

VERANSTALTUNGEN

Einen ganzen Tag entspannen kann man heute in der Ostsee-Therme in Scharbeutz (Strandallee 142) beim LN-Wellness-Day. Von 10 bis 18 Uhr können die Besucher kostenlos die Sport- und Wellnessangebote nutzen. Es gelten die üblichen Eintrittspreise. Infos unter Tel. 04 51/144 15 77 oder www.LN-Medienhaus.de/Wellness-Day.

Der Vortrag „Stress ist auch nur ein Gedanke“ von Jutta Vogt-Tegen findet am Mittwoch, 7. März, um 19 Uhr im LN-Verlagshaus (Herrenholz 10-12) in Lübeck statt. Im Anschluss können die Zuhörer Fragen stellen. Karten gibt es an allen LN-Geschäftsstellen. Sie kosten zwölf Euro, mit Abo-Plus-Karte zehn.

Bei der Telefonaktion „Krankenkassen: gesetzlich oder privat?“ können LN-Leser Versicherungsvertretern und der Verbraucherzentrale am Donnerstag, 8. März, zwischen 16 und 17.30 Uhr ihre Fragen stellen. Die Telefonnummern werden rechtzeitig in den LN veröffentlicht.

Die LN und das UKSH laden zu den Gesundheitstagen in den Lübecker Citti-Park ein. Am Freitag und Sonnabend, 9. und 10. März, steht das große Einkaufszentrum (Herrenholz 14) ganz im Zeichen der Gesundheit. Im Erdgeschoss präsentieren sich Aussteller. Im zweiten Stock gibt es im UKSH-Gesundheitsforum Vorträge und Mitmach-Kurse. Infos zum Programm unter www.LN-Medienhaus.de/Gesundheitstage.

Wie man Stress bewältigen kann, lernen LN-Leser am Montag, 12. März, in der Bad Schwarztauer Asklepios Klinik (Am Kurpark 3). Der kostenlose Workshop beginnt um 8.30 Uhr und dauert bis 16 Uhr. Er richtet sich an Frauen und Männer zwischen 35 und 55 Jahren. Informationen und Anmeldung unter Telefon 04 51/144 15 77 oder www.LN-Medienhaus.de/Asklepios.

Bei einer Telefonaktion mit dem UKSH können LN-Leser am Mittwoch, 14. März, zwischen 17 und 18.30 Uhr, mit Ärzten ins Gespräch kommen. Das Thema: „Gefäßkrankheiten im Überblick – von Aneurysma bis Venenleiden“. Die Telefonnummern werden rechtzeitig veröffentlicht.

Frisches Obst für die LN-Mitarbeiter



LN-Anzeigen-Chef Rüdiger Kruppa (links) und Chefredakteur Gerald Goetsch. FOTO: NEELSEN

Auch die Mitarbeiter der LN sind in die Gesundheitswochen gestartet. Auf Initiative der Geschäftsführung steht für die kommenden zwei Wochen ein Obststand im Verlagshaus – mit Äpfeln, Birnen, Clementinen und Bananen.



Trotz Schneesturms: Gerd Richter, 75 Jahre alt, trainiert bei jedem Wetter, und das seit mehr als 30 Jahren.

FOTOS: ULF-KERSTEN NEELSEN

Fußball geht immer

Bei der Ü-40-Mannschaft des 1. FC Phönix ist die Fitness keine Frage des Alters

Von Saskia Bücken

Lübeck. Klirrende Kälte im Winter, weiße Schneeflocken auf dem Spielfeld. Kein Grund für Mannschaftsführer Gerd Richter, das Fußballtraining am Donnerstagabend ausfallen zu lassen. Seit 46 Jahren spielt der 75-Jährige in der Ü-40-Mannschaft. Gefehlt hat er fast nie.

„Die Kälte macht uns gar nichts“, sagt Gerd Richter. Winterwie Sommerpausen kenne die 23-köpfige Mannschaft nicht. Der jüngste Mitspieler ist 46, elf Spieler zwischen 50 und 60 Jahre, zwei zwischen 60 und 70, und acht Mitspieler sind sogar über 70 Jahre alt. Gerd Richter weiß: „Wenn ich nur einmal dreizehn Tage lang Pause mache, komme ich nie mehr in Schwung.“ Also setzt sich der pensionierte Sportlehrer wie jede Woche eine Wollmütze auf, springt in sein leuchtfarbendes Trikot und in seine orangenen Sportschuhe. Raus an die frische Luft, ab aufs Feld. Lange aufgewärmt wird sich nicht, alle wollen sofort mit dem Spiel beginnen.

Marcus Willruth steht an diesem Tag im Tor. Er zählt mit seinen 53 Jahren zu den jüngeren Spielern und ist beim Training ehrgeizig dabei. Der ehemalige Fußball-Trainer feuert die Männer an: „Ganz stark! Schön gespielt! Sauber!“ hört Gerd Richter oft während der 60 Minuten auf dem Feld. „Es ist schön, wenn einen die Jüngeren zum Spielen ermuntern“, sagt er.

Eigentlich steht immer Jochen Baumann im Tor, und das seit der fast 80-Jährige bleibt dem Spielfeld am



Mit viel Humor frotzeln über das Alter: Nach dem Training trifft sich die Mannschaft zum Umtrunk und zum Plaudern im Vereinsheim.

Besuchtag fern, aus Krankheitsgründen, berichtet die Mannschaft. Baumann ist bundesweit eine kleine Berühmtheit, er wurde in der überregionalen Presse zu Deutschlands ältestem Torwart erkoren. „Wir sind schon einmalig“, sagt Richter.

Das Geheimrezept der Ü-40-Mannschaft: Es geht weniger um Leistung, mehr um den Spaß auf dem Feld. „Gewinnen wollen

wir schon, aber das ist nicht der Hauptzweck“, sagt Richter. Es sei schon immer so gewesen, dass die Spieler im Feld ihre Positionen regelmäßig ausgetauscht hätten. Es gehe bei der Auswahl der Positionen niemals darum, wer der stärkste Spieler sei, sondern vielmehr darum, wer am meisten Lust hat. Einen Trainer hatte die Mannschaft auch noch nie. „Wir brauchen kein Urteil von außen“, sagt Richter.

Nach dem Training geht es, wie jede Woche, ins Vereinsheim. Es gibt Bier, Kartoffelsalat und Würstchen. Die Mannschaft tritt als eingeschworene Gemeinschaft auf. Die Spieler erzählen Anekdoten aus mehreren Jahrzehnten gemeinsamen Fußballspiels. Es ist fast wie in einer Großfamilie. Einige „jüngere Burschen“ hätten schon mit 62 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aufgehört, auch eini-



Torhüter Marcus Willruth zählt zu den Jüngeren der Mannschaft. Der 53-Jährige feuert die Spieler beim Training an.

ge Trauerfälle habe die Mannschaft schon erlebt, erzählt Richter. Doch der Rest spielt seit 30 Jahren und länger zusammen.

Einige der „jungen“ Spieler sind Richters ehemalige Schüler. Christian Jacobsen etwa, 58 Jahre alt, fordert seinen ehemaligen Sportlehrer beim Umtrunk im Vereinsheim dazu auf, doch mal wieder die „Elfmeter-Geschichte“ zu erzählen. Also legt Richter los. Einmal habe er also einen Elfmeter geschossen. Dabei sei er ausgerutscht. Der Ball sei daraufhin fünf Meter über das Tor geflogen. Dahinter standen Zuschauer. „Ich habe gehört wie sie sagten: ‚Der vertreibt uns hier ja noch die ganzen Vögel!‘“. Die Mannschaftskollegen lachen laut, als Richter das erzählt.

„Wir frotzeln viel über das Alter“, sagt Spieler Michael Feil, 57 Jahre alt. Er ist körperlich etwas angeschlagen und macht eine Trainingspause. Beim Treffen im Vereinsheim nach dem Training sei er trotzdem immer mit dabei. „Fast jeder von uns spielt hier inzwischen unter Schmerzen“, sagt Torwart-Neuling Marcus Willruth mit ironischem Unterton. „Obwohl uns sogar Ärzte regelmäßig vom Training abraten, machen wir weiter“, sagt der 53-Jährige. „Es macht einfach Spaß.“

Wie schafft es einer der ältesten Phönix-Spieler immer wieder auf den Platz? „Da gehört viel Disziplin dazu“, sagt der 75-jährige Richter. Wer über zwanzig Jahre keinen Sport mache, dem falle es natürlich schwer, fit zu bleiben. Richters Tipp: „Trainiere maßvoll, und bleibe immer dran.“ Daran halte er sich konsequent.

Sport im hohen Alter wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus

Sport führe zwar weniger zu einer Verlängerung des Lebens, aber sicher zu einer Verbesserung der Lebensqualität, sagt Sportmediziner Hans-Ulrich Backes. Man bleibe länger jung.

Positive Effekte durch Bewegung seien etwa weniger Schwindel, weniger Atemnot und mehr Kraft. Stürze, Verletzungen und Knochenbrüche könnten dadurch häufiger vermieden werden.

Insbesondere Krafttraining sei im Alter sehr effektiv, belegt eine Studie mit durchschnittlich 87-Jährigen. Es führe zu einer deutlich verbesserten Gehgeschwindigkeit und Fitness.

Wandern biete beispielsweise ein gutes, ungefährliches und gelenkschonendes Ausdauertraining, empfiehlt Backes. Walking-Stöcke und Training in der Wandergruppe seien optimal.

Anzeige

AOK
Die Gesundheitskasse

Gesundheit #vorbessern
Auch die Standfestigkeit

Wir sind da, damit Sie „vorbessern“ können: vorsorgen und verbessern – z. B. mit den AOK-Ratgeberforen, wenn das Leben kopfsteht.

AOK NordWest –
Gesundheit in besten Händen

aok-vorbessern.de

Jetzt zur AOK wechseln!

Kochen für das Wohlbefinden

Ernährungsexperten beraten LN-Leser zu Bluthochdruck und Wechseljahren

Lübeck. Die richtige Ernährung spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Zwei Veranstaltungen können LN-Leser in der Eventküche von Piiff-Möbel besuchen: die Talkrunde „Die Wechseljahre – Wohlfühlen durch Ernährung und Bewegung“ und den Workshop zum Thema Bluthochdruck. Mit dabei: Kochexperten und Diabetologen.

Ein gefürchteter Begleiter der Wechseljahre kann eine extreme Gewichtszunahme sein. Bewegungstherapeutin Marie Louise John wird die Teilnehmerinnen in kleiner Runde beraten, wie sie dem mit der richtigen Ernährung und Sport entgegen können. Kochexpertin Evelyn Hamann bereitet live kleine Snacks zum Probieren zu, die der Ernährungsempfehlung entsprechen. Die Talkrunde findet am Montag, 12. März, von 18 Uhr bis 20.30 Uhr in der Eventküche von Piiff-Möbel statt.

Der Workshop am Freitag, 16. März, beschäftigt sich mit der Volkskrankheit Nummer Eins: Bluthochdruck. Menschen jeden Alters sind willkommen, auch hier liegt der Schwerpunkt auf der Ernährung. Experten geben Rezeptempfehlungen, klären auf, welche Arten des



Evelyn Hamann wird mit den Teilnehmern beider Veranstaltungen live kochen.

Bluthochdrucks es gibt und wie man auf natürliche Art und Weise den Bluthochdruck in den Griff bekommen kann. Bewegungstherapeutin Marie Louise John berät zu geeigneten Sportarten und wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Auch beim Workshop wird live in der Piiff-Eventküche gekocht. Evelyn Hamann ist erfahrene Dozentin an der Fachhochschule, sie wird zeigen, wie man den Alltagsstress bewältigen kann. Die Veranstaltung wird von LN-Redakteurin Martina Janke-Hansen moderiert.

Für die Talkrunde zum Thema Wechseljahre (12. März, 18 Uhr) und zum Bluthochdruck-Workshop (16. März, 18 Uhr) können Sie sich anmelden unter www.LN-Medienhaus.de/Gesundheit oder telefonisch unter 04 51/144 15 77. Das Programm ist kostenlos und auf je 40 Personen begrenzt. sbu