



HESSENTAG 2019

## Spiel und Spaß in Bad Hersfeld



## IMPRESSUM

**HBRSdirekt** – Das Magazin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V.

### Herausgeber

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.  
Frankfurter Straße 7  
36043 Fulda  
Telefon 0661 869769-0  
www.hbrs.de

### Verantwortlich

Hans-Jörg Klaudy

### Redaktion

Hans-Jörg Klaudy

### Kontakt Redaktion

E-Mail: pressestelle@hbrs.de

### Layout & Satz

Max Grafik Design  
Schützenstraße 28  
64521 Groß-Gerau  
Telefon 06152 84465  
www.maxgrafik.de

### Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG  
Daimler-Benz-Straße 30  
36039 Fulda  
Telefon 0661 92878-0  
www.rindt-druck.de

### Erscheinungsweise

Jährlich 4 Ausgaben

### Gesamtauflage

2.000

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet oder gekürzt werden können. Fotos bitte immer mit Bildunterschrift und Namen des Fotografen!



Liebe Leserinnen und Leser,

dem einen oder anderen wird die Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Hessen (GPR in Hessen, kurz GPRH) ein Begriff sein, den meisten von Ihnen aber eher nicht. Nein, ich möchte weder einen geschichtlichen Abriss darstellen noch über 40 Jahre Herzsport in Hessen berichten, sondern über aktuelle Aktivitäten unseres Vereins im Jahr 2019 informieren.

**Haftpflichtversicherung für pensionierte Ärzte:** Wir haben ein Rundschreiben an alle Herzgruppenärzte versandt, um den Sachstand abzufragen, wie viele unserer Ärzte eine Haftpflichtversicherung benötigen. Sechs Ärzte haben diese Frage bejaht. Daraufhin wurden entsprechende Angebote eingeholt und am 29.03.2019 in einer gemeinsamen Sitzung mit dem Vorstand des HBRS besprochen. Zwei Angebote befinden sich momentan in der Abstimmung. Im Laufe dieses Jahres wird es die Haftpflichtversicherung für die betroffenen Ärzte über den HBRS geben. Die Vereine werden entsprechend informiert.

In der gleichen Abfrage forderten wir zur Abgabe von Fortbildungsthemen für die jährlich stattfindende Weiterbildungsveranstaltung auf. Seit der Befragung haben zwei Ärztfortbildungen stattgefunden. Inhalte waren Theorie und Praxis der Reanimation, Umgang mit Patienten mit implantierter Herzpumpe, chronisches Vorhofflimmern und der Einsatz des AEDs (Automatischer Externer Defibrillator) sowie Diabetes und Herzschwäche im Herzsport und – der Vortrag, der am intensivsten diskutiert wurde – die Gültigkeit der Patientenverfügung in der Turnhalle.

Die GPRH zeichnet verantwortlich für die jährliche gemeinsame Tagung von HBRS und GPRH, die traditionell am letzten Wochenende im April in Bad Nauheim stattfindet. Diese richtet sich an Übungsleiter/-innen mit einer Mischung aus Theorie und Praxis rund um den Rehasport mit Schwerpunkt Herzsport. Die Veranstaltung wird alljährlich von rund 120 Teilnehmern besucht. Die Themen im Jahr 2018 waren: die Neue Reanimations-Leitlinie der AED, Herzschwäche – Pathophysiologie & Behandlung, sowie braucht es Herzgruppen für Menschen mit Herzschwäche? Neben Impulsvorträgen zeichnet sich diese Veranstaltung durch praktische Übungen zur Vertiefung der Inhalte aus. 2019 drehte sich die Veranstaltung um Lungensport. Das Interesse war groß, und es stellte sich her-

### Titelseite

Hessentag 2019

Foto: William Sonnenberg

aus, dass unser Angebot in Hessen dringend ausgebaut werden sollte. Bei dieser Erkrankung scheint es am sinnvollsten zu sein, wenn Lungenspezialisten aus Kliniken oder mit eigener Praxis zusammen mit einem Verein das Angebot etablieren, da z. B. die Sauerstoffsättigung vor und während der Übungsstunde gemessen werden sollte, um die Teilnehmer nicht zu überfordern.

GPRH und HBRSD gehören untrennbar zusammen. So haben wir bei unserer Mitgliederversammlung am 27.04.2019 ein Zeichen gesetzt und unsere Satzung dahingehend geändert, dass nun der HBRSD Begünstigter ist, falls sich der Verein auflösen sollte. Bis dato war der Begünstigte die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation.

Über die Startseite des HBRSD gelangen Sie auf die Homepage der GPR in Hessen (vierter Reiter von rechts). Hier ein kleiner Überblick unseres Angebots:

Im kostenlosen Download-Bereich finden Sie unseren Vorschlag zur Zusammenstellung eines Notfallkoffers, der sich an den internationalen Reanimationsleitlinien orientiert und nur noch die notwendigsten Medikamente und Utensilien enthält. Des Weiteren haben wir eine lohnenswerte Sammlung von Einlageblättern des HBRSDirekt aus den letzten Jahren dort positioniert. Zu guter Letzt sei auf eine Veröffentlichung von uns hingewiesen: Zwei Fragen vor der Herzsport-Übungsstunde – mit diesem einfachen Verfahren kann die Sicherheit in hessischen Herzgruppen aus unserer Sicht noch weiter erhöht werden. In der Rubrik „Wissenswertes und Links“ findet der geneigte Leser medizinische Artikel zum Herzsport in Hessen, zum Thema Bewegung bei Durchblutungsstörungen des Herzens und bei Herzschwäche.

Ich hoffe, dass ich Ihnen einen kleinen Einblick in die Arbeit der GPR in Hessen geben konnte, und wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der vorliegenden Ausgabe des HBRSDirekt.

Kommen Sie gut durch den Sommer.

Dr. med. Klaus Edel

*Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen in Hessen e.V.  
Landessportarzt Präventions- und Rehabilitationssport in Hessen  
Leitender Landessportarzt Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany*

**IN DIESER AUSGABE**

**Sportler des Jahres 2019**

Die Nominierten ..... 4

**Leistungssport**

IDM Schwimmen ..... 7  
DM Para-Tischtennis ..... 8  
DM Power-Chair-Hockey ..... 8  
DM Fußball-ID ..... 9  
DM Goalball ..... 10  
DM Rollstuhlbasketball ..... 11  
DM Tischtennis ..... 11  
HM Showdown ..... 12  
Goalball ..... 13

**Jugend**

Gesundheitsspiele in Geisenheim ..... 15  
Jugend-Länder-Cup ..... 16  
Lehrgang Budo Club Mühlheim ..... 16

**Breitensport**

Hessentag 2019 ..... 17

**Medizin**

Hitze und hohe Ozonwerte ..... 18

**VdK**

Neues Terminservice- und  
Versorgungsgesetz ..... 21

In eigener Sache ..... 22  
Buch-Tipp ..... 23



# Sportler des Jahres 2019 – die Nominierten

Vom 15. bis 29.09. können Sie wieder für Ihren Favoriten online unter [www.hbrs.de](http://www.hbrs.de) abstimmen.

Individual-Sportler/-in

## Dirk Hartmann

Super, dass ich nominiert worden bin! Und dass mit 47 und obwohl ich erst so kurz beim Para-Tischtennis dabei bin. Da hat sich die harte Arbeit ja gelohnt!



## Natasha Hiltrop

Aufstellung drei neuer Weltrekorde 2019  
Team-Europameisterin 2018

## Jens Maspfuhl

Ich freue mich sehr über die Nominierung zum HBRS Sportler des Jahres und hoffe, dass sich Golf für Menschen mit Behinderung in Hessen weiterhin so gut entwickelt!



## Shugga Nashwan

Bevor ich letztes Jahr nach Japan flog, um ein halbes Jahr im Mutterland des Judo zu trainieren, wurde ich zum Sportler des Jahres gewählt. Das hat mir viel Zuversicht gegeben und ich habe sehr hart trainiert. Die Verletzung Anfang des Jahres hat alles zunichte gemacht, dachte ich. Die unverhoffte Bronzemedaille auf der EM und die Nominierung durch den HBRS geben mir wieder Hoffnung, das große Ziel Tokio 2020 doch noch zu erreichen.

## Thade Rosenfeld

Persönlich habe ich kein Verhältnis zu dieser Nominierung, dafür ist mir die ganze Situation zu surreal. Für unseren aufstrebenden Sport Show-down bin ich aber mächtig stolz, dass wir es in dieses Spotlight geschafft haben. Das ist eine großartige Bestätigung für unsere Sportgemeinschaft und das Turniergeschehen. Ganz unabhängig vom Ausgang der Wahl haben wir allein durch Ihre Aufmerksamkeit jetzt gerade schon gewonnen.





### Benedikt Müller

Meine sportlichen Ziele möchte ich weiterhin mit Begeisterung und Ausdauer verfolgen und eigene Grenzen verschieben. Danke für die Nominierung zum Nachwuchssportler, sie spornt mich an.



### Elias Monden

Ich bin dankbar für die Nominierung und freue mich sehr darüber!

### Tiziana Oliv

Danke, dass ich nominiert worden bin. Über die Nominierung habe ich mich sehr gefreut und kann es immer noch gar nicht glauben, dass ich vielleicht Sportlerin des Jahres werden kann.



### Yannick Pelikan

Ich freue mich riesig über die Nominierung zum Nachwuchssportler des Jahres. Obwohl ich meinen Schwimmsport seit Jahren mit großer Freude und Ehrgeiz betreibe, hätte ich nie daran gedacht, für eine solche Auszeichnung berücksichtigt zu werden. Umso schöner ist es zu erfahren, dass mein äußerst zeitintensives Training auf diese Weise eine Anerkennung vonseiten des HBRS erfährt. Es ist gleichzeitig ein großer Ansporn, meine sportlichen Ziele weiterzuverfolgen.

### Benjamin Sander

Ich bedanke mich zuallererst bei meiner Familie, bei meinen Trainern und bei meinen Unterstützern, ohne sie wären diese Erfolge nicht möglich gewesen. Ich möchte auch die tolle Gemeinschaft des HBRS Tischtennis und die guten Strukturen des Verbandes erwähnen. Ich denke, ich werde optimal auf dem Weg zu meinen sportlichen Zielen begleitet, und damit möchte ich weiter alles geben.



### Black Knights Dreieich

Wir freuen uns sehr, bereits zum dritten Mal nach den Jahren 2016 und 2017 in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ nominiert worden zu sein. Diese Anerkennung unserer Leistungen motiviert uns umso mehr, noch viele weitere Erfolge nach Hessen zu holen und zugleich dazu beizutragen, den Bekanntheitsgrad dieser Sportart in unserem Bundesland zu steigern.



### Fußball-ID Hessenauswahl

Es ist uns eine Ehre, zum dritten Mal als Mannschaft des Jahres nominiert zu sein. Dieses Jahr haben wir erstmals nach insgesamt acht Jahren harter Arbeit endlich die Deutsche Meisterschaft gewonnen. Ein Dankeschön geht an den gesamten HBRS, unsere Partner und Förderer, den Trainer- und Betreuerstab. Wir hoffen auf viele Stimmen und wie immer einen schönen Abend bei der Sportlerehrung des Jahres in Neu-Isenburg am 16. November.

### SSG Blista Marburg Goalball

Wir freuen uns sehr, dass unsere Leistungen durch die Nominierung honoriert werden. Für uns ist es immer etwas Besonderes, wenn wir eine solche Aufmerksamkeit bekommen. Wir freuen uns sehr auf einen großartigen Abend und viele Teams, Sportlerinnen und Sportler, die alle die Ehrung verdient hätten.



### Juniorenauswahl RBB Hessen

Mit unserer weitgehend neu formierten Juniorenauswahl RBB Hessen hatten wir dieses Jahr ein sehr erfolgreiches Trainingsjahr, das durch unsere Turnierplatzierung schönerweise belohnt wurde. Wir freuen uns daher sehr über die Nominierung zur Mannschaft des Jahres bei der Sportlerwahl des HBRS.

### Showdown

Cool, mit dieser Nominierung haben wir ja überhaupt nicht gerechnet! Solch eine Anerkennung pusht enorm! Nach 2016 haben wir 2018 erneut den Titel des Deutschen Meisters nach Frankfurt geholt. Dieses Mal mit exakter Punktlandung. Showdown ist ein dynamischer, rasanter Sport, der von Jung oder Alt ausgeübt werden kann. Probiert's einfach einmal aus! Bitte votet für uns, damit solch eine kleine, attraktive Sportart mehr Verbreitung findet. Vielen Dank.





## Schwimmen

# HBRS Team bricht mehrere deutsche Rekorde

Paralympische Spitzenschwimmer und Nachwuchsathleten kämpften in der Berliner Schwimm- und Sprunghalle im Europa-Sportpark bei der 33. Internationalen Deutschen Meisterschaft 2019 vom 6. bis 9. Juni um die Medaillen.

Über 500 Athleten aus 40 Nationen nahmen auf dem Weg zur Weltmeisterschaft in London an den Wettkämpfen teil. Die meisten internationalen Schwimmer brachten die Mannschaften aus Großbritannien, Spanien, Japan, den Niederlanden und Polen in Berlin an den Start.

Das Schwimm-Team des HBRS war mit neun Schwimmern in Berlin vertreten. Nach über 60 Einzelstarts, für die sich die Athleten im Vorfeld qualifiziert hatten, kehrte das Team mit fünf Medaillen in der Altersklassenwertung und 26 Medaillen in der Wertung nach Startklassen zurück. Über 16 Finalteilnahmen seiner Athleten freute sich Landestrainer Thomas Hoppe. Diese brachten noch einmal zehn Podestplätze.

Berechnet wurden die Platzierungen mit einem internationalen Punktesystem, das Bezug nimmt auf den jeweiligen Weltrekord in den verschiedenen Klassen und dadurch die unterschiedlichen Behinderungen vergleichbar macht.

Daniel Simon (VSG/DSW Darmstadt) gewann in seiner Klasse der Schwimmer mit Sehbehinderung über 50 m Schmetterling die Silbermedaille mit 27,60 Sek. und wurde Zweiter hinter dem Briten Stephen Clegg und vor Maksim Vashkevich aus Weißrussland. Außerdem konnte der gebürtige Darmstädter drei Bronzemedailles über 50 m Brust (33,30 Sek.), 50 m Rücken (31,73 Sek.) und 100 m Brust (1:15,38 Min.) seiner Medaillensammlung hinzufügen. Über seine Finalteilnahmen sicherte sich Simon den nationalen Deutschen Meistertitel über 100 m Brust (1:14,81) und den Vizemeistertitel über 50 m Brust (0:33,52) hinter Taliso Engel von der SG Bayer.

Sehr erfolgreich war auch die 18-jährige Kim Snyder vom VFS Rödermark bei ihren neun Starts. Im ersten Jahr in der offenen Wertung erkämpfte sie sich in den morgentlichen Vorläufen gleich viermal einen Finalplatz. „Jede Finalteilnahme ist eine Belohnung für die Arbeit im letzten Jahr“, freute sich Kim. Durch die verschiedenen Wertungen nach Startklassen sowie verschiedene nationale und internationale Wertungen hatte sie danach gleich acht Medaillen in ihrem Gepäck. In jeder Hinsicht am meisten Gewicht

hatten die beiden nationalen Deutschen Vizemeistertitel über 50 m und 100 m Rücken. Groß war auch ihre Freude über drei Deutsche Rekorde in der Startklasse AB (Allgemeine Behinderung) für 100 m Brust (1:22,82), 50 m Rücken (0:33,70) und 200 m Lagen (2:39,53).

Yannick Pelikan vom Ersten Offenbacher SC startete ebenfalls zum ersten Mal im offenen Feld aller Schwimmer. Durch das Wegfallen der Jugendfinale hatte er nun erstmals etwas Zeit für Berlin. Der 18-Jährige durfte am Ende vier Medaillen in der Startklasse AB mit nach Hause nehmen. „Mein Highlight ist der Deutsche Rekord über 100 m Freistil“, freute sich der Offenbacher nach dem Rennen, das er in 0:58,15 beendete.

Jannik Wegmann (Jg. 2002) startete ebenfalls in der Startklasse AB und ging gleich zehn Mal an den Start. Der 17-jährige Gelnhäuser hat seine letzte Chance auf Jugendfinalteilnahmen gleich sieben Mal genutzt und fuhr mit sieben Medaillen der Startklassenwertung und sechs Medaillen in den nationalen Wertungen nach Hause. Der Deutsche Jugendmeistertitel über 100 m Freistil war seine Belohnung für das viele Training im letzten Jahr. Dass er sich in diesem Jahr weiterentwickelt hat, zeigen auch die beiden neuen Deutschen Rekorde über 400 m Lagen (5:12,75) und 200 m Brust (2:50,99).

Vielstarter Valentin Leon Trabert (Jg. 2005) vom SC Bad Nauheim rutschte dieses Jahr in die B-Jugend und gewann bei seinen zwölf Starts am Ende sechs Medaillen in der Altersklassen- und Startklassenwertung (AB). Am letzten Wettkampftag hatte sich der 14-Jährige warm geschwommen. „Vier Starts, vier Bestzeiten – jetzt endlich läuft es“, meinte Valentin. Zuvor hatte auch er sich einen Startplatz im Jugendfinale über 50 m Brust erkämpft.

Die 21-jährige Katharina Ganz startete im Behindertensport für den VSG Darmstadt. Sie hatte sich auf vier Starts konzentriert und gewann in ihrer Paradedisziplin Brust zwei Silbermedaillen über 50 m in 0:40,49 und 100 m in 1:30,06 in der Startklassenwertung S14 (GB). „Ich finde die Stimmung bei der IDM einfach toll“, meinte eine strahlende



In Berlin äußerst erfolgreich: das Schwimm-Team des HBRS. Foto: Marie-Luise Ganz

lende Katharina, „aber mit Medaillen nach Hause zu fahren ist noch schöner.“

Ebenfalls für den VSG Darmstadt schwamm Nachwuchsathletin Marie Seidel (Startklasse S10). Auch für sie war die Größe des internationalen Wettkampfs bei ihrer ersten Teilnahme in Berlin etwas ganz Besonderes. Die zwölfjährige Marie zeigte ihre beste Leistung über 50 m Rücken (0:48,47) und hat sich sicher schon Ziele für den nächsten Wettkampf gesetzt.

Steven Bessler (Jg. 2002) vom SV Poseidon Limburg war bereits zum zweiten Mal bei der IDM dabei und kannte die Abläufe schon. Im Vergleich zum letzten Jahr startete er auch über längere Distanzen und punktete vor allem in den Freistilstrecken. Im kommenden Jahr wird auch er in der offenen Klasse starten. Mit seiner Leistung konnte er sich jetzt schon für die ersten Strecken bei der IDM 2020 qualifizieren.

Richtig routiniert sind die Schwimmer in den Masters-Klassen, in denen dann auch wieder bessere Medaillen-Chancen bestehen. Dieses Jahr war im hessischen Team nur eine Schwimmerin mit am Start. Anja Völlmecke (VSG Darmstadt) gewann zwei Bronzemedailles in der Wertung Masters 2 über 50 m Rücken und 200 m Freistil.

Aus dem Kader stellte Landestrainer Thomas Hoppe fünf Staffeln für den HBRS zusammen. Die beste Platzierung war der vierte Platz der 4 x 50 m Lagen Mixed Staffel mit 494 Punkten in der Besetzung Kim Snyder, Katharina Ganz, Yannick Pelikan und Jannik Wegmann.

Marie-Luise Ganz und Christiane Simon



Para-Tischtennis-Weltrangliste

## Dirk Hartmann auch international erfolgreich

Der langjährige Hessenauswahlspieler und auch Kapitän der ID-Fußballmannschaft, Dirk Hartmann, ist nun auch endgültig in der Spitze beim Tischtennis angekommen. Schon seit mehreren Jahren spielt Dirk in seiner Heimat in der Herren-Bezirksliga im Tischtennis beim TUSPO Grebenstein.

Seine Betreuerin Antje Steinweg hat aber erst vor zwei Jahren erfahren, dass es auch für intellektuell beeinträchtigte Menschen im Para-Leistungssport eine Wettkampfkategorie im Tischtennis gibt. Sofort haben sie und Dirk sich das Ganze im HBRS angeschaut und waren von Anfang an begeistert. Schnell fand Dirk Gleichgesinnte und Trainingspartner und entwickelte sich als zugegebenermaßen „ungewohnt alter“ Quereinsteiger prächtig. So kam es, dass Dirk, der im Behindertensport für den TTC Elgershausen startet,

mittlerweile auch auf internationalen Turnieren in seiner Wettkampfkategorie teilnimmt und beeindruckende Erfolge feiert. In seiner Wettkampfkategorie 11 konnte Dirk völlig überraschend die Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften 2018 gewinnen und auch auf seinen internationalen Turnierbesuchen gelingen ihm ähnliche Ergebnisse. Bei seinem ersten internationalen Turnier in Lignano (Italien) schaffte er es mit seinem Partner Florian Hartig aus Nürnberg, die Silbermedaille mit nach Deutschland zu bringen.

Nun ist Dirk nach seinen positiven Ergebnissen zum ersten Mal auch in der Weltrangliste aufgeführt (Platz 20). Wenn man bedenkt, dass Dirk erst vor einem Jahr mit dem Leistungssport im HBRS Tischtennis begonnen hat, so darf man auf seine Entwicklung weiterhin gespannt sein. Seine aktive Spielerkarriere in der Fußballauswahl hat er nun nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft beendet und kann sich voll und ganz seinen neuen Herausforderungen im Tischtennis stellen. *Sebastian Schiller*

### Power-Chair-Hockey

## Vierter Titel in Folge der Knights Dreieich

Mit drei Siegen am letzten Spieltag in München sicherten sich die Black Knights des 1. ERHC Dreieich in der 1. Power-Chair-Hockey Bundesliga zum vierten Mal in Folge den Gewinn der Deutschen Meisterschaft. Zum zweiten Mal hintereinander blieb man zusätzlich in einer Saison ohne Punktverlust.

Gleich im ersten Spiel ging es am letzten Spieltag gegen den Lokalmatador aus München, die Munich Animals, die unbedingt den Vizemeistertitel erringen wollten. Nach einem ausgeglichenen Anfang der Partie konnten die Hessen letztendlich deutlich mit 15:3 gewinnen. Im zweiten Spiel traf man auf die Star Driver aus Bad Kreuznach. Die Rheinland-Pfälzer zeigten dabei eine sehr starke Leistung und gingen zweimal mit jeweils 1:0 und 2:1 in Führung. Nach einem

3:3 zur Halbzeit zeichnete sich ein echter Krimi ab, stand es zwischenzeitlich doch sogar 5:5. Doch Raphael Knobloch war es, welcher die Knights aus Dreieich mit einem Doppelpack zum 7:5 Sieg schoss. Im letzten Spiel der Saison traf man auf den Rekordmeister Torpedos Ladenburg. Nasim Afrah brillierte ein weiteres Mal und sorgte im Alleingang für die 5:0 Führung. Nachdem die Torpedos auf 5:4 verkürzten, war es erneut Nasim Afrah, der nach Einwechslung den 6:4-

Endstand besorgte. Mit insgesamt unglaublichen 126 Saison-Treffern sicherte sich Nasim Afrah erneut die Torjägerkrone. Auch Jessica Trommel hatte allen Grund zur Freude: Sie wurde zur besten Torhüterin der Saison gewählt. Der Titel des besten Zwei-Punkte-Spielers ging ebenfalls an die Black Knights aus Dreieich. Daniel Bauer sicherte sich diese Auszeichnung. Sein Bruder David Bauer wurde zum besten Drei-Punkte-Spieler der Saison gewählt. *Sebastian Schiller*



## Fußball-ID

# Hessen gewinnt die Deutsche Meisterschaft

Am 24. Juni 2019 ging es für unser hessisches Team los in Richtung Saarland, besser gesagt nach Saarbrücken zur Deutschen Fußballmeisterschaft ID (Intellektuelle Beeinträchtigung). Unsere HBRS Hessenauswahl erwischte nach der Auslosung eine starke Gruppe B mit Rekordmeister Nordrhein-Westfalen, Brandenburg und Bayern.

In der Gruppe A standen sich Schleswig-Holstein, Saarland, Sachsen-Anhalt, Baden-Württemberg und Niedersachsen gegenüber. Hier setzten sich, vorweg gesagt, Sachsen-Anhalt und Niedersachsen durch.

Nun aber zur Gruppe B mit Hessen: Gleich im ersten Spiel mussten unsere Jungs der Hessenauswahl gegen Rekordmeister Nordrhein-Westfalen ran. In einem harten, aber fairen Spiel beider Seiten setzte sich Hessen letztendlich mit 1:0 durch und gewann somit erstmals in der Geschichte des Hessischen Fußball-ID gegen NRW.

Bei hochsommerlichen Temperaturen (über 40 Grad) ging es nun gegen Bayern. Auch dieses Spiel gewannen unsere Hessen, diesmal mit einem klaren 6:0. Man merkte es dem Team direkt an, dass bei diesem Turnier keine Einzelspieler auf dem Feld standen, sondern eine Einheit, die mit großem Einsatz und Willen jedes Spiel für sich entscheiden wollte.

So ging es im Turnierverlauf auch weiter und gegen Brandenburg bestätigten sich die überragende Form und körperliche Verfassung der Mannschaft bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft. 4:0 hieß es am Ende gegen die sehr guten Brandenburger, die einen exzellent aufgelegten Torwart im Kasten hatten.

An dieser Stelle auch ein großes Dankeschön an unseren Physiotherapeuten Markus sowie die Betreuer Albert und Sandra. Sie versorgten das Team rund um die Uhr mit Obst, Wasser, Mineralien und Eis. Auch real Wetzlar stellte dem Team literweise Wasser und kalte Verpflegung gegen die hohen Temperaturen zur Verfügung.

Nun stand das Halbfinale gegen Niedersachsen auf dem Spielplan. Ein schweres Spiel für unsere Auswahl, denn Niedersachsen verteidigte sehr gut und kam immer wieder gefährlich über Konter zu Möglichkeiten, die aber von Abwehrchef Janosch Pollak zusammen mit Dominik Wehnhardt und Florian Franke abgewehrt wurden. Am Ende setzte sich das bessere Team aus Hessen durch. Es folgte großer Jubel über den Finaleinzug im gesamten Team um Trainer Bruno Pasqualotto und seinen Co-Trainer Marcel Hanisch.



Das erfolgreiche Team der HBRS Hessenauswahl in Saarbrücken: Sven Michel, Marc Wehnhardt, Dirk Hartmann, Michele Previte, Janosch Pollak, Thilo Uhlig, Lucio Pungente, Florian Franke, Ertugrul Sahin, Sofian Ganouf, Ramon Brown, Dominik König, Max Hofer, Dominik Wehnhardt, Emrah Gümüstekin, Bruno Pasqualotto (Landestrainer), Marcel Hanisch (Co-Trainer), Albert Pfeil (Betreuer), Markus Soff (Physiotherapeut), Dieter Marscheck (TW-Trainer), Michael Trippel (Sportkoordinator/Abteilungsleiter Fußball), Sandra Trippel (Betreuerin).  
Foto: Sandra Trippel

Somit stand nun das große Finale gegen Sachsen-Anhalt, das sich im zweiten Halbfinale gegen Brandenburg durchgesetzt hatte, auf dem Plan.

Voller Selbstvertrauen gingen unsere Jungs nach einer motivierenden Ansprache von Landestrainer Bruno Pasqualotto auf den Platz.

Durch einen fragwürdigen Elfmeter ging Sachsen-Anhalt allerdings recht früh in der Partie mit 0:1 in Führung. Aber Hessen gab nicht auf und setzte immer wieder gefährliche Konter. Und eben bei einem dieser Konter wurde Sofian Ganouf per Foulspiel innerhalb des Strafraums gestoppt. Der Schiedsrichter entschied sofort auf Elfmeter für Hessen und der gefoulte Sofian Ganouf verwandelte sicher.

Nun dominierte Hessen das Spiel und auch die bessere Fitness zeigte sich auf dem Platz nach und nach. Somit dauerte es nicht mehr lange und Hessen erzielte das 2:1. Der Kapitän Dirk Hartmann schoss bei seinem letzten Spiel für die Hessenauswahl das entscheidende Tor. Hessen spielte die Partie im Anschluss souverän und sicherte sich nach dem Schlusspfiff unter sehr großem Jubel die Deutsche Meisterschaft Fußball-ID 2019.

Sogar HBRS Botschafter Dragoslav Stepanovic kam extra aus Frankfurt zum Finale anreist und überraschte das Team.

Spätestens jetzt kannte der Jubel keine Grenzen mehr! Nach zwei knappen Finalniederlagen in den Jahren zuvor schaffte die Hessenauswahl 2019 nun endlich den großen Triumph und wurde erstmals Deutscher Meister im Fußball-ID.

Bei der späteren Ankunft im Michel Hotel Wetzlar wurde das Team bereits von Fans und dem HBRS Präsidenten Heinz Wagner und Landesschatzmeister Hans-Jörg Klaudy empfangen.

Vielen Dank auch an die Sponsoren und Partner, die diese Reise und dadurch den Erfolg erst möglich gemacht haben!

HBRS Präsident Heinz Wagner zum Titelgewinn der Hessenauswahl: „In meinen Augen kam der Erfolg nur zustande, weil über Jahre hinweg alle Beteiligten nicht nur an einem Strang gezogen haben, sondern auch alle in die gleiche Richtung gegangen sind.“

Ich bin einfach nur stolz auf Michael Trippel, sein Team und jeden einzelnen Spieler, der sich nun Deutscher Meister nennen darf. Ein großes Dankeschön geht auch an alle Be-

treuer, Unterstützer und Sponsoren.“

Meistertrainer Bruno Pasqualotto über seine „Jungs“: „Was die Mannschaft in Saarbrücken geleistet hat, ist schlichtweg großartig. Herausragend ist für mich aber vor allem, wie sie sich den Titel geholt hat. Denn auf dem Platz stand eine Einheit, die mit viel Disziplin und großer Leidenschaft agiert hat. Jeder hat für das Team gespielt und sein Ego für das gemeinsame Ziel hintenangestellt. Vor allem war das wichtig im Halbfinale und Finale, da alle aufgrund der Gruppenspiele

an den beiden Vortagen und der extremen Temperaturen übers körperliche, aber auch mentale Limit gehen mussten. Die Truppe war bereit, immer und immer wieder den einen Schritt mehr als der Gegner zu machen, und hat sich am Ende dafür völlig verdient mit der Deutschen Meisterschaft belohnt. Ein wahnsinnig tolles Erlebnis mit einem sensationellen Ergebnis!“

Michael Trippel, HBRS Sportkoordinator und Abteilungsleiter Fußball, zum Triumph: „Ich bin so stolz und einfach sprachlos. Mein

Team hat hier bei hochsommerlichen Temperaturen Höchstleistung erbracht. Auch das ganze Trainer- und Betreuersteam hat hervorragende Arbeit geleistet und einen sehr großen Anteil am Erfolg. Jetzt planen wir eine schöne Meisterschaftsfeier für alle. Denn das haben sich alle mehr als verdient. Super, einfach nur super, was hier heute passiert ist! Unsere harte und professionelle Arbeit wurde endlich belohnt.“

Sebastian Schiller

## Goalball

# Marburger Deutsche Vizemeister

Am finalen Spieltag der Goalball Bundesliga ging es für die Goalballer aus Marburg zwar nicht mehr um den Titel, doch sollte auch Silber ein großartiger Erfolg für die Mannschaft von Tobias Vestweber und Sascha Schäfer sein. So ging es auch im ersten Spiel des Tages gegen den Gastgeber BVSV Nürnberg um alles; ein Sieg und der Platz hinter Meister Chemnitzer BC wäre den Hessen nicht mehr zu nehmen gewesen.

Für den Ex-Nürnberger Kürsat Özdemir war es ein besonderes Spiel: „In Nürnberg gegen meine ehemalige Mannschaft zu gewinnen ist besonders für mich, und ich möchte dieses Spiel klar gewinnen“, sagte der Neuzugang, der zu Saisonbeginn an die Lahn gewechselt hatte. Und Özdemir und seine Teamkollegen ließen diesen Worten auch Taten folgen. Mit einer abwartenden Spielanlage gingen die Marburger ins Spiel und dies bewies sich als der richtige Weg. Nürnberg unterliefen viele Fehler und Marburg konnte durch viele Strafwürfe in der ersten Halbzeit bis auf 5:1 davonziehen. Halbzeit zwei verlief ähnlich: Das Spiel gestaltete sich in einer sehr warmen Halle zäh, aber die SSG-Goal-

baller bauten die Führung immer weiter aus. Am Ende hieß es 13:5 und der Vizemeistertitel war den Marburgern sicher.

Im letzten Spiel der Saison siegten die Marburger gegen die SGV Dresden mit 11:8.

„Gerade das Spiel gegen Dresden war sehr zäh, wir tun uns immer schwer gegen die SGV, doch ist es schön, dass wir die Punkte geholt haben und auch Spieler noch mal wichtige Erfahrungen sammeln konnten und gesehen haben, woran sie arbeiten müssen im Training“, resümierte Trainer Tobias Vestweber den Saisonabschluss. Doch hatten die Marburger auf der Heimreise auch noch weitere Trophäen mit im Gepäck: Charlotte Hartz wurde Torschützenkönigin der Da-

men und Michael Feistle mit überragenden 81 Treffern bei den Herren. Feistle stellte damit einen neuen Bundesliga-Rekord auf, der bislang bei 51 Treffern lag. Der 26-jährige Nationalspieler durfte sich aber noch ein zweites Mal freuen: Er wurde von den Teams und Schiedsrichtern zum MVP (wichtigster Spieler) der Saison 2019 gewählt und ausgezeichnet. „Es ist mir eine Ehre, diese Auszeichnungen zu erhalten. Aber sie gehören auch der gesamten Mannschaft, da im Goalball alle Mitglieder im Team sehr wichtig sind. Ohne diese kann man solche Leistungen nicht abrufen“, sagte Feistle nach der Siegerehrung.

Sebastian Schiller



Kürsa Özdemir, Burak Elekci, Tobias Vestweber, Roman Qayumi, Charlotte Hartz (v. l.), Michael Feistle (vorne).

Fotos: Christian Friebe



MVP und Torschützenkönig Michael Feistle (l.) und Torschützenkönigin Charlotte Hartz.



## Rollstuhlbasketball

# Team Hessen verteidigt Titel

Rollstuhlbasketball vom Feinsten wurde am Wochenende den Zuschauern bei der Deutschen Meisterschaft der Junioren in Bonn geboten. Die fünf Teams aus Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Baden-Württemberg/Rheinland-Pfalz und Nord lieferten sich teils spannende Duelle im Kampf um den begehrtesten Titel im Junioren-Bereich. Am Ende behielt, wie zuletzt, das Team aus Hessen die Nase vorn und verteidigte mit vier Siegen in vier Spielen souverän den Titel.

Das bis zuletzt unter dem Junioren-Länderpokal beliebte Turnier hielt auch in diesem Jahr wieder, was es versprach. In teils knappen Partien zeigte die Nachwuchs-Elite starken Sport. Nicolai Zeltinger, Vorsitzender der Kommission 8 Leistungssport im Fachbereich Rollstuhlbasketball des DRS, zieht zufrieden Bilanz: „Das war ein rundum gelungenes Turnier und ein toller Einstand für die Deutsche Meisterschaft der Junioren. Das Team aus Hessen hat sich zwar am Ende souverän durchsetzen können, aber wir haben auch die ein oder andere kleine Überraschung gesehen, was das Wochenende insgesamt sehr spannend gestaltet hat. Der Besuch des Vorstands und das Länderspiel der Herren haben die zwei Tage wunderbar abgerundet.“

Sören Seebold (1,0/NRW), Matthias Güntner (4,5/Hessen), Alexander Budde (3,5/Nord), Joshua Tistler (2,5/BaWü/RLP) und Luc Weilandt (1,0/Nord) durften sich über die Wahl ins All Star Team des Turniers freuen. Als MIP wurde Luca Holstein (4,5 NB/BaWü/RLP) ausgezeichnet.

Am Samstagabend präsentierte sich zu-



Erfolgreiche Titelverteidiger: die Junioren-Auswahl aus Hessen.

Foto: Uli Gasper

dem die deutsche Herren-Nationalmannschaft in einem offiziellen Vorbereitungsspiel gegen den diesjährigen EM-Gastgeber Polen. Nach starken 40 Minuten rollte die Auswahlmannschaft von Headcoach Nicolai Zeltinger verdient mit 83:58 vom Parkett. Auch das zweite, nicht öffentliche Spiel am Sonntagmittag entschied die ING Korbjäger nach einer hochspannenden Schlussphase am Ende mit 79:75 für sich. Damit blickt das Team

Germany bislang auf eine durchaus erfolgreiche EM-Vorbereitungsphase zurück.

Bevor es für die deutsche Auswahl vom 28. August bis 8. September bei der Europameisterschaft im polnischen Walbrzych ernst wird, stehen noch ein internationales Turnier in den Niederlanden sowie zwei weitere Trainingslager auf dem Programm.

Bild und Text: DBS

## Tischtennis

# TSF Heuchelheim/TTC Elgershausen erstmals bei DM

Aus Hessen nahm als einziger Vertreter die Spielgemeinschaft TSF Heuchelheim/TTC Elgershausen an den Deutschen Tischtennis-Mannschaftsmeisterschaften im rheinland-pfälzischen Nassau vom 28. bis 29. Juni 2019 teil.

In der Aufstellung Jochen Wollmert, Frédéric Peschke, Jan Stippich, Ryo Yoshimura und Thomas Richel war es das Ziel, nicht die rote Laterne von neun Teams zu belegen. Mit der nordhessischen „Rum und druff“-Mentalität hätte es fast sogar zum Erreichen der Hauptrunde gereicht. Äußerst knapp verlor man gegen den SV Seehausen aus Sachsen-Anhalt. Dabei war man in den Sätzen sogar pari mit 18:18. Somit hätte ein Unentschieden gereicht zum Erreichen der Hauptrunde. Leider konnten aber sowohl Wollmert als auch Peschke im entscheidenden fünften Satz das Spiel gegen Andreas Lehmann nicht

zu ihren Gunsten drehen, sodass nur ein Sieg gegen den Abonnementsieger RBS Solingen zum Weiterkommen in das Hauptfeld geholfen hätte. Mit 2:6 zogen die Hessen allerdings den Kürzeren.

Am Samstag wollte man aber unbedingt den nun noch zu erreichenden siebten Platz erobern. Mit dem 6:2-Sieg gegen die VSG Gelsenkirchen, die letztes Jahr immerhin den vierten Platz belegte, ging es schon einmal gut los. Insbesondere unsere Doppel mit Peschke/Stippich sowie Wollmert/Yoshimura wussten hier zu überzeugen und sorgten für eine 2:0-Führung. Danach spielte das

obere Paarkreuz 1:1. Auf die Erfolgsspur brachten das Team dann die Siege des bestens aufgelegten Jan Stippich und der erste Einzelerfolg von Ryo Yoshimura nach 0:1 Rückstand gegen Andreas Renneberg. Nachdem Jochen Wollmert der Nummer eins Mika Winnen wie auch schon Frédéric Peschke gratulieren musste, kämpfte Peschke Ralf Guder im fünften Satz mit 11:9 nieder und sorgte somit für den ersten Sieg der Spielgemeinschaft. Im alles entscheidenden Spiel gegen die SG Baden II führten die beiden Doppel erneut zu einer beruhigenden 2:0-Führung. Wollmert gegen Schanz sowie Peschke

gegen Meißner schraubten das Resultat schnell auf 4:0. Für das 5:0 sorgte dann Jan Stippich, der damit das komplette Wochenende unbesiegt blieb. Thomas Richel war zwar immer dran an seinem badischen Gegner, musste aber dann doch am Ende gratulieren. Mit einem ungefährdeten 3:0-Sieg gegen Daniel Meißner sorgte Wollmert für den sechsten Punkt und damit den zweiten Sieg im zweiten Spiel am Samstag. Belohnung für die Siege war am Ende Platz 7 für die TSF Heuchelheim/TTC Elgershausen.

„Ich muss dem Team ein Lob aussprechen. Wie wir uns präsentiert, uns unterstützt haben und für die anderen immer da waren,

Spaß hatten und trotzdem fokussiert, hat Seltenheitswert. Ich freue mich schon jetzt auf weitere Spiele mit diesem tollen Team“, so Wollmert nach dem erfolgreichen Abschneiden der Spielgemeinschaft.

**Das Team aus Hessen der Spielgemeinschaft TSF Heuchelheim/TTC Elgershausen.**

Foto: Michael Fuchs



## Showdown

# Die Titelträger kommen aus Marburg und Kassel

**Am Wochenende vom 10. und 11. August 2019 fanden die vierten Hessischen Meisterschaften im Showdown im Einzel- und Mannschaftswettbewerb statt. Zum ersten Mal waren neben den Spielerinnen und Spielern aus Frankfurt, Marburg und Kassel auch drei Aktive des Showdown-Sportclubs Erlensee mit von der Partie.**

Hermann Schladt, Fachwart für Showdown im HBRS, begrüßte als Turnierleiter im Zentrum für selbstbestimmtes Leben des Vereins zur Förderung der Autonomie Behinderter e. V. in Kassel 14 Herren, zehn Damen und sieben Mannschaften der im HBRS organisierten Vereine.

### Einzel der Damen

Die Damen spielten in zwei Fünfer-Gruppen jede gegen jede. Im Spiel um den Gruppensieg entschied Steffan den ersten Satz gegen Osewald mit 11:5 für sich, musste sich aber in den beiden weiteren Sätzen mit 8:11 und 9:12 knapp geschlagen geben. Mit zwei Siegen wurde Nicole Kampa, die den inklusiven Sport als Sehende gemeinsam mit ihren blinden und sehbehinderten Vereinskollegen ausübt, Dritte der Gruppe vor Kohn und Pisek.

In der zweiten Gruppe wurde Birgit Riester als dreifache Hessenmeisterin mit Siegen über die Frankfurterinnen Bianka Naser und Anja Dehoff und die Marburgerin Andrea Rippich ihrer Favoritenrolle zunächst gerecht. Aber auch Annika Hein aus Marburg gewann ihre Spiele deutlich, sodass auch hier ein spannendes Rennen um den Gruppensieg entbrannte. Hein verlor zwar den ersten Satz nach wechselnder Führung mit 12:15, punktete jedoch in den weiteren Sätzen durch ihr angriffsstarkes und abwechslungsreiches Spiel mit 11:8 und 11:6 gegen Riester. Dehoff erreichte mit Siegen über Naser

und Rippich den dritten Platz dieser Gruppe.

Die Halbfinale, die über drei Gewinnsätze ausgespielt wurden, bestritten am Sonntag somit Steffan gegen Hein und Riester gegen Osewald. Die Marburgerin Hein behielt hier in allen drei Sätzen knapp die Nase vorn und holte bei ausgeglichenen Spielen die entscheidenden Punkte durch platzierte Asse in Steffans Tor. Auch Riester zog mit einem Sieg ohne Satzverlust gegen Osewald ins Finale ein.

So trafen Hein und Riester erneut aufeinander. Diesmal spielte Riester schneller und druckvoller und hatte daher viel Ballbesitz. Sobald aber Hein den Ball unter Kontrolle bringen konnte, erzielte sie durch platzierte Bälle schöne Tore und konnte in den ersten zwei Sätzen gut mit 7:11 und 8:12 mithalten. Der dritte Satz ging jedoch mit 11:1 deutlich an Riester, sodass diese ihren Titel erneut verteidigte. Den dritten Platz auf dem Treppchen sicherte sich Steffan, die diesmal Osewald deutlich bezwang. Den fünften Platz bei den Damen erreichte Naser mit Siegen über Kampa und Kohn.

### Einzel der Herren

Die Herren spielten in je zwei Dreier- und zwei Vierergruppen jeder gegen jeden. Unbesiegt setzten sich die Kasseler Stefan Collet und Horst Griffaton sowie der Marburger Thade Rosenfeldt und der Frankfurter Manfred Scharpenberg an die Spitze. Den zwei-

ten Platz der Vorrundengruppe und damit den Einzug ins Viertelfinale erreichten Martin Osewald (Frankfurt), Christoph Niehaus (Marburg), Deniz Kürtoglu (Kassel) und Patrick Walterscheidt aus Erlensee. Die jeweiligen Gruppendritten und -vierten spielten die Plätze 9–14 in zwei Dreiergruppen und anschließenden Platzierungsspielen aus.

Rosenfeldt zog gegen Niehaus wie auch Scharpenberg gegen Osewald in drei Gewinnsätzen in das Halbfinale ein. Ausgeglichen gestalteteten sich die anderen beiden Viertelfinale.

Collet gewann den ersten Satz mit 13:11, woraufhin Walterscheidt mit den nächsten beiden Sätzen (11:6; 11:9) in Führung ging. Collet glich jedoch mit 11:6 im vierten Satz wieder aus. Den entscheidenden fünften Satz gewann Walterscheidt mit 13:10 und zog ins Halbfinale gegen Rosenfeldt ein.

Auch die Vereinskollegen Kürtoglu und Griffaton spielten über fünf Sätze. Nachdem Griffaton schon die ersten beiden Sätze gewonnen hatte (12:7; 11:8), gingen die nächsten beiden Sätze mit 12:10 und 12:8 an Kürtoglu. Mit 12:7 im fünften Satz entschied dann aber doch Griffaton das Spiel für sich und traf im Halbfinale auf Scharpenberg.

Den Einzug ins Finale ließen sich Rosenfeldt und Scharpenberg nicht mehr nehmen und siegten im Halbfinale ohne Satzverlust gegen ihre Konkurrenten. Im Finale zeigte der



dreifache Deutsche Meister Rosenfeldt dem Vizemeister Scharpenberg erneut wieder die Grenzen auf und erreichte mit 11:7; 11:8 und 11:4 ohne Satzabgabe den Turniersieg.

Das Treppchen komplettierte Walterscheidt mit einem Sieg über Griffaton, wobei lediglich der zweite Satz mit 15:13 knapp war.

### Mannschaftsmeisterschaft

Hier traten je zwei Mannschaften aus Marburg, Frankfurt und Kassel sowie ein Team aus Erlensee in einer Dreier- und einer Vierergruppe gegeneinander an. Gruppensieger wurden ungeschlagen TSG Marburg I mit Hein, Rosenfeldt, Niehaus und Frenzel und die erste Mannschaft von Blau-Gelb Frankfurt mit Scharpenberg, dem Ehepaar Osewald und Naser.

Nachdem die Vorjahressieger BSG Kassel I mit Kürtoglu, Collet und Riester bereits in der Vorrunde der ersten Mannschaft der TSG Marburg unterlagen, konnten sie auch im Halbfinale das Team von Frankfurt I nicht schlagen, erreichten aber mit einem Sieg gegen Kassel II (Steffan, Griffaton, Bohn und Groß) den dritten Platz.

Im Finale siegte Marburg I gegen Frankfurt I mit 32:19 und konnte den Pokal der Mannschaftssieger entgegennehmen. Nachdem Kassel I den Mannschaftswettbewerb im letzten Jahr zum dritten Mal gewonnen hatte und den Wanderpokal behalten durfte, schickte der HBRS in diesem Jahr einen neuen Wanderpokal auf die Reise.

Nach zwei langen Turniertagen dankte Hermann Schladt dem Ausrichter BSG Kas-

sel für die reibungslose Organisation. Den Schiedsrichtern und Georg Riester, der die Auswertung der Ergebnisse übernommen hatte, wurden kleine Aufmerksamkeiten überreicht und für ihren unermüdlichen Einsatz gedankt.

Im Rahmen der Siegerehrung erhielt jeder Spieler bzw. Spielerin eine Urkunde des HBRS und die ersten drei Damen und Herren einen Pokal und eine Medaille.

Für sieben der teilnehmenden Damen war dieses Turnier eine gute Vorbereitung für die Süd-Ost-Qualifikation am 24.08.2019 in Erlensee, bei der sich noch zwei Damen für die erste Liga und sieben Damen für die zweite Liga auf Bundesebene qualifizieren können.

*Birgit Riester*

### Goalball

## Marburger Damen verpassen Aufstieg knapp

**Am Ende der Aufstiegs-Play-offs in die 1. Liga können die Marburger Teams durchaus zufrieden sein mit ihrem Abschneiden. Dabei verpasste Marburgs Damen-Team den Aufstieg nur denkbar knapp und belegte am Ende der Zweitligasaison den zweiten Rang. Das Nachwuchsteam Marburg II belegte Rang fünf in der Spielzeit.**

Die Marburger Damen starteten dabei zunächst gut in den Spieltag. Deutlich mit 14:4 konnte man sich gegen die Schlossschule Ilvesheim durchsetzen und schon einen großen ersten Schritt in Richtung Halbfinale machen. Da Ilvesheim auch seine Partie gegen Leipzig verlor, stand das Halbfinale schon vor dem Aufeinandertreffen mit den Sachsen fest. Das Spiel war lange Zeit sehr offen gegen den Aufstiegsfavoriten und Marburgs Damen gingen sogar mit einer 2:1-Führung in die Halbzeit. Doch konnte man in Hälfte zwei nicht mehr so stabil in der Abwehr liegen und verlor am Ende 8:3 gegen Leipzig.

In der anderen Gruppe traf die SSG Blista Marburg II zunächst auf die SpVgg 03 Ilvesheim. Lange konnte man auch hier ein offenes Spiel sehen. Doch ab Mitte der zweiten Halbzeit schwanden die Kräfte bei den Hessen und man konnte offensiv keine Gefahr mehr ausstrahlen. So unterlag man mit 6:11 und war für einen Halbfinaleinzug gegen die Rostocker zum Siegen verdammt. Doch startete man denkbar schlecht in die Begegnung. Leichte Fehler in der Abwehr und wenig Druck in der Offensive brachten die SSG-Akteure schnell mit 0:7 ins Hintertreffen. Zwar konnte die Begegnung danach

noch offener gestaltet werden, man musste sich aber mit 5:13 klar geschlagen geben und spielte damit nur um Platz fünf. Das Spiel um Platz fünf gegen die Schlossschule Ilvesheim konnte mit 13:6 dann gewonnen werden.

Für die zweite Mannschaft mit den Marburger Nachwuchsspielerinnen und -spielern hat die Saison gezeigt, woran sie noch arbeiten müssen, um in der Bundesliga bestehen zu können. Derweil gelang Marburgs Damen die kleine Sensation des Tages: Gegen den zweiten Aufstiegsfavoriten SpVgg 03 Ilvesheim gab es im Halbfinale einen 8:4-Sieg zu verbuchen. Schnell lagen die Spielerinnen von Thomas Prokein mit 6:0 vorne. Auch die beiden U19-Nationalspieler aufseiten der Gastgeber konnten die Begegnung nicht mehr drehen. Im Finale ging es dann erneut gegen Leipzig. Dort merkte man beiden Teams einen langen Tag an. Jedoch konnte Leipzig die höhere offensive Qualität schnell in Tore ummünzen und sich am Ende deutlich mit 8:2 durchsetzen und steht somit als Aufsteiger fest. Nationalspielerin Pia Knaute sagte im Nachhinein: „Für uns als Team war es wichtig, dass wir mit Blick auf die World Games (Qualifikationsturnier für die Paralympics) und die EM in Rostock wichtige

Spielpraxis als Team sammeln konnten. Der Aufstieg war gar kein vorrangiges Ziel von uns. Aber trotzdem freuen wir uns über das gute Abschneiden sehr und dass wir vieles umsetzen konnten auf dem Feld, woran wir gemeinsam arbeiten.“ Für die erste Marburger Mannschaft geht es dann in Liga 1 am 20.07.2019 in Nürnberg weiter. Dort reicht den Lahnstädtern ein Sieg gegen den aktuellen Tabellendritten aus Nürnberg, um die Vizemeisterschaft klar zu machen.

*Michael Feistle*



**Annkathrin Denker, Pia Knaute, Charlotte Hartz, Natascha Bretzke, Stefanie Behrens (v. l.).**

*Foto: Thomas Prokein*

**Fußball-CP****Berufung zur CP-Nationalmannschaft**

Unser CP-Hessenauswahlspieler Christopher Schmidt wurde von Bundestrainer Conny Fritsch im Juni erstmals in den Kader der Deutschen Fußballnationalmannschaft Fußball-CP berufen.

Dort bereitete er sich mit dem Rest der Nationalmannschaft auf den IFCPF World Cup 2019 in Sevilla (Spanien) vor.

*Sebastian Schiller*

**Skifahren****Ristau rast mit 5G die Piste herab**

Blind einen Hügel auf Skiern herunterrasen, mit knapp 100 km/h? Selbst erfahrene Profis finden das unvorstellbar. Für Noemi Ristau ist es Alltag. Die 27-jährige Marburgerin fährt für das deutsche paralympische Ski-Team. Weil sie nahezu blind ist, ist Ristau nicht allein auf der Piste. Um sich orientieren zu können, fährt ihr ein Guide voraus. Normalerweise. Der 20. März 2019 hat alles verändert. Zum ersten Mal in ihrem Leben ist Noemi Ristau ganz allein blind in die Abfahrt gegangen – eine Leistung, die bisher unvorstellbar war.

Mit modernster 5G-Technologie hat Vodafone diese besondere Fahrt ermöglicht. Denn statt Noemi Ristau voranzufahren, befand sich ihr Guide Paula Brezel weit weg in einem Technikraum. Dort hat sie Bilder von Ristaus Helmkamera empfangen und konnte der Profi-Skifahrerin so die nötigen Anweisungen per Mobilfunk zurückgeben. All das in Echtzeit.

**Wie Noemi Ristau sich ihre Freiheiten zurückerobert, auch dank 5G**

Bis Noemi Ristau zwölf Jahre alt ist, hat sie keine Probleme mit den Augen. Jedes Jahr fährt sie mit den Eltern in den Skiurlaub. Doch dann wird ihr Sichtfeld plötzlich unscharf. Diagnose: Morbus Stargardt. Am Ende bleiben ihr nur rund zwei Prozent Sehkraft. Umrisse und grelle Farben kann sie erkennen, mit einer starken Vergrößerung auch Texte lesen. An Skifahren aber ist nicht zu denken. Bis Noemi Ristau nach Marburg zieht: Auf integrativen Skifreizeiten kann sie endlich wieder Pisten runterrassen, weil sie lernt, Begleitfahrern zu vertrauen. 2015 stößt sie dann zur deutschen Nachwuchsmannschaft, wird noch in der ersten Saison Deutsche Meisterin und holt Europacup-Siege im Para-Ski. Dank der 5G-Technologie kann Ristau im Jahr 2019 erstmals wieder allein und völlig befreit einen Hang abfahren.

*Scholz & Friends, Vodafone*

**SPORTLEREHRUNG 2019**

Der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e. V. zeichnet wieder verdiente Sportlerinnen und Sportler in paralympischen und nicht paralympischen Disziplinen aus.

**16. NOVEMBER 2019 · 19:00 UHR**  
**HUGENOTTENHALLE · NEU-ISENBURG**

Eintrittskarten können ab sofort für 60 Euro pro Person inkl. Drei-Gänge-Menü über die Geschäftsstelle des HBRS erworben werden.

**Trauer um  
Lothar Rosche**

Der HBRS trauert um Lothar Rosche, Ehrenvorstand des Bezirks III, der den Behindertensport in Hessen über viele Jahre begleitet hat.

Der Vorstand und das Präsidium des HBRS nehmen in tiefer Dankbarkeit Abschied und sind in dieser Zeit in Gedanken bei den Angehörigen.





# Hessische Gesundheitsspiele in Geisenheim

1.000 Schülerinnen und Schüler der Klassen 4 und 5 aus ganz Hessen waren dabei und verbrachten an der Rheingauschule in Geisenheim einen Vormittag unter dem Motto „Gesundheit“.



Die zentrale Fortbildungseinrichtung des Hessischen Kultusministeriums für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) richtete in diesem Jahr den Gesundheitstag zum achten Mal aus. Dabei wurde sie unterstützt von der AOK Hessen, der Rheingauschule, dem Staatlichen Schulamt Wiesbaden und dem Sportkreis Rheingau-Taunus.

Auf die Mädchen und Jungen warteten zahlreiche Stationen rund um das Thema Gesundheit sowie viele Mitmach-Workshops rund um das Thema Bewegung.

Der HBRS beteiligte sich mit einem Workshop „Rollstuhlbasketball“, den die Rhine River Rhinos vor Ort durchführten. Linda Reuther und Philipp Schorp, ein Spieler der Rhine River Rhinos, brachten den Kindern die Sportart näher. Die teilnehmenden Kinder waren beeindruckt und hatten viel Spaß. Als Ansprechpartner rund um den Behindertensport hat Mirko Korder, der Behindertenbeauftragte vom Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden, das Team ergänzt.

*Bericht und Fotos: Anita Maier/Ines Prokein*





## Jugend-Länder-Cup

# Sachsen siegt – Hessen zweitplatziert

Der DBS-Landesverband Sachsen hat in Breitenbrunn (Erzgebirge) den 31. Jugend-Länder-Cup gewonnen. Für die Nachwuchssportler aus dem Freistaat war es der erste Gesamterfolg bei diesem bundesweiten Vergleichswettkampf im Behindertensport überhaupt.

Mit 30 Punkten verwiesen die sächsischen Nachwuchsathleten, die mit 18 Sportlerinnen und Sportlern aus acht Vereinen angetreten waren, die Landesverbände aus Hessen (29 Punkte) und Schleswig-Holstein (21 Punkte) auf die weiteren Plätze. Insgesamt starteten rund 150 Nachwuchsathleten im Alter von acht bis 20 Jahren und bestritten in den vier paralympischen Kernsportarten Para-Leichtathletik, Para-Schwimmen, Para-Tischtennis und Para-Judo ihre Wettkämpfe.

Lars Pickardt, Vorsitzender der Deutschen Behindertensportjugend (DBSJ), war voll des Lobes für die Ausrichter: „Wir haben von den Teilnehmern und Betreuern ein ausnahmslos positives Feedback erhalten. Dieses Lob gebe ich gern an den ausrichtenden Sächsischen Behinderten- und Rehabilitati-

onssportverband sowie den Sportpark Rabenberg als Veranstaltungsort weiter. Nachdem wir den Jugend-Länder-Cup in den beiden vergangenen Jahren nur in zwei Sportarten durchgeführt haben, konnten wir dieses Jahr wieder das volle Programm anbieten. Darauf werden wir in den nächsten Jahren aufbauen.“

2020 findet der Jugend-Länder-Cup in Fulda statt, ein Jahr später in Duisburg. Begeistert von der Atmosphäre und der Austragungstätte auf dem Kamm des Erzgebirges war auch Jochen Wollmert, fünfmaliger Paralympic-Sieger im Tischtennis. Wollmert war neben den beiden Judoka und ebenfalls Paralympic-Siegerinnen Carmen und Ramona Brussig einer der prominenten Paten des Jugend-Länder-Cups. Er hob die Bedeutung

dieses traditionsreichen Nachwuchssport-events hervor: „Für viele junge Athleten ist der Jugend-Länder-Cup der Einstieg in den überregionalen Wettkampfbetrieb und eine erste Standortbestimmung. Hier entscheidet sich für junge Sportler manchmal schon, ob sie sich dem Leistungssport voll und ganz verschreiben wollen.“ Besonders wichtig war ihm deshalb auch der persönliche Kontakt und Austausch mit den jungen Hoffnungsträgern, denen er viele wertvolle Tipps mit auf den Weg geben konnte. Höhepunkt war ein Showmatch Wollmerts gegen einen zwölfjährigen Nachwuchsspieler.

Auch der MDR hat mit einem TV-Bericht den Länder-Cup dokumentiert.

Quelle: DBS

## Erfolgreicher Lehrgang des Budo Clubs Mühlheim

Schon traditionell trafen sich die ID-Judoka (Judoka mit einer geistigen Behinderung) des Budo Clubs Mühlheim zu einem Vorbereitungslehrgang auf die noch in 2019 ausstehenden Judo-Wettkämpfe im Jugendzentrum Ronneburg. Neben den Judo-Trainingseinheiten unter der Leitung von erfahrenen Trainern und Betreuern des Budo Clubs Mühlheim standen konditionsfördernde Sportarten und ein Judo-Turnier auf dem Programm des insgesamt dreitägigen Vorbereitungslehrgangs. Als Ausgleich konnten die ID-Judoka die Freizeitanlage des Jugendzentrums nutzen, an einer Grillfeier und an Musik- und Spielangeboten teilnehmen.

Der Lehrgang diente insbesondere der Vorbereitung auf die im Oktober 2019 in Köln stattfindenden Europameisterschaften und die Deutsche Verbandsmannschaftsmeisterschaft im November 2019 in München. Der Leistungsstand der hessischen ID-Judoka – hierzu war auch der ID-Kader des Budo Clubs Wiesbaden angereist – wurde in einem Hessesturnier überprüft. Bei diesen vom Budo

Club Mühlheim professionell organisierten Judo-Turnier waren die Heimtrainer beider Mannschaften über die gezeigten Leistungen sehr erfreut.

Der vom HBRS unterstützte Lehrgang gab auch den hessischen Perspektiv-Kaderathleten und den eher breitensportlich orientierten ID-Judoka die Möglichkeit, nach ihren Fähigkeiten zu trainieren.

Und genau dies ist das Geheimnis des kleinen, aber feinen ID-Judo-Kaders. Den erfahrenen Trainern, Übungsleitern und Betreuern gelingt es immer wieder aufs Neue, die Judoka dort abzuholen, wo sie zurzeit stehen, und sie entsprechend ihren Fähigkeiten zu fordern und fördern.

Für die Mühlheimer Judoka begann nach der Sommerpause der Trainingsbetrieb am 13. August 2019 in den Trainingsräumen der Großsporthalle Anton-Dey-Straße, Mühlheim. Ab 16.00 Uhr trainieren die jüngsten und kleinsten Judoka (ab drei Jahre). Ab 17.30 Uhr trainieren die älteren und größeren ID-Judoka (ab zwölf Jahre). Gerne begrüßen die Trainer und Übungsleiter des Budo Clubs Mühlheim neue Interessenten. Keine Angst oder Vorbehalte. Die Trainer und Übungsleiter des Budos Club Mühlheim haben für jeden Interessenten das passende Trainingsangebot.

Thomas Hofmann



Der ID-Judo-Kader des HBRS nach der Siegerehrung beim Hessesturnier. Foto: Christian Gärtner



Acht Mannschaften traten zum Hessentags-Cup in Bad Hersfeld an und bejubelten faire Spiele und die Bescheidübergabe. Fotos: Sebastian Schiller



## Groß-Gerau siegt vor Köppern und Büblingshausen

Im Zuge des Hessentags-Cups am 15. Juni für Fußballspielerinnen und Fußballspieler mit und ohne Handicap in Bad Hersfeld gab es gleich mehrere Gründe zum Feiern. Neben fairen Spielen, zu Gast beim TSV Kalkobes, mit einem verdienten Siegerteam aus Groß-Gerau konnten die hessischen Kicker auch die Bescheidübergabe von Dr. Stefan Heck an HBRS Präsident Heinz Wagner bejubeln.

Der Staatssekretär des Ministeriums des Innern und für Sport übergab Heinz Wagner den Förderbescheid des Hessischen Ministeriums für die Durchführung der sportlichen Veranstaltungen im Rahmen des Hessentages in Bad Hersfeld. Nach einigen Worten an die anwesenden Sportler, in welchen Dr. Stefan Heck die Bedeutung solcher Sportprojekte wie der inklusiven HBRS Turniere hervorhob und den Verband für sein Engagement lobte, gab der Staatssekretär gemeinsam mit dem Präsidenten des HBRS den Anstoß zum Turnier. Bereits kurz nach Anstoß zeigte sich Dr. Stefan Heck im Gespräch mit Heinz Wagner und Michael Trippel (Abteilungsleiter Fußball und HBRS Sportkoordinator) begeistert vom Engagement der Sportler sowie der Fairness und der Leidenschaft in den Partien.

Gespielt wurde ein durch den Gastgeber gut organisiertes, inklusives Turnier mit acht Mannschaften aus Hessen, aus dem am Ende eines spannenden Finales das Siegerteam aus Groß-Gerau hervorging. Im Finale konnte man die Mannschaft aus Köppern mit seinem Team United verdient schlagen. Den dritten Platz konnte sich die ebenfalls stark aufspielende Mannschaft aus Büblingshausen sichern.

Bei der Siegerehrung übergab Michael Trippel einen HBRS Wimpel an den Gastgeberverein als Erinnerung an den Spieltag und fand neben den Glückwünschen bei der Pokalübergabe an die Teams einige lobende Worte an das Ministerium des Innern und für Sport für die finanzielle Unterstützung der sportlichen Aktivitäten im Rahmen des Hessentages 2019 in Bad Hersfeld.

Auch HBRS Präsident Heinz Wagner war voller Lob am Rande des Spieltages: „Ich fand es sehr schön, heute unseren neuen Staatssekretär kennenzulernen, und habe mich sehr über seine Begeisterung für unsere Arbeit gefreut. Auch wenn es einen verletzten Spieler gab, so werte ich das Turnier als vollen Erfolg und wünsche dem Spieler weiterhin gute Besserung!“

Sebastian Schiller

### Die Platzierungen im Überblick:

1. BSG Groß-Gerau
2. Teutonia Köppern
3. RSV Büblingshausen
4. 1. FCA 04 Darmstadt
5. Rot-Weiß Frankfurt
6. TSV Klein-Linden
7. Teutonia Köppern 2
8. 1. FCA 04 Darmstadt 2



Anstoß durch Staatssekretär Dr. Stefan Heck und HBRS Präsident Heinz Wagner.

## Hessentag 2020

Der nächste Hessentag findet vom 5. bis 14. Juni 2020 in Bad Vilbel statt. Wir sehen uns!



# Hitze und hohe Ozonwerte – Überlebensratschläge

## Allgemeines zum Ozon

Ozon ist dreiatomiges Sauerstoffmolekül (Sauerstoff ist zweiatomig), das in geringer Konzentration Bestandteil der Atemluft ist. Ozon ist für uns Menschen deswegen wichtig, weil es in der Stratosphäre in über 20 km Höhe als Schutzschild gegenüber kurzwelligem Sonnenstrahlen (UV-B, UV-C) dient. Bei seinem Zerfall wird ein aggressives Sauerstoffatom freigesetzt, das biologische Strukturen angreift. Das schädliche bodennahe Ozon entsteht fast ausschließlich dadurch, dass Vorläufersubstanzen wie Stickoxide und Kohlenwasserstoffe auf ultraviolette Strahlung treffen, was bei uns im Sommer der Fall sein kann. Fehlt oder reduziert sich diese Strahlung, wird es wieder abgebaut.





## Für wen ist Ozon gefährlich – der Ozongrenzwert

Nur für diejenigen unter uns, die ozon-sensibel sind (10–20 % unserer Bevölkerung), Allergiker mit Atembeschwerden, Menschen mit Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen sowie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei den Betroffenen kommt es zu einer Reizung der Atemwege mit ausgeprägter Atemnot, die nicht erst dann auftritt, wenn die als kritisch geltende Grenzwert-Konzentration in der Luft erreicht ist. Diese liegt bei ca. 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft. Dann wird eine Ozonwarnung herausgegeben.

Die meisten Bundesbürger spüren keinerlei Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens und können auch bei Ozonwarnung ihr Leben ganz normal weiterführen. Ozon wird somit erst bei körperlicher Anstrengung ein Problem, nicht bei körperlicher Ruhe. Durch Beschleunigung und Vertiefung der Atmung, die Erhöhung des Atemminutenvolumens und den vermehrten Sauerstoffverbrauch kann Ozon zur Gefahr werden.

## Ozonwirkung und Symptome

Das Ozonmolekül gelangt auf die Atemwegs-Schleimhäute, wo es zerfällt. Beim Zerfall wird ein aggressives Sauerstoffatom freigesetzt. Dieses reizt die Schleimhaut in den kleinsten Lungenabschnitten, den sog. Lungenbläschen. Dadurch wird die Sauerstoff-Aufnahmekapazität vermindert und es gelangt weniger Sauerstoff von der Lunge in die roten Blutkörperchen. Bei Asthmatikern und bei einem chronisch kranken Bronchialsystem kommt eine Verengung der Bronchien mit erhöhtem Atemwegswiderstand noch hinzu.

Husten, Atemnot und Brustenge sind typische Beschwerden bei erhöhter Ozonbelastung; sie sind aber nicht ozonspezifisch. Augenbrennen, juckende Schleimhäute in Nase und Rachen, Schluckbeschwerden und Hautirritationen werden oft berichtet – hierfür ist aber nicht das Ozon verantwortlich, sondern andere gasförmige Schadstoffe, die allergisierend wirken können. Das Zusammenspiel mit dem Ozon wirkt verstärkend. Es gibt keine lineare Beziehung zwischen der Stärke der Symptomatik einerseits und der Höhe der Ozonkonzentration andererseits. Werte unter dem Grenzwert von 120 Mikrogramm können (zusammen mit den anderen in der Luft herumschwirrenden Allergenen) beispielsweise schon Atemnot und schwere Asthma-

anfälle hervorrufen, da Ozon allergische Reaktionen des Körpers verstärkt. Langzeitschäden durch erhöhte Ozonwerte scheint es nicht zu geben. Untersuchungen haben ergeben, dass die Beschwerden bei niedrigeren Ozonwerten wieder komplett verschwinden.

## Vorbeugung bei hohen Ozonwerten

Wer nicht zu den o. a. Risikogruppen gehört und auch nie Atembeschwerden trotz Ozonwarnung bemerkt hat, kann seinen Lebensstil fortsetzen wie bisher. Er kann Sport im Freien betreiben. Wer aber gegen Ozon empfindlich ist, sollte bei Werten höher als 120 Mikrogramm auf starke körperliche Betätigung im Freien verzichten (von ca. 10:00 bis 19:00 Uhr). Gegen einen Spaziergang ist nichts einzuwenden. Urlaube und Fahrten ins Gebirge bleiben für Betroffene grundsätzlich möglich, auch wenn die hohe Ozonkonzentration in der Luft dort länger anhält als in Städten. Am besten orientiert man sich vor Ort und verzichtet bei zu hoher Ozonkonzentration auf Aktivitäten im Freien, wie man es auch zu Hause tun würde.

## Bewegung bei hohen Ozonwerten

Da hohe Ozonwerte erst bei Bewegung ein Problem darstellen, sollte überlegt werden, ob und welche Konsequenzen sich z. B. für den Herzsport ergeben. Höhere Ozonkonzentrationen sind bei längeren Schönwetterperioden an Tagen intensiver Sonneneinstrahlung etwa in der Zeit zwischen 11:00 und 19:00 Uhr möglich. In dieser Zeit ist auch von einer höheren Lufttemperatur und ggf. Luftfeuchte auszugehen, sodass für diese Zeiten – gestützt auf Ausführungen des Bundesgesundheitsamtes – folgende Empfehlungen für die Durchführung von Sport gegeben werden:

Bei einer Ozonkonzentration bis zu 180  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  (Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter Luft) sind selbst bei langfristiger Einwirkung keinerlei gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten. Gelegentliche Überschreitungen sind bedeutungslos. Bis zu 180  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  sind im Allgemeinen keine besonderen Verhaltensempfehlungen erforderlich, also auch keinerlei Einschränkungen des Sports vorzunehmen.

Bei einer Ozonkonzentration über 180  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  werden Verhaltensempfehlungen an die Bevölkerung herausgegeben. Ausdauersportarten sollten in die Vormittagsstunden vor 11:00 Uhr oder in die Abendstunden nach 19:00 Uhr verlegt werden. Da erhöhte Ozonkonzentrationen im Sommer in der Re-

gel in den Stunden auftreten, in denen auch die höchsten Temperaturen herrschen, sollte schon wegen der temperaturbedingten Kreislaufbelastung die Sportausübung den äußeren Gegebenheiten entsprechend modifiziert werden. Da die Ozonkonzentration in Innenräumen deutlich geringer ist als im Freien, kann Sport in der Halle grundsätzlich uneingeschränkt stattfinden. Dies gilt für Sporthallen, die über eine Klimaanlage verfügen. Der Regelfall dürfte die Sporthalle ohne Klimaanlage sein – trotz geringerer Ozonbelastung ist die Halle oft unerträglich aufgeheizt. Es macht keinen Sinn, im Sommer den Herzsport ins Freie zu verlegen. Ich würde zu einer großzügigen Sommerpause raten.

## Gesundheitliche Risiken bei Hitze

Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck und höherem Alter kann es bei Hitze und körperlicher Anstrengung zu Kreislaufproblemen kommen. Die erste Regel ist, sich nicht der prallen Sonne auszusetzen. Spaziergänge im Schatten sind problemlos möglich. Vorsicht ist geboten bei Alkoholgenuß, da die Blutgefäße sich weiterstellen und nicht mehr bedarfsgerecht verengen können. Die Kreislaufregulation ist aber auch gestört, weil zentrale Gehirnzentren gehemmt werden, die den Blutdruck und das Gleichgewichtsgefühl beeinflussen. Bei Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten sollte der Blutdruck öfter kontrolliert werden, da es durch die Hitze zu einer Weitstellung der Arterien kommen kann. Bei extremer Hitze können Medikamente in ihrer Wirkung verstärkt werden, sodass es beispielsweise zu einer starken Absenkung des Blutdrucks kommt. Bestehen Symptome wie Schwindel oder Benommenheit nach der Tabletteneinnahme, sollten Blutdruck und Puls umgehend gemessen und ein Arzt konsultiert werden. Ist der Blutdruck an heißen Tagen immer niedriger als sonst, sollte es einen Plan Ihres Hausarztes geben, welches Blutdruckmedikament pausiert werden kann.

## Wie reagiert der Körper auf Hitze?

Der Körper versucht, über das Schwitzen den Wärmehaushalt zu regulieren und über die Haut die überschüssige Wärme „abzudampfen“. Ist dies nicht in ausreichender Weise möglich, tritt eine Wärmestauung im Körper auf. Besonders bei feucht-warmer Witterung oder erhöhter Luftfeuchtigkeit kann die Wärmeregulierung gestört sein. Zu enge, zu warme und zu wenig luftdurchlässige Kleidung verschlimmern den Wärmestau.



Ausdauersportarten sollten in die Vormittagsstunden vor 11:00 Uhr oder in die Abendstunden nach 19:00 Uhr verlegt werden.

Kreislaufprobleme, Konzentrationsstörungen, Leistungsminderung, Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen treten auf, wenn nicht genügend getrunken wird und durch starkes Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren gehen.

### Allgemeine Tipps zur Bewältigung der Hitze

Direkte Sonnenbestrahlung ist unbedingt zu vermeiden. Vorsicht ist bei Freizeitaktivitäten geboten: Der Liegeplatz im Schwimmbad, die Gartenarbeit in praller Sonne, die E-Bike-Tour über unbewaldete Straßen oder der Gang über einen großen Parkplatz hinweg in der Mittagszeit können gefährlich und folgeschwer sein.

Sie sollten sich bevorzugt ein schattiges Plätzchen suchen oder in kühlen Räumen aufhalten. Beine hochlegen, die Beine in kreisenden Bewegungen von unten nach oben

und vom Innenknöchel zum Außenknöchel kühl abduschen, kühlende Armbäder oder kneippsche Güsse. Vielfach hilft auch der feuchte Lappen auf Stirn oder Kopf.

Es sollte luftige und genügend weite Kleidung mit möglichst geringem Kunstfasergehalt getragen werden. Heller Stoff fördert die Wärmeabstrahlung und die Schweißverdunstung. Menschen mit Krampfadern sollten gerade an heißen Tagen ihre Strümpfe tragen, damit das Blut nicht „in den Beinen versackt“ und dies zu zusätzlichen Kreislaufproblemen führt.

Damit der Körper genug Flüssigkeit zum Schwitzen hat, sollte möglichst viel getrunken werden.

Mineralwasser, kühler Tee, schwach gesüßte Obstsäfte, eventuell zur Schorle verdünnt, bieten sich an. Alkohol ist weniger geeignet, weil er, wie bereits erwähnt, u. a. die Kreislaufregulation bei Hitze erschwert. Die täg-

liche Trinkmenge in der Sommerhitze muss höher liegen als an normalen Tagen. Wenn Sie mehr als vier Liter am Tag trinken, sollte die Kochsalzaufnahme erhöht werden. Dies kann entweder durch stärker gesalzene Speisen wie Salzheringe, Käse oder gesalzene Suppe erfolgen oder indem den Getränken einfach etwas Kochsalz zugegeben wird (Richtwert: ½ Teelöffel Kochsalz pro Liter Wasser, d. h. z. B. pro Glas Limonade oder Tee eine Prise Salz; dies schmeckt man nicht, beugt aber einem Kreislaufversagen durch Blutdruckabfall vor). Beim Essen ist leichte, gut verdauliche Kost zu bevorzugen. Milchspeisen, Kaltschalen, Obst und Salate bieten sich an. Anstrengende körperliche Tätigkeiten sind nach Möglichkeit in Grenzen zu halten oder auf Tageszeiten mit niedrigeren Außentemperaturen (z. B. die frühen Morgenstunden oder der spätere Abend) zu verlegen. Wer regelmäßig aktiv ist, braucht auf sein Bewegungsprogramm nicht zu verzichten, sollte aber die Uhrzeit überdenken und bei extremer Hitze kürzer trainieren.

### Fazit

- Kleidung und Tagesablauf anpassen
- Genug trinken, besonders bei Einnahme von Wassertabletten
- Bewegungsprogramm in kühle Morgenstunden oder den Abend verlegen
- Blutdruck im Blick behalten
- Für Abkühlung sorgen

Kommen Sie gut und entspannt durch den Sommer ...

Dr. med. Klaus Edel

Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen e.V. und Landessportarzt Präventions- und Rehabilitationssport in Hessen

Leitender Landessportarzt Deutscher Behindertensportverband e.V. – National Paralympic Committee Germany

Chefarzt der Abteilung für kardiologische Rehabilitation und Prävention am Herz-Kreislauf-Zentrum Klinikum Hersfeld-Rotenburg GmbH

Heinz-Meise-Straße 100  
36199 Rotenburg  
Telefon +49 6623 88-6105  
Fax +49 6623 88-6114  
k.edel@hkz-rotenburg.de  
www.hkz-rotenburg.de



# Neues Terminservice- und Versorgungsgesetz: Schneller zum Facharzt

**Gute Nachrichten für gesetzlich Krankenversicherte: Seit Mai gilt das neue Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG). Es soll dafür sorgen, dass Patientinnen und Patienten schneller Arzttermine bekommen, und die Leistungen der Krankenkasse sowie die medizinische Versorgung verbessern – beispielsweise in ländlichen Gebieten. Im Folgenden stellen wir Ihnen die wichtigsten Neuregelungen vor.**

## Seit 10. Mai 2019:

Terminservicestellen sollen nach dem TSVG Kassenpatienten nicht nur an Fachärzte, sondern auch an Haus-, Jugend- und Kinderärzte vermitteln.

Gesetzlich Versicherte haben wie bisher Anspruch auf Vereinbarung eines Termins innerhalb von vier Wochen, für eine psychotherapeutische Akutbehandlung gilt gemäß TSVG eine verkürzte Wartezeit von zwei Wochen.

Niedergelassene Ärzte mit vollem Versorgungsauftrag müssen Sprechzeiten von mindestens 25 Stunden wöchentlich anbieten, bisher waren es nur 20 Stunden.

Facharztgruppen der sogenannten grundversorgenden und wohnortnahen Versorgung müssen mindestens fünf Stunden in der Woche eine offene Sprechstunde ohne vorherige Terminvereinbarung einrichten. Dazu zählen etwa konservativ tätige Augenärzte – diese messen im Gegensatz zu ihren chirurgisch tätigen Kollegen zum Beispiel Sehschärfe und Augeninnendruck –, Frauenärzte sowie Hals-Nasen-Ohren-Ärzte.

Die Kassenärztlichen Vereinigungen informieren im Internet über die Sprechzeiten der Vertragsärzte und sollen bei Bedarf auch eine barrierefrei zugängliche Praxis recherchieren.

In Regionen mit nicht ausreichender ärztlicher Betreuung – vor allem auf dem Land – müssen die Kassenärztlichen Vereinigungen eigene Praxen betreiben oder eine mobile oder telemedizinische Versorgung anbieten.

Zulassungssperren für die Niederlassung von Medizinern in ländlichen oder strukturschwachen Gebieten können die Bundesländer unter Umständen aufheben.

Eine Verbesserung für ausschließlich gesetzlich Krankenversicherte: Sie erhielten bei aufeinander folgenden Krankschreibungen

wegen derselben Erkrankung bisher kein Krankengeld mehr, wenn der Arzt ihnen nicht am ersten Werktag nach Ablauf einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erneut Arbeitsunfähigkeit bescheinigte. Jetzt haben Betroffene auch dann Anspruch auf Krankengeld, wenn ein Nachfolgeattest nicht zu der genannten Frist ausgestellt wird. Nach der neuen Regelung können Betroffene eine weitere Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung innerhalb eines Monats des zuletzt ärztlich festgestellten Endes der Arbeitsunfähigkeit vorlegen. Für die Zeit zwischen zwei Arbeitsunfähigkeitsattesten wegen derselben Krankheit wird allerdings kein Krankengeld gezahlt.

Ausschreibungen für Hilfsmittel werden abgeschafft. Dadurch soll gewährleistet werden, dass es bei der Versorgung der Versicherten keine Abstriche bei der Qualität gibt.

Therapeuten sollen unabhängiger über die Behandlung ihrer Patienten entscheiden können.

Als pflegebedürftig anerkannte Versicherte, die einen reinen Betreuungsdienst – etwa zur Haushaltsführung oder zur Begleitung bei Spaziergängen – beauftragen, können dafür Unterstützung von der Pflegekasse („Pflegesachleistung“) erhalten. Der Dienstleister rechnet in dem Fall direkt mit der Kasse ab. Der Versicherte kann dafür auch das Pflegegeld einsetzen. Wie bisher ist es außerdem möglich, für solche haushaltsnahen Dienstleistungen auch den Entlastungsbeitrag von maximal 125 Euro monatlich zu nutzen.

Für gesetzlich versicherte Patienten, die sich – zum Beispiel wegen einer Krebserkrankung – einer Therapie unterziehen müssen, durch die sie keine Kinder mehr bekommen oder zeugen können, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine sogenannte Kryokonservierung. Durch das Einfrieren und Lagern von Keimzellgewebe, Ei- und Samenzellen ist nach der Genesung eine künstliche Befruchtung möglich.



## Ab 1. Januar 2020

Spätestens im nächsten Jahr soll das Angebot um eine 24-Stunden-Erreichbarkeit der Terminservicestellen an sieben Tagen pro Woche unter der Telefonnummer 116117 sowie im Internet oder per App erweitert werden.

Für Zahnersatz übernehmen die Krankenkassen dann 60 Prozent der Kosten einer Regelversorgung. Bisher wurden 50 Prozent der Kosten erstattet. Dieser Anteil kann sich auf 70 oder 75 Prozent erhöhen. Das bedeutet: Die Erhöhungen (Boni) für regelmäßige Kontrolluntersuchungen werden zu dem Stichtag angehoben.

## Ab 1. Januar 2021

Die Krankenkassen sind verpflichtet, ihren Versicherten dann eine elektronische Patientenakte anzubieten. Wer möchte, soll zudem mit Smartphone oder Tablet auf medizinische Daten zugreifen können.

Ebenfalls sollen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen von den behandelnden Ärzten an die Krankenkassen nur noch digital übermittelt werden. Das heißt: Der Versicherte muss sie nicht mehr an seine Krankenkasse schicken.

*Eberhard Staubach, Sozialverband VdK Hessen-Thüringen, Abteilung Recht und Beratung*

# In eigener Sache

Liebe Abteilungsleiter, Sportler und alle Fotografen, die uns für unsere Berichte mit Fotos versorgen. Zunächst einmal möchten wir uns im Namen des HBRS für alle gelieferten Fotos von Turnieren, Aktivitäten im Bezirk oder generell mit HBRS-Bezug bedanken! Ohne all die schönen Fotos wären unsere Berichte nur halb so attraktiv anzusehen. Da wir aber vermehrt Probleme mit dem Druck der Fotos bekommen, möchten wir Sie auf Folgendes hinweisen, um auch in Zukunft eine tolle Berichterstattung für alle Verbandsmitglieder zu gewährleisten.

## Nennung des Fotografen

Es ist für uns dringend nötig, bei jedem von uns veröffentlichten Foto den Fotografen zu nennen. Dabei ist die Angabe „privat“ nicht ausreichend. Die Nennung des vollständigen Namens ist zur Veröffentlichung dringend erforderlich. Fotos ohne diese Angabe können zukünftig nicht mehr veröffentlicht werden. Übrigens: Fotograf ist derjenige, der das Bild gemacht hat. Nicht der Besitzer der Kamera.

## Bildgröße bzw. Bildauflösung

Der Druck des HBRS Magazins stellt besondere Anforderungen an die Auflösung bzw. Größe von Fotos. Für eine optimale Qualität müssen Bilddaten eine Auflösung von 120 Pixeln pro Zentimeter aufweisen. Das bedeutet, ein Foto mit z. B. 600 Pixeln Breite mag zwar auf Ihrem Bildschirm ausreichend groß erscheinen, kann aber höchstens 5 cm breit gedruckt werden. Senden Sie uns Bilder deshalb in der höchstmöglichen Auflösung. Beachten Sie bitte, dass Fotos beim Versenden per Whatsapp, Facebook, E-Mail u. Ä. möglicherweise heruntergerechnet werden. Dies sollte unbedingt vermieden werden und die Fotos immer in Originalauflösung geschickt werden.

## Bildmotiv

Wir möchten Sie an dieser Stelle ermutigen, bei der Gestaltung bzw. Wahl Ihres Bildmotivs gerne auch mal „neue Blickwinkel“ auszuprobieren. Wir verstehen, dass das sportlich Erreichte in Form von Medaillen, Siegereinstufen o. Ä. gezeigt werden soll. Für diejenigen, die Ihre Sportart aber vielleicht noch nicht kennen, erschließt sich aus solchen Motiven jedoch kaum der Reiz Ihrer Sportart. Seien Sie mutig. Zeigen Sie die Sportlerinnen und Sportler auch mal in Aktion. Am Ende finden wir dann auch noch Platz für das obligatorische Siegerbild.

## An einem Beispiel möchten wir Ihnen die Unterschiede der Auflösungen im Druck aufzeigen:



Dieses Beispielfoto hat eine zu geringe Auflösung für die gewünschte Größe. Deutlich zu sehen ist die sogenannte „Trepchenbildung“: Die einzelnen Bildpixel werden sichtbar. Dieses Motiv könnte höchstens in einer kleinen Variante gedruckt werden.



Das gleiche Beispielfoto mit ausreichender Auflösung.





Das Buch kostet 19,90 € und ist im HBRBS-Eigenverlag erschienen. Es kann über den HBRBS, Amazon oder den Fachhandel bezogen werden.

# GROSS-GERAUER



# BALLNACHT

**19. OKTOBER 2019 • 20 UHR • STADTHALLE GROSS-GERAU**

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT VON BÜRGERMEISTER ERHARD WALTHER

KARTENVORVERKAUF: FOTO-LADEN • DARMSTÄDTER STR. 4 • GROSS-GERAU