

Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Covid-19- Erkrankung

Gesunde Rückkehr in
den Sport

Hauptausschuss

Vereine unterstützen, bewährtes Sportsystem erhalten

Corona-Resolution

Sportstätten öffnen, Sport als Teil der Lösung begreifen

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

nach der langen Zeit der Einschränkungen, des Verzichts und der zum Teil noch unabsehbaren Folgen der Corona-Pandemie scheint jetzt ein Licht am Ende des Tunnels. Sinkende Inzidenzen und die steigende Zahl der Geimpften geben Hoffnung auf eine ganz langsame, vorsichtige und ansatzweise Rückkehr in ein Leben, wie wir es vor dem Ausbruch von Corona gewohnt waren.

Dazu gehört auch ein Leben mit und im Sport. Das trifft nicht nur für uns Erwachsene, sondern in erheblichem Maße auf Kinder und Jugendliche zu. Sie leiden unter der Isolation, den Kontaktbeschränkungen und dem fehlenden „sich Auspowern“ mit Gleichaltrigen ganz besonders. Wo früher der Sport im Verein mit all seinen Vorteilen für die psychische und physische Entwicklung der Heranwachsenden selbstverständlich war, sind heute die Anzeichen von Depression, Resignation und möglicherweise auch Perspektivlosigkeit mit all ihren negativen Begleiterscheinungen unübersehbar.

Aber auch uns „Älteren“ fehlt der Sport. Nicht nur weil er unserer Gesundheit gut tut. Es sind auch die bereichernden Kontakte mit Gleichgesinnten, das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Austausch vor, während und nach dem sportlichen Tun, die wir vermissen.

All das ist wichtig für uns selbst, für unsere unmittelbare Gemeinschaft und im Ganzen gesehen für unsere Gesellschaft.

Sie alle, denen „ihr“ Sportverein schon lange fehlt, Ihre Kinder und Ihre Sportfreunde – Sie alle wissen das. Nur die Politik scheint von diesem Erkenntnisstand weit entfernt. Sport ist ein wichtiger und unverzichtbarer Teil bei der Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie. Er ist Teil der Lösung – und nicht Teil des Problems. Das müssen die Politiker endlich einsehen.



Wir haben schon lange vernünftige, einleuchtende, nachvollziehbare und sinnvolle Modelle zur Öffnung des Sport in den verschiedenen Stufen der Pandemie entwickelt. Der Hauptausschuss des Landessportbundes Hessen hat die Politik in seiner Tagung jetzt aufgefordert, diesen Modellen – zum Wohl der Menschen in unserem Land – zu folgen. Er hat deshalb eine Resolution verabschiedet, die Sie auf Seite 6 der vorliegenden Ausgabe nachlesen können.

Weiterhin finden Sie in dieser Ausgabe – neben vielem anderen – Informationen zum Hauptausschuss selbst, zur Ernährung in Pandemiezeiten oder zur Entwicklung digitaler Angebote im Sport. In unserer Titelgeschichte beschäftigen wir uns mit der Frage, was sowohl Leistungs- als auch Breiten- und Freizeitsportler/innen beachten müssen, wenn sie nach einer überstandenen Covid-Erkrankung wieder in den Sport einsteigen.

Viel Spaß bei der Lektüre und – bleiben Sie gesund!

Dr. Susanne Lapp

Inhalt



4

Hauptausschuss digital
Sportsystem stärken



8

Sport nach COVID
Tipps zum Wiedereinstieg



16

Seite an Seite
Minister und Vereine im Dialog



20

Sportabzeichen
Dank ARAG rundum versichert

6 COVID-Resolution
Sport ist Teil der Lösung

15 Schule und Verein
Neuer Kooperationspreis

29 Sport und Ernährung
Essen im Lockdown

30 Sportliche Lesetipps
Neue Bücher

31 Sportstiftung Hessen
Vorgestellt: Lucas Matzerath

32 Bildungsakademie
Neu aufgestellt

35 ARAG Sportversicherung
Schaden des Monats

Auszug aus dem Inhalt

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V. (lsb h); Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069/6789 -0

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin für Kommunikation und Marketing, Glauburgstraße 11, 60318 Frankfurt.

Redaktion: Leitung Ralf Wächter (RW), Isabell Boger (ib), Markus Wimmer (maw), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt.

So erreichen Sie uns: Ralf Wächter, rwaechter@lsbh.de, Tel.: 069/6789 -262; Isabell Boger, iboger@lsbh.de, Tel.: 069/ 6789-267; Markus Wimmer, mwimmer@lsbh.de, Tel. 069/6789-437; Fax: 069/6789-300.

Verlag: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach

Druck und Vertrieb: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.

Abonnementverwaltung: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-452, Fax: 0561/60280-499, E-Mail: abo-sih@dierichs-druck.de

Anzeigen Nord/Mitte: Claudia Brummert, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-180, Fax: 0561/60280-199, E-Mail: brummert@ddm.de

Anzeigen Süd: Torsten Wethlow, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-368, Fax: -394, E-Mail: sih@op-online.de

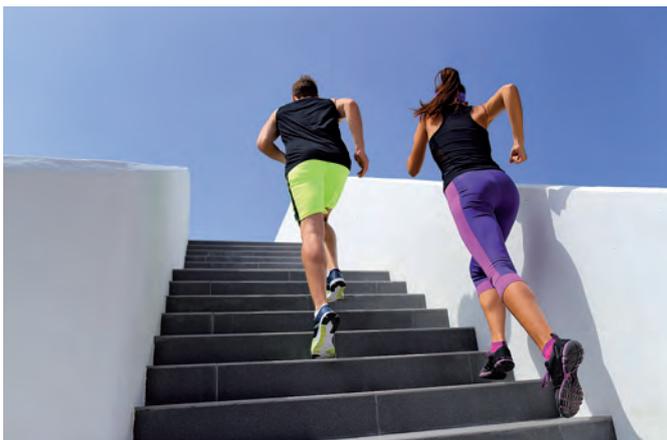
Sport in Hessen erscheint vierzehntägig zum Wochenende
Bezugspreis: Jährlich Euro 51,11 einschl. Postgebühren und MwSt.
Bestellungen für Vereine beim Landessportbund Hessen e. V., für Privatpersonen bei Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Eine Rücksendepflicht besteht nicht.

Titelfoto: Für Sportler/innen, die nach einer Covid-Erkrankung in den Sport zurückkehren wollen, sollte eine sportmedizinische Untersuchung selbstverständlich sein. Das gilt für Leistungs- ebenso wie für Breiten- und Freizeitsportler/innen. Welche Untersuchungen neben EKG und dem Messen des Blutdrucks erforderlich sind, richtet sich nach Schwere und Verlauf der überstandenen Erkrankung.

Foto: Shutterstock

www.landessportbund-hessen.de



„Wissen um die Bedeutung des vereinsbasierten Sports“

Austausch mit der Landesarbeitsgemeinschaft
Sport der hessischen Grünen

Über die aktuelle Lage in den hessischen Sportvereinen hat Dr. Rolf Müller, Präsident des Landessportbundes Hessen (lsb h), nun in einer virtuellen Sitzung der Landesarbeitsgemeinschaft Sport der hessischen Grünen berichtet. Auf Einladung von Behzad Borhani, Votenträger der grünen Bundes-AG Sportpolitik und Mitglied der Landesarbeitsgruppe, thematisierte Müller die vielfältigen Sorgen der Vereine während der Corona-Pandemie.

Er schilderte jedoch auch, wie kreativ und aktiv sich der Großteil der Vereinsverantwortlichen den Herausforderungen gestellt hat, und dass sich das Sportsystem insgesamt als sehr robust erwiesen habe. Gemeinsam mit den Gremiumsmitgliedern diskutierte Müller schließlich die Frage, wie sich Vereine aufstellen müssen, um zukunftsfähig zu bleiben, und welche Unterstützungsleistungen seitens der Politik dafür nötig sind.

„Wenn diese Pandemie hoffentlich irgendwann endet, wird unsere Gesellschaft den Sport und die Sportvereine notweniger brauchen denn je. Der Bewegungsnotstand muss beendet, der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt werden. Die vielfältigen Leistungen und Aufgaben in Sachen

Integration, Inklusion, Prävention und Jugendarbeit, die unsere Vereine vor der Pandemie erbracht haben, müssen wieder aufgegriffen und kontinuierlich weiterentwickelt werden“, so Müller in der Videoschleife. Die Wertschätzung für das Ehrenamt vonseiten der Politik müsse dabei über lobende Worte hinausgehen, mahnte der lsb h-Präsident, der auch die Idee eines „Marshall-Plans für den Sport“ ins Spiel brachte, der die Rückkehr zum Vereinssport finanziell unterstützen soll.

Einschätzungen und Fragen brachten auch die Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft Sport von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN ein. Am Ende dankte Behzad Borhani Dr. Rolf Müller für den konstruktiven Austausch und betonte: „Wir wissen um die Bedeutung des vereinsbasierten Sports für die Gesellschaft und begrüßen es sehr, dass der Landessportbund sich gemeinsam mit der Politik und ihren Gremien Gedanken über eine zukunftsfähige Ausrichtung machen will.“

Der Bundestagskandidat versicherte gleichzeitig, dass das Wahlprogramm der Grünen „so viele sportpolitische Aspekte wie nie zuvor“ enthalten werde. Die Verfeinerung dieses Programms stand für die Grünen gleich als zweiter Punkt auf der Tagesordnung. *ib*

Spezielle Priorisierung beim Impfen

Wer in der sportlichen Jugendarbeit aktiv ist, rückt gegebenenfalls vor

Wer darf sich wann impfen lassen? Das ist noch immer ein großes Thema. Für Personen, die hauptberuflich oder ehrenamtlich in der sportlichen Jugendarbeit tätig sind, gibt es nun eine wichtige Neuerung: Sie rücken unter bestimmten Voraussetzungen in Priorisierungsgruppe 3 vor. Das hat das Hessische Sozialministerium bestätigt.

Die Registrierungsmöglichkeit zur Coronaschutzimpfung für diese Priorisierungsgruppe ist in Hessen seit Ende April freigeschaltet. Zu dieser Gruppe zählen auch Personen, die in Einrichtungen und Diensten der Kinder- und Jugendhilfe beschäftigt sind und nicht bereits durch eine höhere Priorisierungsgruppe erfasst sind.

Auch Sportvereine, die Jugendarbeit in „Sport, Spiel und Geselligkeit“ (§ 11 SGB VIII) anbieten, gelten – bei bestehender Jugendordnung und Co. – als Träger der freien Jugendhilfe. Haupt- und ehrenamtliche Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Jugendleiter/innen, die aktuell Jugendsportangebote durchführen und dabei unmittelbar in Kontakt mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind über die geltende Vorgabe daher abgedeckt. Sie sind priorisiert impfberechtigt.

Bei Unsicherheit, welche Personen in einem Verein das betrifft, empfiehlt die Sportjugend Hessen, ein „Hilfskriterium“ heranzuziehen. „Personen, die in der Jugendarbeit im Sportverein tätig sind und im Rahmen dieser Tätigkeit regelmäßig ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen müssen, gehören zur Priorisierungsgruppe 3“, sagt Geschäftsführer Jürgen Herget.

Die Anmeldung zum Impftermin muss online durch die zu impfende Person erfolgen. Beim Impftermin selbst muss eine sogenannte „Arbeitgeberbescheinigung“ vorgelegt werden, über die der Verein die Tätigkeit bestätigt. Ein Muster findet sich auf dem hessischen Impfportal. Weitere Informationen gibt es auch auf der Webseite des Hessischen Jugendrings. *ib*

Alles Menschenmögliche zum Erhalt des Sportsystems tun

Hauptausschuss des Landessportbundes Hessen tagte: Bedeutung des Sports bei der Bewältigung der Pandemie hervorgehoben / Landessportbund weiter verlässlicher Partner der Vereine



Auf die Zeit nach der Pandemie blicken und gleichzeitig weiterhin das Menschenmögliche zum stabilen Erhalt des bewährten Sportsystems tun. So lässt sich die momentane Situation des organisierten Sports in Hessen mit dem Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) als Dachverband an der Spitze charakterisieren. Seit Ausbruch der Coronapandemie vor 14 Monaten konzentriert der lsb h alle Energien auf die Unterstützung seiner 7.600 Mitgliedsvereine und deren gut zwei Millionen Mitglieder. Neben erheblichen eigenen Anstrengungen sind die vom Hessischen Ministerium des Innern und für Sport in enger Abstimmung mit dem Landessportbund entwickelten Programme wichtige Hilfen dazu. Gleichzeitig laufen bereits Planungen für gezielte Hilfen an vom Mitgliederrückgang besonders betroffene Sportvereine. Das wurde so auf der Tagung des Hauptausschusses, dem zweithöchsten Entscheidungsgremium des organisierten Sports in Hessen, deutlich.

Knapp 100 Delegierte aus ganz Hessen hatten an der digitalen Zusammenkunft teilgenommen. Darunter auch Hessens Minister des Innern und für Sport, Peter Beuth. Der legte mit Blick auf die Situation des Sports den Finger gleich in mehrere Wunden.

Die „Bundes-Notbremse“ bezeichnete Beuth gegenüber den in Hessen zuvor gemeinsam mit dem Landessportbund erarbeiteten Regeln als „Rückschritt“. Beuth machte aber gleichzeitig Hoffnung: Sobald die

Inzidenz im Land unter 100 gefallen sei, werde man zu den „hessischen Regeln“ zurückkehren. Weiterhin blickte Beuth mit einiger Sorge auf die „Nach-Corona-Zeit“. Mitglieder, die die Vereine während der Pandemie verlassen hätten, würden nicht wie selbstverständlich zurückkehren. Hier seien große Anstrengungen nötig, bei deren Bewältigung das Land den Sport unterstützen werde. Das Engagement des Sports lobte Beuth gleichzeitig in hohem Maße. „Die Sportfamilie kann stolz darauf sein, was in den Vereinen geleistet wurde und wird. Ihre Mitglieder werden Ihnen dankbar sein“, rief er den in den Vereinen Engagierten zu. An die Adresse des Landessportbundes gerichtet sagte der Minister: „Gerade in Zeiten wie diesen ist es für den organisierten Sport wichtig, einen leistungsfähigen Dachverband, wie der Landessportbund Hessen einer ist, zu haben“.

Ein Lob, das die Arbeit des lsb h für seine Mitglieder deutlich charakterisiert. Dr. Rolf Müller, Präsident des Landessportbundes: „Unsere Mitarbeitenden sind rund um die Uhr, quasi auf allen Kanälen, aktiv und legen die Telefonhörer kaum aus der Hand.“ Die kontinuierliche Information der Vereine und deren Mitglieder in Sachen aktueller Corona-Regeln nannte Müller im Kontext als einen wichtigen Punkt. Weiterhin unterstütze der Landessportbund die Vereine mit unzähligen Angeboten und gezielter Beratung. Generell, so der Präsident, „nehmen aber die Hilferufe, die Demotivation, die Frustration und das Gefühl der Perspektivlosigkeit

O B E N

Erneut digital fand kürzlich die Tagung des Hauptausschusses statt. Auf dem Bild von links Präsident Dr. Rolf Müller, Hauptgeschäftsführer Andreas Klages und der Vizepräsident Finanzen, Helmut Meister.

Foto: G. Bierenfeld

dramatisch zu.“ Mit großer Sorge blickte der Sportbund-Chef daher auch auf die Folgen, die durch nicht oder nur sehr eingeschränkt mögliche Sportangebote für die Gesellschaft entstehen. Erhebliche gesundheitliche und psychosoziale Folgen auf der einen und Schäden am sozialen Gefüge, dem die Vereine Halt, Stabilität und Orientierung verliehen auf der anderen Seite, gehörten dazu. Dabei seien besonders Kinder und Jugendliche von den fehlenden Sportangeboten betroffen. Müller: „All das bedeutet, dass wir für die Zeit nach der Pandemie ein Vereins-Zukunftsbild benötigen, in dem die soziale Rolle des Sports, die Werte des Sports und seine gesellschaftlichen Dimensionen stärker betont werden müssen.“

Unter anderem dazu führe der Landessportbund mit der Landespolitik Gespräche, in deren Mittelpunkt ein besonderes Hilfsprogramm zur Stärkung des Sportsystems nach Corona stehe. Gleichzeitig arbeite man selbst mit Hochdruck an einer Kampagne, die unter der Überschrift „SportVEREINTuns“ Vereinen als Unterstützung und Motivationsstärkung dienen werde. Und letztlich, so Dr. Rolf Müller, setze der Landessportbund seine eigene Vereinsförderung gewohnt verlässlich fort.

Berichte zur Präsidiumsarbeit

Ralf Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung, verdeutlichte die wichtige Stellung des Sports innerhalb der Gesellschaft gerade in der Corona-Zeit. Klatt: „Sport hat Systemrelevanz. Wir müssen deutlicher machen, dass der Sport und die Sportvereine vor Ort gut fundamentierte Säulen sind, die als Träger der Gesellschaft agieren und in der aktuellen Situation nicht die Probleme darstellen, sondern Leistungsmotoren im Rahmen der Pandemiebewältigung sein können und müssen.“ Vielfalt, Gemeinschaft, Solidarität und Fairness seien Werte, die mit Blick auf die Sportentwicklung nach Corona wieder aufgegriffen werden müssten.

Dr. Frank Weller, Vizepräsident Vereinsmanagement, zeigte auf, dass der Landessportbund nach wie vor „ein starker und zuverlässiger Partner seiner Vereine ist.“ So laufe die Bewilligung der Vereins-Fördermittel genau so verlässlich und vor allem zeitgerecht wie vor der Pandemie. Das gelte auch für die Übungsleiter-Bezuschussung. Im Bereich Sportinfrastruktur seien – Corona angepasst – zahlreiche Vereinsberatungen durchgeführt worden. Zudem habe man die Vereine mit vielen digitalen Seminaren unterstützt.

Prof. Dr. Heinz Zielinski, Vizepräsident Schule, Bildung und Personalentwicklung, wies auf die erheblich gestiegene Bedeutung der Lsb h-eigenen Online-Plattform bei den Lizenzausbildungen hin. Im Bereich Ehrenamt habe man mit dem Seminar „Fit in die Zukunft“ ein erfolgreiches, digitales Qualifizierungsangebot entwickelt. Mit Sorge blickte Zielinski auf den Schulsport. Hier habe man in einem Gespräch Kultusminister Prof. Dr. Alexander Lorz aufgefordert, den Schulsport jetzt schon in den Präsenzunterricht einzubeziehen.

Lutz Arndt, Vizepräsident Leistungssport, hatte erfreuliche Neuigkeiten. So hatte sich der Landesausschuss Leistungssport Anfang April ebenso für die Weiterleitung der Bewilligungsvorschläge zur Verbandsförderung an das Hessische Ministerium des Innern und für Sport ausgesprochen, wie für sechs zusätzliche Stellen im Landestrainerprogramm. Mit Blick auf den Olympiastützpunkt Hessen teilte Arndt mit, hier würden umfassende Betreuungsangebote für Trainingslager oder Wettkämpfe aufrecht erhalten und auf Anforderung umgesetzt.

Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin Kommunikation und Marketing, listete umfangreiche Kommunikationsmaßnahmen auf. Der Corona-Bereich im Internetauftritt des Lsb h sei mittlerweile Referenz für viele Behörden und Sportorganisationen und werde etwa tausendmal pro Tag aufgerufen. Mit Pressemitteilungen habe man im Bereich Hörfunk und TV eine Reichweite von 23,3 Millionen erzielt. Die Print- und Online-Reichweiten betragen knapp 1,1 Milliarden, die Social-Media-Reichweiten knapp 1,7 Millionen Kontakte.

Juliane Kuhlmann, Vizepräsidentin Kinder- und Jugendsport, berichtete von einer Befragung, über die sich die Sportjugend ein Bild von der Situation von Kindern und Jugendlichen im Sport machen will. Kein Sport, isoliert, Distanzunterricht, kein Treffen mit Gleichaltrigen – die Situation sei alarmierend. Man müsse den jungen Menschen gerade jetzt zuhören und ihre Ideen, wie gemeinsamer Sport künftig wieder stattfinden könne, aufnehmen. Weiter teilte Juliane Kuhlmann mit, die Sportjugend habe das kreiseigene Zeltlager in Herzhausen/Edersee übernommen und werde dort ab 1. Juni viele Angebote unterbreiten.

Helmut Meister, Vizepräsident Finanzmanagement, legte einmal mehr einen ausgeglichenen Haushaltsabschluss vor. Eine riesige Kraftanstrengung, wie vor dem Hintergrund ausgefallener Einnahmen der Sportschule Frankfurt und der Bildungsstätten nachvollziehbar ist. Durch immense Kosteneinsparungen und gleichzeitige Inanspruchnahmen von Landes- und Bundesförderungen stand am Ende aber die „schwarze Null“. Dass die veranschlagten Kosten der beiden großen Lsb h- Bauprojekte, die Sanierung des Verwaltungsgebäudes und der Bau der neuen Doppelstockhalle, nur um 100.00 Euro überschritten wurden, ist ebenfalls bemerkenswert.

Die zur ordnungsgemäßen Durchführung eines Hauptausschusses notwendigen Beschlüsse, beispielsweise über die ausgeglichen eingebrachten Haushalte der Sportorganisation, soviel noch zur Information, werden im schriftlichen Umlaufverfahren gefasst. Dabei wird auch über die Verlegung des Sportbundtags, der normalerweise am 18. September stattfinden soll und auf dem die Präsidiumswahlen ein zentraler Punkt sind, abgestimmt. Wie berichtet, wird Dr. Rolf Müller hier nach 24 Jahren Amtszeit nicht mehr kandidieren.

Ralf Wächter



Der Hauptausschuss ist das zweithöchste Entscheidungsgremium des Landessportbundes Hessen. Er tagt in der Regel zweimal im Jahr und befindet dabei über aktuell anstehende Notwendigkeiten.

Pandemiebewältigung durch Sport

Resolution des Hauptausschusses: Sport ist Teil der Lösung / Potenziale des Sports und seine gesellschaftliche Bedeutung politisch anerkennen / mehr Sport ermöglichen

Die 7.600 hessischen Sportvereine können entscheidend dazu beitragen, die Folgen der Corona-Pandemie abzufedern. Dazu ist es unter anderem nötig, so schnell wie möglich verantwortbare und angepasste Sportangebote zu erlauben und alle Sportanlagen (und nicht nur Sporthallen und Freianlagen) zu öffnen. Hierfür sollte sich die Politik an den Stufenplänen der Sportorganisationen, auch des lsb h, orientieren. Das hat der Hauptausschuss des Landessportbundes Hessen e.V. (lsb h) in seiner digitalen Sitzung am Samstag, dem 8. Mai, in einer Resolution von der Politik gefordert. In der Resolution riefen die Delegierten aus ganz Hessen weiterhin die Landesregierung und den Deutschen Olympischen Sportbund auf, sich für eine kurzfristige substantielle Änderung der sportbezogenen Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes (Bundes-Notbremse) einzusetzen und „die systematischen Fehler des Gesetzes zu korrigieren“. Nachfolgend die Resolution im Wortlaut.

Die Corona-Pandemie stellt die gesamte Gesellschaft vor große Herausforderungen. Von dieser schweren Krise sind auch der Sport, die Sportorganisationen und unsere Vereinsmitglieder betroffen. Der Landessportbund Hessen (lsb h), seine Vereine, Verbände und Sportkreise tragen seit März 2020 die Einschränkungen zur Bekämpfung der Pandemie solidarisch mit.

In den vergangenen 14 Monaten haben die hessischen Sportorganisationen durch angepasste Angebote, Entwicklung digitaler Formate, Einhaltung der Hygieneauflagen, verantwortungsvolle Umsetzung zunehmend komplexer Corona-Bestimmungen, Aufrechterhalten von Kommunikationsstrukturen im Sportsystem und durch Übernahme von Einkaufs- sowie Nachbarschaftshilfen wesentlich zur gesellschaftlichen Stabilität beigetragen.

Der Hauptausschuss des lsb h fordert die Politik auf, diese wichtigen Beiträge der Sportvereine sowie die Potenziale des Sports zur Bewältigung der Pandemie anzuerkennen und systematischer als bisher zu nutzen. Vor diesem Hintergrund und auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse fordert der Hauptausschuss daher, kurzfristig mehr Sport im Freien zu ermöglichen.

Die sportbezogenen Auflagen des Infektionsschutzgesetzes (sogen. „Bundes-Notbremse“) haben uns enttäuscht; sie sind unsystematisch, verwirrend und nicht praktikabel. Um nur eines von vielen Beispielen zu nennen, ist es nicht nachvollziehbar, warum die Altersgrenze für Kindersport von 14 Jahren auf 13 Jahre

herabgesetzt wurde. Die derzeitige Pandemiebekämpfung sollte jedenfalls nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen, sondern durch ausgewogenere Ansätze ersetzt werden.

Die differenzierten Corona-Sportregeln in Hessen und in vielen anderen Bundesländern wurden ohne hinreichende sportfachliche Expertise durch eine reine „Verbotslogik“ ersetzt. Mit Blick auf die „Bundes-Notbremse“ ist festzuhalten, dass Sport und Sportvereine bei Bundestag und Bundesregierung offenkundig keine Wertschätzung genießen.

Der Hauptausschuss des Landessportbundes Hessen ...

... fordert vom Bund, kurzfristig eine substantielle Änderung der sportbezogenen Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes vorzunehmen, die Fehler des Gesetzes zu korrigieren und sich hierzu an den Stufenplänen der Sportorganisationen, z. B. auch des lsb h, zu orientieren. So ist mehr Sport im Freien, nicht nur für Kinder und Jugendliche, zu ermöglichen und alle Sportanlagen (also auch Bäder und Fitness-Studios) grundsätzlich zu öffnen. Die Hessische Landesregierung und der Deutsche Olympische Sportbund werden gebeten, dieses Anliegen zu unterstützen.

... fordert Bundes- und Landesregierung auf, im Rahmen der aktuellen Diskussionen Sport für vollständig Geimpfte und Genesene wie auch für negativ Getestete vollumfänglich zu ermöglichen, um insbesondere die langfristigen Schäden durch Bewegungsmangel und soziale Kontakteinschränkungen so gering wie möglich zu halten.

... fordert die Politik auf, sicherzustellen, dass die bundesgesetzlich verordneten Corona-Tests für Sportvereine kostenfrei sind.

... fordert die Hessische Landesregierung auf, allen Übungsleiter/innen, allen Trainer/innen und allen Jugendleiter/innen im hessischen Sport kurzfristig ein Impfangebot zu unterbreiten.

... bietet an, bei der Weiterentwicklung von Corona-Vorgaben im Sportbereich seine Expertise einzubringen.

... fordert die Landesregierung auf, die Corona-Hilfen für Vereine und Verbände in Abstimmung mit dem lsb h weiterzuentwickeln, um die erkennbaren strukturellen Schäden des hessischen Sportsystems und dem Rückgang von Vereinsmitgliedern (in 2020 Verlust von fast



Aktuelle Informationen zu den im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie stehenden Regelungen für den Sport sind im Internet unter yourls.lsbh.de/corona zu finden.

69.000 Mitgliedschaften) entgegenzuwirken.

... fordert das Hessische Kultusministerium auf, innerhalb der Schul-Lerncamps in den Sommerferien die sportliche Betätigung der Kinder und Jugendlichen mit gezielten Sportprogrammen zu fördern. Diese Sportprogramme können Vereine ggf. in Kooperation mit den Fachverbänden in den Schulen, mit der Zielsetzung, den coronabedingten sozialen und kognitiven Defiziten bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken, anbieten.

Es ist bereits jetzt erkennbar, dass die gesundheitlichen und psychosozialen Folgen für unsere Gesellschaft und vor allem für Kinder, Jugendliche, in Familien und auch für Ältere gravierend sein werden. Die 7.600 hessischen Sportvereine können durch angepasste Sportangebote umfassend dazu beitragen, diese Folgen zu reduzieren. Ihnen sollte daher ein hö-

herer gesellschaftlicher Stellenwert zugeschrieben und sie sollten entsprechend von der Politik als wichtiger Partner in der Bekämpfung der Pandemieauswirkungen anerkannt werden.

Wir erwarten in einer zukünftigen Politik auf allen Ebenen, dass der tatsächlichen Bedeutung des Sports und vor allem seiner Sportvereine entsprochen wird. In der Aufarbeitung der Pandemie müssen die Akteure des Sports aktiv eingebunden werden.



In einem Brief hat Lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller Hessens Ministerpräsidenten Volker Bouffier auf die Resolution hingewiesen und um Berücksichtigungen der Forderungen bei der künftigen hessischen Corona-Politik gebeten. Gleichzeitig bedankte sich Müller bei Bouffier für die bisherige Unterstützung des Sports in der Krise.

Der Olympiastützpunkt (OSP) Hessen ist eine von Bund, Land und Kommunen geförderte Betreuungs- und Serviceeinrichtung für den deutschen Spitzensport vornehmlich für Hessen, aber auch bundesweit bei zentralen Maßnahmen der Spitzenverbände sowie bei internationalen Sportereignissen. Er betreut Kaderathlet/innen in den Bereichen Leistungsdiagnostik, Trainingswissenschaft, Sportphysiotherapie, Sportpsychologie, Ernährungswissenschaft, Laufbahnberatung sowie Sportmedizin. Er ist seit 1992 in der Trägerschaft des Landessportbundes Hessen e.V. (lsb h).



Für den Standort Frankfurt am Main suchen wir zum 1. Januar 2022 einen

Leiter (w/m/d) des Olympiastützpunktes Hessen in Vollzeit (39 Std./Woche)

Ihr Aufgabengebiet umfasst im Wesentlichen:

- Sicherung der wirtschaftlichen Geschäftsführung des OSP unter Beachtung und Einhaltung der Auflagen zur Zuwendung von Bund, Land und Kommunen
- Koordination der Aktivitäten in enger Kooperation mit dem DOSB, den Spitzenverbänden und den Bundesstützpunkten im Einzugsgebiet
- Organisation der leistungssportlichen Infrastruktur, z. B. im trainings- und bewegungswissenschaftlichen Bereich, Trainingsbetrieb und Abwicklung der Trainingsstättenförderung
- Strategische Weiterentwicklung des OSP
- Leitung eines Teams von derzeit 19 Mitarbeiter*innen
- Vertretung des OSP in relevanten Gremien
- Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit in Bezug auf den Olympiastützpunkt Hessen und dessen Wirkungskreis
- Enge Zusammenarbeit und fortlaufende Abstimmung mit dem Geschäftsbereich Leistungssport des lsb h

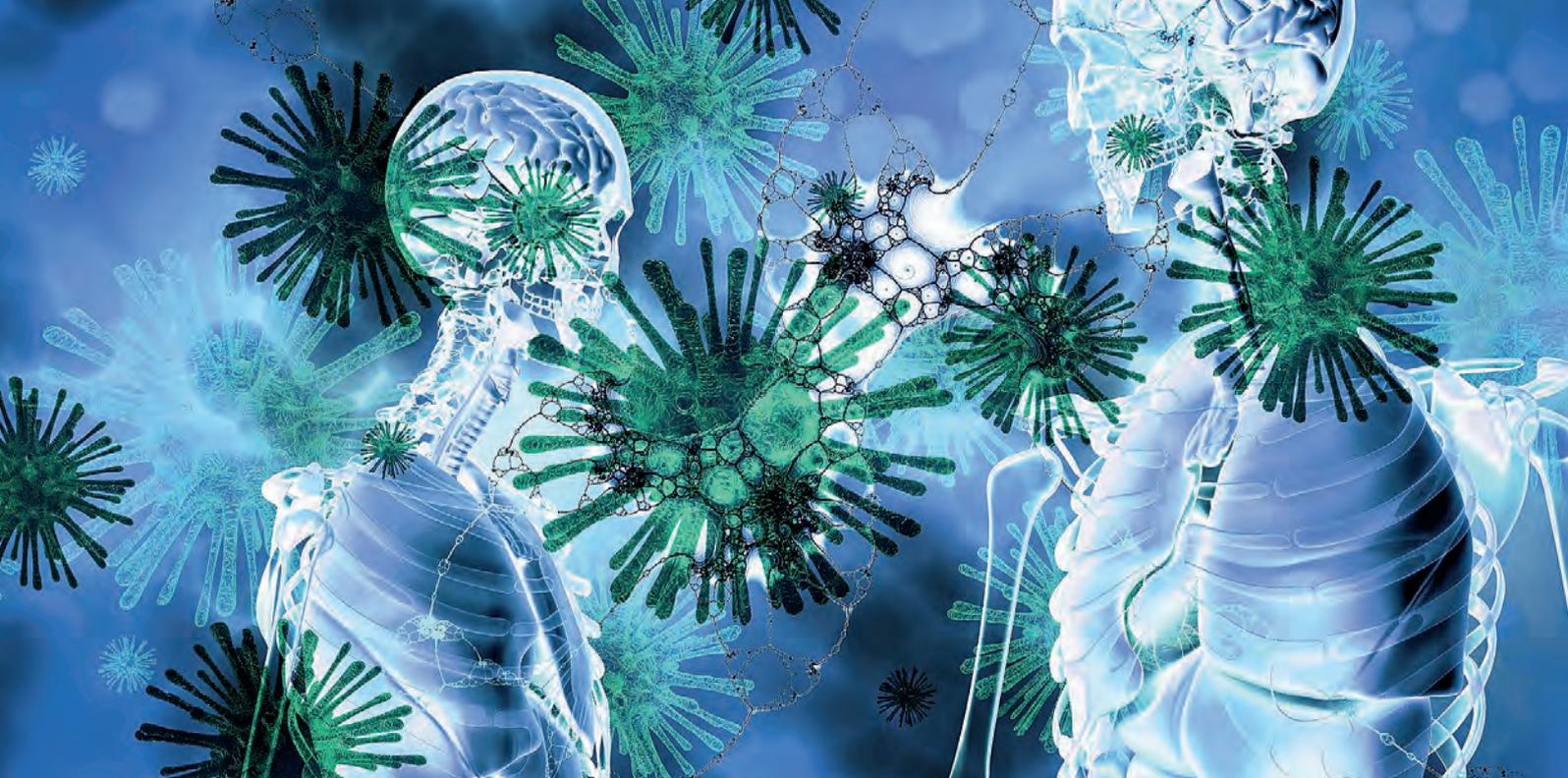
Das erwarten wir:

- Erfolgreich abgeschlossenes Hochschulstudium, vorzugsweise mit sport- und/oder wirtschaftswissenschaftlichem Schwerpunkt
- Berufliche Erfahrung in einer Führungsposition, vorzugsweise im Bereich des Leistungs- und Spitzensports, sowie hohe Managementorientierung
- Umfassende Kenntnisse der Strukturen des Spitzensports, idealerweise aus eigener leistungssportlicher Erfahrung sowie Erfahrungen in der Gremienarbeit
- Kenntnisse im Bereich Finanz- bzw. öffentliches Zuwendungsmanagement
- Hohe Teamfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Belastbarkeit sowie sicheres, offenes und konstruktives Auftreten
- Bereitschaft zu Tätigkeiten in den Abendstunden sowie an den Wochenenden
- Ausgeprägte kommunikative Fähigkeiten und Verhandlungsgeschick
- Besitz der Fahrerlaubnis der Klasse B

Das bieten wir:

- eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem qualifizierten und motivierten Team
- Vergütung nach TVöD EG 15 (bei Erfüllung der individuellen Voraussetzungen) einschl. betrieblicher Altersversorgung und Gesundheitsförderung
- einen attraktiven Arbeitsplatz mit S-Bahn-Anschluss bzw. Personalparkplatz
- Gleitzeit mit flexiblen Arbeitszeiten
- Sportrestaurant mit Mitarbeitendenrabatt

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum 10. August 2021 per E-Mail (nur ein Anhang im PDF-Format, max. 5 MB) an:
Landessportbund Hessen e.V., Andreas Klages, Hauptgeschäftsführer, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main, E-Mail: aklages@lsbh.de



Zieht sich wie Kaugummi

Corona-Infektionen können Sportler/innen längerfristig ausbremsen – doch selbst, wer kaum Symptome hat, sollte vorsichtig sein

Die Corona-Pandemie bestimmt seit über einem Jahr unser Leben. Kein Gespräch, keine Nachrichtensendung kommt ohne das Thema aus. Auch in der „Sport in Hessen“ wurde schon vielfältig über die Auswirkungen des Virus auf die Sportwelt berichtet. So viel, dass man es kaum noch hören, kaum noch ertragen kann. Schließlich sind die Einschränkungen schmerzhaft, die Folgen existenzbedrohend, die Zukunft ungewiss.

Was für Vereine und das Sportsystem als Ganzes gilt, kann aber auch für jeden Einzelnen von uns zutreffen: Eine Infektion mit Sars-CoV-2 kann das Leben von Sportlerinnen und Sportlern komplett umkrempeln. Es kann – wenn man vom oder zumindest für den Sport lebt – zur Existenzbedrohung werden. Es kann Organe dauerhaft schädigen. Es kann einen zurückwerfen, demotivieren, sportliche Ziele in weite Ferne rücken lassen.

Untrainierte als Risikogruppe

Auf der anderen Seite besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Sport und Covid-19: Studien beweisen, dass bewegungsfreudige Menschen deutlich seltener schwer erkranken als diejenigen, die Sport lieber von der Couch aus betrachten. Selbst dem SPD-Gesundheitspolitiker Karl Lauterbach, in der Pandemie zu einer der wichtigsten deutschen Stimmen geworden, war das einen eigenen Tweet wert. „Diejenigen, die nie Sport machen, haben im Vergleich zu Sportlern 3-fache Sterblichkeit“, zwitscherte er am 14. April über eine neue amerikanische Studie auf Twitter.

Schon viel früher schlug sich diese Vermutung in der Einstufung von Risikogruppen nieder. Neben Älteren zählen dazu auch Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Übergewicht – also jenen Einschränkungen, die bei Untrainierten häufiger auftreten als bei Trainierten und für die „Bewegungsmangel“ als eine der Hauptursachen gilt.

Sport als Teil der Lösung

Der Landessportbund Hessen hat deshalb mehrfach gefordert, Sport in der Pandemiebekämpfung als „Teil der Lösung und nicht als Teil des Problems“ zu sehen. „Wir müssen so viel Sport und Bewegung zulassen, wie verantwortlich ist. Ansonsten produzieren wir, beim Versuch, die Pandemie zu stoppen, massenhaft Kranke der Zukunft“, sagt Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller. Professor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln, sieht es ähnlich. Er befürchtet, dass die Risikogruppen derzeit wachsen. „Die Spätfolgen werden immens sein“, sagt er – und warnt insbesondere mit Blick auf den Nachwuchs, dass „verpasste körperliche Lernphasen sich später nicht nachholen lassen.“

Dass ambitionierte Sportlerinnen und Sportler seltener schwer an Covid-19 erkranken, führt Lothar Böckler, Sportmediziner und Facharzt für Allgemeinmedizin an der Sportklinik Frankfurt, aber noch auf andere Faktoren zurück: „Sie bewegen sich ja nicht nur regelmäßig. Meist ernähren sie sich auch gesünder, übertreiben nicht beim Konsum von Alkohol oder Zigaretten“, glaubt er.

O B E N

Eine Corona-Infektion kann selbst dem sportlich trainierten Körper längerfristige Schäden zufügen. Insbesondere Herz und Lunge sind häufig betroffen.

Grafik: pixabay.com

Gefeit davor, schwer oder zumindest folgeschwer an Covid-19 zu erkranken, sind sportliche Menschen aber dennoch nicht. Prominentes Beispiel aus Hessen ist der Frankfurter Judoka Alexander Wiczczak (siehe S. 14). Erfahrungen mit Verletzungen habe er viele, „doch diesmal war alles anders.“ Nie zuvor sei eine Rückkehr in den Trainingsbetrieb so schwer gefallen. Die Luft sei da gewesen, aber die Kraft habe ihm gefehlt.

Jemals wieder so fit wie davor?

Neben Wiczczak gibt es andere bekannte und erfolgreiche Sportler/innen, die es ebenfalls hart getroffen hat. Beim Ringer-Weltmeister Frank Stäbler, im Oktober 2020 infiziert, hat das Virus die Lunge angegriffen. Mehr als 20 Prozent seiner Leistungsfähigkeit hat Stäbler durch die Viruserkrankung eingebüßt. Ob er jemals wieder so fit sein wird wie davor – noch ist das eine Frage, die er nicht beantworten kann. Dem Wolfsburger Eishockey-Profi Janik Möser hat Corona eine Herzmuskulenzündung beschwert. Die Kanutin Steffi Kriegerstein, Olympia-Zweite in Rio, hatte es im Dezember 2020 erwischt. Kurz vor Ostern gab sie bekannt, die Saison frühzeitig zu beenden. Den Traum von einer Olympischen Medaille in Tokio hat sie damit aufgegeben. „Mir war teilweise so schlecht und schwindlig, dass ich mich nicht getraut habe, mit dem Auto zu fahren“, erzählte sie der „Sächsischen Zeitung“. Priorität habe für sie nun erst einmal die Gesundheit.

Es sind Geschichten wie diese, die zeigen, wie wichtig die frühzeitigen Empfehlungen des Wissenschaftsrat der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) und der medizinischen Kommission des DOSB waren. Bereits im Mai 2020 legten sie in einem Positionspapier dar, welche Untersuchungen Leistungssportler nach einem positiven Corona-Befund absolvieren sollten. Lothar Böckler von der Sportklinik Frankfurt hat inzwischen zahlreiche solcher Untersuchungen durchgeführt (siehe S. 10/11). Häufig seien die Befunde unauffällig. Aber sicher ist nun einmal sicher.

Herz und Lunge häufig betroffen

Schließlich kann die Viruserkrankung – auch das wird im Artikel auf der nächsten Seite deutlich – gravierende Auswirkungen auf Herz, Lunge und den gesamten Körper haben. Auch Hobby- und Freizeitsportlern rät Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitsbeauftragter des Landessportbundes Hessen, deshalb, nach einer Infektion eine Sportpause einzulegen und das Trainingspensum nur langsam wieder hochzufahren (siehe S. 12/13). Denn selbst, wer nichts von einer Infektion bemerkt, kann sich nicht sicher sein, dass Sars-CoV-2 spurlos vorübergegangen ist.

Zu den hartnäckigsten Langzeitfolgen zählen Erschöpfung, Luftnot, Kopfschmerzen, Herzstolpern und Schlafstörungen. Auch Alexander Wiczczak kann davon berichten. Betroffen sind nicht nur Patienten mit schwerem, sondern – wie er – auch solche mit mildem Infektionsverlauf. Lukas Maurer ist einer von ihnen. Der 29-Jährige erzählte seine Geschichte im Herbst 2020 den Reportern der „Hessenschau“.

Dass er sich mit Covid-19 infiziert hatte, erfuhr der sportliche junge Mann erst spät – durch einen Antikörpertest. Mehr als Erkältungssymptome hatte er im Frühjahr 2020 nicht wahrgenommen. Geblieben sind ihm aber Gliederschmerzen und Konzentrationsprobleme. „Und auch beim Joggen schaffe ich keine so lange Strecken mehr als vorher“, erzählte er. „Wer sich infiziert, ist nicht nur zwei Wochen krank, sondern hat länger Probleme damit“, sagt er im Fernsehbeitrag.

Eine Corona-Infektion „ziehe sich häufig wie Kaugummi“, hat auch Dr. Jonas Zacher beobachtet. Er leitet die Studie „Covid-19 im Hochleistungssport“ am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule, die diese gemeinsam mit dem Olympiastützpunkt Rheinland durchführt. Zacher empfiehlt sportlich ambitionierten Menschen, sich nach besonders intensiven und anstrengenden Trainingsphasen noch bewusster zu schonen und vor Corona zu schützen. Denn jedes noch so gute Immunsystem sei nach hochintensiven Trainingseinheiten, einem Trainingslager oder Wettkämpfen besonders anfällig für Infektionen.

Übungsleiter/innen und Trainer/innen geraten gerade nicht oft in die Situation, mit kürzlich Erkrankten zusammenzuarbeiten. Denn noch immer ist Sport nur sehr eingeschränkt möglich. Sollte sich das bald ändern, ist genaues Beobachten gefragt. Einen langsamen Einstieg sollten die Anleitenden aber in jedem Fall wählen. Denn selbst wer vor dem Virus verschont geblieben ist, könnte während der Pandemie abgebaut haben.

Bewegungsmangel ist, das zeigen Studien, leider auch zu einer Art Virus geworden. Vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch Ältere treiben während der Pandemie weniger Sport. Sie wieder in Bewegung zu bringen bedeutet auch, etwas für die Stärkung ihres Immunsystems zu tun. Ob Pandemie-Zeiten oder nicht: Das ist auf jeden Fall ein toller Nebeneffekt des Sports. Corona, so bitter das ist, hat also auch in diesem Bereich deutlich gemacht, was ohne Sport alles fehlt.

Isabell Boger

Titelthema Sport nach Covid-19

UNTEN

Erschöpfung, Luftnot, Kopfschmerzen, Herzstolpern, Schlafstörungen sind typische Folgen einer Covid-19-Infektion. Beim Sport fühlen sich viele selbst Wochen nach der eigentlichen Erkrankung schlapp.
Foto: pixabay.com



Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Für Bundeskaderathlet/innen, die an Covid-19 erkrankt waren, empfiehlt der DOSB eine Return-to-Sport-Untersuchung / Sportklinik Frankfurt involviert

Erkältungssymptome beeinträchtiger Geschmacksinn, kurzfristig erhöhte Temperatur: Bei den meisten Leistungssportler/innen fallen die Symptome einer Infektion mit SARS-CoV-2 eher leicht aus. „Viele bleiben sogar gänzlich beschwerdefrei“, sagt Lothar Böckler. Der Sportmediziner und Facharzt für Allgemeinmedizin arbeitet an der Sportklinik Frankfurt und hat zahlreiche Patient/innen, die einem Landes- oder Bundeskader angehören. Dass sie überhaupt an „Corona“ erkrankt sind, falle häufig erst im Rahmen von Routinekontrollen auf.

Trotzdem sei es extrem wichtig, von einer Infektion zu erfahren. Schließlich kann die Viruserkrankung auch bei leichtem Verlauf die sportliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit längerfristig beeinträchtigen. Der Wissenschaftsrat der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) und die medizinische Kommission des DOSB haben deshalb bereits im Mai 2020 einen Vorschlag unterbreitet, wie nach einer Infektion eines/einer Leistungssportler/in vorzugehen sei. Unter der Überschrift „Return to Sport“ wird darin eine umfangreiche sportmedizinische Untersuchung empfohlen, bei der pulmonale und kardinale Aspekte im Vordergrund stehen. Auf Deutsch: Insbesondere Lunge und Herz werden auf mögliche Auffälligkeiten hin überprüft.

Long Covid eher die Ausnahme

Lothar Böckler hat die empfohlenen Untersuchungen inzwischen bei rund zwei Dutzend Bundeskaderathlet/innen durchgeführt, die sich mit Covid-19 infiziert hatten. „Bisher hatten wir zum Glück keine dramatischen Befunde“, sagt er. Generell habe er nur wenige Sportler/innen erlebt, die während oder nach der Erkrankung über Atemnot oder Herzbeschwerden geklagt hätten. „Wer Leistungssport treibt, ist in der Regel jung und gesund, außerdem gut trainiert. Dass Long Covid auftritt, ist daher eher unwahrscheinlich.“ Bei vielen bleiben mittelfristig lediglich Einschränkungen im Geschmacks- und Geruchssinn zurück. Über Abgeschlagenheit oder übermäßige Müdigkeit klagte mehr als vier Wochen nach der Infektion eigentlich keine/er seiner Patient/innen.

Fakt ist aber auch: Nicht immer merken Betroffene, wenn etwas nicht stimmt. Prof. Dr. Martin Halle, Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München, brachte die größte Gefahr im Interview mit dem „Spiegel“ kürzlich so auf den Punkt: „Bei



der Lunge merken Sie, wenn etwas nicht stimmt. Sie husten oder haben Atemnot. Das Herz spüren Sie nicht. Gerade bei Jüngeren, auch bei Sportlern, ist das eine große Gefahr. Sie spüren nicht, dass das Herz ein Problem hat und trainieren einfach weiter.“

„Bei unseren Untersuchungen klären wir deshalb viele rhythmologische Fragestellungen ab: Ist das Herzultraschall auffällig? Gibt es Unstimmigkeiten oder Veränderungen? Deutet etwas auf eine Herzmuskelentzündung hin?“, zählt Böckler auf. Bei einer der Sportlerinnen, die er untersucht hat, war das der Fall. „Das war nicht dramatisch, aber beim falschen Umgang damit können die Folgen drastisch sein“, sagt Böckler.

Sportpause einlegen

Ein falscher Umgang damit – das wäre vor allem ein zu schneller Wiedereinstieg in den Sport. Wie lang die Pause für Leistungssportler/innen ausfallen sollte, lässt sich nicht pauschal sagen. Der Wissenschaftsrat der DGSP und die medizinische Kommission des DOSB richten ihre Empfehlungen dafür am Krankheitsverlauf und den Ergebnissen verschiedener Untersuchungen aus (siehe Grafik rechts). Selbst wer komplett symptomfrei erkrankt ist, sollte demnach 14 Tage lang auf intensive Belastung verzichten und danach zum Check-up erscheinen. Nur wenn hierbei keinerlei Auffälligkeiten festgestellt werden, sei die Sporttauglichkeit wieder vollständig gegeben. Werden eine Pneumonie (Lungenentzündung) oder Myokarditis

O B E N

Selbst wenn die Infektion symptomfrei verlaufen ist, sollten Leistungssportler/innen sich sportärztlich durchchecken lassen.

Foto: Shutterstock

Titelthema
Sport nach
Covid-19

(Herzmuskelentzündung) festgestellt, empfehlen die Experten weitere Untersuchungen und eine Sportpause von mindestens vier Wochen bzw. sogar drei Monaten.

Kein Wunder also, dass viele Sportler mit einem durchaus mulmigen Gefühl zur Untersuchung in die Frankfurter Sportklinik kommen. „Es waren ja auch Athletinnen und Athleten erkrankt, die eine Olympiaqualifikation angestrebt haben, bei denen es darum ging, ob sie die Chance ihres Lebens wahrnehmen können oder nicht.“ Etwas Aufregung, wie die Untersuchungen ausfallen, sei deshalb normal. Dass der DOSB die Kosten für den Check-up übernehme, ist aus Böcklers Sicht richtig und wichtig. Sparen sollte man an dieser Stelle auf keinen Fall.

Check-up auch für Nachwuchs sinnvoll

Böckler will aber auch Landeskaderathlet/innen ermutigen, sich nach einer Erkrankung untersuchen zu lassen – auch wenn die Kosten dafür nicht vom DOSB übernommen werden. Er rät den häufig noch sehr jungen Sportler/innen, in einem solchen Fall das Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu suchen. „Denn auch, wenn Sport schweren Verläufen ganz gut vorbeugt, ist es ja immer eine Frage der Zufälligkeit: Manchmal liegen Vorerkrankungen vor, von denen man nichts ahnt, manchmal ist das Immunsystem einfach geschwächt und kann mit dem Virus deshalb schlechter umgehen.“

Neben Herz und Lunge können laut DOSB-Papier auch Skelettmuskel, Leber und Nieren akut von einer Covid-19-Infektion betroffen sein. „Zwar sind Komplikationen vermehrt bei Risikopersonen zu erwarten, doch kann es auch bei jungen Personen in einzelnen Fällen

zu schweren Symptomen und kritischen Verläufen kommen“, heißt es weiter.

Vergleichswerte vorhanden

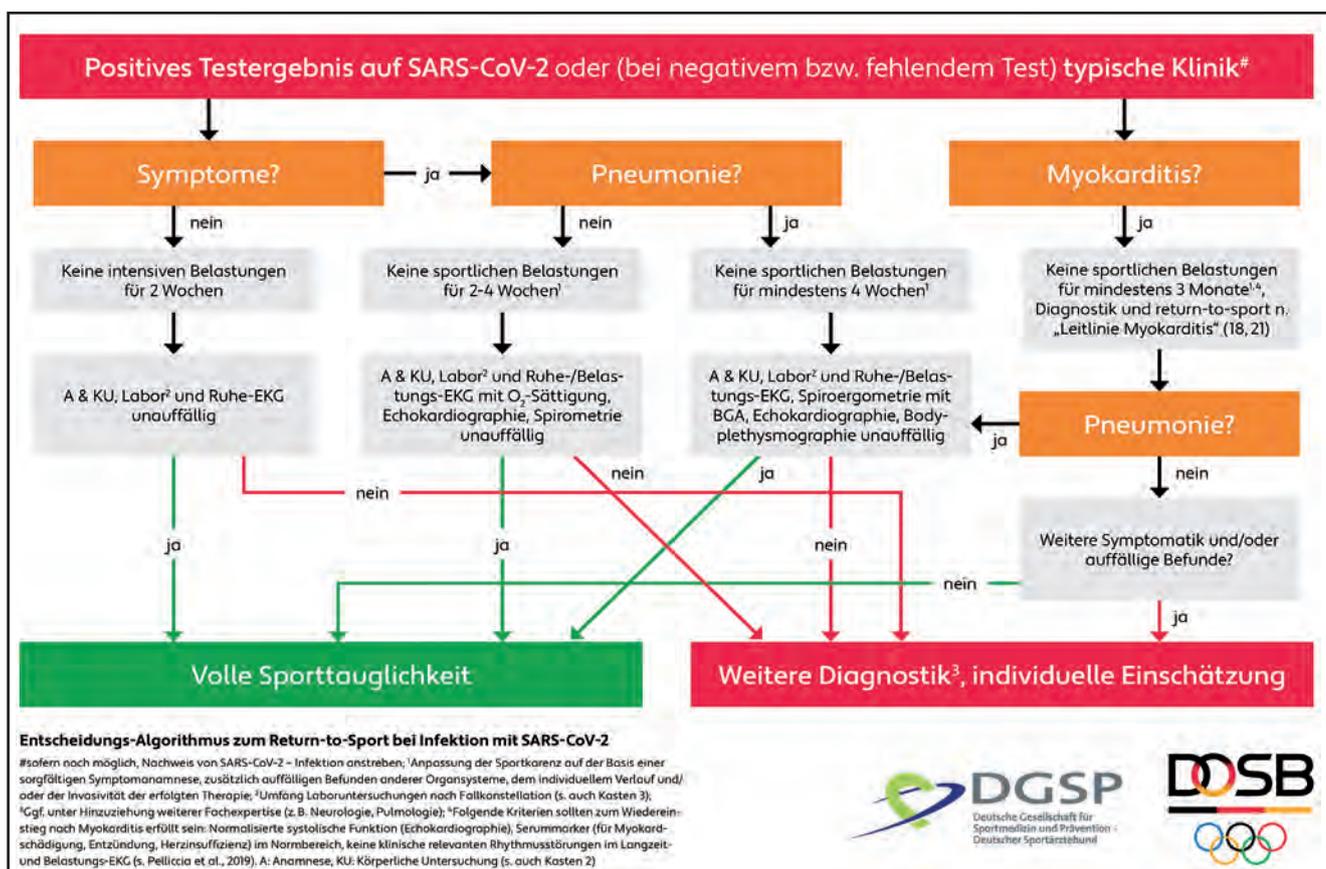
Der Vorteil bei Kaderathleten, sagt Böckler, bestehe darin, dass häufig Vergleichswerte vorliegen. „Wenn ein Patient schon häufiger zur sportmedizinischen Untersuchung bei uns war, können wir beispielsweise die Lungenfunktionsdaten vor und nach einer Erkrankung nebeneinanderstellen.“ So seien auch kleinere Veränderungen gut zu erkennen.

So war es auch bei Janik Möser, Eishockey-Profi bei den Grizzlys Wolfsburg. Deren Teamarzt stellte beim Belastungs-EKG Unregelmäßigkeiten fest und schickte seinen Schützling zu weiteren Untersuchungen an die Berliner Charité. Dort stellten die Ärzte eine Herzmuskelentzündung fest – obwohl der 25-Jährige keine Symptome hatte. Hätte er einfach weitertrainiert, wäre sein Herz wohl langfristig geschädigt worden.

Lothar Böckler mahnt deshalb, nach einer Corona-Infektion extrem aufmerksam zu sein. „Sportlerinnen und Sportler kennen ihren Körper in der Regel sehr gut. Nach einer Erkrankung sollten sie ganz genau und selbstreflektiert beobachten, wie er auf Belastung reagiert und wie gut er sich danach wieder erholt.“ Auch empfiehlt der Sportmediziner einen langsamen Einstieg: Die Belastung solle erst nach und nach gesteigert werden. „Viele Sportverbände haben hier Handlungsleitlinien zum langsamen Auftrainieren erarbeitet. Daran sollten sich Athlet/innen in Absprache mit ihrem jeweiligen Arzt auch orientieren.“

Isabell Boger

UNTEN
Vom Wissenschaftsrat der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) und der medizinischen Kommission des DOSB empfohlenes Vorgehen nach Covid-19-Infektion.
Quelle: DOSB



„Milde“ Verläufe sind kein Anlass zur Sorglosigkeit

Interview mit Professor Dr. Dr. Winfried Banzer: Auch Freizeitsportler/innen, die an Covid erkrankt waren, müssen bei der Rückkehr in den Sport unbedingt Vorsicht walten lassen

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie haben sich in Hessen bis zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe der „Sport in Hessen“ etwa 280.000 Menschen mit dem SARS-CoV-2 infiziert. Davon sind zwischenzeitlich 247.000 wieder genesen. Unter den Genesenen, das kann unterstellt werden, sind viele Freizeitsportler/innen. Sporttreiben wiederum hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und stärkt den Organismus. Ist der Wiedereinstieg in den Sport also gerade für Breiten- und Freizeitsportler/innen ein probates Mittel, um mögliche Folgen der Covid-Erkrankung zu mildern oder gar zu egalisieren? Im nachfolgenden Interview gibt der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer, Gesundheitsbeauftragter des Landessportbundes Hessen e.V., dazu wichtige Hinweise und Tipps.

Herr Prof. Dr. Banzer: Vorab – welche Organe können von der Infektion betroffen sein und welche Beeinträchtigungen können auftreten?

Ich denke, dass es mittlerweile bekannt ist, dass durch dieses Virus vor allem bei schwereren Verläufen auch mehrere Organe gleichzeitig befallen sein können. Im deutschen Ärzteblatt wurde vor einigen Wochen eine Untersuchung von Obduktionsergebnissen von an Covid-19 Verstorbenen vorgestellt. Demnach zeigt sich die höchste Viruslast in den Lungen, betroffen sind aber auch andere Organe wie z. B. das Lymphgewebe, der Magen-Darmtrakt, Schilddrüsen, Nebennieren, Herz und Blutgefäße etc.

Bei an Covid-19 Erkrankten kommt es häufig zu Erkrankungen der Lunge, zum Beispiel in Form einer Lungenentzündung. Das Herz-Kreislaufsystem kann betroffen sein bis zu einer Herzmuskelentzündung oder anderen Störungen beziehungsweise Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit des Herzens. Besonders bedrohlich können sogenannte Blutgerinnsel sein, die, wenn sie ein Blutgefäß verstopfen, zu gefährlichen Thrombosen bzw. einer Lungenembolie führen können. Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes, Kopfschmerzen und Schwindel deuten darauf hin, dass auch das Nervensystem betroffen ist. Das trifft wohl sehr häufig Patienten (8 von 10), die in ein Krankenhaus eingewiesen werden mussten.

Magen-Darmbeschwerden, Störungen der Nierenfunktion vor allem bei beatmeten Patienten und Veränderungen der Haut können weitere Manifestationsorte dieser Erkrankung sein. In sehr schweren Fällen kann es



zu einer generellen Entzündungsreaktion im Körper kommen, die zu einem Multiorganversagen führen kann.

Gesetzt den Fall, ich bin ohne oder mit nur leichten Symptomen an Covid-19 erkrankt, ist Sporttreiben dann sinnvoll, um die Genesung positiv zu unterstützen?

Grundsätzlich gilt bei einem akuten Infekt Sportpause. Dazu kommt, dass wenn man nachweislich an Covid-19 erkrankt ist, auch ohne Symptome, strengste Quarantänepflicht gilt. Dies schließt auch Kontakt zu anderen Personen im gleichen Haushalt mit ein. Bei Covid-19 kann sich der Verlauf schnell verschlechtern, was ein weiteres Argument für eine Sportpause ist, solange man nicht wieder negativ getestet ist.

Betrachten wir nun die Gruppe der an Covid erkrankten und bereits genesenen Breiten- und Freizeitsport-

O B E N

Der Wiedereinstieg in den Sport nach einer Covid-Erkrankung sollte kontrolliert, besonnen und auf jeden Fall erst nach einer vorherigen sportmedizinischen und allgemeinärztlichen Untersuchung bzw. Beratung erfolgen.

Foto: Lupo/pixelio.de

ler/innen. Was muss diese Gruppe beim Wiedereinstieg in den Sport beachten?

Der Verlauf der Erkrankung kann erheblich variieren, entsprechend muss man differenziert an diese Frage herangehen. Während ein Großteil der Betroffenen spontan (ohne Krankenhausbehandlung) die Erkrankung übersteht, leidet ein Teil der Erkrankten auch nach vielen Wochen an unterschiedlichen, zum Teil sehr einschränkenden Symptomen, wie Atemnot, Muskelschmerzen, Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, die man auch unter dem Begriff „Long Covid“ kennt.

Auch bei Personen, die ohne Symptome genesen sind, kann eine graduelle Steigerung des Sportpensums sinnvoll sein. Sie sollten auf ausreichende Pausen und Regeneration achten und bei etwaigen Leistungsproblemen den Hausarzt oder einen Sportmediziner aufsuchen.

Die Berichte über die Langzeitfolgen einer Corona-Infektion reichen von völlig problemlosen Verläufen bis hin zu langanhaltenden negativen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

Der Wiedereinstieg in den Sport muss in Abhängigkeit der Schwere des Verlaufs erfolgen. Dies gilt für Freizeit- und Hochleistungssportler gleichermaßen. Sinnvollerweise übernimmt der Hausarzt in Kooperation mit einem Sportmediziner dabei die Schlüsselrolle und begleitet den Patienten bei diesem Prozess.

Für Covid-Patienten, die im Krankenhaus behandelt wurden, werden auch spezielle Rehabilitationsmaßnahmen angeboten. Die während der Erkrankung aufgetretenen Symptome entscheiden wesentlich, welche Untersuchungen zur Kontrolle der Wiederherstellung durchgeführt werden sollten. Voraussetzung für die Wiederaufnahme des Sports ist, dass die Patienten nach Abklingen der Erkrankung mindestens sieben Tage symptomfrei waren, bevor sie das Training wieder aufnehmen. Je nach Schwere der Erkrankung muss das Training langsam gesteigert werden und sollte zwischendurch nicht zu Erschöpfung oder einem Rückschlag führen. Diese Phase kann durchaus vier Wochen oder länger betragen. Aber wie gesagt, am besten lässt man sich in diesem Zeitraum auch von einem erfahrenen Sportmediziner betreuen.

Bei Long Covid-Patienten ist die Situation deutlich schwieriger. Für sie gibt es inzwischen Rehabilitationsmaßnahmen, bei denen unter anderem Sport-, Physio- und Atemtherapeuten den Patienten auf dem Weg zur hoffentlich vollständigen Genesung helfen.

Eine sportmedizinische Untersuchung ist also auf jeden Fall sinnvoll. Was ist aber mit Untersuchungen wie beispielsweise einem Ruhe- oder einem Belastungs-EKG?

Eine sportmedizinische Untersuchung ist alleine schon deshalb sinnvoll, um Empfehlungen zur Wiedererlangung der Leistungsfähigkeit zu bekommen. Auch wenn es Hinweise dafür gibt, dass eine gefürchtete Entzündung des Herzmuskels nur selten auftritt, sprechen jedoch zunehmend wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit der Erfassung von Veränderungen und Beeinträchtigungen des Herzens nach überstandener Infektion auch bei milderem Verlauf befassen, dafür, eine solche Untersuchung zur möglichen Aufdeckung von latenten Gefahren durchzuführen.

Die Entscheidung, welche weiterführenden Untersuchungen zum Beispiel des Herzens oder der Lunge notwendig sind, sollte zusammen mit den verantwortlichen Ärzten getroffen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention hat dazu ein differenziertes Vorgehen je nach Symptomlage empfohlen, das allerdings entsprechend der Entwicklung des Kenntnisstandes angepasst werden muss.

Was kann passieren, wenn ich die genannten Vorsichtsmaßnahmen ignoriere und den Sport in dem gleichen Ausmaß wie vor der Erkrankung wiederaufnehme?

Hier gilt dasselbe wie bei allen Infektionserkrankungen. Übersehene oder nicht richtig auskurierte Infektionen können zu massiver und stellenweise auch langfristiger Beeinträchtigung der Gesundheit oder der Leistungsfähigkeit führen.

Die grundsätzliche Einführung einer medizinischen Unbedenklichkeitsuntersuchung wie z. B. in amerikanischen Profiligen sollte bei infizierten Personen vor Wiederaufnahme des Trainings dringend erwogen werden.

Das Interview führte Ralf Wächter



O B E N

Professor Dr. Dr. Winfried Banzer berät den Landessportbund Hessen seit vielen Jahren als Gesundheitsbeauftragter.
Foto: PRV

Titelthema Sport nach Covid-19



Welche weiterführenden Untersuchungen nach einer Covid 19-Erkrankung notwendig sind, sollte nach Symptomlage entschieden werden. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention hat das Thema in einem im Internet nachzulesenden Bericht erörtert. Hier der Link: yourls.lsbh.de/sportnachcovid

Eine wirklich schwere Zeit

Judoka Alexander Wieczerek war an Corona erkrankt / Langzeitwirkungen im Blick

Auf dem Bild zu seinem Facebook-Beitrag vom 31. Dezember schaut Judo-Weltmeister Alexander Wieczerek optimistisch in die Zukunft: „Ich dachte, dass ich nach meiner Corona-Erkrankung direkt wieder mit Sport anfangen könnte. Das war leider eine Wunschvorstellung. Statt wieder voll durchzustarten, heißt es erst mal spazieren gehen und den Körper wieder an die Bewegung zu gewöhnen. Nichtsdestotrotz bin ich froh, dass es mir wieder gut geht – der Rest kommt Schritt für Schritt für Schritt.“

Inzwischen sind fünf Monate vergangen, doch selbst wenn der Frankfurter Judoka, der in Köln trainiert und studiert, inzwischen wieder ins „richtige“ Training eingestiegen ist: Corona wird er lange nicht vergessen. Und die Aussage „Schritt für Schritt“ hatte er sich sicher auch weniger wörtlich vorgestellt.

Corona: Wenn die Leistung plötzlich fehlt

Kurz vor Weihnachten war Wieczerek positiv auf Corona getestet worden. Wenige Tage nach dem Test merkte er nur leichte Symptome, doch kurz vor Heiligabend spürte er die Auswirkungen dann vehement. Er habe sich kaum bewegen können, habe Kopf- und Gliederschmerzen gehabt und fast nur geschlafen, berichtet der Sportler. Nach einigen Tagen ging es ihm besser, doch kurz darauf erlebte er einen zweiten Krankheitsschub, der ihn wieder lahmlegte, noch vehementer in den Wirkungen war und seinen Körper richtig forderte.

Inzwischen ist Alexander Wieczerek wieder voll genesen, doch dass Corona vielleicht sogar das Ende seiner Sportkarriere bedeuten könnte, daran hatte der Modellathlet bis dahin nicht gedacht. Schon der Wiedereinstieg in das Training war frustrierend. „Nachdem ich symptomfrei war, kamen direkt im Anschluss an die Quarantäne weitere zehn Tage der Tatenlosigkeit, denn es gab zunächst ein Sportverbot“, erinnert sich Wieczerek. Inzwischen ist er froh, über die engmaschige Betreuung durch den Olympiastützpunkt und die Sportmediziner/innen, die sich um ihn kümmern.

Langzeitwirkungen werden untersucht

Denn die ersten Leistungsüberprüfungen waren für den Judoka enttäuschend. „Ich hatte über zwanzig Prozent niedrigere Leistungswerte als zuvor. Wer weiß, dass es in der Weltspitze um ein oder zwei Prozent Unterschied geht, der kann nachvollziehen, was das für mich bedeutet.“ Aber nicht nur seine Leistungswerte wurden akribisch gemessen, auch sein gesundheitlicher Gesamtzustand wurde einer gründlichen Überprüfung



unterzogen. Alexander Wieczerek ist froh, dass er Teil einer Studie der Sporthochschule Köln ist, die Erkenntnisse über die langfristigen Auswirkungen von Corona-Infektionen bei Leistungssportler/innen sammelt und untersucht.

„Die vergangenen Monate waren eine schwere Zeit“, gesteht der Judoka. Noch nie habe er so lange Zeit ohne jegliche sportliche Aktivität verbracht, und noch nie sei eine Rückkehr in den Trainingsbetrieb so schwer gefallen wie nach Corona. Die Luft sei da gewesen, aber die Kraft habe ihm gefehlt, sagt der Modellathlet. „Man hat ja durch die Erfahrungen mit Verletzungen und Reha schon eine gewisse Routine, aber diesmal war alles anders.“

Schritt für Schritt zum Ziel

Und obwohl Wieczerek im Frühjahr wichtige Turniere verpasst hat, um sich für Tokio zu qualifizieren, hofft er dennoch seinen Traum von den Olympischen Spielen erfüllen zu können. Schritt für Schritt hat er sich langsam wieder in Form gebracht und hofft darauf, bei der WM sein Ticket für Tokio noch lösen zu können. Auch, wenn er dafür wahrscheinlich wieder Weltmeister werden muss.

„Ich beschäftige mich schon länger mit positivem Denken, und lasse mich auch schon seit Langem sportpsychologisch unterstützen, das gibt mir die Kraft, mich auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren“, ist er zuversichtlich. Das habe ihm auch nach Corona sehr geholfen. Im Übrigen ist er in einem Judo-Alter, in dem auch die Spiele in Paris durchaus eine Option sind. „Im Spitzenjudo kommt es vor allem auf Erfahrung an“, weiß er, doch zunächst steht der Traum von Tokio im Vordergrund.

Markus Wimmer

OBEN

Alexander Wieczerek an Silvester. Von da an sollte es noch eine ganze Weile dauern, bis der Judo-Weltmeister nach seiner Corona-Erkrankung wieder mit dem Training beginnen konnte.

Copyright: Wieczerek

Titelthema
Sport nach
Covid-19

Neuer Kooperationspreis Schule und Verein

Landessportbund zeichnet kreative Konzepte während der
Corona-Pandemie aus / Bewerbungsschluss am 30. Juni

Besondere Zeiten erfordern besondere Ideen: Diesem Credo folgend schreibt der Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) jetzt einen Kooperationspreis Schule und Verein aus. Mit insgesamt 7.000 Euro werden innovative Projekte von Vereinen ausgezeichnet, die trotz Corona-Pandemie Sport- und Bewegungsformate in Schulen umgesetzt haben.

„Durch die eingeschränkten Möglichkeiten hat die Bewegungslosigkeit bei Kindern und Jugendlichen im vergangenen Jahr zugenommen. Vereine, die kreative Wege gefunden haben, um ihre Kooperation mit einer Schule auch unter erschwerten Bedingungen umzusetzen, haben deshalb besondere Anerkennung verdient“, sagt Prof. Dr. Heinz Zielinski, für den Bildungs-

bereich zuständiger Vizepräsident des Landessportbundes Hessen.

Eingereicht werden können Projekte, die bereits abgeschlossen wurden oder sich derzeit in der Umsetzung befinden. „Trotz der Pandemie konnten und können im außerunterrichtlichen Schulsport weiterhin Kooperationsangebote von Sportvereinen stattfinden“, so Zielinski. In den verschiedenen Phasen der Pandemie hätten die Vereine dabei von gewohnten Konzepten abweichen und neue Wege beschreiten müssen.

Zum Nachahmen anregen

„Von Online-Sport über Bewegungsaufgaben bis hin zu angepassten Angeboten im Freien wurden vielfältige Ideen umgesetzt. Diese möchten wir nun sammeln, prämie-

ren und der Öffentlichkeit präsentieren. Denn sie können andere Vereine inspirieren und zum Nachahmen anregen.“

Bewerbungsschluss ist am 30. Juni 2021. Teilnehmen können alle Sportvereine, die Mitglied im Landessportbund Hessen e.V. sind und aktiv mit einer Schule kooperieren. Sie sind aufgefordert, ihre Kooperation anhand des vorliegenden Bewerbungsbogens zu beschreiben. Neben der Grundidee, Zielen und Inhalten kann auch geschildert werden, ob das Konzept auch zukünftig für die Kooperationsarbeit genutzt werden kann (Nachhaltigkeit), welche Entwicklung es nehmen könnte und ob ein Transfer für die weitere Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein möglich ist.

Neben den Hauptpreisträgern (1.500 Euro für Platz 1, je 1.000 Euro für Platz zwei und drei) werden sieben Anerkennungspreise (je 500 Euro) vergeben.

Isabell Boger



Die Bewerbungsunterlagen sowie weitere Informationen gibt es auf der Webseite des Landessportbundes Hessen, Kurz-URL www.lsbh.de/kooperationspreis.



Beste Reinigung für beste

ERGEBNISSE

DIE PROFIS IN REINIGUNG UND PFLEGE VON SPORTFLÄCHEN



Sandmaster GmbH
☎ 07024/80590-0
info@sandmaster.de
www.sandmaster.de



Sportabzeichen: Rundum versichert

Auch vereinsfremde Teilnehmer/innen genießen Schutz der ARAG Sportversicherung

Im Freien und kontaktlos: Sportabzeichen ablegen sollte auch diesen Sommer wieder möglich sein. Mit dem richtigen Aufwärmen und moderatem Training können Verletzungen oder größere Unfälle dabei vermieden werden. Sollte dennoch etwas passieren, stellt sich die Frage nach der Versicherung und deren Leistungen. Grundsätzlich besteht Versicherungsschutz für die dem lsb h angeschlossenen Vereine und deren Mitglieder.

Der Versicherungsschutz umfasst aber nicht nur den Unfallversicherungsschutz für die Teilnehmenden, sondern auch den Versicherungsschutz im Bereich Haftpflicht wie beispielsweise die Verkehrssicherungspflicht des veranstaltenden Vereins. Der Versicherungsumfang und die Leistungen können eingesehen werden unter: <https://www.arag.de/vereinsversicherung/sportversicherung/hessen/sportversicherung/>.

Generell spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmenden einer Sportabzeichenveranstaltung Mitglied im ausrichtenden Verein sind oder nicht. Der Landessportbund Hessen e.V. unterstützt diese Veranstaltungen ausdrücklich und hat daher einen Rahmenvertrag mit der ARAG für teilnehmende Nichtmitglieder vereinbart.



Versicherungsschutz besteht ebenfalls für die Sportabzeichen-Prüfer/innen. Diese sind entweder Mitglied in diesem Verein oder vom Vereinsvorstand offiziell als Sportabzeichen-Prüfer/in beauftragt. Ein entsprechendes Formular kann beim lsb h angefordert werden. Auch außerhalb fester Sportabzeichen-Termine sind Abnahmen des Sportabzeichens grundsätzlich möglich; z. B. 7,5 km Walking abends auf einer schattigen

Waldstrecke. Hier ist es jedoch zwingend nötig, dass die Zustimmung des Vorstandes für jede dieser Aktivitäten vorliegt. Ist dies nicht der Fall, ist der Versicherungsschutz nicht mehr gegeben. Sollte ein Schadensfall eingetreten sein, so kann dieser über die Internetseite der ARAG <https://www.arag.de/service/kundenservice/schadensmeldung/vereine-und-verbaende> gemeldet werden.

Vereine, die nicht dem Landessportbund Hessen angeschlossen sind, aber auch das Sportabzeichen anbieten möchten, müssen sich intern über die Absicherung der Teilnehmer/innen sowie der Prüfenden Gedanken machen. Von Sportabzeichen-Abnahmen durch Prüfer/innen im privaten Umfeld ohne Vereinsbindung raten der lsb h und die ARAG ab, da über den lsb h/ARAG kein Versicherungsschutz besteht. PRV



Schadensfälle können unter www.arag.de/service/kundenservice/schadensmeldung/vereine-und-verbaende gemeldet werden.

Inklusions-Projekt verlängert

„Stark für Familien – Inklusion im Fußball (er)leben“ um zwei Jahre verlängert

Die Aktion Mensch hat für weitere zwei Jahre Fördermittel für das Landessportbund-Projekt „Stark für Familien – Inklusion im Fußball (er)leben“ zugesagt. Der neue Projektname-Zusatz „Erfolgreich weiter!“ soll dabei in die Tat umgesetzt werden. „Die Pandemie hat viele unserer Pläne durchkreuzt. In den kommenden zwei Jahren wollen wir nun einiges nachholen und auch neue Ideen umsetzen“, sagt der Projektkoordinator Marc Mercurio.

Zusammen mit weiteren Modellvereinen sollen inklusive Angebote im Bereich Fußball entwickelt und umgesetzt werden. Schwerpunkt sollen dabei die Spielformen Fußball-Billard, Fußball-Golf und Wheeloccer bilden. „Mit einigen Vereinen haben wir hier schon positive Erfahrungen gesammelt. Von diesen können dank der Projektverlängerung nun auch weitere Vereine profitieren“, blickt Mercurio positiv in die Zukunft.

Im Verlauf der Pandemie und der damit verbundenen Kontaktbeschränkungen hat er zudem die Idee entwickelt, verstärkt auf barrierefreie Fußballvideos zu setzen und methodische Übungsreihen zu erstellen, die Vereine, aber auch einzelne Familien nutzen können. „Hauptziel ist es, generationenübergreifend für Bewegung zu begeistern und die Barrieren für den Einstieg so gering wie möglich zu halten.“

Interessierte Vereine in Hessen sind weiterhin aufgefordert, sich beim Projektkoordinator zu melden. Auf sie wartet neben Informationen und Unterstützung auch ein Starterset in Form einer Fußball-Billard-Bande oder Materialien für Fußball-Golf. *ib*

Essen im Lockdown: appetit- oder zügellos?

Hungern oder schlemmen? Woher kommt unterschiedliches Essverhalten in und nach Stresssituationen?

Stressige Situationen kennt in Zeiten der Pandemie fast jeder. Eltern schulpflichtiger Kinder sind besonders gefordert, wenn auf Dauer alle Familienmitglieder zu Hause arbeiten bzw. lernen müssen. Andere sehnen sich nach dem persönlichen Austausch mit Kollegen oder den gewohnten Arbeitsroutinen. Manche brauchen eine Extra-Portion Motivation, um effektiv allein vor dem Bildschirm zu arbeiten. Andere vergessen im Flow der Online-Meetings ihre Pausen und sind vom Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben gestresst. Nicht zuletzt schlägt die mögliche Ansteckungsgefahr beim Einkauf oder in öffentlichen Nahverkehrsmitteln aufs Gemüt. Außerdem kommen noch die üblichen Stressoren wie Prüfungen oder Termindruck hinzu.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen. Ein stressiger Tag schlägt vielen auf den Magen und führt zu Appetitlosigkeit, andere entwickeln einen regelrechten Heißhunger. Wer in welche Richtung tendiert, scheint ganz stark vom jeweiligen Stoffwechsel und der Hormonproduktion beeinflusst zu werden. Fakt ist: Zwischen Gehirn und Verdauungstrakt gibt es einen direkten Draht.

Hormone spielen wichtige Rolle

Denn sobald der Stresspegel steigt, aktiviert das Zwischenhirn die Nebennierenrinde und diese setzt eine große Menge des Stresshormons Cortisol frei. Dadurch wird die Atmung beschleunigt, das Herz schlägt schneller und die Muskulatur wird vermehrt durchblutet. Gleichzeitig verlangsamen sich die Verdauungsprozesse und laufen auf Sparflamme: Sie transportieren die Nahrung nicht weiter. Empfindliche Menschen reagieren darauf häufig mit Bauchschmerzen oder Übelkeit.

Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Adrenalin lässt in Zeiten der „akuten Gefahr“ jeglichen Appetit vergessen, um wie in der Vorzeit vor dem Säbelzahntiger wegzulaufen oder gegen ihn kämpfen zu können. Doch in der Ruhephase will sich der Körper die Energie zurückholen, die er durch die Stresssituation vermeintlich verloren hat. Bei länger anhaltendem Stress steigt die Menge an freigesetzten Stresshormonen und führt zu Hunger auf Süßigkeiten oder Chips, obwohl keine Nahrung benötigt wird. Und wenn dann der Blutzucker stark abfällt, kommt der Appetit nur noch größer zurück. Das ist einer der Gründe, warum bei chronischem Stress Übergewicht droht.



Die Gefahr dabei ist, dass das normale Sättigungsgefühl komplett außer Kraft gesetzt ist. Hier geht es um rein emotionales Essen! Stressessen fühlt sich dann auch nur kurz gut an, denn es hilft nicht wirklich.

Clever essen und leichter entspannen

Denn wenn Hunger nicht das Thema ist, dann ist Essen auch nicht die Lösung. Übrigens können kleine Entspannungübungen oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft das Stresslevel effektiv senken.

In turbulenten Zeiten benötigen die Gehirn- und Nervenzellen ausreichend B-Vitamine, Magnesium, komplexe Kohlenhydrate, Protein und Omega-3-Fettsäuren. Wer also clever isst, kann leichter entspannen und hektische Zeiten besser meistern.

O B E N

Stress verursacht zunächst in der Regel Appetitlosigkeit, ...

Foto: snapwiresnaps/pixabay

U N T E N

... die danach in Heißhunger auf Süßes umschlägt!

Foto: David D/pixabay

Wenn Stress auf den Magen schlägt, dann wirken Kräutertees (Melisse, Kamille), klare Brühen oder leichte Suppen magenberuhigend. Dabei gilt: Öfter kleine Portionen essen, das ist bekömmlicher. Haferflocken als Porridge bzw. Haferbrei stärkt die Magenschleimhaut und sättigt dazu anhaltend. Die Energie reich oft bis zum Mittagessen. Energy Balls aus Haferflocken, Nüssen und Trockenobst eignen sich als Snacks.

Nüsse und Beeren: Idealer Nervensnack

Nüsse sind der ideale Nervensnack für zwischendurch, allerdings nur eine Handvoll am Tag. Walnüsse sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, wichtige Bausteinen für die Gehirnzellen. Dazu liefern sie die Aminosäure Tryptophan, aus der das Glückshormon Serotonin gebildet wird. Cashewkerne sind eine gute Quelle für Magnesium.

Hilfreich ist auch Beerenobst. Frisch in der Saison oder ganzjährig tiefgefroren passt es perfekt zu Joghurt oder Müsli. Der blaue Farbstoff (= Anthocyane) in Heidelbeeren wirkt antioxidativ, schützt die Zellwände und soll so gegen Stress wirken. Die Extraportion Vitamin C stärkt das Immunsystem.

Auch Schokolade ist in Stresssituationen oder danach nicht tabu. Die in der Kakaobohne enthaltenen Polyphenole scheinen den Spiegel an Stresshormonen wie beispielsweise Cortisol zu senken. Also einfach mal genüsslich ein Stück Bitterschokolade (mit mehr als 70 Prozent Kakaoanteil) im Mund zergehen lassen.

Grünes Gemüse stärkt die Nerven

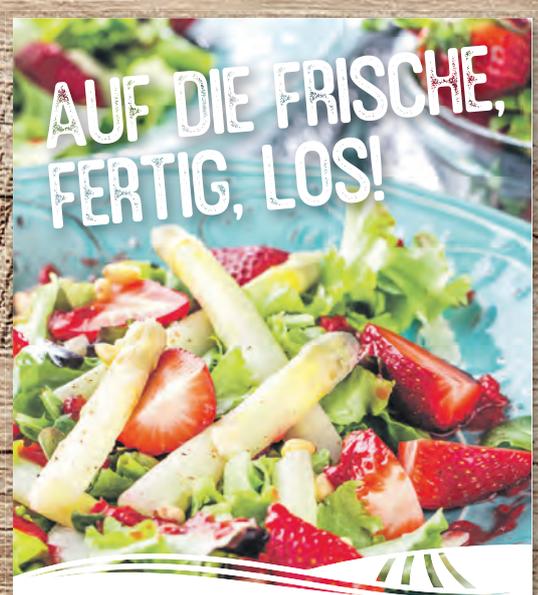
Auch grünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat oder Gartenbohnen ist hilfreich und punktet mit Folsäure. Aus dem B-Vitamin wird der Nervenbotenstoff Dopamin gebildet. Dazu enthält grünes Gemüse Magnesium. Bunte Gemüsesticks mit Kräuterquark oder Kichererbsenmus (Hummus) als Dipp ist ein leichter Knabberspaß für zwischendurch oder auch für abends.

Ansonsten gilt: Essen bewusst genießen und langsam essen. Eine angenehme Magenfülle zaubert ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht. Kommt entspannt durch den Tag und lasst Euch nicht stressen.

Kirsten Brüning



Kirsten Brüning,
Diplom-Oecotropho-
login, Ernährungsbe-
raterin am Olympia-
stützpunkt Hessen



Frühlingssalat mit Spargel und Erdbeeren

Beerenstarke Power vom hessischen Feld.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g weißer Spargel, 20 g Butter, 1 TL Zucker, ½ TL Salz, 1 EL Zitronensaft, 200 g Erdbeeren, 50 g Rucola, 1 kleiner Kopf Pflück- oder Blattsalat, 4 EL weißer Balsamico-Essig, 8 EL Öl, ½ TL Senf, 2 TL Honig, 1 EL gehackte Basilikumblätter, 2 TL eingelegter grüner Pfeffer, ½ TL Salz

So geht's:

1. Zunächst den Spargel schälen und schräg in ca. 4-5 cm lange Stücke schneiden.
2. 1 Liter Wasser mit Butter, Zucker, Salz und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Danach den Spargel in 8-10 Minuten bissfest garen und abkühlen lassen.
3. Erdbeeren waschen und halbieren. Rucola und Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen.
4. Für das Salatdressing werden Balsamico, Öl, Senf, Honig, Basilikumblätter, grüner Pfeffer und Salz vermischt. Anschließend alle Zutaten mit dem Dressing auf Tellern anrichten.

Tipp: Zusätzlich 200 g gebratene Hähnchenbruststreifen zum Salat geben.



Wenn Sie beim Kauf Ihrer Produkte auf die offiziellen Qualitäts- und Herkunftszeichen des Landes Hessen für regionale Lebensmittel achten, versprechen wir Ihnen Sicherheit, Qualität und Nachverfolgbarkeit und Sie tragen zum Erhalt der hessischen Landwirtschaft bei, fördern den Nachhaltigkeitsgedanken und den regionalen Kreislauf.



Wir wünschen Ihnen guten Appetit.

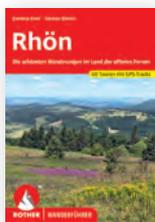
Mehr Rezepte und Informationen finden Sie unter: www.gutes-aus-hessen.de

Neue Bücher



Welt Sport – 60 Jahre Erlebnisse einer Reporter-Legende, Hartmut Scherzer, Societäts-Verlag, ISBN 978-3-95542-384-1, 25,00 Euro

Es geht in Hartmut Scherzers Autobiografie um mehr als nur um Titel und Rekorde bei 15 Fußball-Weltmeisterschaften, 21 Olympischen Spielen, 33 Tours de France, Jahrhundert-Boxkämpfen und Eintracht Frankfurt. Spannend beschreibt der Zeitzeuge auch dramatische Ereignisse der vergangenen 60 Jahre jenseits von Zaubertoren und Fabelleistungen. Illustriert mit spektakulären Fotos und einzigartigen Dokumenten, soll der Titel „Welt Sport“ die Zusammenhänge veranschaulichen. Es geht um Apartheid und Rassismus, den Mauerfall und Boykotte, Doping und Corona, Muhammad Alis Rebellion gegen den Vietnamkrieg oder Black Power in Mexiko. Der Autor berichtet vom Massaker in München, Donald Trumps Pleite als Boxpromoter und Nelson Mandelas Versöhnung auf dem Rugbyfeld. Allein schon diese miterlebten Dramen machen das schwergewichtige Buch lesenswert.



Rhön. Die schönsten Wanderungen im Land der offenen Fernen – 60 Touren, Knor/Bieder, Bergverlag Rother, ISBN 978-3-7633-4575-5, 14,90 Euro

Dieser Rother Wanderführer stellt 60 Wanderungen im Dreiländereck von Hessen, Thüringen und Bayern vor. Sie laden zum Entdecken von Naturparadiesen, malerischen Fachwerkdörfern und tollen Fernblicken ein. Auf Panoramawegen und schmalen Pfaden geht es durch das UNESCO-

Biosphärenreservat Rhön, wo sich geologische Besonderheiten wie Vulkanschlote aus Basaltsäulen und versteinerte Saurierfährten bestaunen lassen, aber auch exotisch anmutende Orchideen und ein verwunschener Eibenwald. Reizvoll sind auch Wanderungen der einstigen innerdeutschen Grenze, wo die Natur das Terrain zurückerobert hat und sehenswerte Gedenkstätten locken. Die Tourenbeschreibungen mit detaillierten Kartenausschnitten sowie aussagekräftige Höhenprofile werden durch Hinweise zur Historie und Tipps zu Sehenswürdigkeiten ergänzt. Zudem stehen GPS-Tracks zum Download bereit.



Odenwald mit Kindern, Annette Sievers, pmv Peter Meyer Verlag, ISBN 978-3-89859-456-1, 17,50 Euro

Quengelei am Wochenende? Schluss damit! Dieser bewährte Ausflugsführer verrät bereits in der 8. Auflage 300 Freizeittipps für Kinder zwischen drei und 13 Jahre. Er zeigt, wie Ausflüge in den Odenwald zu spannenden Abenteuern werden. Von Darmstadt bis Heidelberg und von der Bergstraße bis zum Main sind alle Infos übersichtlich nach Regionen und Aktivitäten gegliedert. Vorge stellt werden Wanderungen, Radtouren und Bootsfahrten ebenso wie Naturerleben in Tierparks und Umweltzentren. Unter den Wassertipps finden sich alle im Odenwald eher seltenen Badeseen. Es gilt, neue Abenteuerplätze und Klettergärten zu entdecken und alte Burgen zu erstürmen. Kinderfreundliche Museen, Stadtrundgänge und Theater führen die Kleinen an Kultur und Geschichte heran. Mit der Solardraisine fahren, eine Erzgrube besichtigen oder in die Sterne schauen sind nur drei ungewöhnliche Beispiele. Illustriert ist das Buch mit lustigen Tier-Cartoons und Fotos, die beige-stellten Karten geben einen Überblick.



Der kleine Coach für Kiefer & Nacken. Die besten Übungen gegen Kieferknacken, Verspannungen, Zähneknirschen & Co, Heike Höfler, Trias Verlag, ISBN 978-3-432-11383-8, 12,99 Euro

Stressbedingtes Zähneknirschen, Smartphone-Nacken oder Schildkrötenhaltung am Schreibtisch sind schmerzhaft. Um gegen die auslösenden Verspannungen der Kiefer- und Nackenmuskeln vorgehen zu können, stellt der kleine Kiefer- und Nacken-Coach viele Übungen für diesen Problembereich vor. Weil die Kiefergelenke eng mit den Atlasgelenken zusammenhängen, werden auch hierfür Übungen gezeigt. Enthalten ist außerdem ein kleiner Selbsttest, um zu erfahren, woher die Verspannungen kommen, was hinter Zähneknirschen und Nackenverspannungen steckt. Die aufgezeigten Entspannungsübungen helfen beim Lockern der verhärteten Muskulatur.



Der kleine Knie-Coach. Die besten Übungen gegen Arthrose, Meniskusschäden, Fehlstellungen & Co, Arndt Fengler, Trias Verlag, ISBN 978-3-432-11381-4, 12,99 Euro

Ob Arthrose, Rheuma oder eine Sportverletzung: Viele Menschen werden von Knie-schmerzen geplagt. Mit dem kleinen Knie-Coach kann man jetzt selbst aktiv werden. Er motiviert und unterstützt mit abwechslungsreichen Übungen und wertvollen Tipps, die helfen, die Schmerzen effektiv zu lindern. Individuelle Trainingsprogramme enthalten über 40 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung für Einsteiger und Fortgeschrittene, die zwischendurch in den Alltag eingebaut werden können.

Eine Wahnsinnsentwicklung

In der Serie „Hessische Erfolgsgeschichten“ porträtiert die Sportstiftung Hessen erfolgreiche Athletinnen und Athleten – dieses Mal den Brustschwimmer Lucas Matzerath

Es sind fraglos sehr talentierte und im Nachwuchsbereich auch erfolgreiche junge Athletinnen und Athleten, die die Sportstiftung Hessen in ihrem Perspektivteam versammelt. Aus diesem Kader heraus direkt den Sprung zu Olympischen Spielen zu schaffen, ist allerdings selten. Der Brustschwimmer Lucas Matzerath (21) hat es geschafft.

Bei den German Trials in Berlin konnte er die Norm über 100 m Brust (59,80 Sek.) in 59,64 Sekunden klar unterbieten. Der Student der Elektrotechnik, dessen bisher größter Erfolg in der Offenen Klasse der Gewinn einer Bronzemedaille über 50 m Brust bei der Kurzbahn-DM 2019 war, sagt selbst: „Ja, es stimmt, ich habe eine Wahnsinnsentwicklung gemacht.“ Doch wenn sich der Zwei-Meter-Mann von der SG Frankfurt den Verlauf seiner Bestzeiten wiederum genauer betrachtet, dann sei der Sprung zu Olympia gar nicht mehr so groß. Es habe nie eine Stagnation gegeben, und gemeinsam mit seinem Heimtrainer Mark Jayasundara habe sich auch immer wieder eine andere technische Komponente gefunden, die sich verbessern ließ. Deshalb sei der Übergang in die Offene Klasse auch so reibungslos verlaufen.

Überhaupt spielt der Trainer in Lucas Matzeraths Entwicklung eine ganz große Rolle. Bereits 2016 war er ihm aus Nordrhein-Westfalen nach Frankfurt gefolgt. „Das war definitiv die richtige Entscheidung“, so Matzerath heute. In Jayasundara sieht er zwar keinen Freund, sondern eine Respektperson, die aber gleichwohl fast zur Familie gehöre: „Ich habe vollstes Vertrauen und glaube fest an unsere Arbeit.“ Der gemeinsame Fahrplan bis zu den Spielen wird zunächst über die EM in Budapest (17. - 23. Mai) führen, wo Matzerath das Gefühl für eine internationale Meisterschaft bekommen will, um von dem Großereignis in Tokio nicht überwältigt zu werden. Danach geht es zu den „Finals 2021“ nach Berlin (3. - 6. Juni), wo im Rahmen einer Multisportveranstaltung auch die Deutschen Meisterschaften im Beckenschwimmen ausgetragen werden.

Vertrauen zurückgeben

Lucas Matzerath, der bis zum Abitur im Sportinternat am OSP Hessen in Frankfurt lebte und danach ins wenige Meter entfernte „Alte Wohnheim“ umgezogen ist, hat sämtliche Förderstrukturen des hessischen Sports durchlaufen. Neben der finanziellen Förderung durch die Sportstiftung Hessen, die er als eine „ganz große Erleichterung“ empfindet, weiß er auch zu schätzen,



was all die Akteure im Hintergrund zu seinem aktuellen Erfolg beigetragen haben, darunter unter anderem Shila Sheth, die hessische Landestrainerin.

Halbfinale als Ziel

Dieses in ihn gesetzte Vertrauen möchte er gerne zurückgeben, was bedeutet, dass er sich komplett auf den Sport fokussiert. So setzt er mit dem Studium in diesem Semester aus – abgesehen von einigen Online-Vorlesungen, an denen er teilnimmt, um neben all dem Sport noch ein Mindestmaß an geistiger Anregung zu haben. Was das Abenteuer Olympia angeht, so hat er sich vorgenommen, seine Bestleistung über 100 m Brust (59,64) weiter zu unterbieten. Sein größter Wunsch wäre es allerdings, das Halbfinale zu erreichen.

Margit-Rosa Rehn

O B E N

Fokussiert und stetig nach Verbesserung strebend: So hat Lucas Matzerath den Sprung vom Perspektivkader zum Olympiateilnehmer geschafft.

Fotos: jokoschmit / Shila Sheth



Weitere Infos zur Stiftung unter www.sportstiftung-hessen.de, auf www.facebook.de/sportstiftunghessen und www.instagram.com/sportstiftung.hessen

Das Team der Bildungsakademie ist neu aufgestellt

Ute Müller-Steck und Anke Metz bilden neue Führungsspitze

Was für ein merkwürdiges Gefühl, wenn die Geschäftsleitung einer Organisation nach über 34 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand geht. Genau dies geschah bei der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.: Sabine Roth, die langjährige Geschäftsführerin und pädagogische Leiterin, und ihr Stellvertreter in beiden Positionen seit vielen Jahren, Harald Schäfer, verließen die Organisation Ende Januar bzw. Ende März 2021.

Doch die Bildungsakademie widmete sich frühzeitig den kommenden Herausforderungen und stellte sich als Team neu auf. Die Nachfolge von Sabine Roth trat Ute Müller-Steck an, die bereits seit 28 Jahren in der Bildungsakademie als Referentin und Projektleiterin tätig war. „Es sind neue Herausforderungen und ich freue mich auf die Aufgaben, die ab jetzt auf mich zukommen“, so Ute Müller-Steck.

Möglichkeit, bestimmte Themen den Teilnehmenden näher zu bringen.

Die Referentenstelle von Harald Schäfer hat Claire Bargel übernommen. Sie war zuvor 4,5 Jahre im Geschäftsbereich Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen tätig. Ihr beruflicher Schwerpunkt liegt im Vereinsmanagement und Ehrenamtsförderung und im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Sie ist Diplom Soziologin und hat Berufserfahrung in der PR-Abteilung einer internationalen Rechtsanwaltskanzlei gesammelt. Bei der Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland absolvierte sie eine Ausbildung zum strategischen Freiwilligenmanagement und hat viele Jahre ehrenamtlich im Vorstand eines Turnvereins mitgearbeitet sowie hauptsächlich die Geschäftsstelle geleitet. Ihre lebenslange Nähe zum Sport, das praxisnahe Wissen um die speziellen Herausforderungen an Vereine, Verbände und den Ehrenamtlichen werden dazu beitragen, diese Stelle mit Leben zu füllen.

Nun hofft das neu aufgestellte Team, im zweiten Halbjahr 2021 neben vielen tollen Möglichkeiten, sich online fort- und weiterzubilden, auch wieder klassische Formate wie Bildungsurlaube, Naturreisen oder Aktionstage in „live“ anbieten zu können.

U. Müller-Steck/C. Bargel



Die Planungen für das 2. Halbjahr 2021 laufen bereits. Ab Mitte Juli kann die neue Broschüre bei der Bildungsakademie angefordert oder online eingesehen werden: www.sport-erlebnisse.de.



In der letzten Vorstandssitzung der Bildungsakademie am 6. Mai hat der Vorstand dann auch einstimmig die Stellvertretung an Anke Metz übertragen, die ebenfalls seit mehr als zehn Jahren für die Akademie tätig ist. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Planung und Organisation der Bildungsurlaube, die bereits seit vielen Jahren einen Schwerpunkt der Bildungsakademie darstellen und gleichzeitig ein festes Standbein bilden.

Die Referentenstelle von Ute Müller-Steck hat Vanessa Faller-Dreuth bereits am 1. Februar übernommen (wir haben berichtet). Mit viel Engagement ist sie in die Planung von Fort- und Weiterbildungsangeboten für das zweite Halbjahr eingestiegen. Neben (hoffentlich) bald wieder Präsenzangeboten wird es auch weiterhin in der Bildungsakademie Online-Seminare gerade in den Bereichen Vereinsmanagement und Ehrenamtsförderung sowie Gesundheit und Entspannung geben. Der Sport lebt von der Präsenz, aber Online-Seminare oder Blended-Learning-Formate geben eine zusätzliche

O B E N

Freuen sich auf ihre neuen Aufgaben (v. l.): Ute Müller-Steck, Anke Metz und Claire Bargel.
Foto: Bildungsakademie / PRV

Online zu mehr Praxis-Wissen

Mit Schwerpunkt Yoga werden die digitalen Thementage fortgesetzt

Beim Online-Thementag „Aktiv und gesund älter werden“ der Bildungsakademie ist es den Referentinnen gelungen, auch im digitalen Rahmen eine vertraute Atmosphäre herzustellen und manch anfängliche Berührungängste mit dem neuen Online-Format aufzulösen. Mit dieser guten Erfahrung im Gepäck steht am 12. Juni bereits der nächste Online-Thementag auf dem Programm.

Dann dreht sich alles um Yoga. Zu den Workshop-Themen zählen „Vinyasa Flow Yoga“, „Füße – die gesunde und stabile Basis für Yoga“ und „Yoga für Ältere“. Eine Anmeldung ist bis zum 10. Juni 2021 möglich, Kurz-URL ogy.de/ttyoga2021.

Das Team der Bildungsakademie hofft, dass dieser Online-Thementag genauso gut angenommen wird wie der am 25. April. Dabei konnten die Teilnehmenden ihr Wissen zu den Themen Koordination, Kraft und Faszientraining vertiefen. Die Referentinnen Daniela Ripperger und Sandra Nütz-Hornig stellten dabei zielgruppengerechte Bewegungsangebote passend zum Motto „Aktiv und gesund älter werden“ vor. *vfd/ib*



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Vereinsmanagement im Lockdown

Workshops zum Thema „Gesunder Rücken“
erstmals im digitalen Format

Die Welt steht Kopf – auch unsere Vereinswelt, wie wir sie kennen und lieben. Diese Situation verlangt uns vieles ab. Schnelles Umdenken, das Erlernen neuer Kompetenzen und der Einsatz digitaler Medien sind gefragt. Dadurch werden wir gezwungen, von bewährten Denk- und Handlungsmustern abzuweichen. Gleichzeitig öffnen sich bislang verschlossene Türen. In diesem Bereich sieht die Bildungsakademie großen Bedarf und Interesse an Fortbildungen für Vereine, Vereinsvorstände, Sportkreise, Verbände, Ehrenamtliche und überhaupt alle, die sich um das Wohl ihres Vereins kümmern.

Online-Sportstunden organisieren, Videos erstellen, Live-Streams starten, digitale Vorstandssitzungen und Mitgliederversammlungen abhalten – interessant, abwechslungsreich und mit rechtssicheren Online-Abstimmungen –, digitale Teamarbeit, Ehrenamt im Homeoffice: Diese und viele weitere Themen hat die Bildungsakademie in ihr Programm aufgenommen. Im Austausch mit Daniela Herrlich, Referentin Vereinsberatung und Organisationsentwicklung des Landessportbundes Hessen, werden Themen besprochen und auf die Bedarfe der Vereine abgestimmt. Und das mit Erfolg: Im 1. Quartal haben an elf Online-Angeboten im Bereich Management/Ehrenamt insgesamt 671 Personen teilgenommen. Es hat sich gezeigt, dass vor allem kurze Informationsveranstaltungen unter der Woche abends den Nerv der Zeit treffen. Interessierte haben Gelegenheit, sich einen Überblick zu verschaffen, die Wochenenden bleiben frei und die Fahrzeit entfällt!

Aber keine Sorge: Nicht jedes Seminar ist in einem Online-Format sinnvoll. Was fehlt, ist ganz klar der kollegiale Austausch, der trotz „Breakout Rooms“ natürlich viel zu kurz kommt. Derzeit lassen sich aber Veranstaltungen in Präsenz weiterhin schlecht planen, sodass die Bildungsakademie über digitale Fortbildungsmöglichkeiten dankbar ist. Sie würde sich freuen, auch Sie demnächst bei einem ihrer Online-Seminare begrüßen zu dürfen.

Claire Bargel



Das vielfältige Angebot an Fach- und Aktionstagen, Ausbildungen und Zusatzqualifikationen, Fortbildungen und Bildungsurlauben zur Ehrenamtsschulung sowie zur politischen und beruflichen Bildung finden Sie auf unserer Homepage unter www.sport-erlebnisse.de.



ONLINE-ANGEBOTE



© davites - stock.adobe.com

Videoproduktion im Verein

Eine Einführung

Online-Seminar

10. Juni, 19 bis 20.30 Uhr

Kursnummer 14407



© Stockfotos-MG - stock.adobe.com

Der Verein als Arbeitgeber

Arbeitsrechtliche Aspekte

Online-Seminar

22. Juni, 18 bis 21 Uhr

Kursnummer 14411



© Andrey Popov - stock.at:obe.com

Digitale Mitglieder- versammlung

Online-Seminar

7. Juli, 18.30 bis 20 Uhr

Kursnummer 14415

Wer war am 8. März 1899 dabei?

Vor 122 Jahren gründete sich in der Gaststätte Friedrichhof mit Victoria Frankfurt der Vorgängerverein der Eintracht

Die Gaststätte Friedrichhof befand sich in der Frankfurter Hohenzollernstraße (heute: Düsseldorfstraße) und hatte in Friedrich Carl Müller einen sportbegeisterten Wirt. 15 Fußball-Enthusiasten gründeten dort am 8. März 1899 mit dem „Fußballclub Victoria“ den ältesten Vorgängerverein der Frankfurter Eintracht. Im Archiv dieses Vereins sind sowohl das Gründungsprotokoll als auch die Mitschriften der ersten Sitzungen zu finden. Außerdem gibt es einen zeitgenössischen Bericht aus dem Jahr 1924, in dem die Gründung beschrieben wird.

In den vergangenen Monaten haben Mitarbeiter des Eintracht Frankfurt Museums alle Informationen über die Gründung zusammengesucht und versucht, mehr über die Gründerväter der Eintracht zu erfahren. Den Ergebnissen der umfangreichen Recherche können wir entnehmen, dass am 8. März 1899 unzufriedene Vereinsmitglieder des Fußballclubs Germania 94, „ermutigt durch einige Stammtischgäste, über die Gründung des neuen Vereins ... einig wurden.“

Nur wenige Spielmöglichkeiten

Der Fußball-Club Germania war bereits am 26. August 1894 gegründet worden und damit der älteste Fußballverein in Frankfurt am Main. Allerdings gab es zunächst nur wenige leicht erreichbare „Gegner“, sodass zeitaufwendige Reisen in den süddeutschen Raum unternommen werden mussten, um dort zu spielen. Deshalb kamen zwangsläufig viele fußballbegeisterte Mitglieder nicht oder nur wenig zu einem Einsatz und suchten daher nach anderen Lösungen.

Aber wer waren am 8. März 1899 nun die eigentlichen Gründer des Fußballclubs Victoria – und wer gehörte „nur“ zu den Stammtischgästen? Offensichtlich gab es insgesamt zehn „aktive“ Vereinsgründer, die auch beim ersten Spiel des Fußballclubs Victoria am 19. März 1899 auf dem Platz standen. An diesem Tag gewann der neue Verein gegen den 1. Bockenheimer FC 1899 mit 4 : 1. Gastwirt Friedrich Carl Müller hatte den ersten Ball gespendet, um das Spiel zu ermöglichen.

Einige Anschriften der „aktiven“ Vereinsgründer konnten in den heute digitalisierten Adressbüchern der Stadt Frankfurt herausgefunden werden. So wohnten Albert Gerhardt in der Schopenhauerstraße 29 und Albert Reik in der Straße „Am Weingarten 14 H1“ in Bockenheim. Hans Schnug aus der Cranachstraße taucht in den Adressbüchern 1954 mit der Anschrift „Jungstraße 18“ zum letzten Mal auf.



Willy Conrad Seubert wohnte zunächst in der Hohenzollernstraße 24 und später in der Rotlintstraße 69. Vereinsgründer Albert Pohlenk, 1899 in der Lenaustraße 35 beheimatet, betrieb ab 1920 in der Eckenheimer Landstraße 57 b einen Uhrmacherladen. Aber wo waren Ludwig Heil, Carl Kaufmann, Emil Müller, Willy Riese, Heinrich Schmidt und Carl Trolliet zu Hause?

Stammtischgäste waren beteiligt

Gustav Diebold, Carl Hesslöhl, Carl Kaufmann und E. Lichtenberg gehörten nach dem jetzigen Stand der Ermittlungen dagegen „lediglich“ zu den Stammtischgästen, die den Verein aus Sympathie mitgegründet hatten. Aus dem Kreis der Sympathisanten sind bisher nur die Anschriften von Gustav Diebold bekannt, der zunächst in der Yorkstraße 16 und später in der Offenbacher Landstraße 263 wohnte. Hier befand sich bis in die 1960er-Jahre der Familienbetrieb „Lebensmittel Diebold“.

Für „Adressenjäger“ bleibt also noch viel zu tun! Aber dabei ist Vorsicht geboten, weil das Stöbern in alten Adressbüchern süchtig machen kann, wie bereits in einem früheren Beitrag der Zeitschrift „Sport in Hessen“ deutlich gemacht wurde. Als Belohnung für die Sucharbeit wird angeboten, überzeugende Ergebnisse in die umfangreiche Dokumentation „SGE-Sucht: Wer war 1899 im Friedrichhof bei Müller“ aufzunehmen.

Diese Dokumentation kann auf der Homepage des Eintracht-Museums unter www.museum.eintracht.de eingesehen werden. Die Museumsmitarbeiter freuen sich über neue Hinweise an die E-Mail-Adresse museum@eintrachtfrankfurt.de.

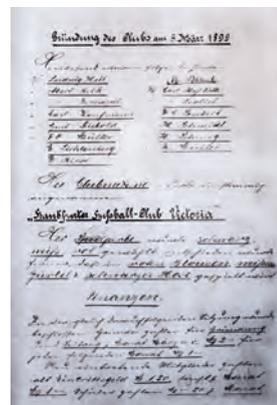
Matthias Thoma

O B E N

Die Gründer-Elf von Victoria Frankfurt, Vorgängerverein der Frankfurter Eintracht.
Foto: Eintracht Frankfurt Museum

U N T E N

Die Gründungs-Urkunde des Vereins.
Repro: Eintracht Frankfurt Museum



Kleiner Becher – großer Schaden

Die ARAG Sportversicherung informiert – Schaden des Monats

Ein Sportverein aus Ulm lässt sich jedes Jahr etwas einfallen, um den Kinderhort in seinem Stadtteil finanziell zu unterstützen. Meist wird beim Weihnachtsmarkt und über die Vereins-Website ein besonderer Artikel verkauft. Der Erlös wird später per Scheck an den Kinderhort überreicht. Zuletzt ließ der Vorstand für die Spenden-Aktion 500 Porzellanbecher bedrucken. Eine markante Aufschrift war dank des Internets schnell gefunden.

Doch die Überraschung folgte auf dem Fuß – in Form einer Zahlungsaufforderung für Lizenzgebühren. Der aufgedruckte Text war als Marke geschützt und der Markeninhaber forderte die ihm entgangene Lizenzgebühr vom Verein. Zu Recht, aber das hatte der Vorstand vorher nicht gewusst.

Der rechtliche Hintergrund: Mit der Eintragung einer Marke in das Register des Deutschen Patent- und Markenamtes erwirbt ein Markeninhaber das alleinige Recht, die Marke für die geschützten Waren und Dienstleistungen zu benutzen.

So half die Sportversicherung

Der Vorstand des Ulmer Sportvereines rief beim Versicherungsbüro an und schilderte den Fall. Danach übermittelte er der ARAG Sportversicherung sämtliche Schreiben per Mail und beschrieb noch einmal kurz, wie es zu der Veröffentlichung auf der Vereins-Homepage gekommen war. Zum Glück ist im Rahmen der Vermögensschaden-Haftpflichtversicherung die Abwehr oder Befriedigung eines Schadensersatzanspruches auf Zahlung entgangener Lizenzgebühren mitversichert. Der finanzielle Scha-

den des Markeninhabers war als sogenannter Drittschaden abgesichert. Ebenfalls mitversichert sind die auf diesen Schadensersatzanspruch anfallenden Rechtsanwaltsgebühren, falls der Markeninhaber sich anwaltlich vertreten lässt.

Bitte beachten: Nicht jedes im Internet auffindbare Foto, Zeichen, Bild oder auch Wort ist frei verfügbar und darf ohne Anmeldung oder die Lizenz des Markeninhabers oder des Urhebers genutzt werden. Der Sportverein hätte recherchieren müssen, ob eine geschützte Marke vorliegt.

Am Ende einigte sich die ARAG Sportversicherung mit dem geschädigten Markeninhaber auf einen angemessenen Schadensersatz. Wichtig zu wissen: Feste Sätze an Lizenzgebühren gibt es nicht. Angemessen ist eine Gebühr, die ein vernünftiger Markeninhaber bei vertraglicher Einräumung gefordert und ein vernünftiger Lizenznehmer gewährt hätte.



Welcher Versicherungsschutz für Ihren Verein besteht, erfahren Sie im zuständigen Versicherungsbüro des Landessportbundes Hessen, Telefon: 069 2474394-60, E-Mail: vsbfrankfurt@arag-sport.de

Seite an Seite für den Sport



Unser Ziel ist es, dass Ihr Verein erfolgreich im Spiel bleibt. Ihr Versicherungsbüro beim Landessportbund Hessen e.V. unterstützt Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

- ✓ am Telefon,
- ✓ per Videokonferenz,
- ✓ vor Ort im Versicherungsbüro.

Online-Terminvereinbarung



Mehr Infos auf www.ARAG-Sport.de

Oder sprechen Sie uns einfach an!

Ihr Versicherungsbüro beim Landessportbund Hessen e.V.

ARAG Allgemeine Versicherungs-AG

Telefon 069 2474394-60 · vsbfrankfurt@ARAG-Sport.de



Ursula Schülzgen
Büroleiterin