



## Liebe Vereinsmitglieder!

### Zu Neujahr

Will das Glück nach seinem Sinn  
dir was Gutes schenken,  
sage dank und nimm es hin  
ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,  
doch vor allen Dingen  
Das, worum du dich bemüht  
möge dir gelingen.

*Wilhelm Busch*

Wir schließen uns Wilhelm Busch an und wünschen  
allen Mitgliedern ein erfolgreiches neues Jahr!

Wie genau funktioniert das nun aber mit dem, was  
man Anderen so selbstverständlich wünscht:

Gutes Gelingen!

Viel Erfolg!



Wann hat der Mensch das Gefühl, dass ihm etwas  
gelingen ist? Wann ist man erfolgreich?

Denken Sie doch mal einen Moment über das ver-  
gangene Jahr nach ...

Fällt Ihnen spontan etwas ein, was Ihnen besonders  
gelingen ist?

Gibt es eine Sache, die ein so richtiger Erfolg für Sie  
war?

Im Allgemeinen tun wir uns schwer, in unserer im-  
mer globaler werdenden Welt mit ihren täglichen  
Unwegsamkeiten und Fallstricken ein Auge auch  
für die kleinen Erfolge zu haben; zu sehen, dass uns  
zumindest ein Teilprojekt doch richtig gut gelungen  
ist, dass wir Unwegsamkeiten aus dem Weg geräumt  
haben, um vorwärts zu kommen.

Wir neigen dazu, alles auf einmal und das auch noch  
sofort haben zu wollen – und zwar ohne große Um-  
wege.

Haben Sie es im vergangenen Jahr endlich geschafft,  
den Flur neu zu tapezieren? Super! Sieht schick aus!  
Es ist Ihnen gelungen, sich endlich zu motivieren,  
den Keller zu entrümpeln? Na bestens! Sie haben re-  
gelmäßig an Ihrer Sportgruppe teilgenommen und  
sind zusätzlich öfters mit dem Fahrrad unterwegs  
gewesen? Alle Achtung!

Aber nein ... aus dem vergangenen Jahr ist hängen  
geblieben, dass Ihr Wohnzimmer auch noch auf eine  
neue Tapete wartet, dass Sie sich vorgenommen hat-  
ten, öfter mal ins Schwimmbad zu gehen und dass  
die Waage immer noch ein paar Kilos zu viel anzeigt.

Als Erfolg betrachten wir Menschen oftmals nur die  
Dinge, die umwälzende Neuerungen bringen, die  
ohne den geringsten Makel schlichtweg perfekt ge-  
laufen sind.

Gute Ergebnisse, selbst wenn sie in der Relation eher  
gering erscheinen, stellen einen Erfolg dar.

Spinnen Sie den berühmten roten Faden zum Erfolg.



Er wird Ihnen Orientierung im großen Ganzen ge-  
ben, sorgt dafür, dass Sie Umwege und Fehler mög-  
lichst vermeiden, hindert Sie aber auch daran, eine  
scheinbar bequeme Abkürzung zum Erfolg zu wäh-  
len.

Oder nehmen wir das bekannte Bild der Erfolgslei-  
ter:

Am liebsten wäre es uns, wenn wir die Leiter nach  
oben in einem Zug besteigen und die ganzen lä-  
stigen Zwischenstufen zum Erfolg möglichst über-  
springen würden.

Aber wie schon der britische Schriftsteller und Arzt  
William Somerset Maugham zu Beginn des 20. Jahr-  
hunderts feststellte:

“Viele erkennen zu spät, dass man auf der Leiter des  
Erfolges einige Stufen überspringen kann. Aber im-  
mer nur beim Hinuntersteigen.“

In diesem Sinne, Stufe für Stufe, Fadenzentimeter für  
Fadenzentimeter ... viel Erfolg und einen schönen  
Januar!

## Wohnzimmerübung des Monats

### Stoßgebet

Setzt euch gerade auf einen Stuhl und richtet die Wirbelsäule ganz auf.

Legt nun eure Handflächen vor der Brust gegeneinander; so, dass die Fingerspitzen zur Decke zeigen.

Presst nun eure Hände ganz fest gegeneinander und zählt bis 10.

Wiederholt diese Übung täglich. Sie stärkt eure Brustmuskulatur, Oberarme und die Schultern.

Um dabei gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, könnt ihr während der Übung auch eure

Wünsche und Danksagungen an den lieben Gott oder das Universum oder an die von euch bevorzugte „höhere Macht“ formulieren.



## Gesundheitssport Skilanglauf

Skilanglauf ist im Winter bei Jung und Alt eine beliebte, aber auch eine der gesündesten (Ausdauer) sportarten.

Denn man kann im Winter das fortsetzen, was man im restlichen Jahr unter der Bezeichnung Nordic Walking betrieben hat: Fitness mit Stöcken.



Langlaufen hält fit und schult Herz-Kreislaufsystem, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordinationsvermögen gleichermaßen. Im Unterschied zum Alpinski ist die Verletzungsgefahr beim Langlaufen auch wesentlich geringer. Zudem vermittelt das gleichmäßige Gleiten durch die Winterlandschaft Ruhe und Besinnlichkeit ... abseits hektischer Skipisten.

Die Technik dieses Wintersports ist leicht zu erlernen; das macht ihn besonders auch für ältere Menschen attraktiv.

Langlaufneulinge sollten allerdings langsam starten und sich zunächst eine ebene Strecke suchen. So können sie sich ans Laufen gewöhnen und die Koordination der Stöcke in Ruhe üben.

Auch die Ausrüstung ist im Vergleich zu einer alpinen Grundausrüstung in der Regel preiswerter.

Ski: Ihn gibt es in verschiedenen Größen, die auf das Körpergewicht des Sportlers abgestimmt sind, außerdem unterscheidet man zwischen Schuppski und Skatingski.

Skischuhe: Bei der Wahl der Schuhe ist darauf zu achten, dass sie knöchelhoch sind und eine Nummer größer als normalerweise.

Bekleidung: Die richtige Kleidung hilft, Erkältungen zu vermeiden. Im besten Fall sollte die Unterwäsche aus Kunstfaser (Transtex) bestehen. Die ideale Oberbekleidung ist atmungsaktiv, aber zugleich windundurchlässig.

An eine Kopfbedeckung ist auf jeden Fall zu denken, da der Mensch die meiste Körperwärme über die Kopfhaut verliert. Am besten ist eine Mütze mit Transtexeinsätzen.

Im Weiteren sind gute Langlaufhandschuhe und gute Laufsocken empfehlenswert, um Erfrierungen zu vermeiden.

Auch eine Langlaufbrille ist bei jedem Wetter angebracht. Sie schützt die Augen nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor Wind und Kälte.

Vor allem für Ungeübte gilt zu guter Letzt: Bereiten Sie sich schon etwa drei Monate im Voraus auf die Wintersaison vor. Anderenfalls könnten ein ordentlicher Muskelkater oder sogar Schlimmeres die Freude am Wintersport trüben. Sportvereine, aber auch Volkshochschulen und Krankenkassen bieten ab Herbst spezielle Gymnastikkurse (Skigymnastik) an, die die Muskeln fit machen.

Besser ist es natürlich, wenn man sich das ganze Jahr über der Fitness mit Stöcken widmet und je nach Witterung Bretter unter seinen Füßen hat ... oder eben nicht!

## Saisonkalender: Linsen

Linsen gehören zu den „biblischen“ Nahrungsmitteln.

So verkaufte Esau für ein Linsengericht die Rechte seiner Erstgeburt an seinen Bruder Jakob.

Weil Linsen bereits in der Antike als „Arme-Leute-Essen“ galt, hat mancher sozialkritische Dichter sie damals zum Thema seiner Spottverse gegen die Völlerei der Reichen gemacht.

Heutzutage machen hingegen vor allem die roten Linsen und die kleinen Berglinsen Karriere in der „Sterne-Küche“.

Linsen bestehen zu mehr als der Hälfte aus Kohlenhydraten und zu einem Viertel aus Eiweiß, wohingegen ihr Fettgehalt mit gerade mal 1,4% minimal ist.

Neben einem besonders hohen Eisengehalt, sind Linsen ebenfalls reich an Vitamin B.

Diese beiden Eigenschaften sind besonders interessant für Menschen, die auf den Verzehr von Fleisch, welches bei Vollköstlern der Hauptlieferant von Ei-

sen und Vitamin B ist, verzichten.

Es gibt rote, grüne, große, schwarze, kleine Linsen in vielerlei Sorten. Eines haben sie jedoch alle gemein: sie enthalten nie alle essentielle Aminosäuren auf einmal, d. h. das Eiweiß ist nicht ganz vollwertig und sollte stets mit Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Getreide kombiniert werden.

Solche Kombinationen haben sogar Tradition. Denkt man beispielsweise an das schwäbische Nationalgericht „Linsen mit Spätzle“ oder die arabische Mdadra (Linsen, Reis und Zwiebeln).



## Der Muskelkater

Unsere ca. 400 Skelettmuskeln sind in der Lage, enorme Kräfte auszuhalten. Voraussetzung ist allerdings, dass sie regelmäßig belastet und trainiert werden.

Ist dies nicht der Fall, kommt es zu Muskelschmerzen - dem Muskelkater. Er ist Zeichen einer z.B. durch Sport verursachten Überanstrengung bestimmter Muskelpartien und tritt meist ein bis zwei Tage nach der ungewohnten Belastung auf.

Woher genau der Muskelkater kommt, darin waren sich die Fachleute nicht immer einig. Noch bis vor einigen Jahren gingen sie davon aus, dass Muskelkater durch Laktate (Salze der Milchsäure), die sich bei extremer Beanspruchung im Muskel ansammeln, ausgelöst wird.



Mittlerweile belegen jedoch Expertenstudien, dass es bei einer Überbelastung der Muskeln zu ganz feinen Rissen der Muskelfasern kommt, durch die Wasser in die Fasern eindringen kann. Nach ein bis zwei Tagen führt dies zu einer vermehrten Wasseransammlung in den Muskelfasern, wodurch diese

anschwellen und gedehnt werden. Diesen Dehnungsschmerz erfahren wir vermutlich als Muskelkater.

Damit es gar nicht erst dazu kommt, ist es wichtig, regelmäßig Sport zu treiben, um die Muskelpartien an eine gewisse Belastung zu gewöhnen. Leistungssteigerungen sollten nur langsam und schrittweise angegangen werden, und vor jedes Tennismatch, jede Paddeltour und jedes Gerätetraining gehört eine Aufwärmphase, damit die Muskeln nicht sofort übermäßig stark beansprucht werden.

Wenn der Muskelkater dennoch einmal zugeschlagen hat, helfen Entspannungs- oder Wechselbäder, sowie eine sanfte Massage der betroffenen Muskelpartien. Auch ein Saunabesuch kann zur Schmerzlinderung beitragen.

Abzuraten ist hingegen von Ratschlägen wie: „Noch einmal dieselbe Belastung ist das beste Mittel gegen Muskelkater!“ Das ist weder hilfreich, noch angenehm. Dazu sagt Hans-Joachim Appell, Professor für Funktionale Anatomie an der Sporthochschule Köln: „Die Wissenschaft hat bisher noch kein Mittel nachgewiesen, das die Dauer eines Muskelkaters verkürzt“.

Wir können also lediglich versuchen, die Schmerzen zu lindern, indem wir unseren Muskelkater streicheln.

Übrigens: Der Begriff „Muskelkater“ wurde nicht etwa von einem Katzenliebhaber geprägt, sondern geht auf das Wort „Katarrh“ zurück.



## Populäre Irrtümer aus Gesundheit, Sport und Ernährung

### Margarine ist wesentlich gesünder als Butter

Der stetige Mangel an frischer Butter bei der französischen Armee zu Zeiten Kaiser Napoleons III brachte diesen auf die Idee, einen Preis für denjenigen auszuloben, der einen haltbaren Butterersatz erfinden würde.

Das gelang 1867 dem Chemiker Mege-Mouries: Er schmolz Rindertalg, ließ ihn teilweise wieder erstarren, presste den flüssigen Teil heraus, versetzte ihn mit Milch und verbutterte diese fragwürdige Mischung zu einem streichfähigen Fett.

Voila! Das Butterimitat, die Margarine war geboren.

Die einstige Kriegsbutter hat inzwischen eine steile Karriere hin gelegt.

In Deutschland ist der Margarineverbrauch zur Zeit etwa genauso hoch, wie der Verbrauch von Butter, nämlich etwa acht Kilogramm pro Kopf und Jahr.

Diese Beliebtheit hat sie vor allem der plakativen „Gesundheitswerbung“, mit der sie stets vermarktet wird, zu verdanken.

Fit, jung, dynamisch, aktiv - das sind die Attribute, die der Kunde ihr zuspricht.

Reichlich unterstützt durch die Angst vor Cholesterin durch zu viele tierische Fette, wie ihre Kontrahentin, die Butter.

Was nehmen wir denn da nun tatsächlich zu uns, wenn wir uns die R...a oder L...a auf's Frühstücksbrötchen streichen?

Der Grundstoff für Margarine ist heutzutage nicht mehr Rindertalg, sondern voll raffiniertes Pflanzenöl. Um daraus ein streichfähiges Pflanzenfett herzustellen, bedarf es allerdings so manchen technischen Kunstgriffs.

Das älteste, zugleich aber auch umstrittenste Verfahren ist die Härtung.

Beim Härten wird das Öl bei ca. 200 Grad Celsius mit Hilfe eines Katalysators und unter Einwirkung von Wasserstoff verfestigt. Dabei werden aus ungesättigten

Fettsäuren gesättigte Fettsäuren.

Jedoch nur zum Teil; gerade so viel, damit das Öl fest wird.

So kann der Hersteller dann noch mit dem restlichen Gehalt an „wertvollen, ungesättigten Fettsäuren“ seiner Margarine werben.

Bei dieser Teilhärtung entstehen jedoch Fettmoleküle, die sich von ihren natürlichen Vorbildern teilweise erheblich unterscheiden. Die möglichen Varianten dieser künstlich erzeugten, gesättigten Fettsäuren sind jedoch so zahlreich, dass die Auswirkungen dieser unnatürlichen Substanzen auf den menschlichen Organismus bis heute nicht eindeutig geklärt sind. Hinzu kommt, dass die Margarine ihrem Vorbild, der Butter, in puncto Aussehen, Geschmack und chemischer Zusammensetzung in nichts nachstehen darf.



So verleihen Aromastoffe mit Butternote, Säuren und Kochsalz dem ansonsten geschmacklosen Kunstfett den gewünschten Gaumenkitzel. Farbstoffe geben dem eher blassen Imitat das goldgelbe Erscheinungsbild von Butter, Antioxidantien sorgen für ausreichend Haltbarkeit und abschließend werden dem Ganzen noch ein paar Vitamine zugesetzt.

**FAZIT:** Ein jeder möge nun selbst entscheiden, ob er sich lieber das Original oder die Fälschung auf's Brötchen schmiert!

## Ratespaß



Reha- und Gesundheitssportverein  
Rüsselsheim e. V.  
Eisenstr. 2-4  
65428 Rüsselsheim  
Fon: 06142/7965307; Fax: 06142/7965306  
Mail: [info@rehasportverein-ruesselsheim.de](mailto:info@rehasportverein-ruesselsheim.de)  
[www.rehasportverein-ruesselsheim.de](http://www.rehasportverein-ruesselsheim.de)  
Redaktion:  
Christine Zacharias & Jan Boese