

SPORT-THIEME®

magazin

Ausgabe 58 · Februar 2013

Fit für den Sieg

NLP-Coaching sorgt
für positive Gedanken

Fit für den Notfall

Erste Hilfe-Koffer für
Schulen und Vereine

Fit in den Frühling

So ernähren sich
Sportler richtig

Fit für den Beruf
**Sport-Thieme fördert
Studierende der Ostfalia**

Zu gewinnen

Exklusive Frühstücksbrettchen
mit Fitness-Tipps



Editorial



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

aktuelle Beobachtungen bringen es erneut auf den Tisch: Wenn wir es heute nicht schaffen, unsere Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren, haben wir in Zukunft ein schwerwiegendes Problem. Allein in den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der

übergewichtigen Kinder verdreifacht. Dem gesamten Sport-Thieme-Team und mir als Geschäftsführer ist es eine Herzensangelegenheit, immer wieder neue Sportgeräte zu entwickeln und vorzustellen, die Spaß am Sport machen und diesem Negativtrend entgegenwirken. Ob etwas für Sie dabei ist, erfahren Sie auf Seite 4, 5 und 12. Viel Freude beim Entdecken,

Hans-Rudolf Thieme

Dr. Hans-Rudolf Thieme

Inhalt

NLP: Sieg durch mentales Training	2
NLP zum Ausprobieren	4
Applaus für den AirTrack	4
Das Kettcar wird 50 Jahre alt	5
Gesunde Ernährung im Sport	6
Sind Sie „Erste Hilfe“ erprobt?	8
Snoezelen – Eine Wohltat für die Seele	10
Gesunde Entwicklung durch Bewegung	12
Die Ostfalia Hochschule als Bildungspartner	13
Wenn der Rücken schlapp macht	14
Produktvorstellungen für den Rücken	15
Frühstücksbrettchen von Phil Hubbe	16
Gewinnspiel	16
Messen, Kongresse und Sport-Thieme Akademien	16

Impressum

Herausgeber: Sport-Thieme GmbH, Helmstedter Straße 40, 38368 Grasleben; Kontakt: Bettina Feilhaber, Tel.: 05357/1 81 81, magazin@sport-thieme.de
Satz & Layout: www.SPRINGseven.de
Redaktionelle Leitung: Nicola Becker



© GoodMood Photo - Fotolia.com

NLP-Coaching:

Zum Sieg programmiert

Tom ist 10 Jahre alt, als ihm bei einem Tennismatch im örtlichen Tennisclub die Kräfte verlassen: Im fünften und entscheidenden Satz verliert er knapp mit 7:5. Die gegnerischen Fans johlen und feixen, einer macht einen dummen Kommentar. Einfach nur so dahingesagt. Doch tief in sein Unterbewusstsein gräbt sich die Schmach ein. Jahre später – Tom ist ein erfolgreicher Tennisprofi – holt ihn das frühere Erlebnis stets ein. Tom weiß genau: Wann immer er in einem Match in den fünften Satz muss, hat er keine Chance. Die Psyche versagt. Er wird unkonzentriert, macht Leichtsinnsfehler. Game over, Match verloren.

„Oft sind es Erlebnisse aus der Kindheit, die Menschen an einer bestimmten Stelle so prägen, dass sie sich verloren fühlen“, weiß Bewusstseins-Coach Charlotte Meukel aus München. „Und genau das können wir ändern!“ Was dabei entscheidend ist, sagt Charlotte Meukel, sind die inneren Bilder von den Situationen, die wir vermeiden wollen. Charlotte Meukel und ihre Kollegin Bettina Scheller arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich mit NLP, dem „Neuro-linguistischen Programmieren“, das in den siebziger Jahren von dem Informatiker Richard Bandler und dem Sprachwissenschaftler John Grinder aus der Beobachtung von Top-Therapeuten wie Fritz Perls, Virginia Satir und Milton H. Erickson entwickelt wurde. Die Neuro-Linguistische Programmierung geht davon aus, dass das Unterbewusstsein programmierbar ist: So automatisch wie wir als Baby laufen oder als Erwachsener Auto fahren durch stetige Wiederholung und Verbesserung verinnerlichen, können auch positive oder negative Glaubenssätze zu einem unbewussten Programm werden. „Spontane Programmierungen durch einmalige Ereignisse sind ebenfalls möglich, wenn sich die Person in einem hochemotionalen Zustand befindet“, sagen die Trainerinnen. Übersetzt in Toms Fall bedeutet das: Wenn er sich als Junge immer wieder unbewusst eingeredet hat, dass ihm ab einem gewissen Zeitpunkt die Kräfte versagen und er keine Chance mehr hat, gewöhnt sich das Unterbewusstsein an diesen Gedanken und glaubt fest daran, es keinesfalls zu schaffen. Wer kennt nicht Ähnliches!

© Marek - Fotolia.com

Jede Veränderung beginnt im Kopf

Wenn Gedanken nur um Unsicherheiten, Ängste und Versagen kreisen, blockiert man sich selbst und kann seine Ziele nicht anvisieren. Im Gegenteil: Man schaut beständig auf das, was man vermeiden möchte und erschafft es dadurch. Sobald man sich aber dieser im Unterbewusstsein gespeicherten Erinnerungen bewusst wird, bekommt man die Möglichkeit, sie umzugestalten. Die inneren Kommandos werden also nicht mehr aufgrund alter Erfahrungen gegeben, sondern aufgrund neuer Entscheidungen und der Überprüfung der inneren Bilder und Texte. „Der Mensch wird frei von negativen Glaubenssätzen, da sich unangenehme Erinnerungen quasi löschen lassen“, erklärt Charlotte Meukel das Phänomen von NLP. Und diese Behauptung ist nicht aus der Luft gegriffen. Wissenschaftliche Arbeitsergebnisse, insbesondere der Neurowissenschaften und mit ihnen der (Ge-)Hirnforschung, aber auch der Verhaltenswissenschaften, beispielsweise der Humanethologie – der wissenschaftlichen Disziplin, die sich mit der Erforschung menschlichen Verhaltens befasst – dokumentieren die Erfolge seit einigen Jahren. Tom beispielsweise hat sich immer und immer wieder detailliert vorgestellt, wie er seinen Angstgegner von damals im 5. Satz besiegt, bis sein Kopf das Wissen hatte: Ich kann es! „Heute schafft er es natürlich leicht“, erklärt uns die NLP-Trainerin und Geschäftsführerin des Coachinginstitutes „soul dynamics“ in München.

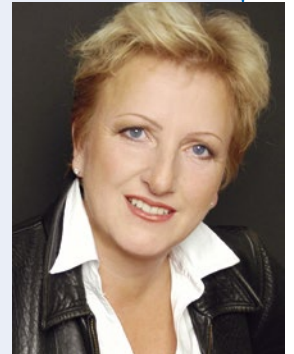
Innere Ruhe und Konzentration

Dabei kann NLP bzw. mentales Training viel mehr als negative Erlebnisse umkehren. Zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt, hilft es in Stress-Situationen Ruhe zu bewahren. Stellen Sie sich vor, Sie haben immer wieder in einer ruhigen Umgebung trai-

Charlotte Meukel

war Leistungssportlerin im Trampolinturnen/Kunstspringen, studierte Politikwissenschaft und Medienmarketing. Ihre Tätigkeit in den Printmedien gab sie auf, um als Proficoach Menschen bei der Umsetzung ihrer Lebenswünsche zu unterstützen.

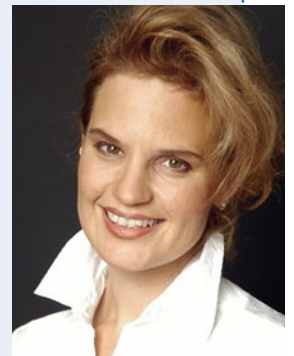
Sie erreichen Charlotte Meukel per Mail unter info@souldynamics.de



Bettina Scheller

spielte und unterrichtete Tennis, studierte Wirtschaftsinformatik und arbeitet heute als NLP-Trainerin und Coach.

Sie erreichen Bettina Scheller unter bettina@sportcoaching-int.de



niert und am Wettkampftag herrscht auf einmal eine laute Atmosphäre. Hier hilft NLP, die inneren Bilder entsprechend zu verändern und äußere Einflüsse auszublenden. Ebenso kann NLP eingesetzt werden, um zum Wettkampftag hin gut zu schlafen und sich fit zu fühlen. Durch den richtigen Ein-

satz von Gedanken und passenden inneren

Bildern können Kraftreserven mobilisiert

werden, die den Athleten siegen las-

sen. Auch das schnelle Zurückfinden

zur eigenen Mitte nach einem Fehler

oder einer Niederlage ist eine gravieren-

de Stärke dem Gegner gegenüber und

entscheidet oft über den Fortgang der Kar-

riere. „Wenn wir alle Menschen darin trai-

nieren könnten, sich innere Bilder und

gute Gefühle von dem zu machen, was

sich die Person wünscht, wäre die Welt

ein wenig anders“, meinen Charlotte

Meukel und Bettina Scheller zu ihrem

Engagement im Sport. Die Trainerinnen

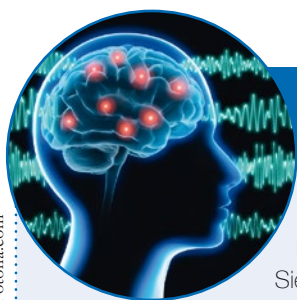
bieten deshalb nicht nur Unterstützung

für erfolgsbegeisterte Sportler an, son-

dern auch Seminare und Coachings für

Menschen, die ihren Alltag angenehmer gestalten möchten. ■





NLP zum Ausprobieren

Tipps von Charlotte Meukel

Denken Sie an etwas, von dem Sie sicher sind, dass Sie es gut können, es Ihnen Freude macht und immer wieder leicht gelingt. Es kann so etwas Automatisches sein wie Schuhe binden, schminken oder Rühreier zubereiten. Nehmen Sie wahr, wohin Ihr Blick im Raum geht, wenn Sie an diese Angelegenheit denken. Merken Sie sich die Stelle im Raum, an die Ihre Augen automatisch hingewandert sind, als Sie sich erinnern haben. Sehen Sie ein Bild? Riechen Sie die Rühreier? Fühlen und schmecken Sie schon, wie Sie sie gleich essen werden? Fühlen Sie die Schnürsenkel in Ihren Händen? – Es spielt keine Rolle, was genau Sie wie genau erinnern. Ihr Körper kennt das ganze Set dieser Erfahrung.

Denken Sie jetzt an weitere drei bis fünf Ereignisse in Ihrem Leben, wo Ihnen etwas zu Ihrer Zufriedenheit gelungen ist. Wo wandern Ihre Augen automatisch hin, wenn Sie an diese Ereignisse denken? Wenn Sie möchten, können Sie dort mit Ihren Augen etwas verweilen und in sich die angenehmen Gefühle dieser Erinnerungen wieder präsent werden lassen.

Denken Sie jetzt an etwas anderes. Zum Beispiel, was Sie heute morgen zum Frühstück hatten. Oder Ähnliches. Gewünscht wird das kurze Denken an eine neutrale Erinnerung. Denken Sie jetzt an die Angelegenheit, die Ihnen Schwierigkeiten oder Kopfzerbrechen bereitet. Nehmen Sie auch in diesem Fall die Position wahr, an die Ihre Augen automatisch gewandert sind.

Vergleichen Sie jetzt beide Ereignisse:

Wie unterscheiden sich die beiden Situationen? Vom Gefühl her? Vom Text, den Sie zu sich selber sagen? Von Ihrer Körperhaltung? Von der Position Ihrer Augen im Raum? Denken Sie jetzt wieder an etwas, was sich für Sie neutral anfühlt. Bewegen Sie sich kurz durch Aufstehen, Schütteln, etc. Denken Sie jetzt wieder an die Angelegenheiten, die Ihnen gut gelingen, lassen Sie Ihre Augen an dem Platz, der sich automatisch ergibt und ändern dabei den Inhalt ihrer Gedanken, indem Sie an das denken, was Ihnen noch nicht so gut gelingt oder worüber Sie sich Sorgen machen. Wechseln Sie unter Beibehaltung der Augenposition (der angenehmen Ereignisse) mehrmals die Inhalte Ihrer Gedanken. Denken Sie an das Angenehme, das noch nicht Perfekte, das Angenehme, das noch nicht so Vertraute etc. Wechseln Sie die Inhalte Ihrer Gedanken so lange hin und her unter Beibehaltung der Augenposition, bis Sie Zuversicht und Vertrauen in die vorher unangenehme bzw. nicht bewältigbare Situation gefunden haben. Schließen Sie die kurze Intervention ab mit weiteren Gedanken an die Liste der Ereignisse, die Ihnen angenehm waren.

Wenden Sie sich wieder Ihrem Alltag zu

Sie können diese Übung machen, so oft Sie möchten. Je öfter Sie dieses Vorgehen praktizieren, desto gewohnter wird es Ihnen werden, neuen Herausforderungen so zu begegnen wie Ereignissen, die Ihnen vertraut sind. Das Neue wird dann ähnlich leicht und einfach wie etwas Vertrautes. ■

Applaus für den AirTrack!

Egal ob als Fun-Trampolinerersatz auf Schulfesten oder für ernsthaftes Bodengymnastik-Training im Sportverein – AirTrack macht Groß und Klein einfach Spaß!

Akrobatische Sprünge, waghalsige Salti oder die perfekte Rolle bei Kampfsportarten – mit dem AirTrack können ohne Risiko neue Sprungfolgen und Techniken erlernt werden. Das AirTrack ähnelt einer überdimensionalen Luftmatratze oder Hüpfburg und lässt sich mit Hilfe des mitgelieferten Gebläses mühelos aufpumpen. Die Verletzungsgefahr ist Dank der elastischen Oberfläche gering, da das mit Luft gefüllte Kissen das Abspringen und Landen sanft abfedert und somit die Belastung der Gelenke minimiert. Der Airtrack besteht aus einem robusten Zweiwandgewebe und überzeugt durch ein geringes Gewicht und höhere Reißfestigkeit. An den Längsseiten sind flache, weiche Griffe angebracht, so kann das Luftkissen schnell und problemlos verschoben werden.



Lieferbare Ausführungen (LxBxH):

Mit Handgebläse und Adapter!

6x2,8x0,33 m	🛒 Best.-Nr. 10 1194500	Stück 3.299,00
8x2,8x0,33 m	🛒 Best.-Nr. 10 1194513	Stück 4.099,00
10x2,8x0,33 m	🛒 Best.-Nr. 10 1194526	Stück 4.899,00
12x2,8x0,33 m	🛒 Best.-Nr. 10 1194539	Stück 5.699,00
15x2,8x0,33 m	🛒 Best.-Nr. 10 1194542	Stück 6.899,00

Preise inkl. gesetzlicher MwSt., zzgl. Versandkosten

Und nach dem Sport? Einfach die Luft herauslassen, zusammenrollen und Platz sparend wegräumen! ■

Einfach Kult

Das Kettcar wird 50 Jahre alt!



Mehr Kettcars im Hauptkatalog auf Seite 533.

Manches wird im Alter einfach noch besser: Zum 50. Geburtstag präsentiert Kettcar zwei neue Jubiläums-Modelle:

Vier Reifen, simple Pedalen und ein Bremshebel: Verglichen mit seinen modernen Brüdern war das erste Kettcar,

das 1962 auf den Markt kam, mehr als spartanisch. Doch schon damals war das Kultgefährt aus dem Sauerland absoluter Trend: Jeder Junge träumte von seinem eigenen Rennauto. Nach und nach wurden die Modelle ausgefeilter, bekamen ein Lenkrad, einen feuerroten Anstrich, bequemere Sitze, eine Rückenlehne oder einen Rückspiegel.

Anlässlich seines Jubiläums hat Kettler zwei weitere Modelle in limitierter Edition auf den Markt gebracht – benannt nach den beiden berühmten Rennstrecken „Imola“ in Italien und „São Paulo“ in Brasilien.

Auch das neueste Modell „Barcelona AIR“ ist bis ins Detail durchdacht: Der robuste Stahlrohrrahmen wird von einer kratzfesten Polyesterbeschichtung geschützt. Der geschlossene Sicherheits-Kettenkasten verhindert Verletzungen. Die rutschfesten Pedale geben sicheren Halt, um richtig Kette geben zu können. Für den ultimativen Grip sorgen dicke, Luft befüllte Breitreifen, das Kettcar steht

Haben Sie es gewusst?

- Kettcar ist eine Wortkreation aus dem Firmennamen Kettler und dem englischen Wort für Auto: Car.
- Die Idee kam Heinz Kettler aus dem Sauerland bei einer USA-Reise, wo er Kinder in kleinen Rennwagen beobachtete.
- Seit 1980 findet sich das Kettcar auch im Duden – ein „mit Pedalen über eine Kette angetriebenes Kinderfahrzeug“.
- In den vergangenen 50 Jahren wurden über 15 Millionen Kettcars verkauft.

auf stylischen Sportfelgen in auffälligem Grün. Selbstverständlich sind die Modelle mit einer auf beide Hinterräder wirkenden Handbremse ausgestattet und – wie alle Kettcars – mit dem GS-Prüfsiegel des TÜV-Rheinland ausgezeichnet. ■





Du bist, was Du isst!

Gesunde Ernährung im Sport

Kohlenhydrate, Eiweiß, Nährstoffe, Vitamine und Mineralien sind für die Gesundheit jedes Menschen wichtig – besonders aber für Sportler.

Frühlingszeit ist die schönste Zeit: Die Tage werden wieder heller und wärmer, um uns herum erwacht alles aus der Winterruhe. Doch viele Menschen fühlen sich nach der Winterpause müde und schlapp. Zumeist ist die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr während der Wintermonate eingeschränkt, da viele Menschen dazu tendieren, weniger Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Denn ein Körper, der optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt ist, leistet mehr und regeneriert schneller.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Freizeitsportler eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse. Getreideprodukte sollten vorwiegend aus „vollem Korn“ bestehen, denn helles Brot liefert nur kurzfristig Energie. Der Körper baut die enthaltenen Kohlenhydrate zu schnell ab. Dadurch steigt der

Blutzuckerspiegel zwar kurzfristig, sinkt jedoch ruckzuck wieder ab. Körnerbrot hingegen, zum Beispiel aus Roggen oder Gerste, hält den Blutzuckerspiegel über Stunden hinweg stabil. Fette sollten bei maximal 30 Prozent der Gesamtenergieaufnahme liegen.

Rechtzeitig Flüssigkeitsspeicher auffüllen!

Wichtig für Sportler ist, zusätzlich zu den 1,5 Litern pro Tag, die Trinkmenge zu erhöhen. Fehlt es an Flüssigkeit, verschlechtert sich die Durchblutung und wir fühlen uns schlapp. Damit dieses nicht passiert, sollten Sie täglich rund zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten Mineralwasser. Je nach Sportart sollte zusätzlich ein halber Liter am Tag getrunken werden. Ein 70 Kilo schwerer Läufer verliert beispielsweise etwa 1,4 Liter pro Stunde. Daher sollte man bereits vor dem Sport an das Auffüllen seines Flüssigkeitsspeichers denken. Wer länger als eine Stunde trainiert, sollte währenddessen alle 15 bis 20 Minuten kleinere Mengen bis zu 250 Milliliter zu sich nehmen. Dabei müssen es keinesfalls spezielle isotonische Getränke sein. Für gesunde Sportler eignen sich natriumreiche, stille Mineralwasser mit mindestens 200 Milligramm Natrium pro Liter oder Saftschorlen. Apfel- oder Johannisbeersaft sind hierbei besonders empfehlenswert, da sie sehr reich an Elektrolyten sind.

Essenspause vor dem Sport

Die wichtigste Energiequelle für die arbeitende Muskulatur sind Kohlenhydrate in Form von Glukose. Mediziner empfeh-

10 Ernährungsregeln

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte aus vollem Korn
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...
4. Täglich Milch und Milchprodukte
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit: Wasser ist absolut lebensnotwendig.
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Weitere Informationen finden Sie online unter:
<http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>

len jedoch, die letzte kohlenhydratreiche Hauptmahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Sport einzunehmen. Für den Körper ist diese Verdauungspause wichtig: Er braucht zum Verdauen nämlich genau das Blut, das dann für die Versorgung der Muskulatur fehlt. Dauert das Training länger als 90 Minuten, sollten Sie Ihren Körper zwischendurch mit schnell verfügbarer Energie – zum Beispiel durch Getränke – versorgen. Äußerst beliebt, aber nicht unbedingt nötig sind Energieriegel als schnelle und einfache Kohlenhydrat-Lieferanten. Beachten Sie beim Kauf allerdings, dass der Fettgehalt nicht mehr als fünf Prozent der Kalorien und der Anteil an Zucker nicht mehr als 50 Prozent der Kohlenhydrate ausmachen. Oder greifen Sie gleich zur guten und günstigen Banane! Etwa 125 Gramm schwer, enthält sie nur 110 Kilokalorien, 25 Gramm Kohlenhydrate, 0,2 Gramm Fett, 1,5 Gramm Eiweiß und viele Vitamine und Mineralien!

Nahrungsergänzungsmittel: ja oder nein?

Nicht nur Deutschlands Hobbysportler geben jährlich mehrere hundert Millionen Euro für Nahrungsergänzungsmittel aus – auch wenn aus ärztlicher Sicht oftmals kein Mangel besteht. Über einen nachgewiesenen Nutzen streiten sich jedoch Ärzte, Industrie und Wissenschaftler seit vielen Jahren.

Denn viele wichtige Mineralstoffe nehmen wir ganz normal natürlich durch eine ausgewogene Ernährung zu uns: Avocados beispielsweise versorgen den Körper mit 14 Mineralstoffen, die für die Regelung der Körperfunktionen verantwortlich sind und stimulierend auf das Wachstum wirken. Ebenfalls unterstützen sie die Bildung roter Blutkörperchen und beugen Blutarmut vor. Vollkornreis sowie Hülsenfrüchte, Petersilie und grünes Gemüse enthalten große Mengen an Vitamin B. Dieses ist für eine gesunde Reaktion des Nervensystems auf Stress erforderlich. Magnesium und Phosphor sind wichtig für die Energiebereitstellung in Muskeln, Nerven und Stoffwechsel und beispielsweise in Nüs-

sen, Haferflocken oder Brokkoli. Hafer und Hülsenfrüchte enthalten viel Eisen. Dieses Spurenelement hilft dabei, die Zellen im Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Übrigens kann der Körper Eisen bei gleichzeitiger Vitamin C-Aufnahme besser verwerten. Vitamin-D unterstützt den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper dabei, Kalzium aufzunehmen – das kräftigt die Knochen. Zwar gibt es viele Nahrungsmittel, die Vitamin D enthalten, wie zum Beispiel Lachs, Sardinen oder Champignons. Wem das aber nicht schmeckt, der darf

aufatmen: 90 Prozent seines Vitamin-D-Bedarfs produziert der Körper selbst – in Verbindung mit Sonnenlicht! ■



© Creatix - Fotolia.com

Mineralstoff-Tipps im Frühling

Um den Körper aus dem Winterschlaf zu wecken und den Stoffwechsel anzukurbeln, sind im Frühling Vitamin A und Betacarotin, die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Vitamin E wichtig. Bei den Mineralstoffen und Spurenelementen sind es vor allem Chrom, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Zink.

Vitamin A

Wichtig für Sehkraft, gesunde Haut und Schleimhaut, kräftigt das Zahnfleisch.

Vitamin B1

Dient der Energiegewinnung und Energieumsetzung aus der Nahrung. Stärkt die Muskeln für Sport und Bewegung.

Vitamin B6 und B12

Essentiell, um Stress und Belastung zu bewältigen.

Vitamin C

Stärkt das Immunsystem und hilft gegen die Attacken von Erkältungsviren. Erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Vitamin E

Wichtiges Antioxidans, entfernt Schadstoffe und ist am Aufbau von Muskeln und Geweben beteiligt.

Kalzium

Der wesentliche Baustoff für harte Knochen und feste Zähne. Reguliert die Aktivität verschiedener Enzyme, die an der Blutgerinnung, Muskelbewegung oder Weiterleitung von Nervenimpulsen beteiligt sind.

Kalium

Unterstützt Natrium bei der Regulierung des Wassergehalts im Körper. Wichtig für Herzrhythmus und Muskelaufbau.

Eisen

Eisen ist ein Spurenelement, das daran beteiligt ist, alle Zellen des Körpers mit Sauerstoff zu versorgen. Dient der Bildung von Hämoglobin.

Magnesium und Phosphor

Magnesium aktiviert rund 300 Enzyme im Körper und dient der Energiebereitstellung für Muskeln, Nerven und Stoffwechsel. Dient auch der Stressabwehr.

Zink

Stärkt die Abwehr und ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das vor allem in Knochen, Haut und Haaren enthalten ist. Spielt eine maßgebliche Rolle bei vielen verschiedenen Stoffwechsellvorgängen.



Sind Sie „Erste Hilfe“ erprobt?

Bänderrisse, Schürfwunden, Armbrüche – rund 1,5 Millionen Sportler verletzen sich in Deutschland pro Jahr. Wissen Sie, was im Ernstfall zu tun ist?

Besonders Übungsleiter sind in ihrer Kompetenz gefragt: Über die gesetzliche Nothilfepflicht hinaus, nach der alle geeigneten Personen unaufgefordert zur Hilfeleistung verpflichtet sind, sind Übungsleiter auch wegen ihrer Aufsichtspflicht gehalten, bei Unfällen im Rahmen der ihnen gegebenen Möglichkeiten Erste Hilfe zu leisten. Da eine exakte Diagnose immer nur Ärzten möglich ist, gilt es im Ernstfall schon bei dem Verdacht auf eine komplizierte Sportverletzung den Arzt oder Rettungsdienst zu verständigen.

So helfen Sie richtig:

Schürf- und Kratzwunden

Beim Waldlauf oder auf dem Sportplatz gestolpert, schon ist es passiert: Knie oder Ellenbogen sind aufgeschürft. Jod und Wasserstoffperoxyd töten zwar Bakterien ab, behindern aber gleichzeitig auch den Heilungsprozess, weil gesunde Stellen zerstört werden. Besser ist es, solche Wunden keimfrei mit einem sterilen Verband zu bedecken und diesen mit einer Binde, einem Pflaster oder einem Dreieckstuch zu befestigen. Befindet

sich Dreck in der Wunde, kann dieser mit einer antiseptischen, zur Wunddesinfektion ausgewiesenen Lösung entfernt werden. Achtung: Jede Hautverletzung birgt das Risiko einer Tetanusinfektion! Ist der Tetanusimpfstatus der verletzten Sportler unklar oder sind seit der letzten Impfung mehr als fünf Jahre vergangen, empfiehlt sich eine zeitnahe Impfauffrischung.

Prellungen und Zerrungen

Für alle nicht blutenden Sportverletzungen des Bewegungsapparats wie beispielsweise Muskelverletzungen, Dehnungen oder Zerrungen ist die Soforthilfe nach dem „PECH-Schema“ ideal.

„P“ steht für Pause: Der Verletzte sollte den Sport sofort beenden und das betroffene Körperteil ruhigstellen. „E“ steht

für Eis: Kühlen lindert die Schmerzen und verhindert, dass sich der Gewebeschaden ausdehnt. Coolpacks sollten jedoch niemals direkt auf die Haut aufgebracht werden, da es zu Erfrierungsschäden kommen kann. Eissprays sind übrigens zur Kühlung völlig ungeeignet, da eine kurzzeitige Kühlwirkung eine reaktive Mehrdurchblutung der Haut und somit eine stärkere Schwellung bewirkt.

„C“ steht für Compression: Reduzieren Sie die Schwellung des verletzten Körperteils mit Hilfe eines Druckverbands.

„H“ steht für Hochlagern: Hochlagern hilft die Schwellung gering zu halten.

Außerdem können Blut und Lymphe besser abfließen. In der Regel gilt: Die verletzte Stelle sollte sich über Herzhöhe befinden.

Verdacht auf einen Bruch

Bei komplikationsgefährdeten Sportverletzungen wie Knochenbrüchen oder Gelenkausrenkungen ist eine Therapie ausschließlich erfahrenen Ärzten vorbehalten. Hier gilt es nach Verständigung des Arztes bzw. Rettungsdienstes, eine Ruhigstellung der verletzten Körperstelle sicherzustellen und gegebenenfalls offene Wunden mit sterilem Verbandsmaterial abzudecken. Damit es im Notfall zu einer schnellen Operation kommen kann, sollte die Gabe von Nahrung, Getränken und Medikamenten unbedingt vermieden werden.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Erleidet ein Sportler einen Herz-Kreislauf-Stillstand heißt es: schnell handeln! Akute Beeinträchtigungen können einen schweren Sauerstoffmangel für Herz und Gehirn bedeuten. Da jede Minute zählt, sollte selbst auf den Transport in den Sanitätsraum verzichtet werden. Als erste Regel gilt: Ohne Zeitverzögerung einen Notruf absetzen und dann unmittelbar mit den Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen. Im besten Fall mit einem AED – einem automatischen, externen Defibrillator. ■

Quelle: Landessportbund Nordrhein-Westfalen



Ist Ihr Verein Erste Hilfe-sicher?

Mit dieser einfachen Checkliste können Sie prüfen, wie gut Ihr Verein beim Thema „Erste Hilfe“ abschneidet:

- Besuchen alle Übungsleitungen jährlich einen Erste Hilfe-Kurs?
- Wird der Ablauf einer Notfallsituation an der Sportstätte durch die Übungsleitung regelmäßig geübt?
- Sind die Notrufnummern für Rettungsdienst und Krankentransport bekannt und gut sichtbar angebracht?
- Wo ist das nächste erreichbare Telefon? Ist bei Outdoor-Aktivitäten immer ein Mobiltelefon zur Hand?
- Sind Erste Hilfe-Materialien unkompliziert und ohne Umstände greifbar? Und entsprechen die Materialien der Mindestausstattung?
- Gibt es in erreichbarer Nähe ein AED-Gerät und ist die Übungsleitung in die Funktionsweise eingewiesen?
- Trainieren Risikopatientinnen oder Risikopatienten (z. B. Diabetikerinnen oder Diabetiker, Herzranke) an der Sportstätte?

Foto © DOC RABE Media - Fotolia.com

Sportler halten mehr Schmerzen aus als Nicht-Sportler

Leistungssportler haben eine sehr viel höhere Schmerztoleranz als Nicht-Sportler. Das belegt eine aktuelle Studie der Universität Heidelberg. Was eigentlich positiv klingt, birgt im Ernstfall Gefahren: Durch das geringere Schmerzempfinden laufen Sportler Gefahr, die Belastungsgrenze ihres Körpers zu überschreiten und sich ernsthaft zu verletzen. Sie sollten daher besonders gut auf die Signale ihres Körpers achten.

Insgesamt haben die Wissenschaftler der Universität Heidelberg 15 internationale Studien ausgewertet, die sich mit Schmerzempfindlichkeit bei Sportlern beschäftigen. Demnach fühlen Sportler den Schmerz zwar ebenso wie Nicht-Sportler, lassen sich davon aber weniger beeinträchtigen – sie sind schmerztoleranter. „Die größte Schmerztoleranz hatten die Ballsportler, gefolgt von den Ausdauer- und den Kraftsportlern“, erklärt Studienleiter Dr. Jonas Tesarz. „Ihre Schmerztoleranz war ähnlich hoch wie bei Menschen, die ein gängiges Schmerzmittel eingenommen haben.“ Jetzt wollen die Wissenschaftler herausfinden, wie sich die körperliche Aktivität auf molekulare Abläufe in Nervenzellen auswirkt, welche psychologischen Aspekte dabei eine Rolle spielen und wie diese Ergebnisse für Therapien bei Patienten mit chronischen Schmerzen genutzt werden können. ■

Produkt-Tipps

Exklusiv bei Sport-Thieme: AED – Sicherheit in Schule und Verein

Egal ob im Klassenzimmer oder auf dem Sportplatz: Weltweit gehört der plötzliche Herzstillstand zu den häufigsten Todesursachen, dem mehr als eine Million Menschen jährlich erliegen. Auch ohne große Vorkenntnisse oder eine spezielle Einweisung helfen AEDs schnell Leben zu retten.

Ein AED-Gerät ist ein handliches batterie- oder akkubetriebenes Herzrettungsgerät, das nach dem Einschalten alle notwendigen Tätigkeiten akustisch klar und unmissverständlich vorgibt. Die Anbringung der Elektroden wird genau erklärt und der Herzrhythmus automatisch analysiert. Auch danach gibt das Gerät exakt und detailliert vor, was der Ersthelfer zu tun hat.

Sport-Thieme hat nun extra das Powerheart G5 AED-Paket speziell für Schulen und Vereine entwickelt, das Anweisungen zur Herzlungenwiederbelebung (HLW) in Echtzeit mit einer auf den Patienten abgestimmten Therapie und schnellen Schockabgaben kombiniert. Mit diesem Komplett-Set schließen Sie die Überlebenskette und geben Menschen bei plötzlichem Herzstillstand eine Chance.



Powerheart® G5 AED-Paket
Bestell-Nr. 10 308 4407

Preis 2.368,10

Sofort-Hilfe-Koffer „Junior“

Hochwertiger Aluminiumkoffer mit Erste Hilfe Inhalt speziell für die Junioren. Inhalt: Kalt-/Warmkompressen, Sofort-Kälte-Kompressen, Tapes, Coban-Bandagen, Desinfektionsspray, Kühl Spray, Kühlgel, Pflaster, Wundverbände, Blasenpflaster, Einmalhandschuhe.



37,5x30,5x12 cm
Bestell-Nr. 10 142 4834

Stück 125,95

Preise inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer

Tipp: Mehr Erste Hilfe-Produkte finden Sie im Hauptkatalog auf Seite 194.

Entspannung



Snoezelen

Eine Wohltat für die Seele

Snoezelen wirkt der alltäglichen Reizüberflutung entgegen. Sich einfach einmal fallenlassen, sich wohlfühlen, abschalten, verschiedene Lichtstimmungen genießen, sich von Geräuschen treiben lassen. Kraft tanken, das innere Gleichgewicht wiederfinden und Harmonie begreifen – das

alles ist Snoezelen. Snoezelen ist ein Kunstwort und setzt sich aus den beiden niederländischen Verben „snuffelen“ und „doezelen“ zusammen. „Snuffelen“ steht für das Prinzip der freien Entscheidung und „doezelen“ bedeutet Zuwendung und Geborgenheit.

Harmonie für Körper und Geist

Das ursprünglich aus den Niederlanden stammende Konzept des Snoezelen wurde Ende der 70er Jahre entwickelt, um Menschen mit sensorischen Störungen und schwersten Behinderungen adäquate Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten zu bieten. Denn unsere Welt mit ihren Sinneseindrücken und Geräuschen wirkt auf kognitiv eingeschränkte Menschen manchmal zu komplex. Sie sind oft nicht in der Lage, alle Reize differenziert zu betrachten und aufgrund einer Reizüberflutung angemessen zu reagieren. In einem speziell eingerichteten Snoezelen-Raum können die verschiedensten Reize selektiv angeboten werden, damit eine Reizüberflutung und -überforderung vermieden wird. Gearbeitet wird mit weichen Sitzmöbeln, Leuchtsäulen und vieles mehr.

Je nachdem welche Materialien eingesetzt werden, können so alle Sinne angesprochen und stimuliert werden: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken – entweder einzeln oder in Kombination. Mittlerweile hat das multi-sensorische Snoezelen-Konzept unterschiedliche (Therapie)Bereiche erobert. Ob in Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern, Senio-

Die Snoezelen-Stiftung: Qualität lehren

Die Deutsche Snoezelen-Stiftung unterstützt die Idee von Snoezelen-Anwendungen für behinderte Menschen, Senioren und Kindern durch Öffentlichkeitsarbeit, Informations- und Erfahrungsaustausch auf nationaler und internationaler Ebene sowie die Förderung wissenschaftlicher Untersuchungen und Zertifizierung von Einrichtungen zur Sicherstellung eines Qualitätsstandards. Zudem engagiert sie sich aktiv bei der Aus- und Weiterbildung: Regelmäßig finden in Kindergärten, Schulen, Werkstätten, oder Praxen Seminare in verschiedenen Regionen Deutschlands statt, um Snoezelen anschaulich zu erfahren.

Weitere Informationen sowie alle aktuellen Termine erhalten Sie online: www.snoezelen-stiftung.de

Abschlussbericht des DOSB Sport und Familie: ein tolles Team!

Wenn es darum geht, Familien zum gemeinsamen Sporteln zu bewegen, ziehen alle an einem Strang: das Bundesfamilienministerium, der Deutsche Olympische Sportbund sowie zahlreiche Vereine und Verbände in ganz Deutschland. Die Resonanz auf die Initiative „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport“ war enorm und die Ideen der Vereine bemerkenswert. DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch: „In vielen Familien ist die Zeit miteinander knapp geworden. Dabei stärken gemeinsame Erlebnisse den Familienzusammenhalt und kurbeln die generationsübergreifende Kommunikation an.“ Die teilnehmenden Vereine und Verbände zeigten, wie kreativ und innovativ sie sind, wenn es um Sportprogramme für Familien geht.

Mit diesen Ideen gewinnen Sie neue Mitglieder

Zum „Besten Innovationsfondsprojekt“ wurde der Landesverband für das Saarland (LSVS) mit seinem Programm „Familie in Bewegung“ gekürt. In einer engen Kooperation von Kindertagesstätten und Sportvereinen konnten mit innovativen Ideen nicht nur gesamte Familien für Sport und Bewegung sondern auch neue Vereinsmitglieder gewonnen werden. Tolle Ideen, die sich bestimmt auch für andere Vereine eignen!

- Ein Gymnastikkurs für die ganze Familie im Kindergarten: Durch die zeitliche und örtliche Anbindung an die Abholsituation im Kindergarten wurde der Fahr-Stress deutlich reduziert.
- Ein gemeinsames Bewegungsangebot im Wald machte besonders Vätern Spaß und intensivierte die Vater-Kind-Zeit.
- Der Reiz des Ungewöhnlichen: Der Aroha-Tanz, einem Kriegstanz der Ureinwohner Neuseelands angelehnt, lockte viele neue Sportinteressenten.
- Sport – auch für zu Hause: Beim Kursangebot unter dem Motto „Bewegung für alle“ gab es zusätzlich viele Tipps für das Spiel zu Hause.
- Turnverein und Kita gehen Hand in Hand: Nach einem Kursangebot über zehn Einheiten, wurde zum Abschluss ein Familiensportfest veranstaltet.

Mehr Informationen über die Initiative „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport“ unter: www.dosb.de



renheimen, in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Physiotherapie-Praxen oder Wellness-Centern: Alle haben den Zauber des Snoezelens für sich entdeckt! Sehr gute Erfahrungen wurden beispielsweise bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen oder mangelnder Konzentration gemacht, ebenso wie bei Patienten mit chronischen Schmerzen, Demenz oder Depressionen.

Sport-Thieme hat seit vielen Jahren Erfahrung bei der Einrichtung professioneller Snoezelen-Räume. Unser Team berät Sie gerne! ■

Katalog bestellen

Auf unserer Internetseite www.sport-thieme.de finden Sie über 200 Snoezelen-Artikel.

Sie können aber auch gerne unseren Katalog bestellen: Rufen Sie uns einfach unter unserer Hotline-Nummer 05357-18181 an und nennen uns Ihre Adresse!



© Kzenon - Fotolia.com





Ein Bericht von
**Prof. Dr.
Krista Mertens**
Professorin
der Humboldt
Universität
zu Berlin

Gesunde Entwicklung durch Bewegung Aktuelle Studien liefern erschreckende Prognose

In den letzten Jahren sind Bewegungs- auffälligkeiten und Behinderungen immer weiter angestiegen. Nach aktuellen Untersuchungen verfügen ein Drittel aller Neun- bis Zehnjährigen sowohl über einen eigenen Fernseher als auch über einen Computer und nutzen diese Geräte am Tag durchschnittlich sieben Stunden. Das Sitzen scheint zu der selbstverständlichsten Körperposition im Tagesablauf zu werden. Bewegungsmangel führt jedoch zu Störungen in der Aufmerksamkeit und Konzentration, verursacht organische Erkrankungen, vermindert Abwehrkräfte und blockiert weiteres Lernen. In den letzten Jahren haben Symptome bzw. Erkrankungen wie Asthma, Allergien, Neurodermitis, Essstörungen, Kopf- und Magenschmerzen, Rückenbeschwerden oder Schlafstörungen bei Kindern zugenommen. Die Zahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht. Besonders das Erscheinungsbild der Aufmerksamkeitsstörungen (mit oder ohne Hyperaktivität) wird uns in Kindergärten und Schulen in den kommenden Jahren weiterhin beschäftigen.

Um sich gesund zu entwickeln, müssen die Kinder täglich über Bewegung, Spiel und Sport Erfahrungen sammeln können. Regelmäßige Bewegung ist ein Basisbaustein für die störfreie Entwicklung des Kindes und hat präventive Wirkung. ■

Schluss mit Langweile!

Diese ausgewählten Produkte machen Kindern jeden Alters Spaß und fördern spielerisch die Lust, sich zu bewegen!

Catch-Ball

Der Catch-Ball ist ein wahres Multitalent, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist trainiert: Der Catch-Ball wird zwischen den Spielern hin- und hergeworfen und mit einer Hand aus der Luft gefangen – das trainiert die Augen-Hand-Koordination. Zusätzlich ist jeder der sechs „Finger“ nummeriert. Je nachdem welche „Spielregeln“ gelten, können so die Zahlen addiert, subtrahiert oder multipliziert werden. Mit Spielanleitung, aufblasbar.

Bestell-Nr. 10 132 7306



Jetzt nur 14,95



Skilastics Fitness

Erst würfeln, dann sporteln: Bei diesem Spiel gibt es nur Gewinner. Der überdimensionale Spielplan beinhaltet 26 verschiedene Übungen, die die Fitness sowie eine Vielzahl motorischer Fähigkeiten trainieren. Ideal geeignet für Kindergärten, Schulen oder Sportfeste, denn alle können mitmachen: Nach oben gibt es keine Beschränkung der Teilnehmerzahl.

Jedes Set enthält:

- 150x190 cm Spielmatte
- 6 farbige Beanbags
- Würfel und Mini-Spielmatte aus Nylon
- Detaillierte Spielanleitung
- Praktische Tragetasche

Bestell-Nr. 10 221 7114

Jetzt nur 219,00

KIGA- und Grundschul-Set

Hier ist für jeden etwas dabei: Das hochwertige KIGA- und Grundschul-Set besteht aus 85 Teilen für unsere jüngsten Sportler. Wahlweise mit oder ohne Aufbewahrungswagen erhältlich.

- 12 farbige Turnstäbe 1 m
- 10 Turnkeulen Holz 38 cm
- 8 farbige Gymnastikreifen ø 70 cm
- 12 farbige Springseile 3 m
- 1 Gongtamburin ø 22 cm mit Filzschlägel
- 6 farbige Tennisringe
- 12 bunte Bohnensäckchen 120 g
- 6 farbige Gymnastikbällen
- Je 1 Medizinball 800 g und 1.500 g
- 12 Moosgummibälle
- 1 Gymnastikschnur 10 m
- 1 Multiball mit ø 21 cm
- 1 Regenbogenball 7"

Zusätzlich erhalten Sie eine Ballpumpe.

Ausführung ohne Aufbewahrungswagen

Bestell-Nr. 10 129 4604 **429,00**



Mit Aufbewahrungswagen

Bestell-Nr. 10 126 1501 **729,00**

Gemeinsam sind wir besser

Die Ostfalia Hochschule als wichtiger Bildungspartner



© shock - Fotolia.com

Gut ausgebildete Mitarbeiter sind die beste Investition in die Zukunft. Seit vielen Jahren ist es Sport-Thieme-Geschäftsführer Dr. Hans-Rudolf Thieme ein wichtiges Anliegen, den Sportnachwuchs von morgen nachhaltig zu fördern. Die angehenden Sport-Management-Studenten der Ostfalia Hochschule profitieren in vieler Hinsicht. So bietet Sport-Thieme den Studierenden des Studiengangs Sportmanagement regelmäßig interessante Praxisprojekte an, die im Rahmen der Vorlesungen bearbeitet werden müssen. Zudem halten Mitarbeiter von Sport-Thieme Gastvorträge zu Themen wie Direktmarketing und vermitteln somit wichtiges Praxiswissen.

Das Engagement sieht auch Unterstützung bei Veranstaltungen und Events

vor. Hauptaugenmerk liegt hierbei auf dem jährlichen Kongress des Studiengangs „Blickpunkt Sportmanagement“. Zu ausgewählten Themen finden zwei Tage lang Workshops mit Referenten und Experten-Vorträge statt – alles organisiert und initiiert von den Studenten. Seit einigen Jahren findet parallel zu dem Kongress auch eine Firmenkontaktmesse statt, bei der Sport-Thieme als Aussteller präsent ist und über das Unternehmen sowie die Berufseinsteigerchancen informiert.

Natürlich ist das Interesse, bei Deutschlands größtem Versandhandel für Sportgeräte aus den Bereichen Vereinssport, Schulsport, Fitness und Therapie, Praxisluft zu schnuppern hoch. Daher bietet Sport-Thieme regelmäßig Praktika oder Trainee-Programme an – wenn ge-



Jan Przemus, selbst ehemaliger Ostfalia-Student und heute als Projekt-Manager im Bereich Marketing bei Sport-Thieme tätig, gratuliert Verena Mayer zum Stipendium.

wünscht verbunden mit der Möglichkeit, die Studien-Abschlussarbeit in Kooperation mit Sport-Thieme zu schreiben. Bereits zum zweiten Mal hat Sport-Thieme im Rahmen des Deutschland-Stipendiums (ein Förderprogramm des Bundesbildungsministeriums) einem Sportmanagement-Studenten ein Stipendium ermöglicht – Verena Meyer wird während ihrer Ausbildung an der Ostfalia finanziell unterstützt. ■

Studium Sport-Management ... die Zukunft mit entscheiden

Der Studiengang Sportmanagement an der Ostfalia Hochschule bildet Fach- und Führungskräfte für verantwortliche Positionen im Management solcher Organisationen aus, die mit den Aufgaben des Sportmanagements betraut sind. Die Regelstudienzeit beträgt drei Jahre (sechs Semester) einschließlich der betreuten Praxisphase und der

Bachelorarbeit im 6. Semester. Das Studium orientiert sich an den Anforderungen einer modernen Managementausbildung: Wesentliche Elemente umfassen die Bereiche wirtschaftswissenschaftlicher und rechtlicher Grundlagen. Im 5. Fachsemester erfolgt das vertiefende Studium und die Schwerpunktfestlegung aus einem

Ostfalia
Hochschule für angewandte
Wissenschaften



der Bereiche „Sportanbieter / Teilnehmersport“ oder „Sportvermarktung / Zuschauersport“ sowie die Vermittlung fachspezifischer Kenntnisse des Sportmanagements auf wissenschaftlicher Grundlage. ■

Weitere Informationen finden Sie online unter www.ostfalia.de

Wenn der Rücken schlapp macht ...

... braucht er die richtige Bewegung!



Doch was tun gegen das lästige Ziehen und Stechen? Früher waren Rückenschmerzen einzig und alleine Hoheitsgebiet der Orthopäden, mittlerweile arbeiten meist Ärzte verschiedener Fachrichtungen oder auch Psychologen Hand in Hand, um den Patienten zu helfen. Als A und O gilt, eine automatische Schonhaltung zu vermeiden, um so den schmerzenden Körperteil ruhig zu stellen. Was logisch klingt, ist für den Körper kontraproduktiv. Jede Schonhaltung ist eine falsche Haltung, die auf Dauer andere Teile des Rückens überfordert. Auch das ruhige Liegen im Bett ist mittlerweile überholt: Stattdessen setzen Ärzte, Therapeuten und Sportmediziner auf gezielte Bewegung,

Schmerzen im Schulterbereich, ein verspannter Nacken, Stechen im Steiß, Ziehen in den Lendenwirbeln: Rückenschmerzen können jede Bewegung zur Qual machen. Statistiken zufolge leiden 70 Prozent der Deutschen regelmäßig an Rückenschmerzen. Das „Kreuz mit dem Kreuz“ ist mittlerweile eine Volkskrankheit und hat sogar den Weg in das Unterhaltungsprogramm geschafft – der Ausspruch von Hape Kerkeling „Entschuldigen Sie, ich habe Rücken!“ zielt mittlerweile T-Shirts und weitere Fanartikel.

Bei 85 Prozent aller Geplagten lässt sich keine eindeutige Ursache finden

Am häufigsten bereitet den Leidtragenden die Lendenwirbelsäule im unteren Rücken Kummer, gefolgt von Nackenverspannungen. Eine alleinige Ursache zu finden ist zumeist nicht möglich – häufig lösen mehrere Ursachen gleichzeitig den Schmerz aus. Zu schweres Heben und Tragen, angelegte Haltungsschäden, häufiges Sitzen, Alters- und Verschleiß-Erscheinungen oder ein Bandscheibenvorfall bedingen das Kreuz mit dem Kreuz. Die meisten Rückenschmerzen hängen mit einer mangelhaft ausgeprägten Muskulatur zusammen: Wer das körpereigene Stützkorsett – also die Bauch- und Rückenmuskulatur – nicht ausreichend trainiert, riskiert eine Überforderung der Muskeln. Es treten Verspannungen und Verhärtungen auf. Auch psychische Belastungen wie Stress, Trauer oder Ängste können zu einer dauerhaften und somit chronischen Verspannung der Muskeln führen: Besonders Menschen, die zäh alles durchhalten wollen, sind gefährdet.

ein leichtes Sportprogramm und normale Alltags-Aktivität. So werden die verspannten Muskeln gelockert und die Durchblutung angeregt. Auch die Bandscheiben bleiben so länger flexibel. Medikamente, Massagen, Wärmetherapien und Entspannungübungen können ebenfalls helfen, den Rücken zu kurieren.

Aufatmen: Wirklich unters Messer müssen nur rund vier Prozent aller Menschen mit Rückenschmerzen. Eine Operation ist nur notwendig, wenn Nerven abzusterven drohen oder wenn Tumore, gebrochene Wirbel oder Infektionen der Grund für die Schmerzen sind. ■



Dürfen wir vorstellen?

E.D.G.A.R. – Ihr Personal-Trainer für den Rücken

Entlastung, Dehnungen, Gesundheitssport, Agilität, Relax-Situation

E.D.G.A.R. eignet sich als Trainingsgerät ebenso in *Therapiezentren* wie für *Fitness-Studios, Massage-Praxen, Sportvereine* oder *Privathaushalte*. Mit seiner ausgeklügelten Bogenform dient das neuartige Trainingsgerät der Muskellockerung, dem Muskellängen-Training oder einfach nur der Entspannung.

E.D.G.A.R. bietet sich für alle Arten von Dehnungen bei muskulären Verspannungen an und beugt beispielsweise Muskel-Verkürzungen und Muskel-Hartspann vor: zwei Verursachern unangenehmer Nacken-, Schulter-, Rücken-, und Kopfschmerzen. Durch gezielte Dehnung der Tiefenmuskulatur nahe der Wirbelsäule wird zudem eine Druckentlastung der Bandscheiben erreicht.

Durch die Wahl der Übungs-Position auf der komfortabel gepolsterten Matte kann der Anwender die jeweilige Muskel-Partie selbst bestimmen, die gedehnt und trainiert werden soll. Die Winkel-Stellungen der Gelenke lassen sich variieren und sich so der aktuellen Fitness und dem Trainingsziel, ggf. auch dem Behandlungsziel eines Therapeuten



anpassen. Die Intensität der Dehnungen kann schrittweise erhöht werden, denn die direkte Rückmeldung der eigenen Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven macht es möglich, sehr fein zu agieren. So lassen sich auch körperspezifisch vorhandene Schwachstellen gut entlasten, stärken und pflegen.

LxBxH: ca. 124x70x35 cm

Inkl. hochwertiger Matte mit Polygrip-Bezug (100% Polyester).

Best.-Nr. 10 195 0801

Stück: 349,00

Preis inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer

Mehr als 50 verschiedene Übungen zur Dehnung und Entspannung möglich.

Sitz Dich gesund!

Langes Sitzen und eine falsche Körperhaltung können für Kinder wie Erwachsene belastend sein. Gerade wenn es nicht immer möglich ist, den Arbeitsplatz oder das Schulpult nach ergonomischen Richtlinien zu gestalten, bewirkt ein Sitzkissen wahre Wunder. Für gesundes Sitzen ist es nie zu früh!

Sissel® Keilkissen Sitfit Plus® Medi

Die perfekte Kombination aus Sitzkeil und luftgefülltem Balancierkissen. Die ergonomisch optimierte Form ermöglicht eine wohltuende Entlastung für Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur. Unterstützt bei der Optimierung einer aufrechten Körperhaltung und hilft bei der Vorbeugung von Fehlhaltungen.

B: 37 cm. H: 6,5 cm.

Belastbar bis 150 kg.



Sissel® Keilkissen Sitfit Plus® Junior

Perfekt geeignet für langes Sitzen am Computer, bei Hausaufgaben oder beim Lernen (Abbildung wie links).

B: 33 cm. H: 6,5 cm. Belastbar bis 150 kg.

Sitzkissen-Bezüge

Welche Farbe darf es sein?

Angenehm kuschelige, samtige Bezüge für Sitfit-Sitzkissen und Dynair-Ballkissen in aktuellen Trendfarben.

Velours-Oberfläche (100% Polyester).



Produkte und Kostentabelle im Katalog Seite 474

Zum Bestellen

Ein sportliches Frühstück mit Witz! Neue Frühstücksbrettchen von Cartoonist Phil Hubbe

Ein Lächeln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Mit den witzigen Frühstücksbrettchen von Cartoonist Phil Hubbe fällt das Aufstehen ab sofort doppelt leicht. Der Künstler hat exklusiv für Sport-Thieme Frühstücksbrettchen entworfen, die nicht nur zum Schmunzeln, sondern auch zum Frühsport anregen! Dehnungs-Übungen, Sit-Ups und schnelle Tipps, den müden Kreislauf in Schwung zu bringen: Mama, Papa, der coole Sohnemann und die Tochter machen vor wie es geht. Zu jeder Übung gibt es eine kurze Beschreibung. Im Idealfall wird natürlich gemeinsam geturnt – dann können sich alle im Anschluss das gesunde Frühstück ausgiebig schmecken lassen!



Gewinnen Sie einen sportlichen Start in den Morgen!

Wir verlosen 4x vier Frühstücks-Brettchen von Cartoonist Phil Hubbe! Senden Sie uns einfach Ihre Kontaktdaten mit dem Stichwort „Frühstück“ per E-Mail an magazin@sport-thieme.de oder per Post an

Sport-Thieme GmbH
Bettina Feilhaber
Helmstedter Str. 40
38368 Grasleben

Einsendeschluss ist der 15. April 2013, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kostenlos!

Sport-Thieme Magazin zum abonnieren!

Jetzt ganz bequem nach Hause liefern lassen. Per Post oder ganz einfach als PDF per E-Mail.

Senden Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Stichwort „Sport Thieme Magazin“ per E-Mail an: magazin@sport-thieme.de oder per Post an:
Sport Thieme GmbH
Bettina Feilhaber, Helmstedter Str. 40,
38368 Grasleben.



Phil Hubbe Frühstücksbrettchen

Auch ein wunderbares Geschenk für sportbegeisterte Freunde und Verwandte!

- Motiv „Vater“ Best.-Nr. 10 308 4306
- Motiv „Mutter“ Best.-Nr. 10 308 4319
- Motiv „Tochter“ Best.-Nr. 10 308 4322
- Motiv „Sohn“ Best.-Nr. 10 308 4335

je 5,95

Die passende Tasse gleich mitbestellen!

Hubbe-Tasse

Best.-Nr. 10 308 3042

9,95

Messen, Kongresse und Sport-Thieme Akademien 2013

Fachtagung „fit und pffiffig“, 09.02.2013, Hamburg · Didacta, 19. – 23.02.2013, Köln · Kongress „Bewegte Kindheit“, 28.02. – 02.03.2013, Osnabrück · Altenpflege, 09. – 11.04.2013, Nürnberg, FIBO, 11. – 14.04.2013, Köln · Corporate Health Convention, 23. – 24.04.2013, Stuttgart · ADS-Jahrestagung der Deutschen Sportämter, 24. – 26.04.2013, Jena · Reha Care, 25. – 28.09.2013, Düsseldorf · FSB, 22. – 25.10.2013, Köln · Medica, 20. – 23.11.2013, Düsseldorf
Sport-Thieme Akademien: 04.03.2013, Neubrandenburg · 05.03.2013, Berlin · 06.03.2013, Leipzig · 07.03.2013, Hamburg, 08.03.2013, Hannover · 11.03.2013, Recklinghausen · 12.03.2013, Leverkusen · 13.03.2013, Mannheim · 14.03.2013, Reutlingen · 15.03.2013, Landshut

Die Preise gelten bis zum Erscheinen des neuen Magazins nach den Zahlungs- u. Lieferbedingungen des aktuellen Sport-Thieme Kataloges. Alle Preise inkl. ges. MwSt.