# VSV-ZEI1

SV — Versehrtensportverein Waldkraiburg

Kegeln Wassergymnastik Gymnastik/Turnen Diabetiker-Sportgruppe Ambulante Herzgruppe

## Aus dem Inhalt:

Vorwort unseres ersten Vorstandes Aus dem Vereinsgeschehen Berichte aus unseren Sparten:

- Unsere Diabetiker-Sportgruppe
- Von unseren Wasserratten
- Die Kegler
- Gymnastik/Turnerriege
- Ambulante Herzgruppe

## Privates aus dem Vereinsleben Gesundheit

- Stoffwechsel (Teil 1)

Spaß mit Franz

Der Gutschein zum Schnuppern



Herbstwanderung in den Chiemgauer Bergen am 2. Oktober 1999

## Yoga-Kurs mit Sieglinde Rademacher

Am Dienstag, dem 15. Februar 2000, beginnt nach nun schon zwei erfolgreich stattgefundenen Yogakursen ein Dritter Kurs. Sieglinde Rademacher steht uns wieder als Yogalehrerin in ihrer angenehmen und ruhigen Art zur Verfügung.

Der Kurs (8 Abende) beginnt jeweils um 17.00 Uhr im Gymnastikraum des Seniorenheimes der Arbeiterwohlfahrt und dauert eine Stunde.

Kosten entstehen in Höhe von DM 40,- pro Teilnehmer. Mitzubringen ist eine Decke oder Iso-Matte sowie warme und lockere Kleidung.

Yoga dient der Entspannung, Körperwahrnehmung und bewußten Atmung.

## Wir danken

### Ein großes Dankeschön an

- Herrn Dr. Matejka, der sich dem Versehrtensportverein Waldkraiburg als Vereinsarzt,
- die Herren Dr. Schnappinger, Dr. Herfort, Dr. Konrad, Dr. Schön aus Mühldorf, Dr. Jung und Dr. Engelmann, die sich der Herzgruppe als Gruppenärzte zur Verfügung stellen sowie an
- Herrn Dr. Jung und seiner Frau Heidi, die die Diabetiker-Sportgruppe betreuen.

Speziell die Herzgruppe ist während der Übungstunden unbedingt auf einen Arzt oder Ärztin angewiesen, da ohne Anwesenheit eines solchen keine Bewegungstherapie ausgeübt werden darf.

> Herausgeber: VSV – Versehrtensportverein Waldkraiburg Verantwortlich für den Inhalt:

Otmar Sust, 1. Vorstand, Daimlerstr. 18, Aschau a. Inn Redaktion: Otmar Sust, Rudi Jank, Wolfgang Eibert Zusammenfassung der Beiträge: Rudi Jank

Fotos: Franz Gerlach

Umsetzung und Gestaltung: Eibert Wolfgang

Liebe Kameradinnen und Kameraden,

wir wollen unsere Mitglieder noch umfangreicher informieren mit der neuen VSV-Zeitung, ein Vorschlag unseres Schriftführers Rudi Jank, den er bei der Vorstandschaftsitzung am 26.10.1999 einbrachte und der einstimmig angenommen wurde. Alle anwesenden Vorstandsmitglieder fanden die Idee sehr gut, die Bereitschaft zur Mitarbeit wurde zum Ausdruck gebracht und in die Tat umgesetzt.

Das Produkt unserer Bemühungen ist nun fertig. Ich hoffe, daß Euch interessante Informationen und Neuigkeiten über die sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten des Vereins näher gebracht werden und vielleicht zur Teilnahme anregen.

Wir würden uns freuen, wenn die neue VSV-Zeitung ein gutes Echo findet und gern gelesen wird. Fortsetzungen wird es in unregelmäßigen Abständen je nach Bedarf geben.

Anregungen, Wünsche, aber eventuell auch Kritik, werden gerne entgegengenommen.

Otmar Sust 1. Vorsitzender

Rudi Jank:

## Der Schriftführer berichtet aus dem Vereinsgeschehen:

Liebe Kameradinnen und Kameraden, verehrte Leserinnen und Leser dieser Zeitung.

Unser erster Vorstand hat in seinem Vorwort schon erläutert, wie diese Zeitung zustande gekommen ist. Anzumerken ist noch, daß alle Beiträge so widergegeben sind, wie sie vom jeweiligen Verfasser eingereicht wurden. Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge zu dieser, unserer ersten Zeitung beigetragen haben.

Ich darf an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, Euch ein wenig über das Vereinsgeschehen zu informieren.

Dies möchte ich so kurz gefaßt wie nötig, also in Stichpunkten tun.

## Vereinsstatistik:

Mitgliederbestand am Jahresanfang 1999: 172 Personen

Neuzugänge Januar bis Dezember: 30 Personen

Austritte:Sterbefälle17 Personen6 Personen

Aktueller Mitgliederbestand:

Anfang Januar 2000: 179 Personen

Die überdurchschnittlich hohe Zahl an Zugängen kommt von der Neugründung unserer fünften Sparte, der Diabetiker-Sportgruppe. Dazu Näheres im Bericht von Wolfgang Eibert.

Die Vorstandschaft möchte an dieser Stelle alle neuen Mitglieder im Verein allgemein und im Kreise der Sparte, in der sie aktiv sind, recht herzlich begrüßen.

Viel Freude und Spaß beim Sport und auch bei unseren sonstigen Aktivitäten.

Leider macht der Tod auch in unseren Reihen nicht halt. Im vergangenen Jahr gingen von uns:

Baumann Helmar

Sturm Traute

Kopfmüller Peter

Kolar Michael

Kanzler Walter

Döring Siegfried

Wir werden unseren Toten ein ehrendes Andenken bewahren.

## Nennenswertes vom vergangenen Jahr:

Mitgliederversammlung mit Neuwahl der Vorstandschaft

#### **Februar**

- Teilnahme am Faschingszug Waldkraiburg
- Bunter Faschingsabend mit Tanz im Pfarrzentrum Maria Schutz

## Mai

- Bahnfahrt zu Spargelessen nach Schrobenhausen

## Juli

Traditionelles Grillfest in Gars
 Mit Spezialitäten unseres zweiten Vorstandes
 Heinz Meinicke

#### September

- Informationsveranstaltung zum Thema Diabetiker- Sportgruppe
- Gründung der Diabetiker-Sportgruppe
  Erste Übungsabende mit reger Teilnahme

#### Oktober

- Berg-Wanderausflug ins Hochriesgebiet im Chiemgau

### Oktober bis Dezember

Yoga-Kurs (8 Abende) mit Sieglinde Rademacher

## Dezember

 Weihnachtsfeier im Pfarrzentrum Maria Schutz mit dem Fischer Dreigesang und mitwirkender Vereinsmitglieder und unserer Gesangsgruppe





Bild oben: Die Radlfahrgruppe unterwegs nach Gars zum Grillfest . . . und Prost (Bild unten)

## Vorschau für das begonnene Jahr:

#### 14. Januar

Mitgliederversammlung

#### 26. Februar

 Faustballturnier in der Dreifachturnhalle Waldkraiburg des BVS-Bezirks Oberbayern
 Ein Beitrag des VSV zum Stadtjubiläum Waldkraiburgs

#### 4. März

- Teilnahme am Faschingszug in Waldkraiburg
- Bunter Faschingsabend mit Tanz im Pfarrzentrum Maria Schutz um 19.00 Uhr – den sollte man sich nicht entgehen lassen – Spiel, Spaß, Tanz und gute Laune – jeder kommt auf seine Kosten.

Wer kann etwas zum Programm beitragen? Bitte melden!

#### **April**

 Bei Bedarf: Außerordentliche Mitgliederversammlung wegen Änderung des Vereinsnamens

#### **Ende Mai**

Busausflug zum Schloß Herrenchiemsee
 Näheres hierzu im folgenden Beitrag von Otmar Sust

## 16. September

Rad-Wandertag des BVS-Bezirks Oberbayern
 Verschiedene Rundstrecken in unserer unmittelbaren
 Umgebung

Unser zweiter Beitrag zum Stadtjubiläum

#### **Anfang Oktober**

Wanderausflug ins Gebirge

#### **Ende Dezember**

Weihnachtsfeier



Die Gruppe des Versehrtensportvereins beim Faschingszug im Februar 1999



1999 im Oktober: Diese Bergwandergruppe verläßt soeben die Riesenhütte. Wie man sieht, sind alle guter Dinge.

Otmar Sust:

## Ein Vorgeschmack zum Busausflug nach Herrenchiemsee:

## Vom Kloster zum Königsschloß

Unter diesem Thema soll unser gemeinsamer Ausflug nach Herrenchiemsee Ende Mai stehen. Da ich achtzehn Jahre als Leiter der Staatlichen Verwaltung Herrenchiemsee tätig war, kann ich eine Führung über die Insel anbieten, die über das übliche Besuchsprogramm hinausgeht. Wir sollten nicht nur das Königsschloß, das ja der Hauptanziehungspunkt mit rund 600.000 Besuchern jährlich ist, sondern die Geschichte der Insel näher kennenlernen.

Schon in frühgeschichtlicher Zeit war die Insel besiedelt und wurde durch Klöster in den früheren Zeitepochen geprägt bis hin zum Augustiner Chorherrenstift, das bei der Säkularisation 1803 aufgelöst wurde.

Neben dem Königsschloß und dem König Ludwig II-Museum können wir in den ehemaligen Stiftsgebäuden, dem sogenannten Alten Schloß, das 1998 neu eröffnete Museum besichtigen.

Ein Ereignis der jüngeren Geschichte war der Verfassungskonvent, der im August 1948 auf Herrenchiemsee stattfand, um einen Entwurf für das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland zu erarbeiten. Mehrere Sitzungen fanden im Alten Schloß statt. Aus Anlaß der fünfzigsten Wiederkehr dieses Konvents wurde das Museum eingerichtet und am 9. August 1998 durch den Bundespräsidenten und den Bayerischen Ministerpräsidenten feierlich eröffnet.

In diesem Museum werden drei Themenkreise dargestellt:

- Grundgesetz der Bundesrepublik und Nachkriegsgeschichte
- Vom Kloster zum Königsschloß
- Räume König Ludwig II, die er sich für seine Besuche während der Bauzeit des Königsschlosses einrichten ließ.
   Ich hoffe, Euch damit genug Vorinformation gegeben zu haben und würde mich auf zahlreiche Teilnahme freuen.

## Berichte aus unseren Sparten

Eibert Wolfgang:

## Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe

Seit 17. September 1999: Diabetiker-Sportgruppe als fünfte Sparte im VSV-Waldkraiburg



Bis es zum ersten Übungsabend dieser Diabetiker-Sportgruppe kam, waren etliche Monate voller Überlegungen und Vorbereitungsarbeit notwendig gewesen. Aber alles der Reihe nach:

Schon im Frühjahr 1998, als es darum ging, den zweck-dienlichsten Fortbildungslehrgang für eine Lizenzverlängerung als Fachübungsleiter für Behindertensport zu belegen, wurden die Weichen gestellt. Wolfgang Eibert nahm die Gelegenheit wahr und absolvierte im Herbst 1998 eine Ausbildung zum Übungsleiter für ambulante Diabetes Typ 2 Sportgruppen. Ausschlaggebend für diese Entscheidung war aber auch, daß der Waldkraiburger Diabetologe, Herr Dr. Volker Jung, sich spontan im Vorfeld dieser Überlegungen bereit erklärte, sollte so eine Sportgruppe gegründet werden, diese medizinisch zu betreuen und begleiten. Auch der Vorstand unseres VSV-Waldkraiburg gab grünes Licht für das Unternehmen Diabetiker-Sportgruppe.

Somit waren beste Voraussetzungen, auch hinsichtlich der Ausstattung für den laufenden Übungsabendbetrieb, geschaffen. Alles was in der Herzgruppe notwendig ist, von der Notfallausrüstung bis zum Tennisball, kann für die Diabetiker-Sportgruppe verwendet werden.

Der Wille war also da. Ein Konzept für die Gründung einer solchen Gruppe wurde erstmals am 23. April 1999 dem Vorstand vorgelegt.

Bis Ende zum der Sommerferien tat sich dann auch einiges:

So wurde eine neue Belegungszeit für die Turnhalle an der Realschule beantragt und auch genehmigt. Insgesamt wurden 80 Mappen mit Informationsmaterial für zukünftige Teilnehmer, für alle in Frage kommenden Ärzte in Waldkraiburg und Umgebung, für Apotheken, Krankenkassen und -häuser — mit erheblichem Zeitaufwand von Herrn Dr. Jung und Wolfgang Eibert — formuliert, gestaltet, vervielfältigt, zusammengestellt und an die vorgenannten Stellen verteilt. Noch vor den Sommerferien fand ein Pressegespräch mit Herrn Grundner von den Waldkraiburger Nachrichten statt. Ein Zeitungsartikel erschien zum Ferienende und gab der Hoffnung Ausdruck, daß der am 8. September 1999 geplante Informationsabend für interessierte Diabetiker gut besucht werden würde. So war es dann auch: Unser Vorstand Ormar

Sust konnte 22 Interessierte, Herrn Dr. Jung mit Frau Heidi, Marianne und Rudi Jank, Gerlinde Kolmetz, Hans Hönig und Wolfgang Eibert begrüßen.

Der erste Übungsabend fand wie geplant am 17. September 1999 um 17.00 Uhr statt. Zwölf Teilnehmer fanden sich in der Turnhalle ein. Nach der notwendigen Einweisung in die Räumlichkeiten wurden Organisation und Übungsablauf (u.a. Blutzuckermessung, Pulsmessung, Sinn und Zweck der Übungsstunden-Protokolle, Sportkleidung, Unfallgefahr) bespro-

chen und geübt. Die Teilnehmer stellten sich vor. Es blieben noch 30 Minuten Zeit um sich körperlich zu betätigen und einen ersten Vorgeschmack auf die künftigen Übungsabende zu erhalten.

Der Außenstehende fragt sich nun: Für was soll das alles gut sein? Nun, für den teilnehmenden Diabetiker und eventuell einer Begleitperson, kann und soll Folgendes in Betracht kommen.

Ziel des Übungsbetriebes und damit inhaltliche Ausrichtung ist die Förderung des Wohlbefindens. Deshalb sind die Inhalte einer solchen Sportstunde eine Mischung aus spielerischen und körperlichen Aktivitäten ohne festgelegte Leistungsanforderung, die aber trotzdem eine Konditionsförderung herbeiführen sollen (deswegen jedesmal zehn Minuten Ausdauertrainig!).

Drei Bereiche sollen besonders hervorgehoben werden:

- Bewegungsspiele (zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung sozialer Kontakte)
- funktionelle Ganzkörpergymnastik (Verbesserung der Flexibilität, der Koordination und der Muskelkräftigung)
- Entspannungsübungen (Dehnen, Atemübungen)

Zusammenfassend zielt die Teilnahme auf mehr Lebensqualität, bessere Blutzuckerspiegel und eine positive Lebenseinstellung für einen aktiven Umgang mit dem Diabetes. Geselligkeit, Beweglichkeit, Genießen von Spannung und Entspannung, Verbesserung der Belastbarkeit, Erfahrung der eigenen körperlichen Möglichkeiten, Erfahrungsaustausch untereinander und Gespräche mit dem Arzt oder Übungsleiter prägen die wöchentlichen Zusammenkünfte von jeweils eineinhalb Stunden.

Nun liegen zwölf solcher Übungsabende hinter uns. Zurückblickend kann man sagen, daß die lange Vorbereitungsphase Früchte getragen hat. Immer wieder stoßen neue Gesichter zu uns, wir lernen uns kennen, das erste Abtasten ist vorbei — die Gruppe festigt sich — offen für jeden! Zwischen fünfzehn und zwanzig Teilnehmer kommen regelmäßig und mit Freude getreu unserem Motto: Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe.

Es grüßen aus der Diabetiker-Sportgruppe:

Günther, Siegfried, Barbara, Fritz, Franz, Brigitte, Engelbert, Edeltraud, Rosa, Sabine, Siglinde, Siegfried, Georg, Josef, Fanny, Maria, Horst, Josefine, Franz, Jutta, Elisabeth, Ursula, Gisela, Marianne sowie Heidi, Volker und Wolfgang



Auch im Wasser läßt sich es sich Fasching feiern

Gerlinde Kollmetz:

## Von unseren Wasserratten

## Wassergymnastik - eines der Standbeine des VSV

Jeden Montag, von September bis Mai treffen wir uns im Schwimmbad des Berufsbildungswerks Waldwinkel zur Wassergymnastik.

Es gibt zwei Gruppen, wobei die erste Gruppe um 17 Uhr, die zweite um 18 Uhr beginnt.

Durchschnittlich tummeln sich ca. zwölf Personen pro Gruppe im Wasser.

Die Gymnastik dauert ca. dreißig bis vierzig Minuten; die übrige Zeit kann jeder für sich nutzen (z.B. Schwimmen, Ratschen . . .)

Wir, die Übungsleiter, Hans Hönig, Rudi Jank, Wolfgang Eibert und Gerlinde Kollmetz, versuchen mit verschiedenen Geräten (Schwimmbretter, Pull-buoys usw.) stets Abwechslung in die Übungsveranstaltungen zu bringen und dadurch den Spaß an der Bewegung mit der Stärkung der Muskulatur und der Erhaltung der Beweglichkeit zu verbinden.

Ein besonderer Montag ist jedes Jahr der Rosenmontag. Mit Musik, bunten Luftballons und tollen Verkleidungen heizen wir den Fasching nochmal richtig ein.

Wenn ihr nun beim Lesen Lust bekommen habt es auch einmal mit dem nassen Element Wasser zu versuchen, dann schaut doch Montags entweder um 17 Uhr oder um 18 Uhr im BBW Waldwinkel vorbei.

Wir freuen uns immer über eine rege Beteiligung.

Heinz Meinicke:

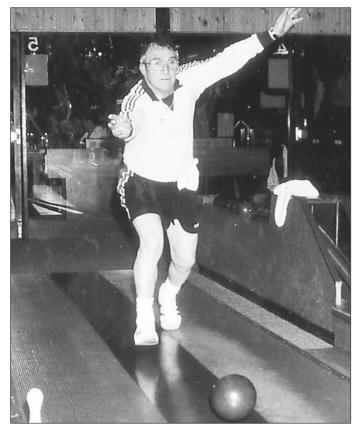
# Unsere Kegler — immer aktiv Montags ist Keglertag

Seit Jahren belegen wir vier Bahnen auf Zappes Kegelbahnen.

Von 18 bis 20 Uhr ist Sportkegeln angesagt. Diesem schließt sich von 20 bis 21.30 Uhr das Gesellschaftskegeln an. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl je Abend liegt bei ca. 6 Damen und 12 Herren.

Im vergangenen Jahr haben wir an verschiedenen Turnieren teilgenommen.

Begonnen wurde im Januar bei der Stadtmeisterschaft. Hier haben von 46 teilnehmenden Mannschaften unsere Damen den 5. und die Herren jeweils den 7. und 9. Platz erzielt.



Die Kugel rollt . . .

Weiterhin waren wir jeweils mit einer Damen- und Herrenmannschaft bei Turnieren von befreundeten Vereinen in Dachau/Karlsfeld, in Mühldorf und Freilassing.

Höhepunkt ist aber immer unsere Vereinsmeisterschaft, die im Herbst beginnt und im Dezember ihren Abschluß findet.

Teilgenommen haben 1999: 8 Damen und 14 Herren. Jeder Teilnehmer machte insgesamt 400 Schub.

Erste bei den Damen und Gewinnerin des Wanderpokals wurde Edeltraud Gogesch mit 1544 Holz.

Erster bei den Herren und Gewinner des Wanderpokals wurde Alfred Frühe mit 1658 Holz.

Dem Spender eines neuen Wanderpokals, Heinz Koptisch, sei an dieser Stelle herzlichst gedankt.

Hans Hönig:

## Interessantes und Bekanntes von den Turnern

Jeden Freitag finden sich die "TURNER" um 18 Uhr in der Turnhalle der Dieselschule ein.

Zugang vom Parkplatz Haus Sudetenland.

Hier werden bis 19 Uhr gymnastische Übungen gemacht. Wer anschließend noch Lust hat, kann sich bei Faustball

Wer anschließend noch Lust hat, kann sich bei Faustloder Bosseln (Eisstockschießen in der Halle) austoben.

### Komm vorbei und mach mit – Du wirst fit!

Es freuen sich die Übungsleiter Gerlinde Kollmetz, Rudi Jank, Hans Hönig.

## Hinweis von Rudi Jank:

Wir haben vor mehr als zwei Jahren dem BVS-Bezirk Oberbayern die Zusage zur Ausrichtung der Oberbayerischen Meisterschaft im Faustball gegeben.

Wir werden diese als Gastgeber am **Samstag, dem 26. Februar 2000** ausrichten und hoffen auf rege Beteiligung der

benachbarten Vereine in unserem Bezirk.

Diese Veranstaltung sehen wir als einen unserer überörtlichen Beiträge des Vereins zum 50-jährigen Stadtjubiläum.

Leider wird es uns sehr schwer fallen, selber eine schlagkräftige Mannschaft zusammen zu bekommen.

Ich bitte daher alle, die bisher schon "ein wenig mit geübt haben" an den verbleibenden wenigen Freitagen in die Turnhalle zu kommen.

Wir müssen doch als Ausrichter wenigstens eine Mannschaft auf die Beine bekommen !

Mitmachen ist die Devise – auch wenn wir das Schlußlicht machen.



Diese Herren bitten um Verstärkung!

Rademacher Jochen:

## Neunzig Minuten sind oft zu kurz Die Übungsabende unserer ambulanten Herzgruppe

Abgesehen von den Schulferien wird von etwa durchschnittlich 25 Männer und Frauen der frühe Freitagabend von anderen Terminen freigehalten. Der Weg führt dann in die große Sporthalle der Realschule in der Franz-Liszt-Straße.

Nach dem regelmäßigen Blutdruckmessen und Kontrollieren der Pulswerte, die auch protokolliert werden, bleiben meistens noch ein paar Minuten für kurze Plaudereien: "Wie war es in Deinem Urlaub?", wird man nach versäumten Übungsabenden gefragt oder alle freuen sich, wenn jemand nach einer Krankheit wieder kommen kann.

Unser Übungsleiter Wolfgang hat sich jedesmal ein neues Gymnastik-Programm zum Aufwärmen ausgedacht. Es fällt kaum auf, wie spielend leicht er seine Ziele zur Verbesserung unserer Beweglichkeit und Steigerung unserer Energie bzw. Kondition erreicht. Heute helfen uns Reifen bei den zahlreichen Übungen. Aber auch mit verschiedenen Bällen, Stäben, Hockeyschlägern, Ringen, Sandsäckehen, Tüchern, Gummibändern usw. haben wir dabei schon Bekanntschaft gemacht. Jeder hat so seine Schwächen und Stärken. Der Puls steigt schon etwas an, wenn sich auch niemand überfordern muß. Für viele wird es jedoch schwierig, wenn linke oder rechte Hände oder Beine sich in verschiedenen Richtungen bewegen sollen — ein sehr gutes, aber anspruchsvolles Verbessern der Konzentration ist das Ziel! Beim Balancieren oder bei Ballspielen widerum ist Geschicklichkeit gefragt.

Im Anschluß stehen drei verschiedene Leistungsgruppen

an ihren "Startplätzen" für ein Ausdauer-Trainig über "Zehn-Minuten-Gehen" bereit. Nach 20 Runden wird es dabei allen ganz schön warm. Unsere Übungsleiterin Marianne und ein anwesender Arzt oder Ärztin haben schon die ganze Zeit und besonders beim Ausdauer-Training die Teilnehmer im Blick und greifen durch Ratschläge ggf. rechtzteitig ein, wenn der Ehrgeiz des oder der Einzelnen zu groß wird. Die Veränderung der ermittelten Pulswerte ermöglicht nun eine unbestechliche Selbstprüfung der jeweiligen Tagesform.

Jetzt ist eine Pause vorgesehen. Wir machen es uns bequem auf den Sitzbänken und erhalten von Marianne neueste Informationen. An den jeweils anwesenden Arzt können die Teilnehmer gezielte Fragen stellen und erhalten verständliche Auskünfte über richtiges gesundheitliches Verhalten.

Inzwischen wird noch einmal der nun wieder gesunkene Pulswert ermittelt und es werden weitere Ballspiele, Geschicklichkeitsübungen oder Entspannungsübungen den Abend beenden.

Die eineinhalb gemeinschaftlich verbrachten Stunden vergehen unheimlich schnell und alle freuen sich beim Verabschieden schon auf das Wiedersehen in der nächsten Woche.

## Privates aus dem Vereinsleben



Textbeitrag von Renate Hönig Die Vorstandschaft Foto: privat

Ein seltenes Jubiläum, nämlich die

### "Diamantene Hochzeit"

konnten unsere langjährigen Übungsleiter

#### Hilde und Helmut Brückner

im vergangenen Herbst feiern. Für die Zukunft wünschen wir den beiden alles Gute.

## Gesundheit

Franz Gerlach:

## Stoffwechsel — Teil 1 Eiweiß - Fette - Kohlehydrate

Den Prozeß der Nährstoffaufnahme ins Blut nennt man Verdauung, das heißt, große Nährstoffmoleküle in kleine zerlegen. Dieser Prozeß heißt dann Stoffwechsel. Moleküle werden verbrannt und umgewandelt für Energie, die in den Körperzellen benötigt wird.

Unsere Nahrung besteht aus einer Mischung von Eiweißen, Fetten, Kohlehydraten, Wasser, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Diese Stoffe müssen kleinstmöglich zerlegt und vom Verdauungstrakt dem Blut zugänglich gemacht werden.

Der Abbau im Einzelnen findet so statt:

#### Eiweiße:

Eiweiße sind eine Kette von Einzelteilen die man Aminosäuren nennt. Kleine Teile nennt man auch Pepite. Bei der Verdauung werden die Eiweißketten in Pepide und dann in Aminosäuren zerlegt, die im Blut aufgenommen werden.

Beim Dünsten und Kochen werden die Einzelnen Eiweiße schon zum Teil aufgebrochen und sind daher leichter verdaulich. Beim Kauen werden sie zerkleinert und gelangen über die Speiseröhre in den Magen.

Magensäure läßt die Eiweiße aufquellen. Dann beginnt der Abbau. Vom Enzym mit dem Namen Pepsin werden die Eiweiße aufgespalten. Pepsin wird von der Magensäure aktiviert. Magensäure wird von dem Hormon Gastrin aktiviert.

Im Magen wird ein Stoff produziert, der bei der Aufnahme von Vitamin B12 notwendig ist. Die Salzsäure im Magensaft sorgt dafür, daß eventuell vorkommende Bakterien abgetötet werden, damit die Enzyme ungestört arbeiten können. Zum Schutz gegen die Säure ist die Magenwand mit einer Schleimhaut geschützt.

Wie lange Speisen im Magen verweilen, hängt von der Zusammensetzung der Nahrung zusammen. In der Regel zwischen einer bis sechs Stunden. Anschließend geht der Nahrungsbrei in kleinen Portionen in den Dünndarm über. Die Eiweißkette ist jetzt in Peptide zerlegt.

In der nächsten Folge: Der Dünndarm, der Weg zu den Zellen.

## Spaß mit Franz

#### Eine Ami und ein Baver . . .

An Amerikaner macht Urlaub auf dem Bauernhof. Eines Tages fragt er den Bauern:

"Wie groß is your Farm?". Der Bauer erwidert: "I hob koa Farm, i hob an Hof!"

"O.k., wie groß is your Hof?" – "Na ja, so cirka neunzig Tagwerk".

"O no, wie viel is that? Ich nix verstehn Tagewerk!"

"Yes, a . . . wie lange fahren mit Auto um vour Hof?"

Der Bauer sagt: "Na ja, so cirka 50 Minuten, dann bin i rum".

Der Ami antwortet: "Oh, nix big Farm, ick bei my Farm in Amerika fahre 11 Stunden und eine Minute.

Sagt der Bauer: "Jo mei, so an Karrn hob i a scho amal ghabt".

## Ausschneiden und weiteraeben

Schnuppern Sie mal rein in eine (oder mehrere) der 5 Sparten des VSV Waldkraiburg

## Kegeln

Montags von 18 bis 20 Uhr bei Zappe

Wassergymnastik Montags von 17 bis 18 und von 18 bis 19 Uhr im Hallenbad des Berufsbildungswerkes Waldwinkel, Aschau a. Inn

## Turnen / Gymnastik

Freitags von 18 bis 20 Uhr, Turnhalle Dieselschule

**Ambulante Herzgruppe** (nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt) Freitags von 18.30 bis 20 Uhr, Turnhalle der Ferdinand-Porsche-Realschule

## Diabetiker-Sportgruppe (ab 17.09.1999)

Freitags von 17 bis 18.15 Uhr, Turnhalle der Ferdinand-Porsche-Realschule

Kommen Sie einfach mit diesem ausgefüllten Gutschein zu der Übungsstunde Ihrer Wahl. Zweckdienliche Kleidung erforderlich! Unsere Übungsleiter beraten Sie gerne.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 265694, 21796 und 266390

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.