Nr. 5 | 2016 | kostenlos
personal-sports.info

personal sports Magazin

Sportlich. Regional. Interaktiv.

Herzenssachen

Ziel Tour d´Energie

Hypertonie-Lauf

Stress-Management

Lust auf Sport

Obere Straße 5
37124 Rosdorf

Fon 0551 78 62 1
Fax 0551 78 29 93

www.maler-guenther.de
info@maler-guenther.de

Malerbetriebs GmbH
Rolf GÜNTHER

frank neumann's

Lauf Line

LAUFSPORT • WALKING • HALLENSPORT

Nikolausberger Weg 44 • 37073 Göttingen
☏ 05 51 /5 99 76 • www.laufline.de

WIR FREUEN UNS EUCH ZU BERATEN...
FRANK, CONNY, ANDRÉ UND TEAM

Ladenöffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10.00 bis 13.00 Uhr
15.00 bis 18.30 Uhr

Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

- Laufschuhe mit Videolaufbandanalyse
- Walkingschuhe, Nordic-Walking Stöcke
- funktionelle Lauf- und Walking-Bekleidung
- Hallensportschuhe
- Laufaccessoires und Sporternährung
- Ausschreibungen, Lauftreff-Infos

Liebe Leserinnen und Leser,

was treibt Sie persönlich eigentlich an?

So sehr die Beantwortung dieser Frage sich zwischen verschiedenen Personen unterscheiden mag, so ist die Antwort auf körperlicher Ebene für uns alle ein und dieselbe: das Herz! Das Pumporgan ist unser Antreiber schlechthin, sorgt es doch dafür, dass Sauerstoff, Mineralstoffe und Hormone in die Körperzellen transportiert werden. Andererseits verbinden wir mit dem Herzen die ganz großen Emotionen: Wir hegen Herzenswünsche, erleben Herzklopfen und zeigen Herz. Wir haben unser Herz am rechten Fleck, wir schütten es aus und es rutscht uns in die Hose. Es schlägt uns bis zum Hals, wir hören auf seine Stimme, und manchmal fällt uns ein Stein von ihm ab. Und im Sport trifft man bisweilen „Sieger der Herzen". Die feste Verankerung des übelebenswichtigen Organs in unserer Sprache ist der beste Beweis dafür, welch immense Bedeutung ihm zukommt.

Beide Seiten des menschlichen Herzens, sowohl die physische als auch die emotionale, vereinen wir in unserem aktuellen personal-sports-Magazin Nummer 5: Den Auftakt bildet dabei ein Interview mit zwei Ärzten über Herzenswünsche und Kunstherzen. Auch das Mentaltraining dieser Frühjahrsausgabe widmen wir einem Thema, das mit dem Herzen in Zusammenhang steht: Stress! Nicht ohne Grund gilt ein stressfreies Leben nämlich als Balsam für Herz und Seele.
Auch leistungssportliche Bereiche des Herzens wollen wir beleuchten: So sind wir unter anderem der Frage nachgegangen, ob wirklich jeder Aktive ein so genanntes Sportherz ausbildet. Zwischendrin liefern wir Fakten und Besonderheiten: Wissen Sie zum Beispiel, wieviel Kilogramm das Herz eines Blauwals auf die Waage bringt?

Die emotionale Seite des Herzens wird durch unser Team PERSONAL SPORTS | Charity abgebildet, das erneut für die gute Sache Sport getrieben hat. Die Verknüpfung von Physis und Emotionalität wiederum gelingt dem Lauf gegen Bluthochdruck: Das Event am Göttinger Kiessee will zum Sporttreiben animieren – ganz gleich, auf welcher Leistungsstufe. Allzu sehr verwundert es nicht, dass die Veranstaltung für ihren Initiator eine *wahre Herzenssache* ist.

Ihr Team von personal sports

4 Interview
Fragen zum Herzen: Zwei Experten geben Antwort!

6 Motivation
ps-Gruppenangebote

8 Stress passé
Praxisorientiertes Mentaltraining

10 Terminkalender

13 Aktiv mit ps, weil…

14 Herzenssache
Lauf gegen Bluthochdruck
Team ps | Charity

16 Das Sportherz
Mythos unter der Lupe

18 Ortswechsel
Umzug & Umfirmierung von personal sports

„Bewegung schlägt jedes Medikament“

Zwei Experten beantworten Herzensfragen

Bis zu 100.000 mal schlägt es täglich, es pumpt und pumpt – und sorgt damit unter anderem für den Transport von Sauerstoff in die Muskelzellen. Klar, dass dem menschlichen Herzen beim Sporttreiben eine eminent wichtige Rolle zukommt. Doch wie verhält es sich umgekehrt? Welche Rolle spielt sportliche Aktivität für das Herz? Prof. Dr. Johannes Dahm vom Göttinger Herz- und Gefäßzentrum sowie Dr. Egbert Schulz, Experte für Bluthochdruck, sind sich sicher: Sporttreiben ist für das Herz-Kreislauf-System hervorragende *Medizin*. Im Doppelinterview sprechen wir mit den beiden Ärzten über die Wirkung von Rotwein, über Kunstherzen und über Herzenswünsche.

Wie wichtig, Herr Dahm, ist Bewegung für das Herz?

Prof. Dr. Johannes Dahm: „Es ist artgerecht, sich zu bewegen. Wenn Tiere nicht artgerecht gehalten werden, wie zum Beispiel Hennen in der Legebatterie, dann gehen ihnen die Federn aus, sie werden krank und sterben. Ganz zu schweigen von der psychischen Belastung, der die Tiere ausgesetzt sind. Bewegung ist also für das Herz-Kreislauf-System ein Muss. Menschen, die sich bewegen, leben länger und sterben gesünder. Letzteres ist sehr wichtig, weil man bis ans Lebensende mobil und aktiv sein möchte.“

Wie wirkt sich denn sportliche Aktivität konkret auf das Herz-Kreislauf-System aus?

Dr. Egbert Schulz: „Die Herzmuskulatur wird gekräftigt, ohne dass das Gesamtgefüge des Herzens beeinträchtigt wird. Vor allem aber werden beim Sporttreiben Substanzen ausgeschüttet, die Alterungsprozesse von Organen und vor allem die Verkalkung von Gefäßen verlangsamen.“

J.D.: „Gegen diesen Alterungsprozess könnte man auch Medikamente einsetzen – allerdings nicht ohne Nebenwirkung. Insofern schlägt körperliche Bewegung jedes Medikament.“

Wie häufig sollte man denn laufen, Fahrrad fahren oder wandern, um mit diesen Effekten rechnen zu dürfen?

E.S.: „Nachweislich positive Effekte treten schon bei zwei Stunden Bewegung pro Woche auf, wobei reiner Kraftsport offensichtlich keine Vorteile für das Herz-Kreislauf-System bietet. Die gute Nachricht ist: Mit 30 Minuten täglicher Aktivität lässt sich bereits eine sehr gute Wirkung erzielen. Früher war eine niedrige Intensität üblich, inzwischen sind wir da weiter: Die Herzarbeit profitiert gerade von intensiven Belastungen. Der Pulsschlag darf ruhig mal auf 160 oder 180 Schläge hochgehen.“

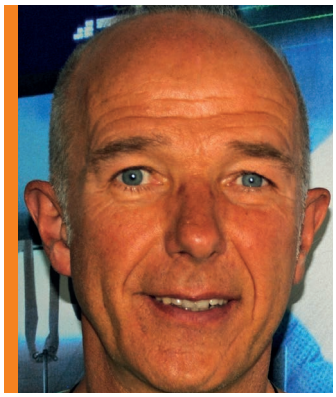
J.D.: „Wir sollten uns regelmäßig erschöpfend bewegen. Auch im Alltag lässt sich der Weg zur Arbeit oder zum Bahnhof mal schnell laufen. Nur, wenn wir ein heftiges Zeichen setzen, signalisieren wir unserem Körper, dass wir ihn in gesundem, fittem Zustand brauchen. Intervalltraining ist das Schlüsselwort.“

Beim Intervalltraining geht man bis an das Maximum. Kann das gesund für das Herz sein? Immerhin hört man bisweilen vom „plötzlichen Herztod“ in Situationen starker Beanspruchung...

E.S.: „Sport wird immer dann gefährlich, wenn man ihn nur sporadisch betreibt. Denn dann können sich bei extremen Belastungen unerkannte Erkrankungen demaskieren. Ein Beispiel: Am zweiten Weihnachtstag nach der Weihnachtsgans direkt laufen zu gehen, wenn man ansonsten keinen Sport treibt, ist

Dr. Egbert G. Schulz

Der 48-Jährige ist am Nephrologischen Zentrum des Evangelischen Krankenhauses Weende tätig. Schulz wurde in Hildesheim geboren und ist seit 2007 Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen, das als gemeinnütziger Verein unter anderem Präventionsmaßnahmen durchführt.



Prof. Johannes Dahm

Seit zehn Jahren arbeitet der Kardiologe im Herz- und Gefäßzentrum am Krankenhaus Neu Bethlehem. Als aktiver Sportler und Sportmediziner betreut der 54-Jährige auch zahlreiche Freizeit- und Leistungssportler der Region – darunter das Basketball-Bundesliga-Team der BG Göttingen.

nicht optimal. Am besten lässt man sich ohnehin einmal jährlich von einem Arzt auf Sporttauglichkeit hin untersuchen und absolviert intensives Training zunächst unter Anleitung, wenn man zuvor lange Zeit keinen Sport betrieben hat."

Sprechen wir über Herzenswünsche! Worüber, abgesehen von Bewegung, freut sich das Herz?

J.D.: „Auf jeden Fall über eine gesunde, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Es freut sich über möglichst wenig Stress, über viel Entspannung."

E.S.: „Und auch gegen Stress hilft einmal mehr Sport, weil durch ihn Glückshormone freigesetzt werden – die Katze beißt sich also im positiven Sinne in den eigenen Schwanz. Um das Herz zu schützen, müsste man zudem alle Erkrankungen behandeln lassen, die ihm und seinen Gefäßen schaden, wie etwa erhöhter Blutdruck. Schlecht ist auch die Einnahme von Schmerzmitteln oder zu viel Kochsalz, weil das den Bludruck erhöht. Und auch Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum."

Dabei heißt es doch, Rotwein sei gut für das Herz.

E. S.: „Das liegt an einem seiner Inhaltsstoffe, den Tanninen. Sie entspannen das Herz und die Gefäße."

J.D.: „Davon können dann Personen, die Bluthochdruck haben, tatsächlich profitieren. Aber nur, wenn sie nicht mehr als 30 Gramm (entspricht einem großen Glas Wein, *Anm.*) pro Tag trinken. Grundsätzlich ist Alkohol aber immer als negativ anzusehen, hemmt er doch zum Beispiel die Fettverbrennung."

Völlig routinemäßig werden in Deutschland künstliche Hüftgelenke verpflanzt. Gibt es eigentlich auch künstliche Herzen?

J.D.: „In dem Bereich ist man schon ziemlich weit: Die aktuelle Schwierigkeit besteht im so genannten *Closed Loop*: Die Energie, die das Kunstherz zum Schlagen benötigt, kommt aktuell noch von außen. Das ist nicht ideal, weil so zum Beispiel Bakterien eindringen können. Aber sobald sich das Herz induktiv aufladen lässt – wie etwa neue Samsung-Smartphones –, dann erreichen wir auch in der Therapie eine völlig neue Ära."

Wie lang wird das noch dauern?

J.D.: „Nicht mehr lange..."

Interessante Herz-Fakten

Im Laufe eines Menschenlebens pumpt das Herz mehr als 200 Millionen Liter Blut. Das entspricht der Menge von einer Millionen gefüllten Badewannen.

Würde man alle Blutgefäße des menschlichen Körpers aneinanderreihen, ergäbe sich eine Kette von 100.000 Kilometern Länge. Sie würde also etwa zweimal um den Erdball reichen.

Je kleiner das Säugetier, desto höher seine Herzschlagfrequenz: Pulsiert das Pumporgan der Spitzmaus unter Belastung über 1000 mal pro Minute, so liegt die normale Frequenz eines Elefanten bei etwa 25. Der Blauwal hat in Ruhe einen Pulsschlag von etwa fünf – und sein Herz wiegt bis zu 500 Kilogramm.

Das Herz ist der einzige Muskel des Menschen, der nicht unmittelbar vom Gehirn gesteuert wird. Es arbeitet autonom und ist selbst sein eigener Taktgeber.

Gruppenangebote: Motivation & Erfolge

Mit personal-sports-Trainern auf Kurs

Man hätte es den Teilnehmern kaum verdenken können, wären sie am kühlen Sonnabendmorgen im warmen Bett geblieben statt auf den harten Rennradsattel zu steigen. Doch vielmehr offenbarte sich der Ehrgeiz der Radsport-Trainingsgruppe, die sich gemeinsam auf die lange Strecke der Tour d´Energie (TdE) vorbereitet: Trotz frischer Märzluft fand sie sich in voller Mannschaftsstärke und pünktlich zur dreistündigen Ausfahrt am Treffpunkt ein – am neuen personal-sports-Domizil, wohlgemerkt (s. Seite 18). Dafür, dass die Aktiven unterwegs nicht auskühlten, sollte neben Funktionskleidung und dem engen Beieinandersein noch etwas Anderes sorgen: das Streckenprofil.

Denn Trainer Timo Holloway hatte sich drei Anstiege im Solling für die trainingswilligen Akteure ausgeguckt. Auf der von nächtlichen Regengüssen gezeichneten Straße radelte das Sextett gen Norden, während die Feinheiten des Gruppen-Fahrens verinnerlicht wurden: Führungswechsel, Windschatten mit maximal 50 Zentimetern Abstand, vor allem aber Harmonie. An fünf Samstagen bereiten sich die Radfahrer im Kurs der Göttinger Sport und Freizeit GmbH (GoeSF) auf die TdE vor. „Im Kurs lernt man wirklich das sichere Fahren in der Gruppe. Das Großartige ist: Man ist dadurch nicht langsamer unterwegs als andere Gruppen, sondern – im Gegenteil – deutlich schneller", realisierte Jörg Schaper, der nach der hügeligen Ausfahrt sichtlich zufrieden ist. Hatte manch einer im Winter die Kurbel seines Radergometers auf Temperatur gebracht, so waren andere in Laufschuhe geschlüpft. Mountainbike gefahren ist Teilnehmer Marek Czajkowski, für den Windschattenfahren entsprechend unüblich ist: „Normalerweise bin ich völlig erschöpft, wenn ich allein drei Stunden trainiere. Das war heute anders", sagt er. Dies offenbarte sich auch, als die Gruppe nach Bewältigung des letzten Anstiegs mit Geschwindigkeiten jenseits der 35 km/h und ohne allzu viel Erschöpfung nach Göttingen zurückdüste.

Mein Radsport. Meine Vorbereitung. Meine Experten

Optimal vorbereitet auf die Tour d´Energie werden Sie nicht nur durch die Kurse der GoeSF. Sondern auch durch das neue Projekt „Mein Radsport. Meine Vorbereitung. Meine Experten", in dem personal sports eine wichtige Rolle spielt. Denn als Partner des Jedermannrennens ist ps für zwei von vier Säulen des Vorbereitungs-Pakets verantwortlich: Richtet sich „TEAMGEIST: Gemeinsam durchstarten" an Trainingsgruppen und Firmenteams, so ermittelt die Diagnostik mit mobilem Powermeter die Tretleistung des Einzelnen.

Seit 2014 ps-Coach: Timo

Begeistert vom Sport ist Timo Holloway, der seit 2014 für personal sports als Trainer aktiv ist, schon immer gewesen. Ihm geht es jedoch weniger um den Wettstreit mit anderen, als vielmehr um schrittweise persönliche Veränderungen und damit auch um Aspekte wie Motivation und lebenslanges Sporttreiben. Wobei diese Themen für ihn auch in seinem Hauptmetier, dem Nachwuchsradsport, zentral sind.
Aktuell studiert der 26-jährige A-Lizenz-Radsporttrainer im Master Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. Die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis gelingt, wie das Foto zeigt, unter anderem durch Bewegungsangebote am Universitätsklinikum, sehr zu seiner Freude.

Individuelle Teamangebote!

Klingt es nicht nach einem Widerspruch? Von „individuell" zu sprechen auf der einen Seite und von „Teamangeboten" auf der anderen? Doch genau das bieten wir Ihnen bei personal sports. Denn neben unseren standesgemäßen und längst etablierten Workshop- und Trainingsangeboten für Gruppen (unseren „Klassikern", wenn man so will) richten wir uns stets auch immer sehr gern ganz nach Ihnen!
Schwebt Ihrer Firma, Ihrem Team, Ihrer Sport- oder Bekanntengruppe also eine Trainingsform oder eine sportliche Herausforderung bevor, so wenden Sie sich gern an uns. Wir maßschneidern Ihr Angebot und gestalten damit tatsächlich auch Ihr „Teamangebot" so individuell wie möglich. Dabei profitieren wir nicht nur vom Know-How jahrelanger Erfahrung. Sondern auch von einer Handvoll TrainerInnen, die allesamt Expertise in verschiedenen Bereichen mitbringen – und dieses vor allem an den Mann und an die Frau bringen möchten.
Ob Ihr Workshop dabei leistungs- oder freizeitorientiert sein soll, grundlegend oder ganz spezifisch – Ihre Anliegen setzen wir gemeinsam mit Ihnen um. Einmal mehr ist Ihre Individualität unsere Stärke – und zwar auch in der Gruppe.

Gut für das Herz: weniger Stress

Interaktive Serie: Praxisorientiertes Mentaltraining

Mentaltraining – das klingt nach Besessenen, die in der Hinterkammer psychologische Tricks ausarbeiten. Es klingt nach Vollblutprofis, die vor ihrem Wettbewerb minutenlang meditieren. Und möglicherweise klingt es deshalb ziemlich verrückt. Doch die mentale Ebene im Sport umfasst auch ganz andere Facetten: die Zielsetzung etwa, das Selbstbewusstsein, oder die Analyse vergangener Wettkämpfe. Welch enormes – und oftmals unausgeschöpftes – Potential im Mentaltraining schlummert, das soll diese Serie verdeutlichen. Durch Anregungen, Empfehlungen und Übungen möchten wir Sie dazu motivieren, Ihr Mental-Potential auszuschöpfen. Das Thema dieser Ausgabe: Wie lässt sich Stress im Alltag vermeiden oder zumindest reduzieren?

> *„Ich mach´ mir den Monster-Stress: Werd´ Kanzler, Manager und Stewardess; Durchschwimme täglich das Loch Ness, organisiere einen Stress-Kongress; Ich werde sechzigfacher Großpapa, bin Tag und Nacht für alle Enkel da; Lerne Bratsche und Harmonika und promoviere über Cha-Cha-Cha."*

Songtext der „Wise Guys"

Gelingt es Ihnen, am Feierabend nicht mehr an die Arbeit zu denken? Rasen Sie in Ihrer Freizeit manchmal von Termin zu Termin? Steigt ihr Pulsschlag, wenn Sie in den Medien von Zugunfällen oder anderen Katastrophen hören?
Stress manifestiert sich alltäglich in verschiedensten Formen. Wir erleben ihn alle – und mehr als 50 Prozent der Deutschen geben sogar an, unter ihm zu leiden. Ob Zeitdruck oder Zukunftssorgen, ob Informationsflut oder Multitasking, ob Streitereien, Überstunden, oder ständige Erreichbarkeit: Vor allem die Arbeitswelt wimmelt regelrecht vor Situationen, die Stress hervorrufen können. Aber keineswegs müssen! Denn Stress ist stets eine innere Reaktion auf äußere Bedingungen. Er ist ein Anspannungszustand in Situationen, die wir als bedrohlich wahrnehmen. Schlagartig fahren dann Körper und Kopf auf höchste Alarmbereitschaft hoch, Blutdruck, und Herzschlag steigen an, die Sinne sind geschärft. Wir sind – evolutionsbiologisch betrachtet – bereit dazu, dem Säbelzahntiger davonzurennen oder gegen ihn zu kämpfen!

Stress ist demzufolge zweckmäßig und förderlich, solange er nicht allzu hochdosiert und vor allem nicht zu häufig auftritt. Dauerhafter Stress nämlich fördert Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Burnout und Depressionen.
Mentaltraining und Stress – wie hängt das nun zusammen? Unmittelbar: Denn Stress beginnt im Kopf – und Stressmanagement ebenso. „Stressquellen lassen sich nicht einfach ausschalten, wir können aber den Umgang mit ihnen zu unseren Gunsten verbessern", verdeutlichte etwa der Autor Siegfried Santura. Ein Schlüsselwort lautet in diesem Zusammenhang „Akzeptanz". Etliche Geschehnisse dieser Welt sind nicht durch uns selbst beeinflussbar: Im Staustehen auf der Autobahn, das Wetter, tragische

> *„Die Kunst des Ausruhens ist ein sehr wichtiger Teil der Kunst des Arbeitens."*

John Steinbeck

Das Wichtigste in der Merkbox

1) Stress ist eine zweckmäßige Reaktion, die zu körperlicher und mentaler Anspannung führt!
2) Negativ und krankheitsfördernd ist jedoch dauerhafter Stress!
3) Unterschieden werden „positiver" Eustress (Herausforderung) und „negativer" Distress (Überforderung)!
4) Mit Akzeptanz und Gelassenheit lässt sich Unbeeinflußbarem auf sinnvolle Weise begegnen!
5) Schleusen sind ebenso empfehlenswert wie Selbstgespräche, die persönliche Stressoren offenlegen!

Nachrichten aus den Medien oder Entscheidungen, die bereits gefällt wurden sind unabänderlich, für die meisten Menschen aber dennoch gewaltige Stressoren. Stressreduktion beginnt also genau hier: Wie reagieren wir auf diese Geschehnisse? Mit Stress – oder mit seinem Gegenteil, mit Gelassenheit?
Hans Eberspächer, Experte im Bereich Mentaltraining, rückt ebenfalls denjenigen, der den Stress empfindet, in den Fokus: „Die wenigsten Menschen begreifen, dass sie selbst ihre wichtigste Ressource sind, um Anforderungen in Alltag und Beruf zu bewältigen", schreibt er. Der Coach empfiehlt im Sinne der Stressreduktion nicht nur regelmäßige Regenerationsphasen, sondern auch so genante „Schleusen": Dies sind „Räume zwischen zwei Systemen, die den Übergang von dem einen ins andere erst ermöglichen". Konkret kann eine Schleuse der Heimweg von der Berufswelt zur Familie sein oder ein Spaziergang zwischen zwei Projekten. Mentaltraining kann hierbei nützlich sein, wenn man sich möglich exakt vorstellt, beim Verlassen des einen Systems tatsächlich über eine Türschwelle zu treten und das vorherige System ganz und gar hinter sich zu lassen. Denn noch viel wichtiger als ein zeitiger Feierabend ist es, dass der Feierabend auch wirklich Feierabend ist.

Weiterhin lohnt es sich, mit Hilfe eines Selbstgesprächs den persönlichen Stressoren auf den Leim zu gehen: Wann erlebe ich Stress? Ließe er sich vermeiden? Wenn ja, wie? Wie agiere und reagiere ich im Stress? Ist das objektiv sinnvoll?
Bestenfalls gelingt es Ihnen dank dieser Ratschläge sowie der nebenstehenden Mittel gegen Stress, am Feierabend nicht mehr an die Arbeit zu denken. Und in Situationen, in denen Sie machtlos sind, einen ruhigen Pulsschlag zu bewahren.

Gegen Stress: 25 Mittel

Wichtig & *dringend* differenzieren
Schreibtisch komplett aufräumen
Handy und Computer abschalten
Fantasiereisen zu schönen Orten
Progressive Muskelentspannung
Lernen, Aufgaben zu delegieren
Sich vom Perfektionismus lösen
Pistazien, Walnüsse, Milch, Tee
Bewegung im Alltag verankern
Beruhigende Bilder anschauen
Yoga und Tai Chi ausprobieren
Aktive Pausen im Berufsalltag
Im Job To-Do-Listen erstellen
Urlaube, auch kurze, machen
Muße & Langeweile genießen
Comedy schauen (=Lachen)
Regelmäßiges Regenerieren
Fokus auf nur eine Aufgabe
Entspannende Musik hören
Realistische Zielsetzungen
Saunieren und Massagen
Bewusstes tiefes Atmen
Lernen, *Nein* zu sagen
Ausreichend schlafen
Sportlich aktiv sein

„Zeitdruck ist der beste Ansporn für Leistungen und die beste Ausrede für Fehlleistungen."

Schriftstellerin Henriette Hanke

Persönlicher Terminkalender

Ziele setzen | teilnehmen | Ergebnisse notieren

Persönlich und aktiv – diese beiden Grundsätze von personal sports vereinen wir auch stets in unserem herausnehmbaren Terminkalender mit regionalen Sportevents. Veranstaltungen von personal sports erkennen Sie, wie gewohnt, am weißen Pfeil. Unser Planer für das Jahr 2016 ist einer zum Aktivwerden. Nicht nur, weil die Events mitunter – hoffentlich – regelrecht Aufforderungscharakter haben dürften. Sondern, auch, weil der Kalender als solcher die Möglichkeit bietet, aktiv zu werden. Was genau damit gemeint ist, lesen Sie links unten auf dieser Seite. Explizit hinweisen möchten wir ferner auf die Erstauflage des Triathlon-Kurzcamps Anfang August.

April

23. Prolog-EZF
Sehenswert-Prolog
37124 Rosdorf
4,6 km/80 hm, Zeitfahren
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:
Z T

24. Tour d´Energie
Jedermann-Radrennen
37073 Göttingen
46/100 km
tourdenergie.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

30. Um den Berg
Volkslauf um den Graner Berg
34466 Wolfhagen
5/10/19 km/S//W
laufteam-woh.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

Haben Sie einen Wettbewerb als Ziel festgelegt, dann setzen Sie einfach ein Kreuz in das obere Kästchen mit dem Buchstaben „Z". Das „T" wird angekreuzt, wenn die Teilnahme tatsächlich erfolgte. Ein wenig Raum für eine kurze Info steht neben dem Schlagwort „Ergebnis/Notiz" bereit.

Mai

01. Hasenmelker
Hasenmelkerlauf
37127 Dransfeld
5/10,5 km/S/B
hasenmelker-lauf.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

04. Oderpark-Lauf
Oderpark-Seelauf
37197 Hattorf
5/12 km/K/B//W
tvg-hattorf.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

08. OHA-Lauf
Osteroder Altstadtlauf
37520 Osterode
5,5/10 km//K
eventundwerbepartner.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

10. RR-Kurs
Rennrad-Kurs nur für Frauen
37073 Göttingen
5 Dienstage, je 2 Stunden
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:
Z T

21. Klessee-Lauf
7. Lauf gegen Bluthochdruck
37083 Göttingen
2,3/4,6/6,9 km/K//W
blutdruck-goe.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

22. Göttinger Lauf
Göttinger Frühjahrsvolkslauf
37083 Göttingen
5/10 km/21/S/B
goettinger-fruejahrsvolkslauf.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

28. Lauf & Rad
33. Intern. Sollinglauf & MTB
37586 Dassel
Lauf: 28.05., MTB: 29.05.
sollinglauf.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

29. Radsporttag
2. Eichsfelder Radsporttag
37115 Esplingerode
Hobbyrennen: 14.30 Uhr
tuspoweende-radsport.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

Juni

04. Hilskammlauf
21. Hilskammlauf Delligsen
31073 Delligsen
5/10/21 km/B
delligser-sport-club.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

05. Weser-RTF
RTF zwischen Harz & Weser
37574 Einbeck
45/75/112/155 km
breitensport.rad-net.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

11. Drei-Länder-Lauf
27. Lauf in Arenshausen
37318 Arenshausen
5/13 km/K/B//W
drei-laender-lauf.com
Ergebnis/Notiz:
Z T

12. Zeitfahren
SBZW-Flachzeitfahren
37124 Rosdorf
25,5/14 km
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:
Z T

18. Vital-Lauf
Südharzer Vital-Lauf
37441 Bad Sachsa
5/10/21 km/K//W
eventundwerbepartner.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

18. Kurz-Triathlon
Schleierbach-Volkstriathlon
37133 Reiffenhausen
0,2/10/5 km/K/S
tsv-reiffenhausen.de/index.php/sport
Ergebnis/Notiz:
Z T

22. GÖ-Stadtlauf
Göttinger Altstadtlauf
37075 Göttingen
5/10 km/K/B
goettinger-altstadtlauf.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

26. Ahlsburglauf
Dörrigser Ahlsburglauf
37574 Einbeck-Dörrigsen
5/10/19/23 km/S/B//W
vereine-doerrigsen.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

Juli

01. Abendlauf
Rund um die Okertalsperre
38707 Altenau
5/12,5 km/S
laeufer-team-oker.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

03. Volkslauf
35. Wehlheider Volkslauf
34121 Kassel-Wehlheiden
5/10/18 km/K/B
tg-wehlheiden.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

08. Abendlauf
Volkslauf TSV Obervorschütz
34281 Obervorschütz
5/10/20 km/S/B
www.tsv-obervorschuetz.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

10. Rad-Rundfahrt
34. Reinhardswald-RTF
34246 Vellmar
41/71/110 km
zweirad-kassel.de/rtf.html
Ergebnis/Notiz:
Z T

15. Nachtlauf
4. Kasseler Nachtlauf
34117 Kassel
5/10 km/K/S
mein.sportscheck.com/sport
Ergebnis/Notiz:
Z T

15. Dorflauf
3. Niedermeiser Dorflauf
34396 Liebenau/Niederm.
5/10/21 km/K/B//W
tsv-niedermeiser.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

16. Adler-Radrunde
Oberharzer Radtourenfahrt
38644 Goslar
80/115/150/215/260 km
rsv-adler.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

30. WOB-Triathlon
Wolfsburger Volkstriathlon
38440 Wolfsburg
600/22/5,5 km
triathlon-wob.de
Ergebnis/Notiz:
Z T

personal sports
Werden Sie INTERaktiv!

August

06. Kurzcamp
Triathlon-Kurzcamp
37073 Göttingen
Sowohl 6. als auch 7.08.
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

13. Zeitschwimmen
Jedermann-Schwimmen
37083 Göttingen
0,4/0,8 km
goe-challenge.de
Ergebnis/Notiz:

14. Triathlon
13. Fuldataler Triathlon
34233 Fuldatal
0,5/25/5,5//1,5/40/5,5 km
tri-team-fuldatal.de
Ergebnis/Notiz:

14. Besenbinder
VSSG-Besenbinderlauf
37176 Sudershausen
2,5/5,5/11 km/K//W
vssg-sudershausen.com
Ergebnis/Notiz:

19. DUD-Stadtlauf
Duderstädter Sparkassenlauf
37115 Duderstadt
5/10 km/K/B
duderstaedter-sparkassenlauf.de
Ergebnis/Notiz:

20. Mittelpunktlauf
Krebecker Mittelpunktlauf
37434 Krebeck
6/10,5 km/K/B//W
djk-krebeck.de
Ergebnis/Notiz:

27. HMü-Lauf
Hann. Mündener Altstadtlauf
34346 Hann. Münden
5 / 10 km / K / B
tg1860.de
Ergebnis/Notiz:

28. GÖ-Triathlon
Stadtwerke-Volkstriathlon
37073 Göttingen
0,5/20/5 km/K/B/S
triathlon-goettingen.de
Ergebnis/Notiz:

September

03. Volkslauf
Leinewiesenlauf Greene
37574 Einbeck-Greene
5/10/21 km/S/B
greene.de/startseite.html
Ergebnis/Notiz:

04. Lauf in der JVA
1. Volkslauf JVA Rosdorf
37124 Rosdorf
10/21 km
Tel: 0551-997332590
Ergebnis/Notiz:

04. Volkstriathlon
20. Triathlon Wolfenbüttel
38300 Wolfenbüttel
0,4/21/5 km
lsv-triathlon.de
Ergebnis/Notiz:

10. Quell-Lauf
26. Aue-Quell-Lauf
37589 Willershausen
5/10/18 km
lg-altes-amt.de
Ergebnis/Notiz:

10. Weser-Hammer
Triathlon Bodenfelde
37194 Bodenfelde
0,5/28/5 km/S
wesertriathlon.de/wpr
Ergebnis/Notiz:

11. Frauen-Lauf
Kasseler Frauenlauf
34117 Kassel
5/10 km/K/B//W
tg-wehlheiden.de
Ergebnis/Notiz:

18. Zeitfahren
Oelles Bergzeitfahren
34346 Hemeln
5,4 km/270 hm
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

24. NOM-Lauf
21. Northeimer Stadtlauf
37154 Northeim
3/5/10/22 km/K
triathlon-northeim.de
Ergebnis/Notiz:

Oktober

01. MTB Extrem
Harzer Mountainbikerennen
38678 Clausthal-Zellerfeld
6 Stunden/12 Stunden
lav-alfeld.de
Ergebnis/Notiz:

01. KS-Berglauf
Herkules-Berglauf
34131 Kassel
6,4 km/370 hm
psvgwkassel.de
Ergebnis/Notiz:

03. Leinetal-Lauf
Alfelder Leinetal-Lauf
31061 Alfeld
5/10/21 km/S/K/B
lav-alfeld.de
Ergebnis/Notiz:

15. Esel-Lauf
12. Warzer Esel-Lauf
31061 Warzen
3,2/6,4/13 km/S//W
tsv-warzen.de
Ergebnis/Notiz:

22. Country-Fahrt
CTF von Wieter bis Plesse
37154 Northeim
32/54 km
cicli-club-northeim.de
Ergebnis/Notiz:

23. Volkslauf
Schönhagener Volkslauf
37170 Schönhagen
5/9/10/21 km/S
tsvschoenhagen.de
Ergebnis/Notiz:

29. Talsperrenserie
Schönhagener Volkslauf
37170 Schönhagen
5/9/10/21 km/S
tsvschoenhagen.de
Ergebnis/Notiz:

30. BS-Marathon
16. Braunschweig-Marathon
38100 Braunschweig
5/10/21/42 km/S/B
laufkalender24.de
Ergebnis/Notiz:

November

05. Talsperrenserie
Rund um die Granetalsperre
38685 Astfeld
5/15 km
laeufer-team-oker.de
Ergebnis/Notiz:

12. Talsperrenserie
Rund um die Okertalsperre
38685 Astfeld
3,5/12,5 km
laeufer-team-oker.de
Ergebnis/Notiz:

16. ps-Lounge
4. Lounge
37073 Göttingen
Vortrag, Snacken, Schnacken
personal-sports.info
Ergebnis/Notiz:

19. See-Park-Lauf
Gandersheimer Volkslauf
37581 Bad Gandersheim
2,5/4/12 km/B
gw-gan.de
Ergebnis/Notiz:

19. Marienburglauf
Schloss-Marathon
31171 Nordstemmen
21/42 km/S//W
schloss-marienburg-marathon.de
Ergebnis/Notiz:

27. Team-Crosslauf
Advents-Crosslauf im Team
31234 Edemissen
2,2/3,3/4,4 km/S
lgpeinerland.de
Ergebnis/Notiz:

Legende

RR	Rennrad
MTB	Mountainbiking
CTF	Country-Tourenfahrt
RTF	Radtourenfahrt
W	Walking
K	Kinder-Lauf
B	Bambini-Lauf
S	Staffel-Lauf
//	and. Wettkampf

„Du musst auf dein Herz hören“

Die Pulsschlagfrequenz steigt, sinkt – und warnt!

„Er hat schon immer einen erhöhten Puls!“, „Sie bekommt ihren Puls einfach nicht hoch!“, „Bei 170 ist für mich Schluss.“ Es gibt viele Momente, in denen Aktive über ihren Puls (genauer: über die Herzschlagfrequenz, die in Schlägen pro Minute angegeben und typischerweise mit „HF“ abgekürzt wird) sprechen. Doch in welchen Situationen steigt der Pulsschlag typischerweise an? Wir stellen Szenarien vor, in denen ein rasanter Anstieg der HF zu erwarten ist – oder das Gegenteil.

Drift

Wegen Flüssigkeitsverlust und Körpertemperatur-Anstieg erhöht sich bei langen Belastungen trotz konstanter Leistung die HF („kardiovaskulärer Drift“, „Ermüdungspuls“).

Erkältung

Der Ruhepuls kann vor einer Erkältung oder deren Entstehung warnen. Denn die HF erhöht sich in dem Fall in aller Regel um fünf bis zehn Schläge.

Verliebt

Bei Verliebten steigt die Herzfrequenz aufgrund der Ausschüttung von Hormonen. Und sogar das Umgekehrte trifft zu: Bei höherer HF steigt die Chance, sich zu verlieben! Dies fanden Wissenschaftler heraus, indem sie Menschen in scheinbar bedrohlicher Situation (Achterbahnfahrt, Hängebrücke) untersuchten. Sie waren emotional bedeutend empfänglicher.

Nahrung

Nahrungsaufnahme lässt die HF ansteigen – auch während sportlicher Aktivität. Koffeinhaltige Getränke bei manchen Menschen umso mehr.

Atmung

Eine rasche Senkung der Herzfrequenz lässt sich über das bewusste Atmen erzielen. Am effizientesten sind tiefe Atemzügen mit geschlossenene Augen.

Training

Zwar ist während des Sporttreibens die HF erhöht, prinzipiell sinkt sie aber durch Ausdauer-Training: Fitte Sportler haben eine geringere Ruhe-HF. Ferner sorgt Ermüdung während eines Trainingslagers für ein verringertes Maximum.

Musik

Hören wir Musik, dann passt sich unsere HF deren Takt an. Mit ganz langsamen Takten lässt sich folglich unser Herzschlag beruhigen.

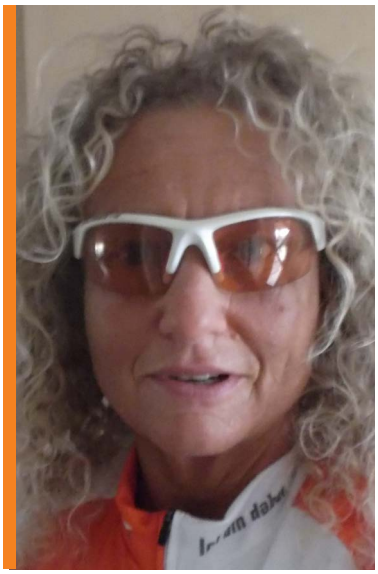
Alter

Ruhefrequenz wie auch maximale HF sinken mit dem Alter ab. Neugeborene etwa haben einen Ruhepuls von 130.

personal sports
Werden Sie INTERaktiv!

„... es mir leichter fällt, den Schweinehund mit etwas Unterstützung zu besiegen. Sport als neue Entdeckung erst in der zweiten Lebenshälfte ist eine echte Bereicherung."

Für Ludger Klempt, 52 Jahre und seit 2014 bei ps, steht nicht die Höchtleistung im Vordergrund, ein gewisser Ehrgeiz darf aber dennoch nicht fehlen.



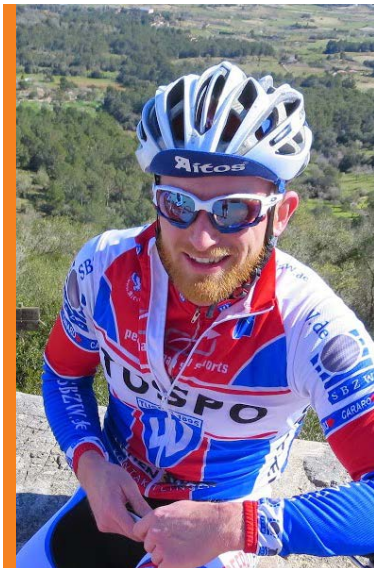
„... ich fitter und wacher durch den Alltag wollte und mein Körpergefühl sich durch Sport positiv verändert. Es ist ein wunderbares Gefühl, durch Sport zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen."

Manuela Bogott, 46 Jahre, hat Spaß an vielfältigen Bewegungsformen. Auch ihre Hunde Pepino und Adonis halten sie auf Trab.

Aktiv mit personal sports, weil...

„... ich gern an meine Grenzen gehe."

Hauptsächlich betreibt Marina Baumann Triathlon, mit dem Schwerpunkt Radfahren. Sie nahm bereits an Rennen wie der TdE teil, aber auch an Langstrecken-Events. Aktuell betreibt die 34-Jährige jedoch vornehmlich „Gesundheitssport", da sie im Sommer Nachwuchs erwartet. Ein Wiedereinstieg in den Leistungssport ist ab dem Herbst geplant.



„... ich anders nicht so gezielt Leistungssport betreiben könnte. Neben dem Promotions-Studium habe ich keine Lust und Zeit, mich mit Trainingswissenschaften zu beschäftigen. Dies überlasse ich gern dem, der es kann: ps."

Sigmund Neher, 31, ist seit drei Jahren sehr intensiv im Radrennsport unterwegs.

Wahre Herzenssachen

Lauf gegen Bluthochdruck & PERSONAL SPORTS | Charity

Leben ohne Bewegung ist kein Leben: Unter diesem Motto steht auch 2016 der Göttinger „Lauf gegen Bluthochdruck". Am 21. Mai werden im Areal um den Kiessee wieder mehrere hundert Personen aktiv sein – und zwar ganz ihrem eigenen Leistungsstand entsprechend. „Die Distanzen und auch die Belastungsstufen sind frei wählbar: Sie reichen vom Gehen und Walken über das Joggen bis hin zum schnellen Laufen mit offizieller Zeitnahme", erklärt Dr. Egbert Schulz, Vorsitzender des Blutdruckinstituts Göttingen und Mitinitiator der Veranstaltung. Der Name des Sportevents wirft eine Frage auf: Was haben Bluthochdruck und Laufen miteinander zu tun?

Schulz hat die Antwort: „Laufen – und Ausdauersport im Allgemeinen – hat einen blutdrucksenkenden Effekt. Und zwar sowohl kurzfristig, direkt nach der Aktivität, als auch langfristig", skizziert der 48-Jährige die Bedeutung des Sporttreibens für Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Kurz- und Langfristigkeit spielt auch bei der Wahl des Veranstaltungsortes eine Rolle: „Die naturnahe Bewegung am Kiessee soll natürlich mit Spaß verbunden sein – und Freude vermitteln, sich anschließend auch selbstsständig in der Natur zu bewegen."

Auf dreifache Weise ist der am Welt-Hypertonietag durchgeführte Lauf ein besonderer: Erstens wegen der Leistungsheterogenität der Teilnehmenden. Zweitens, weil auf der Strecke lückenlose ärztliche Kontrolle gewährleistet wird. Und, schließlich, weil weitere Bewegungsformen ausprobiert werden können: Inline-Hockey, Kanupolo, Rollkunstlauf und Tennis waren in der Vergangenheit dabei. Im Messebereich stehen zudem die Themen Schuhe, Bekleidung und Ernährung im Fokus. Und natürlich das Hauptanliegen des Laufs: Hypertonie! Ziel der 2006 ins Leben gerufenen Veranstaltung sei es nicht zuletzt, „Menschen, die im Leben nie an körperliche Aktivität denken würden, zu motivieren und ihnen beim ersten Schritt zu helfen", betont Schulz.

> *„Es guckt Sie niemand schief an, wenn Sie nach 100 Metern gehen müssen. Denn wir wollen gerade auch Menschen motivieren, die im Leben nie an körperliche Aktivität denken würden."*
>
> Dr. Egbert Schulz

Nahmen 2006 an der Veranstaltung, die in zweijährigem Rhythmus ausgetragenen wird, rund 80 Personen teil, so waren es 2014 fast zehnmal so viele. Im Jahr, in dem der Lauf nicht stattfindet, gibt es jeweils eine andere Aktion: „Mozart gegen Bluthochdruck" mit klassischer Musik. „Der Fokus liegt hierbei auf seelischer Entspannung", verweist der Vorsitzende des Blutdruckinstitut auf eine weitere Möglichkeit der Hypertonie-Behandlung.

Was dafür spricht, am 21. Mai ab 11 Uhr ein bis drei Runden um den Kiessee zurückzulegen? „Keinem Teilnehmer ist jemals etwas passiert", sagt Schulz. „Und es guckt Sie niemand schief an, wenn Sie nach 100 Metern locker gehen müssen." So waren in der Vergangenheit auch adipöse und physisch stark eingeschränkte Personen aktiv.

Das Sportevent richtet sich eben an jedermann – und ist für Mitorganisator Schulz, wie er betont, „definitiv eine Herzenssache. Schließlich werden ganz viele Dinge, die mir im beruflichen Leben als Arzt wie auch im Privaten am Herzen liegen, bei der Veranstaltung umgesetzt."

2850 Euro für die gute Sache

2850 Euro: Diese Summe hat das Team PERSONAL SPORTS | Charity im Sportjahr 2015 sammeln können. Der Betrag wird der „Bürgerstiftung Göttingen" zugute kommen, die sich für das Wohl und für die Entwicklung von Heranwachsenden einsetzt.

„Wir sind zu einem erheblichen Teil auf Spenden und Sponsoring angewiesen – und damit auch unsere Projekte", betont Andreas Schreck, der Geschäftsführer der Stiftung. Maßnahmen der Bürgerstiftung sind etwa Kochkurse und Sprachunterricht, gemeinschaftliche Erlebnisse in der Natur und im Sport. Am umfassendsten aber sind die Projekte „Zeit für ein Kind" und „Zeit für Jugendliche".

„Die Kinder stammen in der Regel nicht aus sozialen, sondern aus emotionalen Problemfamilien", weiß Schreck. Daher übernehmen Ehrenamtliche eine Patenschaft für den Nachwuchs – und verbringen einmal wöchentlich Zeit mit ihm. „Es geht dabei jeweils um ein konkretes Kind, nicht um alle Kinder dieser

Welt", untermauert Schreck, der überzeugt ist: „Diese Zeit signalisiert dem Kind, dass es wichtig ist." In vielen Patenschaften spiele auch Bewegung – zum Beispiel im Klettergarten oder auf dem Wasser – eine Rolle. „Aber Sport ist nur eine von vielen Möglichkeiten", so der 59-Jährige.

Die Hauptaufgabe der Stiftung besteht in der Koordinierung, etwa im Finden passender Paten oder in der Organisation von Informations-Veranstaltungen. Genau in diesem Bereich werden auch die fast 3000 Euro, die das Team ps | Charity ersportelt hat, Einsatz finden. Die Summe wird folglich unmittelbar dem Nachwuchs zugute kommen.

Die größte Veranstaltung der Bürgerstiftung ist das Bürgerfrühstück auf dem Göttinger Marktplatz, das am 19. Juni zum sechsten Mal durchgeführt wird. Es richtet sich an alle Interessierten. „Und vor allem ist es ein großes Dankeschön an alle Ehrenamtlichen", sagt Schreck.

PS | Charity in der Zukunft?

Das Team PERSONAL SPORTS | Charity wurde nach seiner Gründung im Jahr 2014 schnell zu einer Herzensangelegenheit. Dennoch wird es nach aktueller Planung eine vorübergehende Pause einlegen. „2017 wollen wir dann mit gebündelten Kräften wieder Fahrt aufnehmen", verspricht Frieder Uflacker von personal sports. Hintergrund für die Entscheidung ist der immense Aufwand in Verbindung mit Umzug und Umfirmierung (s. S. 18). Haben Sie Ideen für das neue Team oder für fördernswerte Einrichtungen, so sind wird für entsprechende Hinweise dankbar.

Entwickelt jeder Sportler ein Sportherz?

Interaktive Serie: Trainingsmythen unter der Lupe

Was wäre unser geliebter Sport nur ohne all die Fachsimpelei, die er hervorruft? Faustformeln zur Bestimmung der Pulsbereiche, Aufwärmen gegen Verletzungen, Magnesium gegen Krämpfe: Die Liste der Empfehlungen für das, was Ausdauersportler zu tun und zu lassen haben, ist endlos. Diese Serie soll Aufschluss darüber geben, welche Mythen wahr sind – beziehungsweise, falls nicht, wie sie geboren wurden. Damit sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Zukunft nicht nur für Ihre Sport-Praxis optimal gewappnet, sondern auch für Wortgefechte mit ihren Trainingskollegen. Dieses Mal: „Bekommt jeder Aktive ein Sportherz?" Und: Muss man es abtrainieren?"

Etwa 300 Gramm bringt das menschliche Herz in der Regel auf die Waage. Ein deutlich schwereres Durchblutungsorgan deutet entweder auf eine Erkrankung hin – oder es gehört einem Sportler. Denn das Herz eines Ausdauer-Aktiven kann bis zu 500 Gramm wiegen. So wie sich durch ein regelmäßiges Training der Bizeps-Muskel vergrößern lässt, so nimmt bei Aktivität auch der Herzmuskel an Umfang zu.
Dafür sind aber mindestens fünf Stunden Sport pro Woche nötig, und zwar Ausdauersport. Ein Sportherz wird typischerweise von Langstreckenläufern, Triathleten, Radrennfahrern und Skilangläufern ausgebildet, aber auch von Ballsportlern. „Es entwickelt aber nicht jeder Ausdauersportler ein Sportherz", verrät Prof. Dr. Johannes Dahm vom Herz- und Gefäßzentrum Göttingen. „Wer eines ausbildet, das ist genetisch determiniert."
Definitiv kein Sportherz entwickeln indes Kraftsportler und 100-Meter-Sprinter. Der Grund? Das größere Herz sorgt für eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Muskeln – und die ist eben im Ausdauersport entscheidend. Pumpt ein gewöhnliches Herz mit jedem Schlag etwa 70 Milliliter Blut durch den Körper, so bewegt das kräftigere Sportherz mehr als 100 Milliliter. Es ist also imstande, pro Zeiteinheit mit weniger Schlägen dieselbe Menge an Blut zirkulieren zu lassen. Man spricht von einer Ökonomisierung der Herzarbeit.
Die Eingangsfrage, „Entwickelt jeder Sportler ein Sportherz", ist klar zu beantworten: mit einem doppelten Nein! Erstens entwickeln nur leistungsambitionierte Ausdauersportler, die mehr als fünf Stunden pro Woche aktiv sind, ein Sportherz. Zweitens gibt es sogar davon genetisch bedingte Ausnahmen.
Weniger klar lässt sich die Frage beantworten, was mit einem Sportherzen passiert, wenn es nicht mehr benötigt wird. Profisportler, die ihre Karriere beenden, wollen es häufig „abtrainieren". Fakt ist: Wie auch andere Muskeln bildet sich ein Sportherz bei verminderter Aktivität zurück. Allerdings besteht das Herz neben der Muskelmasse auch aus bindegewebsartigen Strukturen; zudem verläuft die Rückbildung manchmal unharmonisch ab. Dadurch kann das Gesamtgefüge des Herzens aus dem Gleichgewicht kommen, was wiederum Herzrhythmusstörungen nach sich ziehen kann. Prof. Dahm vertritt daher einen eindeutigen Standpunkt: „Wer eimal ein extremes Sportherz ausgebildet hat, ist meiner Ansicht nach dazu verdammt, lebenslang Sport zu treiben. Aber das", grinst der Arzt, „ist ja keineswegs schlimm."

> *„Nicht jeder Ausdauersportler entwickelt ein Sportherz. Wer eines ausbildet, das ist genetisch determiniert."*
>
> Prof. Dr. Dahm

personal sports Werden Sie INTERaktiv!

Neuheit: Triathlon-Camp

Die Vorbereitung der Organisatoren auf die neunte Auflage des Göttinger Volkstriathlons ist in vollem Gange. Und Ihre?
Im Sinne einer optimalen Vorbereitung auf das Event bietet personal sports erstmals einen Kompakt-Workshop an, in dem die vier Teildisziplinen unter die Lupe genommen werden: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren, 5 Kilometer Laufen – und die beiden Wechsel. Das völlig neue Gruppenangebot wird am Samsag, 6. und Sonntag, 7. August stattfinden. So bleibt anschließend noch ausreichend Zeit, das Gelernte bis zum Startschuss am 28. August verinnerlicht zu haben.
Der Volkstriathlon ist einmal mehr Bestandteil der Göttinger Ausdauerserie Gö-Challenge. Insgesamt gehören der Serienwertung die folgenden Events an:
Tour d´Energie (24. April)
Frühjahrsvolkslauf (22. Mai)
SBZW-Flachzeitfahren (12. Juni)
Altstadtlauf (22. Juni)
Zeitschwimmen (13. August)
Volkstriathlon (28. August).
Mit drei Teilnahmen gelingt Ihnen der Sprung in die Gesamtwertung der Gö-Challenge.
Informationen zu einem Workshop und unserem Camp im August finden Sie unter *www.personal-sports.info* in der Rubrik „Events".

personal sports

Werden Sie INTERaktiv!

Haben Sie Fragen zum Training oder zu anderen sportlichen Bereichen, die Sie interessieren? Dann richten Sie Ihr Anliegen oder Themenvorschläge an uns. Schicken Sie uns Sportmythen, die Sie schon immer geklärt haben wollten. Nennen Sie uns Bereiche des Mentaltrainings, die Sie interessieren. Oder schicken Sie uns Trainings- und Sportfragen, die Ihnen am Herzen liegen. Senden Sie dazu, ebenso wie für Kritik, eine Email an:
kontakt@personal-sports.info

Impressum

personal-sports-Magazin
Ausgabe 5 | April 2016
Auflage: 10.000 Exemplare

Redaktion und Layout
Timo Holloway
holloway@personal-sports.info

Quellennachweis
Cover-Foto: istock
S. 9: Eberspächer: „Ressource Ich" sowie „Gut sein, wenn´s drauf ankommt" (S. 231)

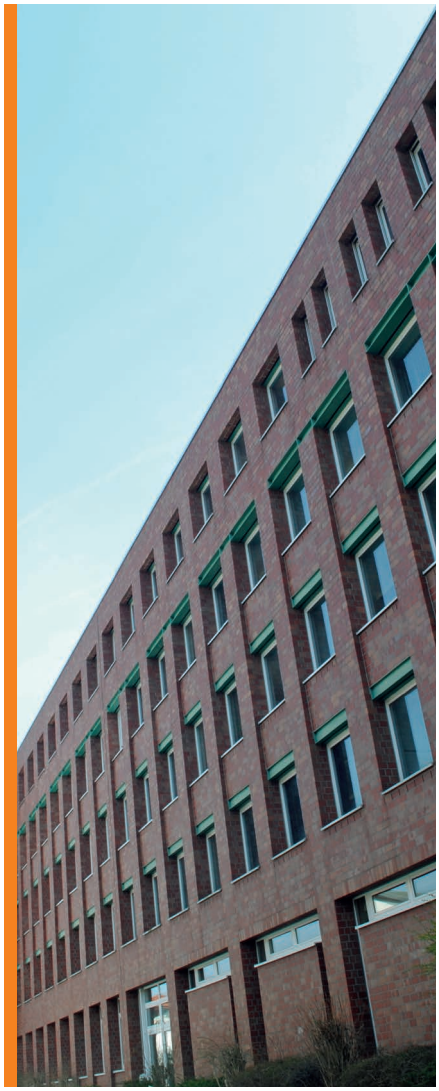
Druck
Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße
97080 Würzburg

Herausgeber
personal sports
Uflacker & Jonscher GbR
Maschmühlenweg 105
37081 Göttingen

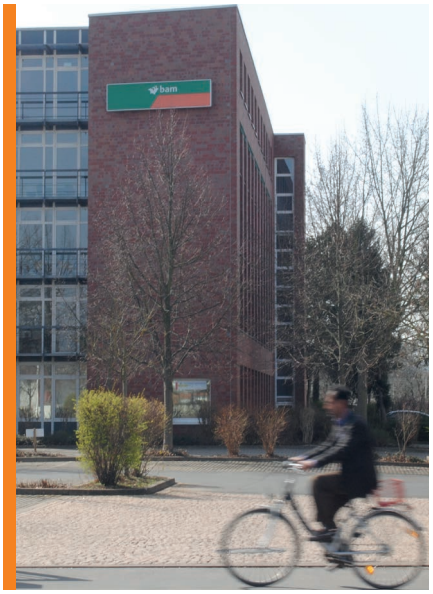
Hinweis
Es ist untersagt, Inhalte dieses Magazins ganz oder in Teilen ohne Genehmigung zu kopieren, zu veröffentlichen oder anderweitig zu nutzen.

Umzug in den Maschmühlenweg 105

Ortswechsel und Umfirmierung bei personal sports



Neues benötigt seine Zeit: Steuert man aktuell und in Zukunft die Adresse von personal sports an, dann sollte man ganz kurz bewusst darüber nachdenken statt sich gedankenversunken und seiner Routine vergangener Tage folgend auf den Weg zu machen. Denn andernfalls steht zu befürchten, am falschen Ort aufzukreuzen, und wortwörtlich vor verschlossener Türe zu stehen. Die Adresse von personal sports hat sich nämlich geändert: Seit Mitte März sind die Beratungs- und Büroräumlichkeiten nicht mehr im Sandweg im Haus des Sports zu finden, sondern im Maschmühlenweg 105 in Nähe des Schützenplatzes (so genanntes BAM-Gebäude).
Grund für den Ortswechsel ist, dass der Kreissportbund ab Sommer ins Haus des Sports einziehen wird und damit das Mietverhältnis mit personal sports ein Ende gefunden hat. Alsbald wird auch die bis dato noch gültige Geschäftsadresse am „Vitalzentrum Alte Polizei" (Am Steinsgraben 19) zugunsten der BAM-Adresse weichen. Ein neuer Abschnitt beginnt damit also.
Auch eine strukturelle und namentliche Veränderung hat es kürzlich gegeben: Es fand bei von personal sports eine Umfirmierung von der bisherigen, inhabergeführten Einzelunternehmung in eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR) statt, ab sofort mit dem Mitgesellschafter Guido Jonscher. Der volle Wortlaut ist: personal sports | Frieder Uflacker & Guido Jonscher GbR. Von dem Ortswechsel bleiben die meisten Events, wie etwa das Mallorca-Camp oder der Zeitfahrcup, natürlich ohnehin völlig unberührt. Deshalb gänzlich auf das Anmieten neuer Räumlichkeiten zu verzichten, das schien dann allerdings doch ein wenig zu vewegen. Obschon über die Idee, immerzu in einem orangegrauen personal-sports-Bus unterwegs zu sein, intern zumindest witzelnd debattiert worden ist...



Das nächste Magazin von personal sports...

...halten Sie im November 2016 in den Händen. Unser Augenmerk legen wir dann auf die kühle Jahreszeit – und vor allem darauf, wie man sie *wärmer* gestalten kann. Welche Sportarten und Bewegungsformen sind zu empfehlen? Wie gelingt es, sich für das Training zu motivieren? Wie reagiert der Körper auf Wärme und Kälte? Und gibt es Kniffe oder gar Kulinarisches, das Erfolg verspricht, wenn es darum geht, der Kälte erfolgreich zu trotzen?
Doch für den Moment wollen wir nicht allzu viel an das denken, das mit den kühleren Monaten einhergehen wird. Vielmehr gönnen wir Ihnen, des Sommers Wärme zu genießen. Ganz gleich, ob beim Sporttreiben selbst oder in den wohlverdienten Pausen.

REGIONALES ENGAGEMENT

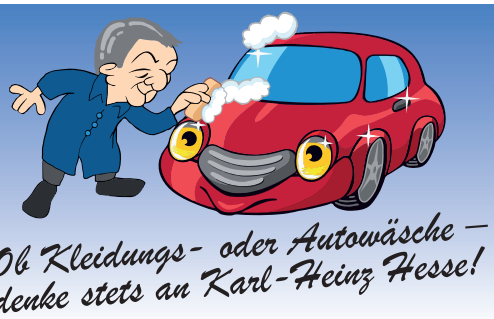
Ob Breiten- und Spitzensport oder der musikalische Nachwuchs – die Region ist dynamisch und wir bei der EAM sind mittendrin statt nur dabei. Wir fördern gezielt regionale Projekte in den Bereichen Sport und Kultur und damit die Vielfalt in der Mitte Deutschlands. Denn für uns gilt:
Die Region liegt uns am Herzen.

www.EAM.de

www.facebook.com/MeineEAM

SPYR CYCLES – Individueller Laufradbau
Himmelsruh 32 | 37085 Göttingen
www.spyr-cycles.de

AUTO-WASCHSTRASSE
für Fahrzeuge bis 2,80 m Höhe



HESSE
Wäscherei · Reinigung
Textile Mietdienste

Lange Straße 7 / Ecke Imbser Weg
37127 Dransfeld
Telefon: 05502/9107-0
www.hesse-waescherei.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Samstag
08:00 - 18:00 Uhr

Unsere Camps

Göttingen: Triathlon
06./07. August 2016
versch. Module, Einzel & Staffel

Mallorca: Rennrad
22./25.02. – 04.03.2017
mehrere Gruppen

Auf zur
Galerie

FIRST REISEBÜRO Göttingen

Zeitfahren:
Sa: 23.04. Prolog
So. 12.06. Rosdorf
So: 18.09. Hemeln
2016