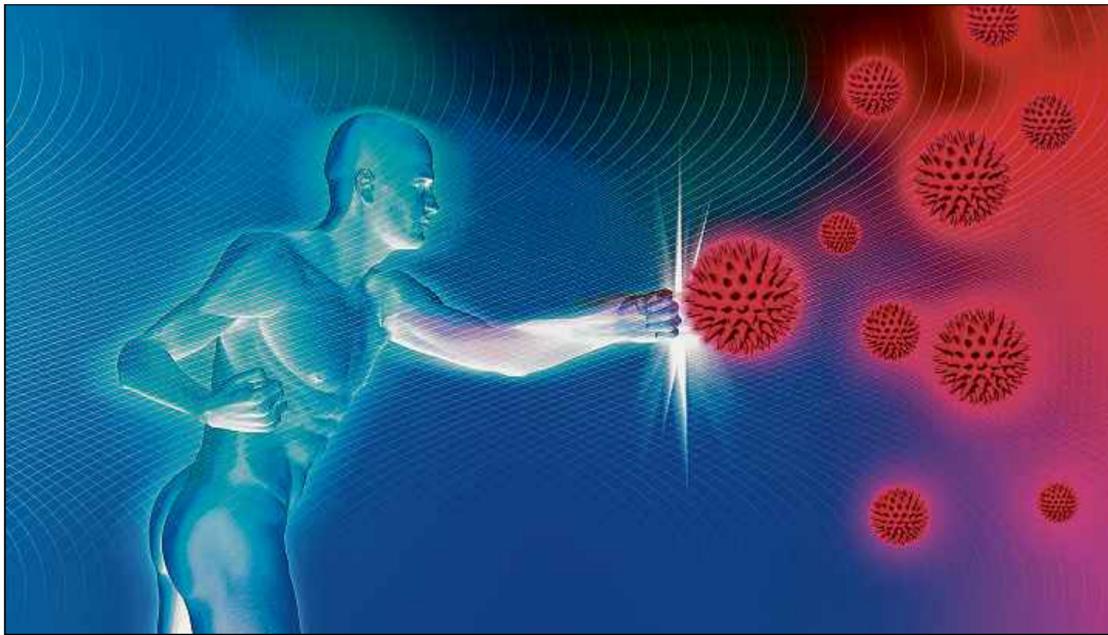
**Fit fürs Leben:** Es klingt einfach: Wer generell auf sich achtet, scheint auch gegen Corona besser gewappnet zu sein / SZ/BZ-Serie (Teil 20 und Schluss)

Von  
Andreas Hagedorn

**Fit fürs Leben – die letzten Wochen drehten sich darum, wie man seinem Immunsystem und seiner Gesundheit etwas Gutes tun kann. Die große Frage liegt auf der Hand: Kann eine gesunde Lebensweise vor einer Infektion mit dem Coronavirus schützen oder die Wahrscheinlichkeit senken, dass dieser die Erkrankung COVID-19 auslöst? Langzeitstudien fehlen, aber die ersten Hinweise gibt es.**

Das deutsche Ärzteblatt berichtete bereits am 10. März, dass das Risiko, durch eine Infektion mit dem Sars-Cov2-Virus einen tödlichen Krankheitsverlauf zu erleiden, vor allem durch Vorerkrankungen stark ansteigt: „Die verstorbenen Patienten wiesen häufiger Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, eine koronare Herzkrankheit, eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung und Nierenerkrankungen auf. Auch der Anteil der aktiven Raucher war höher, steht Ende Mai im Ärzteblatt.“

Statistische Erhebungen des nationalen italienischen Gesundheitsamts ergaben, dass von den ersten 2000 Toten in Italien nur bei 0,8 % der Personen keine Vorerkrankung gegeben war. Bei 48,5 Prozent der Verstorbenen lagen drei oder mehr Vorerkrankungen, bei 25,6 Prozent zwei Vorerkrankungen



Eine starke Abwehr ist enorm wichtig.

kungen und bei 25,1 Prozent lag eine Vorerkrankung vor: Drei von vier Menschen hatten Bluthochdruck, ein Drittel Diabetes. Bei den männlichen Todesopfern unter 40 Jahren lagen ausschließlich schwere Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Nierenleiden vor.

Klaus Püschel, Direktor des Instituts für Rechtsmedizin am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf bestätigte Anfang Mai 2020 nach der Obduktion der ersten 100 Personen in Hamburg die Häufigkeit von Vorerkrankungen unter den Todesopfern: „Alle, ganz klar, und zwar in der Regel mehrere. Auch diejenigen, die unter 60 waren, hatten teilweise schwere innere Leiden, die ihnen zum Teil gar nicht bewusst waren, schreibt der Merkur am 25. Mai.“

Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine gesunde Lebensweise und dadurch „gesund sein“ den besten Schutz vor Corona bietet. Das kommt in der öffentlichen Diskussion viel zu kurz und sollte neben dem Tragen eines Mundschutzes und dem Waschen und Desinfizieren von Händen ebenso häufig genannt werden. Schaut man sich die ersten statistischen Zahlen und Abschätzungen von Virologen an, bietet eine gesunde Lebensweise anscheinend eine bessere Prävention vor Corona als Schutzmasken, denen ja in vielen Diskussionen 10 Prozent Risikominderung zugesprochen wird.

Die schweren Verläufe werden durch eine Lungenentzündung gekennzeichnet, die nicht in den Griff zu bekommen ist. Wer also bei einer Erkrankung bereits vorher er-

höhte Entzündungswerte aufwies, hat deutlich schlechtere Aussichten. Eine anti-entzündliche Ernährung kann hier präventiv wirken (siehe Folge 16 „Heiß und rot – was tun, wenn es brennt?“ vom 23. Mai).

## Das Fazit

Eine gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen stärkt das Immunsystem durch die Stoffe selbst und durch die gesündere Darmflora, die sich aus dieser Ernährung ergibt. Moderater Sport, am besten an der frischen Luft, stärkt unsere Abwehrkräfte, denn gerade Infektionskrankheiten der oberen Atemwege sind bei Freizeitsportlern im Vergleich zu Untrainierten deutlich seltener. Zudem: Mehr Aufenthalt

in der Sonne fördert die Bildung von Vitamin D, welches das Immunsystem moduliert, angemessen zu reagieren und somit die Wahrscheinlichkeit für einen schweren Verlauf von Corona durch eine Überreaktion des Immunsystems deutlich reduziert.

Egal ob Stressreduktion, Schlafhygiene oder Atemübungen: Es gibt so viele Möglichkeiten, sich und seiner Gesundheit Gutes zu tun. Es bleibt also die Wahl: Entweder verlässt man sich auf das Tragen einer Schutzmaske und das Händedesinfizieren und schließt sich zu Hause ein – oder man nimmt das Leben ab sofort in die Hand, lebt gesünder und stärkt den körpereigenen, unglücklich komplexen Schutzanzug. Experten wie in der VfL-Sportwelt geben hierzu gerne jede Menge Hilfestellung.

## Zur Serie

**Andreas Hagedorn**, 40 Jahre alt und Studioleiter sowie stellvertretender

Sportmanager in der Sportwelt, ist Diplom-Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungsberater (Akademie der Naturheilkunde) und seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, ebenso als Referent für Krankenkassen und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Die Serie „Fit fürs Leben“ erscheint an zwei Tagen pro Woche, geplant ist jeweils der Donnerstag und Samstag. Auf Sie persönlich zugeschnittene Abomöglichkeiten finden Sie auf [www.szbz.de/abo](http://www.szbz.de/abo).



## Erster Aufschlag am 24. Juni

**Tennis:** 39 Prozent aller Teams nehmen an der WTB-Wettpielrunde teil

Von unserem Mitarbeiter  
Peter Maier

**An der WTB-Wettpielrunde, die als Alternative für die eigentlich geplante WTB-Verbandsspielerunde in der Sommersaison 2020 ausgetragen wird, nehmen knapp 39 Prozent der gemeldeten Teams teil. Los geht es in der Kalenderwoche 26 (24. bis 28. Juni).**

In rund drei Wochen startet im Verbandsgebiet des Württembergischen Tennis-Bundes die Spielrunde im Sommer 2020, wenn auch unter anderem Namen – eine „WTB-Wettpielrunde“ mit der Situation angepassten Durchführungsbestimmungen. „Wir haben uns dafür entschieden, diese Spielmöglichkeit für unsere Vereine im Sommer anzubieten, damit diejenigen, die wollen, auch Tennis unter Wettkampfcha-

rakter spielen können. Wichtig für uns als Verband war dabei, dass die Teilnahme an der WTB-Wettpielrunde freiwillig ist und unter erleichterten Rahmenbedingungen stattfindet“, erklärt Verbandspräsident Stefan Hofherr.

Insgesamt werden in diesem Sommer rund 2500 von ursprünglich knapp 6600 gemeldeten Teams an der WTB-Wettpielrunde teilnehmen. Die entspricht in etwa einem Wert von 39 Prozent.

„Wir hätten uns natürlich gewünscht, dass der Zuspruch größer ist, respektieren jedoch die Entscheidung jedes Vereins beziehungsweise jedes Teams, in diesem Jahr nicht an der Ersatzspielrunde teilzunehmen“, sagen Verbandssportwart Rolf Schmid stellvertretend für die Aktiven und Senioren sowie Verbandsjugendwart Stefan Böning.

## Tischtennis Die SV Böblingen setzt auf die Jugend

**Fußball – Kreisliga A:** Der Trainer verlängert beim GSV Maichingen II

Bei der SV Böblingen setzt sich der überaus positive Trend im Jugendbereich fort. Auch dank des Einsatzes eines engagierten und vielköpfigen Trainer- und Betreuer-teams um Thomas Stegmann und Hassan Hosseini konnten zuletzt zahlreiche Erfolge mit dem Nachwuchs erzielt werden. Mit Paul Schmitz vom TSV Betzingen und Alexander Mehnert (SV Leonberg/Eltlingen) konnten zwei weitere Talente aus dem Verbandskader zur SVB geholt werden, zudem ist Pascal Timke nun auch im Erwachsenenbereich für die Böblinger einsatzfähig (die SZ/BZ berichtete). Neu im Aktivenkader der SV Böblingen ist Elif Kaya (vom DJK Blau-Weiß Münster), nicht mehr dabei ist Christos Vasiouris, den es nach Hegnach verschlug.

– tho –

## Grieb hat sein Glück gefunden

**Fußball – Kreisliga A:** Der Trainer verlängert beim GSV Maichingen II

Von unserem Mitarbeiter  
Edip Zvizdic

**Das Personalkarussell dreht sich auch in der Kreisliga A2 ungeachtet der coronabedingten Pause weiter. So verlängerte der GSV Maichingen II die Zusammenarbeit mit Trainer Dieter Grieb um eine weitere Saison. Gleich vier neue Spieler präsentiert dagegen der TSV Grafenau.**

Seit anderthalb Jahren schwingt Dieter Grieb das Zepter beim GSV Maichingen II. Der ehemalige Landesligaspieler und Trainer des TSV Dagersheim übernahm im Herbst 2018 die GSV-Reserve, nachdem er als Coach bei der Spvgg Weil im Schönbuch nicht mehr zufrieden war. Seine Freude am Trainerjob fand er fortan in Maichingen wieder – und wird das auch in der kommenden Runde tun (die SZ/BZ berichtete). Unterstützung bekommt er dabei von Marco Eichler, der als spielender Co-Trainer vom TSV Dagersheim nach Maichingen zurückkehrt.

### Der Sohn folgt dem Vater

Gleich vier neue Spieler verstärken ab der kommenden Saison den TSV Grafenau. Von den A-Junioren des SKV Rutesheim wechselt Timon Gekel nach Grafenau – ohne dass Trainer Achim Häusler und dessen spielender Co-Trainer Ivan Vargas Müller sich ein Bild des Youngsters machen konnten. „Wir hatten gerade einen Termin ausgemacht, als uns Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht hat“, erklärt das Grafenauer Trainingsgespann. „Aber rein vom Äußerlichen hinterlässt Timon einen sehr sportlichen und dynamischen Eindruck.“

Den Grafenauern schließt sich auch Neil Aktas an, der in der Jugend beim GSV Maichingen und der SV Böblingen das Einmalige erlernte, aktiv dann beim TV Darmsheim, dem Türk SV Herrenberg und zuletzt der SV Böblingen II am Ball war. „Neil ist erst 22 und will noch mal durchstarten“, baut Achim Häusler auf den Hunger seines Außenspielers. Das Pikante am Rande: Der TSV-Coach spielte einst gegen den TV Darmsheim mit Erol Aktas und begrüßt nun dessen Sohn an seiner Seite.

In die Fußstapfen seines Vaters tritt auch Marco Greiner, der vom Ligakonkurrenten GSV Maichingen II nach Grafenau wechselt. Vater Bernd hatte es in Diensten des TSV einst sogar in die deutsche Gehörlosen-Nationalmannschaft geschafft. Von der Maichinger Reserve wagt auch Torwart Bajram Music den Sprung nach Grafenau. „Das sind zwei junge und hungrige Spieler, die uns weiterhelfen werden“, so Häusler.



Der skeptische Blick ist gar nicht nötig: Trainer Dieter Grieb fühlt sich beim GSV Maichingen II pudelwohl und hat für eine weitere Saison in der Fußball-Kreisliga A, Staffel II zugesagt.

Bild: Zvizdic



## Training mit den Abstandsregeln

**Leichtathletik:** Sindelfinger Athleten bereiten sich auf die Deutsche Meisterschaft vor

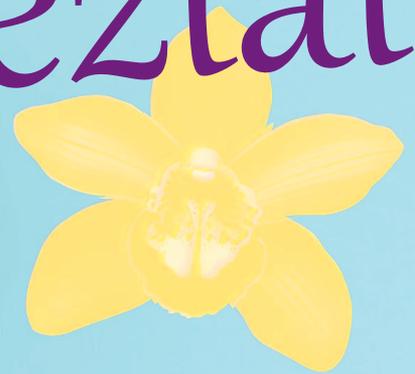
Unter den geltenden Abstands- und Hygieneregeln trainieren die Sindelfinger Leichtathleten seit Mitte Mai wieder im Sindelfinger Floschenstadion. „Die Stadt hat schon mal kontrolliert und keine Einwände gehabt“, sagt Barbara Erath, Geschäftsführerin der Leichtathletikabteilung des VfL Sindelfingen. Ganz im Gegensatz zu den Fußballern. „Die haben die Duschen und Umkleiden genutzt und sind

danach gleich aus dem Stadion geflogen“, sagt Barbara Erath. Am Samstag, 27. Juni, veranstalten die blau-weißen Leichtathleten erstmals eine Vereinsmeisterschaft. Gewissermaßen als Formtest für die deutschen Meisterschaften Anfang August im Braunschweiger Eintracht-Stadion. Dort wird es allerdings nur ein abgespecktes Programm geben. Barbara Erath: „In den technischen Dis-

ziplinen wie Kugelstoßen oder Weit- und Hochsprung kann man die Abstandsregeln leicht einhalten. Bei den Laufwettbewerben ist nach den 1500 Metern in Braunschweig Schluss.“ Die von Trainer Werner Späth betreuten VfL-Hürdenläuferinnen Lisa Hartmann, Sabrina Lindenmayer und Carolina Krafzik (von links) können dagegen in Braunschweig starten.

– phi – /Bild: z

# „Fühl Dich wohl“ Spezial



So stärken Sie Ihr  
Immunsystem:

