

AZUBI  
inside

Nr. 17  
Weihnachten 2020  
gebührenfrei

Das Magazin der DVV-Azubis



## Sehr lukrativ, Christkind!

Aus heiterem Himmel gaben die Riesen des Festivity-Managements, die Weihnachtsmann AG und die Christkind AG, ihre Fusion zur Weihnachts AG bekannt. Die Börse reagierte zunächst irritiert, fing sich aber zum Fixing wieder und schloss stabil. Stärkerer Partner beim merger ist eindeutig die Christkind AG, deren Gründer und Vorsitzender Chris T. Kind zukünftig dem Aufsichtsrat der neuen Gesellschaft vorstehen wird.

Gemeinsam mit der Osterhasi GmbH, einer 100-prozentigen Tochtergesellschaft, erzielte die Christkind AG 1998 etwa viermal so viel Gewinn wie die Weihnachtsmann AG.

„Wir wollen unsere Kräfte bündeln“, so der Vorsitzende der neuen Weihnachts AG Niko Laus. Zur Ausrichtung des Konzerns sagte er: „Wir unterliegen extremen saisonalen Schwankungen. Das wollen wir ändern. Durch Konzentration aufs Kerngeschäft, neue Strategien und offensiveres Merchandising wollen wir auch im Sommer unsere Umsätze steigern. Mit der Osterhasi GmbH sind wir auf dem richtigen Weg.“ Experten spekulieren bereits über die Zukunft der Pfingst AG, deren Kurse daraufhin um 10 Prozent stiegen. Der Vorstand erwartet starke Umsatzzuwächse durch Synergieeffekte in den Bereichen Logistik und Marketing. Organisatorisch gliedert sich der neue Festtags-Gigant in die Abteilungen Festivities & Geschenke, die Klaus Santa leiten wird, Transport & Logistik, deren Leitung Rudolf Rentier übernimmt sowie die neue Division Customer-Service. Die Betreuung alter und das Gewinnen neuer Kunden ist das Aufgabenfeld dieser Division. Ihre Leitung wird Ruprecht Knecht übernehmen, bisher Assistent von Niko Laus. Mit Spannung erwartet wird das kartellrechtliche Genehmigungsverfahren. Gleich nach Bekanntgabe der Fusionspläne ging bei den Behörden eine Sammelklage der Väterchen-Frost KG, der Thanksgiving Ltd. und der erst kürzlich selbst fusionierten Muttertag-Valentine AG ein.

Von Achim Wagner

## Frohe Weihnachten! Ihr Kaufmännischer Bereich



# Vorwort

„Unter Sport werden verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen zusammengefasst, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen, ohne in erster Linie der Warenproduktion, kriegerischen Kampfhandlungen, dem Transport von Waren beziehungsweise Gepäck oder der alleinigen Ortsveränderung zu dienen“, so heißt es auf Wikipedia. Für „Sport“ gibt es dennoch hunderte Synonyme: Bewegung, Fitness, Betätigung, Training, Aktivität und sehr viele mehr.

Aber was genau steckt hinter dem Begriff? Wie würden wir Azubis ihn definieren? Und warum sollten wir eine ganze Ausgabe über das Themenfeld rund um Bewegung schreiben? In

2020 bewegt sich doch sowieso keiner mehr richtig und sitzt nur auf dem Sofa vor dem Fernseher – oder nicht?

Sport und Bewegung bedeutet für uns Azubis Leidenschaft und Freiheit. Wir fühlen uns wohl und haben Spaß, wenn wir uns sportlich betätigen – vor allem, wenn wir dabei noch etwas Gutes für unseren Körper tun, der uns 24 Stunden, sieben Tage die Woche trägt. Unsere Gesundheit ist enorm wichtig, dennoch vernachlässigen wir sie und unseren Körper schnell in unserem Büroalltag. Aber das sollte nicht so sein!

Wir wollen Ihre sportlichen Aktivitäten und Ihre Gesundheit mit dieser Ausgabe bereichern und Sie inspirieren. Lassen Sie sich auf mehr als 15 interes-

sante Artikel über die neusten Fitness-trends, leckere Rezepte und kleine Helfer im Alltag ein. Des Weiteren können Sie sich über spannende Themen wie Bodyshaming, Rituale eines Profi-Sportlers oder die aktuellen Geisterspiele des Fußballs freuen.

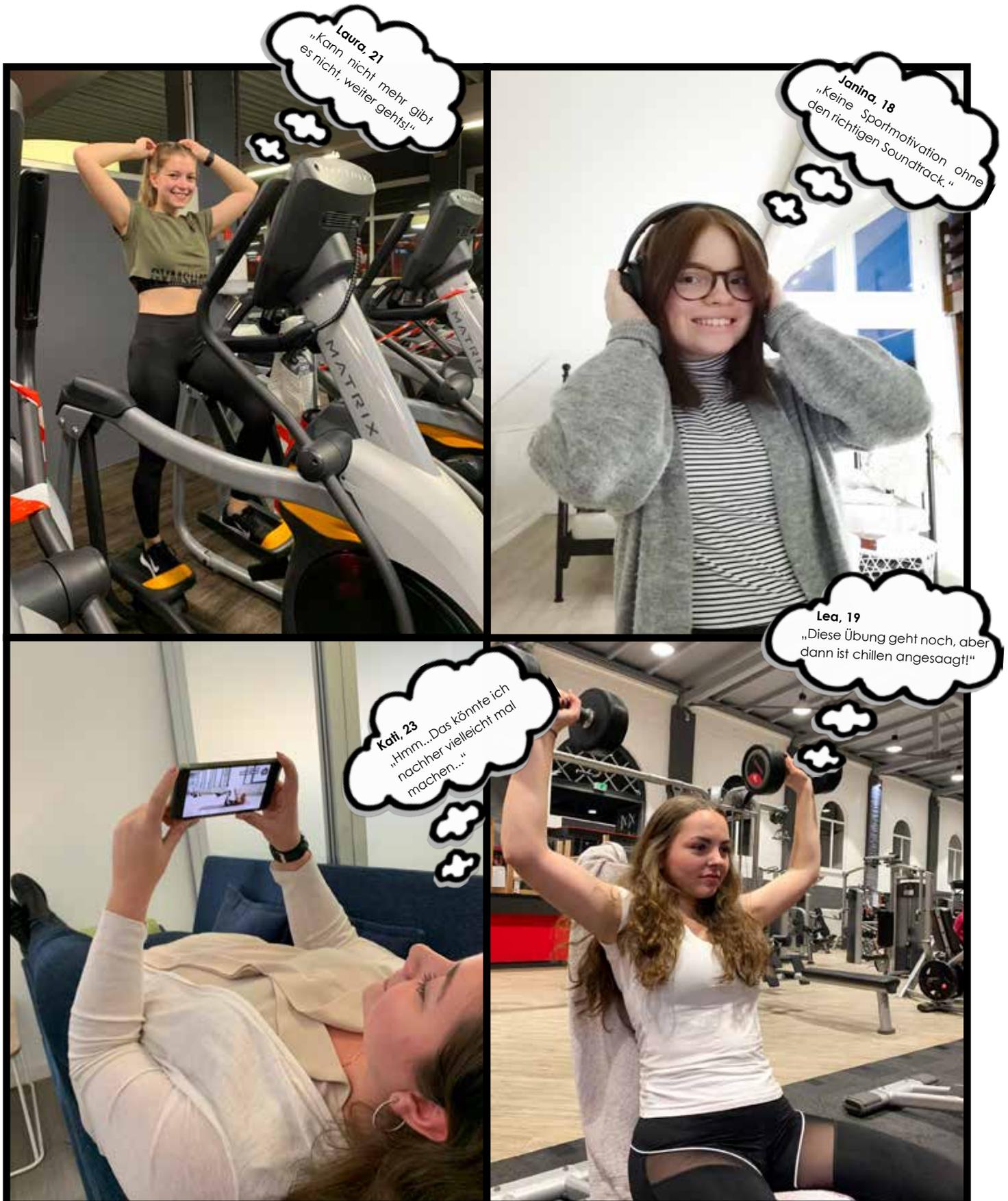
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Azubi INSIDE Ausgabe und hoffen, dass wir Ihnen einige interessante Informationen für den Alltag im Büro und zu Hause mitgeben können. Hoffentlich können wir mit der neuen Ausgabe Gesprächsbedarf im Büro erzeugen, sodass wir uns alle mehr Gedanken über unseren Körper und unsere Gesundheit machen.

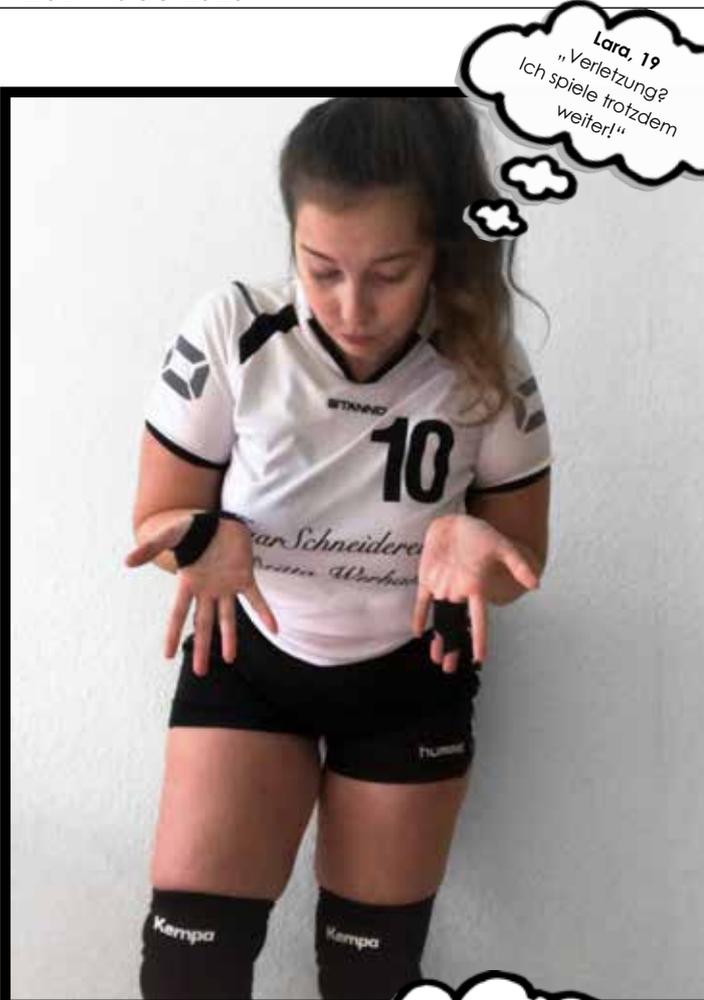
Lara Biester

# Inhalt

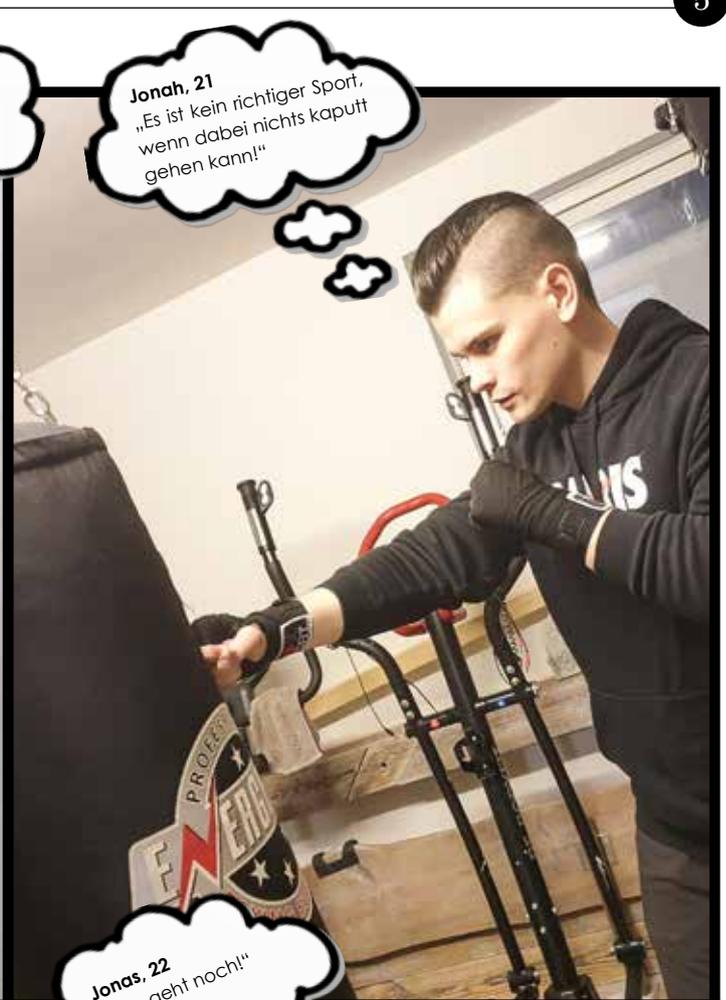


# Die Azubis und ihre Sportmottos





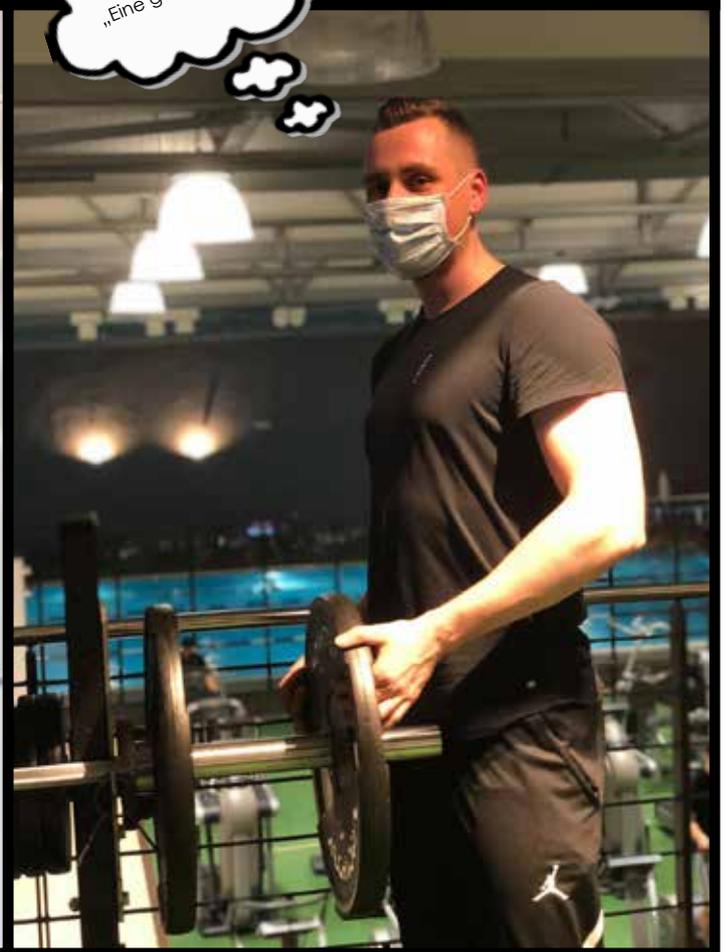
**Lara, 19**  
„Verletzung?  
Ich spiele trotzdem  
weiter!“



**Jonah, 21**  
„Es ist kein richtiger Sport,  
wenn dabei nichts kaputt  
gehen kann!“



**Alissa, 23 & Sabriany, 24**  
„2021 wird unser Jahr!“



**Jonas, 22**  
„Eine geht noch!“



# Das Energiebündel im Eventmanagement

An einem sonnigen Tag im schönen Hamburg, der uns auch ohne viel Bewegung zum Schwitzen brachte, stellte sich Dani mit einem Diktiergerät vor der Nase unserem hoch professionellen Azubi Inside Interview. Daniela Hennig begann ihre Karriere als Auszubildende beim DVV und arbeitet nun seit ihrer Übernahme im Veranstaltungsbereich.

Wenn es um Motivation für sportliche Aktivitäten geht, können wir uns von unserer lieben Dani wohl alle noch eine Scheibe abschneiden. Bereits im Alter von zarten acht Jahren entdeckte sie durch ihren Bruder ihre Begeisterung für Tischtennis, die bis heute anhält. Es ist ein Hobby, welches sie nach wie vor mit viel Spaß und Ausdauer verfolgt. Auf einer Skala von 1 bis 10 ordnet sie Sport einen Stellenwert von einer satten 9 in ihrem Leben zu - natürlich zweitrangig nach ihren Freunden und ihrer Familie. Diese Einstellung spiegelt sich auch in Danis Trainingsmuster wieder, das für den ein oder anderen vielleicht erstmal etwas erschlagend erscheinen mag. Trainieren geht die Eventmanagerin nämlich zwischen sieben- bis neunmal die Woche, wobei wirklich alles dabei ist. Egal ob Fitnessstudio, Schwimmen, Spinning oder Fußball, die Eventmanagerin kann sich für (fast) alles begeistern. Lediglich Sportarten wie Basketball oder Cricket fallen bei ihr unten durch, da ihr vielmehr sehr schnelle und dynamische Mannschaftssportarten gefallen. Diese betreibt sie gerne nach Lust und Laune und bindet sich nicht an einen festen Trainingsplan. „Ich hatte schon immer sehr viel Energie“, so erzählt sie uns und berichtet

gleich darauf begeistert, weshalb „Squats“ ihre Lieblingsübung im Fitnessstudio ist. Das Beste an dieser Übung sei für sie, dass man das Gefühl habe, viel gearbeitet zu haben, da die Übung insgesamt sehr viel Anstrengung erfordere. Außerdem gefallen ihr der variable Charakter und die Tatsache, dass sehr viele Muskeln gleichzeitig trainiert werden. Daraus lässt sich sehr gut ableiten, dass Bauch-Beine-Po die Muskelgruppe ist, die sie am liebsten trainiert, wobei sie damit (zumindest unter den weiblichen Athletinnen) wahrscheinlich nicht die Einzige ist.

## „Sport ist für mich der beste Ausgleich.“

Ein Leben als Couch-Potato wäre für Dani eine absolute Katastrophe. Sie könne keinen Gefallen am Faulenzen finden und würde jede Aktivität einem solchen Dasein vorziehen. Dennoch betont sie, dass Auszeiten sehr wichtig für den Körper seien und sie trotz ihrer schier unendlich scheinenden Energie versuche, sich häufiger mal zu einer entspannten Ruhepause zu bewegen. Nicht nur wir fragen uns jetzt wahr-

scheinlich, wie man überhaupt so viel Motivation für Sport aufbringen kann, aber glücklicherweise hat uns Dani da ein paar ganz exklusive Tipps verraten: „Sport ist für mich der beste Ausgleich!“ Danis Ziel sei es, langfristig fit und gesund zu sein. Der Sport helfe ihr dabei, neben dem Arbeitsalltag endlich mal den Kopf frei zu bekommen. Auch für sie gebe es tatsächlich Tage, an denen ihr die Motivation fehlt, aber die festen Ziele in ihrem Kopf helfen ihr dabei, den inneren Schweinehund dann doch noch zu überwinden. Neben dem Tipp, sich feste Ziele zu setzen, empfiehlt sie uns außerdem, Sport in den Alltag zu integrieren, was am besten funktioniert, wenn man sich feste Tage zum Trainieren aussucht. Fitness-Sport-Tracker, wie beispielsweise Uhren, motivieren sie zusätzlich, da sie ihre sportlichen Aktivitäten genau verfolgen kann und es natürlich immer ein gutes Gefühl vermittele, wenn man viel für seinen Körper getan hat. Da können wir ihr nur zustimmen. Zu guter Letzt sei es laut unserer Bewegungsexpertin sehr hilfreich, wenn man sich einen „Sportbuddy“ sucht. Eine von beiden Personen sei nämlich immer motiviert und gemeinsam mache das Schwitzen doch gleich noch viel mehr Spaß!

Bei der scheinbar unendlichen Motivation kommt dann die unausweichliche Frage auf: Warum ist Dani keine Leistungssportlerin oder Fitnesstrainerin geworden?

In der Sportbranche zu arbeiten, wäre zwar ihr absoluter Traum, aber es müsse immer „an ein normales Anstellungsverhältnis gekoppelt sein“. Am liebsten würde sie beruflich Events und Sport miteinander verbinden. Den Branchenmarkt schätzt sie allerdings als sehr schwierig ein und die zu besetzenden Nischen seien ziemlich klein, weshalb sich ein Einstieg als eher kompliziert gestalten würde. Aktuell hat sie aber auch an ihrer Arbeit als Eventmanagerin beim DVV sehr viel Freude und keine beruflichen Veränderungswünsche. Da haben wir dann aber nochmal Glück gehabt!

Neben Sportmotivation, Training und Mannschaftssport, haben wir uns mit Dani auch über etwas ernstere Themen in der Fitnesswelt unterhalten. Dem Doping gegenüber positioniert sie sich sehr kritisch. In den Sportarten, die sie selbst häufig betreibt, ist Doping glücklicherweise nicht allzu verbreitet. Doch gerade in der Leichtathletik finde sie es sehr schade, dass es oftmals nur noch um die Leistung gehe und nicht um wirklich ehrlichen Erfolg und den Spaß an der Sache selbst, denn so sollte es doch ursprünglich sein. Dem Behindertensport spricht die Eventmanagerin außerdem eine zu geringe Bedeutung in unserer Gesellschaft zu. Hier sei es ebenso schade, dass es meist nicht um die Leistung der Athleten gehe, sondern nur um irgendwelche Doping Skandale, obwohl die eigentliche sportliche Leistung definitiv nicht zu unterschätzen sei. Mehr Popularität, ein größeres Sportangebot und insgesamt mehr Wertschätzung wäre

in diesem Bereich angebracht.

Wir teilen diese Einstellung und unterhalten uns danach lieber noch etwas über eine angenehmere Thematik: Schließlich soll Dani uns nämlich ihren perfekten After-Workout-Snack empfehlen, da man bei dem ganzen Sport ja auch schließlich die Nahrungsaufnahme nach dem Training nicht vernachlässigen sollte. Trainieren könne man so viel wie man möchte, aber bei falscher Ernährung bringe das alles nichts.



Für Dani sei eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung demnach essentiell. Mit genügend Proteinen könne man wohl nie etwas falsch machen, aber auch Kohlenhydrate seien wichtig, damit der Körper genug Energie hat. Vollkorn sei eine gute Alternative zu Weizenprodukten und gleichzeitig sollte man auch auf seinen Zuckerkonsum achten. Trotzdem ist

Dani hier der festen Überzeugung, dass man sich ab und zu auch mal etwas gönnen kann und sich nicht in seinem Sportwahn verlieren sollte. Letztendlich soll man an der Bewegung Spaß haben und sich nicht krampfhaft alles verbieten – dann gehe die Motivation schneller verloren als man gucken kann. Nicht ohne Grund beschreibt man also den Trainingserfolg mit dem Verhältnis 70% Ernährung zu 30% Sport. Diese beiden Themen lassen sich nämlich nicht voneinander trennen und wir finden, wenn man es abwechslungsreich gestaltet, kann gesunde Ernährung sogar Spaß machen – oder?

Zuletzt ist ausreichend Schlaf selbstverständlich auch ein Mittel zum Erfolg. An dieser Stelle muss Dani jedoch zähneknirschend zugeben, dass sie, was dieses Thema angeht, eher mit einem kleinen Minuspunkt aus unserem Interview hervorgeht. Ihr Schlafensum ist mit durchschnittlichen fünfeneinhalb bis sechs Stunden noch ausbaufähig, wobei sie sich jedoch Mühe gebe, in dieser Disziplin ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Abschließend können wir festhalten, dass uns allein das Gespräch mit Dani dazu motiviert hat, an unseren Zielen und an uns selbst zu arbeiten, denn darum geht es im Sport doch am Ende. Normen und Vereinheitlichungen lassen sich nur schwer festlegen, da jeder individuelle Ziele, Voraussetzungen und Wünsche mitbringt. Es ist wichtig, konstant an sich zu arbeiten und einen Schritt nach dem anderen zu gehen. In diesem Sinne bedanken wir uns für das schöne Gespräch und vielleicht laufen wir alle ja schon bald wieder mit Dani zusammen beim alljährlichen B2Run!

*Lea Stoltenberg, Janina Sieber, Lara Biester*



**Quick Choice:**  
**Fitnessstudio** oder **Homeworkout**?  
**Morgens** oder **abends Sport**?  
**Laufen** oder **Fahrradfahren**?  
**Cardio** oder **Krafttraining**?  
**Alleine** oder **im Team**?

# Azubi-Jahresrückblick

## Abschlussprüfung 3. Lehrjahr:

Auch dieses Jahr im Februar bestanden die drei Auszubildenden des dritten Lehrjahres sehr erfolgreich ihre Abschlussprüfungen. Damit endete ihre Zeit als Auszubildende und während Katja eine Festanstellung im Controlling wählte, entschieden sich Louis und Katharina für ein Studium. Doch Louis bleibt uns auch weiterhin als Werkstudent erhalten.



## Filmdreh für den neuen Vorstellungsfilm

Bereits gegen Ende Februar erhielten wir von Frau von zur Gathen den Auftrag, einen neuen Vorstellungsfilm der DVV Media Group für neue Bewerber zu drehen.



## Ankunft der neuen Azubis

Am ersten Montag des Augusts begannen dieses Jahr die neuen Auszubildenden Janina, Katharina, Laura und Lea bei der DVV Media Group ihre Ausbildung zur Medienkauffrau Digital + Print und wurden in der ersten Woche von den restlichen Auszubildenden herzlich empfangen. Nach der kurzen Einführungswoche ging es in den Schnupperwochen für alle neuen Auszubildenden in die ersten Abteilungen.

**Filmdreh, aber diesmal wirklich ;)**

Nach der langen Zeit im Homeoffice kamen alle Auszubildenden erst im Juli wieder zusammen. Nun mussten wir erstmal schauen, wie es weitergehen sollte mit dem Film, denn es war geplant, bereits im Juli in den letzten Zügen zu stecken. Deshalb fanden in der Zeit von Juli bis September die regelmäßigen Drehtermine statt. Sehr erfolgreich konnten die Szenen in immer unterschiedlichen Konstellationen gedreht werden, es gab Umbesetzungen und alle Auszubildenden hatten eine spannende Zeit während des Drehs.

**Escape Room**

An diesem schönen Tag gab es einen gemeinsamen Besuch im Escape Room in Hammerbrook. Dort haben wir uns in zwei Teams aufgeteilt und sollten in vier verschiedenen Räumen Rätsel lösen, um dem verrückten Professor das Handwerk zu legen. Die Rätsel waren dabei unterschiedlich schwierig, konnten aber insgesamt sehr gut von uns Nachwuchsdetektiven gelöst werden. Insgesamt war der Besuch des Escape Rooms eine sehr interessante Erfahrung, hat uns nochmal mehr zusammengeschweißt und bedarf definitiv einer Revanche.

**Zwischenprüfung 2. Lehrjahr**

Lara und Jonah aus dem zweiten Lehrjahr wurden an diesem regnerischen Mittwoch in die Zwischenprüfungen geschickt und warten nun nach der einstündigen Prüfung auf ihre Ergebnisse. Aber das Glück ist mit unseren Auszubildenden, denn die Prüfung gilt mit der Teilnahme als „bestanden“.

**Azubi-Messe**

Zeitgleich zu den Zwischenprüfungen haben wir Laura und Katharina auf eine Messe für ausbildende Betriebe geschickt, um für nächstes Jahr neue Auszubildende zu rekrutieren. Ob das geklappt hat, werden wir schon bald erfahren.

# Risiko Sport Die Mischung macht`s!

**Wir alle hatten schon mal diesen Gedanken: Nach einem langen Tag im Büro ist man endlich im Feierabend angekommen und vom vielen Sitzen schon ganz steif. Der Ein oder Andere freut sich wahrscheinlich sogar auf den kleinen Spaziergang zur Bahn oder zum geparkten Auto, um sich etwas die Beine zu vertreten. Bewegungsmangel ist nicht nur ein Problem im Büroalltag, sondern auch ein zunehmendes Hindernis unserer gesamten Gesellschaft.**

Die Folgen des Bewegungsmangels machen sich schnell bemerkbar: Kurzatmigkeit beim Treppensteigen oder beim Einkaufengehen sind nur ein paar Beispiele. Sogar der tägliche Spaziergang mit dem Hund kann bei mangelnder Bewegung zur Belastung werden und unsere Vitalität im Leben beeinflussen. Im wohlbekanntem Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ steckt mehr Wahrheit, als manch einer vielleicht glauben mag.

Der Mensch ist ungefähr das ökonomischste Lebewesen, das man sich überhaupt vorstellen kann. Wenn Muskeln nämlich nicht mehr gebraucht werden, baut der Körper sie ab. Diese Entwicklung beginnt bereits nach sieben bis zehn Tagen ohne Sport beziehungsweise Belastung der entsprechenden Körperteile und wird immer weiter fortgeführt, sollten die abgebauten Muskelgruppen nicht erneut gereizt werden. Das ist auch sinnvoll – so kann der Organismus die Energie für andere lebenswichtige Prozesse aufbringen. „Ist doch perfekt – der Körper spart effizient Energie!“, mag man sich jetzt vielleicht denken, aber so einfach ist es dann leider doch nicht. Ist der Bewegungsmangel, beispielsweise aufgrund einer Verletzung oder eines starken Muskelskaters, lediglich von kurzer Dauer, stellt eine Pause kein großes Problem dar. Der Körper kann nach dieser Regenerationsphase wieder erholt in einen dynamischen Alltag starten, woraufhin der Muskelaufbau wieder angekurbelt wird. An dieser Stelle ist es wichtig zu nennen, dass es nicht nur um das von vielen ersehnte Sixpack oder einen trainierten Bizeps geht. Das Herz ist ebenso ein Muskel. Bei stärkerem Abbau wird es nicht stark genug belastet und die Sauerstoffversorgung im Gehirn wird zunehmend schlechter. Außerdem werden sowohl die Entwicklung, als auch die Erhaltung

der Organe geschädigt, was früher oder später zu chronischen und sogar unheilbaren Krankheiten führen kann. Hierbei kommen einem wahrscheinlich zunächst die Rückenschmerzen vom langen Sitzen in den Sinn, die im schlimmsten Fall auch zum Bandscheibenvorfall führen können, was durch



Stress und Anspannung noch zusätzlich begünstigt wird. Des Weiteren kann es zu sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck oder Diabetes kommen, die ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko mit sich bringen. Gesteigerte Infektanfälligkeit oder sogar psychische Angststörungen sind ebenfalls keine Seltenheit. Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: All diesen Beschwerden kann man mit

Bewegung vorbeugen, wobei mäßige Bewegung absolut ausreichend ist – wichtig ist die Kontinuität. Experten behaupten, dass bei leichteren Beschwerden moderate Bewegung immer noch besser als Schonung ist.

Werfen wir einen Blick in die Vergangenheit, dann verstehen wir auch, warum unser Körper so viel Bewegung braucht. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler, die jeden Tag rund 20 Kilometer gelaufen sind, damit sie überleben konnten. Zum Vergleich: Das Maximum der Schritte von deutschen Büroangestellten liegt täglich bei etwa 1.500 Schritten, obwohl eigentlich 10.000 Schritte nötig wären, damit der Körper funktionsfähig ist. In Europa sterben sogar jährlich 600.000 Menschen an Bewegungsmangel – erschreckend, oder?

Aber kein Grund zum Verzweifeln: Entspanntes Spazierengehen ist oftmals schon eine einfache Möglichkeit, um seiner Gesundheit auf die Sprünge zu helfen. Es müssen nicht gleich 20 Kilometer sein. Aus diesen Zeiten sind wir glücklicherweise raus und die Lebensumstände haben sich immerhin auch leicht verändert. Vielleicht schwingt sich der Ein oder Andere bei schönem Wetter trotzdem mal wieder auf sein Fahrrad anstatt ins Auto. Bewegung tut gut!

Das Fazit also: Bewegungsmangel sollte man möglichst vermeiden. Wer sich jetzt aber denkt „Viel hilft viel!“, der liegt ebenso falsch. Das sogenannte „Übertraining“ ist der Feind eines jeden Sportlers, wobei besonders Hobbysportler zwischen 16 und 30 Jahren betroffen sind. Die Vorstufe davon ist übrigens die Überbeanspruchung. Hier sind ebenfalls meist Sportanfänger betroffen, bei denen der Körper allerdings nach ein bis zwei Wochen

wieder zu seinem regulären Belastbarkeitszustand zurückgekehrt sein sollte. Wird der Körper zu stark gefordert, führt das zu chronischer Erschöpfung und Leistungsminderung aufgrund von zu kurzen Regenerationsphasen. Die unangenehmen Folgen sind sowohl ungewöhnlich starker und langer Muskelkater, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, als auch innere Unruhe und Appetitlosigkeit. Übertraining kann langfristig sogar die Freude am Sport selbst nehmen. Es ist demnach immens wichtig, seinem Körper Ruhe zu gönnen, da die Muskeln bekanntlich während der Pausen wachsen und nicht im Training. Tut man dies nicht, so wird er selbst die Notbremse ziehen.



Quelle: <https://unsplash.com> (Andrew Donovan), <https://unsplash.com> (Royam Tahery)

Na super, und jetzt? Zu wenig Bewegung ist ungesund, aber zu viel auch. Die Mischung macht's! Um Gesundheit und Sport gleichermaßen zu berücksichtigen und der Gefahr von Übertraining vorzubeugen, ist die richtige Trainingsintensität entscheidend. Hierbei spielen ebenso eine kalorienreduzierte Ernährung parallel zum Training, die Trainingserfahrung und die genetische Veranlagung eine große Rolle. Optimal wären mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche und das im moderaten Ausdauerbereich.

Hierzu zählen beispielsweise Walking, Schwimmen oder auch Rasenmähen. Außerdem wird zweimal pro Woche Krafttraining empfohlen, wobei ein Gang ins Fitnessstudio noch nicht einmal zwingend notwendig ist. Genauso ist ein klassisches Home-Workout mit dem eigenen Körpergewicht im heimischen Wohnzimmer möglich. Das mögen viele Menschen wahrscheinlich bevorzugen, bevor sie sich den wachsamen Blicken der anderen Besucher im Fitnessstudio aussetzen.

Um ein möglichst erfolgreiches und gesundes Training zu gewährleisten, sind einige Dinge zu beachten. Ausreichend Schlaf (bei den meisten Menschen sind das mindestens sieben Stunden pro Nacht) ist ebenso notwendig wie Stressreduktion und eine gesunde Ernährung. Weiterhin sollte man sich auch eine Erholungsphase nicht nehmen lassen. Hierfür eignet sich beispielsweise ein Spaziergang, Yoga oder Faszientraining hervorragend.

Sollte man dann doch in eine Phase des Übertrainings reinrutschen, dann gibt es folgende Möglichkeiten: Zunächst sollte das Training für mindestens eine Woche, besser sogar länger, komplett eingestellt werden. Außerdem sollte man die Trainingsintensität und -frequenz deutlich herunterschrauben und das so lange bis alle Symptome verschwunden sind, damit sich der Körper regenerieren kann. Zuletzt sollte man hartes Training dementsprechend komplett unterlassen und die Trainingsintensität nur langsam steigern. Am besten ist es natürlich, wenn man es mit dem Training gar nicht erst übertreibt. Wie belastbar der Körper letztendlich ist, hängt von jedem Menschen individuell ab und verändert sich stark mit wachsender Trainingserfahrung.

Jetzt stellt sich zuletzt nur noch die Frage, welche Form von Bewegung man denn überhaupt betreiben möchte. Wer vielleicht keine Lust auf Fußball, Handball oder ein klassisches Workout hat, der kann sich auch an neueren Sportangeboten wie Zumba oder Piloxing (Fusion aus Boxen und Pilates) versuchen. Sicherlich gibt es für jeden Typ die perfekte Sportart. Aber immer dran denken: Man sollte es nicht übertreiben. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Training!

Janina Sieber



**K**ompetent

**U**mwerfend

**N**ervenstark

**D**iplomatisch

**E**ffizient

**N**achhaltig

**S**ympathisch

**E**nergisch

**R**ational

**V**ielseitig

**I**ronisch

**C**harmant

**E**mpathisch



Quelle: unsplash.com/[swanto Arif]

# Fit für's Büro

**Hinsetzen, aufstehen, ein Gang zur Kaffeemaschine und wieder hinsetzen – dieses immer wiederholende Grundmuster zeichnet das Bewegungsverhalten der meisten Menschen, deren Arbeitsleben sich primär im Büro vor dem Bildschirm abspielt, aus. Ausreichend Bewegung? Fehlanzeige! Dabei ist es doch enorm wichtig, sich täglich genügend zu bewegen und am besten 10.000 Schritte zu gehen.**

Rund 75 Prozent der Deutschen leiden jährlich mindestens einmal an akuten Rückenschmerzen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass dies dem zu langen Sitzen geschuldet ist, ist nicht wirklich gering, wenn man sich einmal anschaut, welche körperlichen Beschwerden sich durch diese ungesunde Tätigkeit bemerkbar machen können.

Im Sitzen wird rund 90 Prozent mehr Druck auf den unteren Rücken ausgeübt als in anderen Körperhaltungen, wodurch es häufig zu Rückenschmerzen kommt. Zusätzlich wird der Stoffwechsel nach bereits 30 Minuten um knapp 90 Prozent verlangsamt. Die Enzyme, die eine unterstützende Wirkung bei der Fettverbrennung haben, arbeiten erheblich langsamer und die Muskeln im Unterkörper sind nahezu inaktiv. Im schlimmsten Fall kann zu häufiges Sitzen auch zu einem Rundrücken oder chronischen Rückenschmerzen führen. Auch andere Krankheiten, wie beispielsweise die Gelenkerkrankung Arthrose, die Knochenerkrankung Osteo-

porose, Diabetes Typ II oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen können schwerwiegende Folgen sein – Folgen, die niemand zu spüren bekommen möchte.

„Sitzen ist das neue Rauchen.“, alarmieren einige



Wissenschaftler. Doch wie soll man es meistern, neben den teilweise Schweißperlen erweckenden Aufgaben und den kilometerlangen To-Do-Listen auch noch an den nötigen Bewegungsausgleich zu denken? Was zunächst nach einer viel zu hohen Hürde klingt, wird dank der folgenden Tipps zum Kinderspiel. Wir zeigen

Ihnen, welche Übungen Sie in Ihren Berufsalltag integrieren können, um Ihrem Körper auch im Büro etwas Gutes zu tun:

**1.** Grundsätzlich lässt sich die sogenannte Faustformel

„40-15-5“ anwenden. Diese besagt, dass man maximal 40 Minuten kontinuierlich sitzen, anschließend 15 Minuten stehen und sich danach 5 Minuten gezielt bewegen sollte. Diese Grundregel sorgt für einen ausgewogenen Bewegungsausgleich. Hierzu können Sie sich einen Desktop-Reminder erstellen, der Sie regelmäßig daran

erinnert, diese Faustformel zu befolgen. Innerhalb der 5 Minuten in denen Sie sich aktiv bewegen sollen, können Sie sogenannte „Büro-Workouts“ oder ein paar Dehnübungen machen. Holen Sie sich Ihre Kollegen und Kolleginnen an die Seite – das stärkt gleichzeitig den Teamgeist.

**2.** Bringen Sie Dynamik in Ihren Berufsalltag! Jede Bewegung und jeder Haltungswechsel fördert den Stoffwechsel der Bandscheiben und beugt somit Abnutzungserscheinungen vor. Es reicht teilweise schon aus, wenn Sie sich zwischendurch räkeln und strecken oder Ihre Sitzposition ein wenig verändern. Doch noch besser ist ein dynamisch eingerichteter Arbeitsplatz. Wenn Sie die Kaffeetasse oder den Mülleimer einfach mal einen oder zwei Meter weiter weg vom Schreibtisch stellen, ist ein kurzes Aufstehen unumgänglich. Auch das Trinken von viel Wasser oder ungesüßtem Tee zwingt Sie dazu, sich öfter die Beine zu vertreten und fördert zudem die Konzentration.

**3.** Stehen ist das neue Joggen: Anstatt ein Meeting wie gewohnt im Sitzen abzuhalten, wäre eines im Stehen eine gesunde Alternative. Die üblichen Schreibtische werden durch Stehpulte ausgetauscht und schon kann es losgehen! Ein schöner Nebeneffekt ist hierbei die Kalorienverbrennung, denn im Stehen verbrennt man rund 50 Kalorien mehr pro Stunde. Würde man drei Stunden an jeweils fünf Tagen in der Woche stehen, wären es bereits 750 verbrannte Kalorien und hochgerechnet auf ein Jahr ergeben das 30.000 Kalorien. Diese Summe ist vergleichbar mit dem Kalorienverbrauch von 10 Marathons – wer kann jetzt noch „Nein!“ zum Stehen sagen? Auch Ihre höhenverstellbaren Schreibtische können hier zum Einsatz kommen. Haben Sie keine Scheu einfach mal im Stehen zu arbeiten – dafür haben wir schließlich diese Tische.

**4.** Für diejenigen, die sich etwas mehr bewegen möchten, ist das Spazierengehen eine gute Alternative. So können beispielsweise Einzelmeetings oder auch Telefonate ganz locker im Gehen abgehalten werden. Dies sorgt nicht nur für eine gewisse Abwechslung im Büroalltag, sondern bringt gleichzeitig den Kreislauf in Schwung. Bewegungspausen sind wichtig. Nicht nur Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein, sondern auch die Konzentration, Kreativität und Produktivität nehmen nachweislich zu. Demnach ist ein kleiner Gang um den Block keine verlorene Arbeitszeit, es ist vielmehr eine leistungssteigernde Investition.

**5.** Multitasking ist das Stichwort! Sollte sich die reguläre Arbeit unter keinen Umständen unterbrechen lassen und sollten Sie doch mal an Ihren Schreibtischstuhl gefesselt sein, gibt es kleine einfache Übungen, die sie währenddessen machen

können:

Heben Sie Ihre Beine unter dem Schreibtisch an, sodass sie in einem rechten Winkel zu Ihrem Oberkörper stehen, halten Sie diese Position kurz, lassen Sie Ihre Beine wieder runter und wiederholen Sie dieses Bewegungsmuster. Ein ähnliches Verfahren gilt es gleichermaßen bei den Schultern anzuwenden. Die Schultern kurz hochziehen, oben halten, wieder absenken und wiederholen.

Auch der Nacken und die Halswirbel müssen zwischendurch bewegt werden. Lassen Sie zeitweilig anstatt der Gedanken einfach mal den Kopf kreisen. Haben Sie keine Angst vor fragenden Blicken – laden Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen einfach dazu ein, mitzumachen!

**6.** Die Bewegungsmöglichkeiten beschränken sich übrigens nicht nur auf die Arbeitszeit, auch vor oder nach der Arbeit können Sie etwas tun. Bevor Sie nun einen großen Schrecken kriegen, weil Sie eine Anwerbung für das immer populärer werdende Fitnessstudio befürchten, kann ich Sie beruhigen. Ganz so schlimm ist es dann doch nicht. Eine kleine Veränderung auf dem Arbeitsweg kann schon Wunder bewirken. Parken Sie das Auto einfach mal weiter weg vom Arbeitsort oder steigen Sie eine Bahnstation früher aus, sodass Sie noch einige Schritte für den Tag sammeln können. Eine weitere Option ist das Stehen in Verkehrsmitteln des ÖPNVs. Auch Ihre Mitfahrer werden Ihnen dankbar sein, dass Sie keinen Sitzplatz belegen. Oder wählen Sie morgens mal das Fahrrad anstelle der anderen motorisierten Verkehrsmittel – das ist gesund für Sie und die Umwelt!

Wie Sie sehen, gibt es viele Möglichkeiten, sich trotz des vielen Sitzens im Büro fit



Quelle oben: unsplash.com (Jesper Aggergaard), unten: unsplash.com (Campaign Creators)

zu halten. Sei es durch den dynamisch eingerichteten Arbeitsplatz, einen kleinen Spaziergang oder den neu gestalteten Arbeitsweg – alle Arten von Bewegung helfen. Jedes Unternehmen wünscht sich fleißige Mitarbeiter. Doch der größte Fleiß hat nur einen Wert,

solange die Person, von welcher dieser ausgeht, aufgrund dessen keine gesundheitlichen Einschränkungen in Kauf nehmen muss. Also behalten Sie im Hinterkopf: Ist eine Maßnahme gut für Ihre Gesundheit, ist sie es auch für Ihre Arbeit!

Lea Stoltenberg

Anzeige

## „Energie ist oftmals eine haarige Angelegenheit“

Ronney, Redaktionsassistent



Wir geben auf alle Energiefragen bei DVV Media die passenden Antworten



Anzeige

Odo Wehr, Betreiber einer der letzten Kaffeeklappen im Hamburger Hafen, fotografiert am 17. September 2020 um 5:32 Uhr für KRAVAG Treibstoff vom Hamburger Fotografen Marco Grundt.



  
**ODO'S KAFFEEKLAPPE**  
**PUBLISHERS**

Wir machen alles mit

# Die Bedeutung der Paralympics

Die Paralympics sind nach Olympia das wichtigste globale Sportereignis und haben eine große Bedeutung für den Behindertensport, wobei ursprüngliche Namensgebungen wie „Weltspiele der Behinderten“ glücklicherweise verworfen worden sind, da sie meiner Meinung nach durch die gleichnamige Beleidigung „behindert“ schnell eine ziemlich negative Konnotation bekommen hätten. Dabei sollte „behindert“ doch eigentlich überhaupt keine Beleidigung sein. Das Wort beschreibt im Grunde lediglich den Zustand eines körperlich und/oder geistig beeinträchtigten Menschen.

Jene soeben genannten Personengruppen sind diejenigen, die bei den paralympischen Spielen teilnehmen können, wobei sie vor dem Wettkampf nach dem Grad ihres Handicaps klassifiziert werden und auch nur gegen die Sportler mit derselben Klassifizierung antreten. Bei Teamsportarten bekommt die Gruppenzusammensetzung eine aus den Handicaps der Teilnehmer errechnete Punktzahl. Je größer die Beeinträchtigung, desto höher die Punktzahl. Hierbei dürfen die Gruppen eine feststehende Punktzahl nicht überschreiten, damit gleichstarke Gegner gegeneinander spielen. Aufgrund der Tatsache, dass die Athleten alle sehr individuell beeinträchtigt sind und ebenso diverse technische Hilfsmittel benötigen, ist die Klassifizierung ein noch relativ umstrittenes Thema. Die Voraussetzungen, die einen Sportler dazu berechtigen, an den paralympischen Spielen teilzunehmen, sind sehr vielfältig. Beeinträchtigung der Muskelleistung oder der Beweglichkeit, Amputationen, Kleinwuchs oder unterschiedliche Beinlängen sind hier nur ein paar der Kriterien.

In den letzten Jahren gewannen die paralympischen Spiele immer mehr Aufmerksamkeit, woraufhin die tragischen Schicksale der Athleten immer weiter in den Hintergrund rückten und gleichzeitig die sportliche Leistung zunehmend in den Vordergrund trat. Als Patientin mit Zerebralparese kann ich zwar nicht für jeden Menschen mit Handicap sprechen, dennoch würde ich sagen, dass dies ein großer Schritt für den Behindertensport ist, da die mit den Paralympics oftmals verbundene

Assoziation „behindert“ dem Wettbewerb nun einen nicht mehr allzu penetranten Stempel aufdrückt. Neben ihrer Behinderung zeichnet die Teilnehmer nämlich etwas viel Wichtigeres aus: Sie alle vollbringen großartige sportliche Leistungen, wobei ihre erbrachten Leistungen doch viel mehr aussagen als ihre Diagnose oder ihr Schicksal, welches die Medien dennoch lieber thematisieren als die eigentlichen Ergebnisse bei den Wettbewerben. Durch die paralympischen Spiele wird genau wie bei Olympia primär eine Tatsache deutlich:

**„Ein Mensch ist in der Lage, große Leistungen zu vollbringen, wenn er für seine Ziele und Träume arbeitet, egal ob er nun als behindert gilt oder nicht.“**

Denn im Endeffekt ist dieses Detail doch unwichtig, oder?

Es steht schon länger zur Debatte, ob man Olympia mit den Paralympics vereinen sollte, da beide Ereignisse in der Sportlerwelt mittlerweile gar nicht mehr ohne einander zu denken sind. Dabei stößt man jedoch auf folgendes Hindernis: Einige Personen fänden es problematisch, wenn gehandicapte Athleten bei den „normalen“ olympischen Spielen teilnehmen würden, da sie immerhin technische Hilfsmittel haben.



Quelle: unsplash.com[Audi Nissen]

Diese Hilfsmittel, wie Prothesen oder Orthesen, die den Sportlern zur größtmöglichen Normalität verhelfen sollen, werden demnach, verglichen mit den angeblich „natürlichen“ Körpern der Olympia-Teilnehmer, als unfair generiert. Drücken wir es mal anders aus: Solange die paralympischen Teilnehmer unter sich bleiben, seien medizinische Hilfsmittel absolut in Ordnung. Kommt aber ein olympischer Sportler hinzu, solle der paralympische Medaillensieger am besten seine Beinprothese ablegen und ohne diese antreten, damit die Bedingungen für alle Teilnehmer fair bleiben.

Das klingt meines Erachtens nach ziemlich paradox. Sobald man den Behindertensport mit dem „normalen“ Sport vergleicht, wird die sportliche Leistung der paralympischen Athleten infrage gestellt, da es schlichtweg nicht möglich sein könnte, dass beide Personengruppen ähnliche oder sogar dieselben sportlichen Ergebnisse erzielen können.

Natürlich denkt glücklicherweise nicht jeder so, aber dennoch ist es ein Gedanke, der tief in unserer Gesellschaft verankert ist und gleichzeitig der Grund, weshalb gehandicapte Menschen häufig als erstes mit dem Wort „anders“ in Verbindung gebracht werden. Oftmals passiert das ganz unbeabsichtigt, es ist aber dennoch eine Form der Abgrenzung vom den nicht körperlich oder geistig beeinträchtigten Menschen.

In dem ach so innovativen und emanzipierten 21. Jahrhundert könnte man auf der sozialen Schiene doch noch etwas mehr Fortschritt erwarten. Warum muss man differenzieren? Kann es nicht einfach der Mensch sein, der zählt? Leistung sollte man anerkennen, ohne sie abzuwerten, egal ob es nun im Sport oder in anderen Bereichen ist. Letztendlich sind die Paralympics ein genauso bedeutendes sportliches Ereignis wie Olympia. Beide Wettbewerbe halten große persönliche und sportliche Errungenschaften fest und das sollte das Wichtigste sein. Am Ende ist es doch vor allem die Einheit und Begeisterung für den Sport, die uns verbindet.

# Pamela Reif

## Fitness auf ganz anderem Level

**Pamela Reif – Das schöne Fitness-Model kennt inzwischen fast jeder. Keiner kommt mehr um die Influencerin herum, denn sie begeistert immer mehr Menschen. Wer also ist Pamela Reif und was macht sie so besonders?**

Pamela wurde im Juli 1996 in Karlsruhe geboren. 2014 machte sie mit 17 Jahren ihr Abitur mit einer Durchschnittsnote von 1,0. Ihr Plan war es zu studieren, mit dem Abi standen ihr schließlich alle Türen offen. Doch es kam alles ganz anders als gedacht, durch ihren unerwarteten Instagram Erfolg, der mit Glück, Disziplin und Fleiß erreicht wurde. Das heißt, heute ist Pamela Reif Social-Media-Influencerin, Autorin und Unternehmerin. Ihre Hobbys Fitness, Mode und Beauty hat sie zu ihrem Beruf gemacht und teilt ihre Leidenschaft täglich mit ihrer Online-Community.

### **Pamelas Instagram Erfolg**

Ihren Instagram Account erstellte Pamela 2012 mit 16 Jahren. Zu Beginn teilte sie Bilder von Landschaften, leckerem Essen und auch Selfies, denn Pamela zog in Erwägung Model zu werden, wurde mit ihrer Körpergröße von 1,65 Meter aber immer für zu klein befunden. Ein Jahr später entdeckte Pamela das Krafttraining für sich und begann sich mit ausgewogener und gesunder Ernährung zu beschäftigen. Von dort an nutzte sie ihren Account, um Trainingsfortschritte zu dokumentieren. Der Instagram-Account bekam immer mehr Zulauf, bis die Followerzahl, mit 18 Jahren, gerade nach dem Abitur, bei bereits 500.000 lag.

Trotz ihres Erfolgs bei Instagram entschloss sich Pamela nicht gegen ein Studium. Zusätzlich bekam sie über Instagram Jobgelegen-

heiten, die sie nutzen wollte bis sie weiß, welchen beruflichen Weg sie einschlagen möchte. Nach einiger Zeit kam das Konzept des Influencer-Marketings auf und es war offensichtlich, dass sie sich auf ihre Karriere als Social-Media-Influencerin konzentrieren wollte – ein Beruf, der bis dahin nicht wirklich existierte. Diese Wahl des Berufsweges und der Erfolg waren also Zufall in Kombination mit dem Schicksal.

Aktuell folgen Pamela 6,4 Millionen Menschen – Tendenz steigend – auf Instagram, die sie jeden Tag bei ihren Fitnessübungen, der Ernährung und Shootings begleiten. Ein kleiner Fakt nebenbei: Mit nur einem Post bei Instagram verdient sie zwischen 17.500 und 40.850 Euro (Quelle: In-Touch, Forbes). Mittlerweile ist Pamela viel mehr als nur ein Fitness-Model und eine Influencerin, sie ist zum Vorbild einer gesamten Generation geworden.

### **Pamelas Workouts**

Auf ihrem YouTube Channel teilt Pamela von ihr selbst choreografierte und erarbeitete Trainingsvideos für den ganzen Körper. Ob Rücken, Arme, HIIT, Abs, Dance Workouts, Fat Burn, Stretching, Yoga oder Bauch-Beine-Po, alles was das Herz begehrt, ist dort zu finden. Es ist wirklich für jeden was dabei. So gibt es zum Beispiel ein Workout für Menschen mit Knieproblemen, genannt „knee friendly workout“. Beliebte sind außerdem die Live-Workouts, die regelmä-

ßig stattfinden oder auch Videos, in denen sie mit berühmten Persönlichkeiten, wie zum Beispiel Jason Derulo, trainiert. Daher ist es nicht überraschend, dass auch ihr YouTube Channel mit 5,07 Millionen Abonnenten sehr beliebt und erfolgreich ist. Ein interessanter Nebenfakt hierzu: Pamela kann mit nur einem einzigen YouTube Video bis zu 200.000 Euro abstauben (Quelle: Vermoegen.org, Forbes).

Wer gezielt über die Woche hinweg seinen Körper trainieren möchte, der kann den von Pamela jeden Sonntag auf Instagram veröffentlichten Trainingsplan verfolgen. Dazu ist es auch nicht nötig, auf ihrem Fitnesslevel zu sein, um mitzukommen, denn Pamela hat an alles gedacht! Jeden Sonntag veröffentlicht sie vier neue Trainingspläne mit vier verschiedenen Schwierigkeitsstufen: „Beginner Friendly“, „30 minutes per day“, „45 minutes per day“ und „45min/Fat Burn“. Auf diesen Plänen sind sieben Tage die Woche verschiedene Workout Videos von ihrem YouTube Channel zu finden. Dabei sind immer zwei Ruhetage, Donnerstag und Sonntag, eingeplant, an denen auch optional Yoga gemacht werden kann. Wer Lust dazu hat, der geht ab sofort nach der Arbeit nicht aufs Sofa sondern auf die Trainingsmatte – Los geht's!

### **Andere Projekte & Erfolge**

Des Weiteren ist Pamela bereits Autorin von zwei

Büchern, „Strong & Beautiful“ und „You Deserve This“. Ihr erstes Buch „Strong & Beautiful“, thematisiert die Motivation zu einem gesunden Lebensstil, gesunde Rezepte & Ernährungstipps, Workouts für zu Hause, Make up & Beauty Tipps sowie Hacks für Instagram. Das zweite Buch ist ein Kochbuch mit 70 gesunden und ausgewogenen Bowl-Rezepten. Da das Kochbuch so gut ankam, ist bereits ein zweites in Arbeit, welches voraussichtlich im September 2021 erscheinen wird.



Darüber hinaus durfte Pamela bereits ihre eigene Kollektion entwerfen. Schon vor einigen Jahren hat sie zusammen mit Hunkemöller eine Lingerie Kollektion veröffentlicht und etwas später auch eine zusammen mit Puma, die den Namen „Pamela Reif X Puma“ trägt. Mit einem ganz ähnlichen Namen hat sie vor kurzem auch schon die zweite Kollektion zusammen mit NA-KD rausgebracht. Diese heißt „Pamela X NA-KD Reborn“. Der Name oder besser gesagt das Wort „Reborn“ kommt daher, da die Kollektion nachhaltig ist und aus recycelten Materialien besteht. Pamela ist eine junge, clevere und breit aufgestellte Frau, die wohl so schnell nicht von der Bildfläche verschwinden wird. Eine Menge Leute dachten womöglich,

dass sie nur eine „dumme Fitness-Barbie“ sei, die eh nichts könne, doch nach diesem Artikel sollte keiner mehr so denken. Pamela Reif ist nicht nur hübsch und klug, sie hat wohl auch bereits mehr erreicht, als manch anderer je wird. Mit gerade einmal 24 Jahren hat sie ein geschätztes Vermögen von ca. 4 Millionen Euro (Quelle: InTouch). Überraschenderweise ist sie trotz ihres Erfolges bescheiden geblieben, wohnte bis vor kurzem noch bei ihren Eltern zu Hause. Vielleicht ist es gerade das, was sie am Boden gehalten hat – ihre Familie, die für sie das Wichtigste der Welt sei.

Pamela Reif – eine Frau mit ganz viel Verstand.

Laura Budziszewski



Quelle: imago images / Sven Simon



Quelle: linkssplash.com / Brenda Szegedl rechts: unsplash.com / Jannis Brandt

Anzeige

» Roulette ist nichts im Vergleich zu unserem Geschäft «

SILKE ILKAY SILVIA TIM ANDREA  
Härtel Witthuhn Sander Feindt Kött

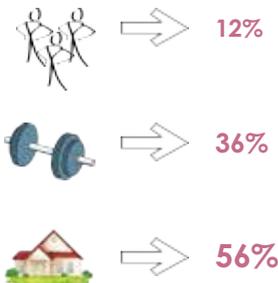
# Wie sportlich ist der Verlag?!

## DVVs Sportskanone ist...



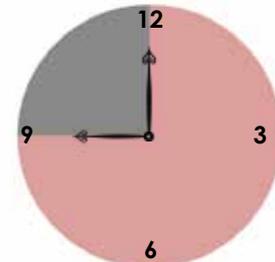
Die Sportskanone des Verlags ist Martin Weber! Herzlichen Glückwunsch!

## DVVs Sportoasen



Wenig überraschend sind die Home Workouts, dank Corona, auf Platz 1. Gefolgt von Fitnessstudio und Vereinssport.

## Die Ausdauer des Verlages



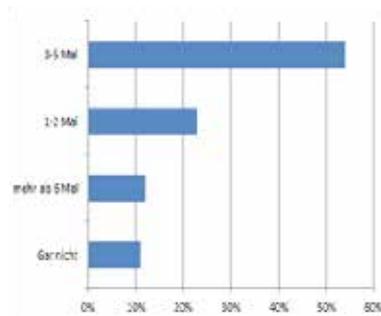
Mit 70,5% macht der Durchschnittssportler 45 Minuten Sport. 15,5% machen tatsächlich um die 60 Minuten Sport und einige Wenige, mit 14%, sogar noch länger!

## Unbeliebter geht's nicht!



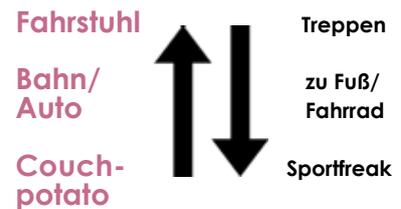
So wie es aussieht, sind diese drei Sportarten die Verlierer des Verlages. Wobei es überraschend ist, dass so viele Schach tatsächlich als Sport werten. Die von vielen als „Rentnersport“ bezeichnete Aktivität Golf ist für die Meisten wohl zurecht auf diesem Platz gelandet.

## DVVs Motivation



Die Mitarbeiter des DVV's sind definitiv keine Sportmuffel! Mit 3 bis 5 Mal Sport pro Woche liegen wir deutlich über dem deutschen Schnitt, der bei nur 2 Tagen liegt. Der Rest der Bevölkerung kann von uns noch eine Menge lernen.

## Entweder ... oder ...



## Teamplayer oder Einzelkämpfer?



Anzeige

**BLACK LIVES MATTER**

Say their names:

Chris Beaty | David McAtee | Italia Marie Kelly | Rayshard Brooks | George Floyd | Jamel Floyd | Andrew Kearse | Tony McDade | Dion Johnson | Ahmaud Arbery | William Green | Troy Hodge | Darrien Hunt | Kalief Browder | Breonna Taylor | Oscar Grant III | Kiwane Carrington | Kimoni Davis | Renisha McBride | Trayvon Martin | Michael Lorenzo Dean | Charleena Lyles | Kendrick Johnson | Miles Hall | Eric Garner | Tyre King | Corey Jones | Sylville Smith | Timothy Caughman | Dontro Hamilton | Clinton R. Allen | Kobe Dimock-Heisler | Victor Duffy Jr. | Manuel Ellis | Wayne Arnold Jones | Darius Tarver | Kionte Spencer | Rekia Boyd | Korryn Gaines | Eric Reason | ... they are not the only ones.

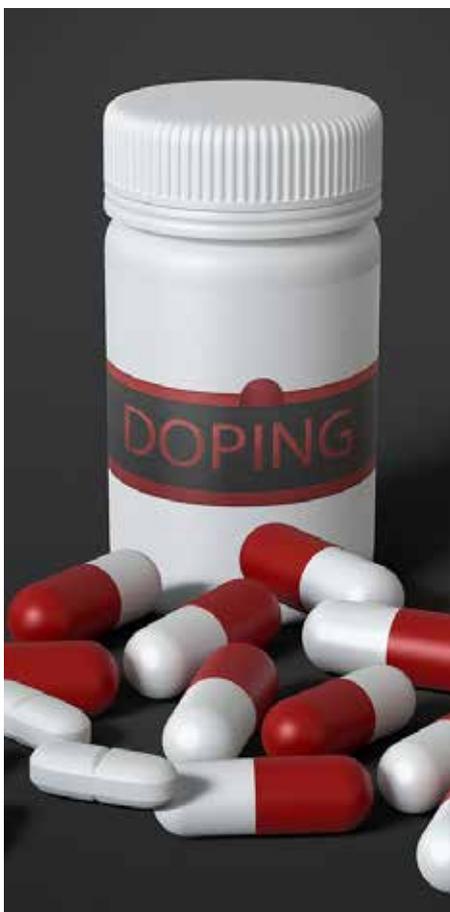
# Doping für die Höchstleistung

Doping. Seit Jahrzehnten ist die Einnahme chemischer Mittel unter Spitzensportlern beliebt, um die eigene Leistung zu steigern. „SCHNELLER, BESSER, WEITER“ ist hier das Motto. Der Konkurrenzdruck ist hoch und man möchte das Beste aus sich herausholen.

Natürlich gibt es auch technisches Doping – zum Beispiel unerlaubt eingebaute Motoren in Fahrrädern. Aber warum greifen immer mehr Sportler zu verbotenen Substanzen wie Anabolika, Wachstumshormonen oder Amphetaminen?

Die Liste der unerlaubten Stoffe ist lang und wächst stetig weiter. Es gibt etliche Gerichtsverfahren gegen Sportler, die sich durch Doping strafbar gemacht haben und daraufhin gesperrt wurden. Ein aktuelles Beispiel ist Russland: Das Land wurde samt seiner Athleten von der Welt-Anti-Doping-Agentur aufgrund von manipulierten Daten in einem Kontrolllabor für vier Jahre ausgeschlossen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass man sich als Sportler nicht von heute auf morgen dazu entscheidet, mit dem Doping zu beginnen. Hemmschwellen werden meist nach und nach abge-



Quelle: unsplash.com (Doping)

baut, bis man irgendwann beginnt, sich die erste Spritze zu setzen oder das erste Präparat zu nehmen. Man möchte die eigene Leistung steigern, optimieren und/oder auf hohem Level halten. Auch der gesellschaftliche Status kann eine Rolle spielen. Der Druck von außen ist enorm hoch und sorgt gleichzeitig für das Gefühl, dass man ständig Höchstleistungen bringen muss, um akzeptiert zu werden. Kann ein Sportler diesem Druck nicht mehr standhalten, ist ein mögliches Suchtverhalten keine Seltenheit.

Und was ist die Konsequenz die diese Doping Trends mit sich bringen? Starke Kontrollen. Die Nationale-Anti-Doping-Agentur (Nada) lässt strenge Dopingkontrollen bei Athleten durchführen, um einen möglichst fairen Wettkampf zu garantieren. Natürlich sind die Dunkelziffern aber weiterhin hoch und werden es wohl leider auch forwährend bleiben. Kompletzt verhindern kann man den Konsum von leistungssteigernden Mitteln nicht, auch wenn dieser noch so viele Risiken birgt.

Alissa Holtei

Anzeige



# Welcher Typ sind Sie?

**Sport.** Ein Begriff, mit dem jeder etwas anfangen kann – der eine mehr, der andere weniger. Während einige Menschen jeden Tag damit verbringen, Sport zu machen, liegen andere wiederum lieber gemütlich auf dem Sofa und schauen sich eine Serie nach der anderen an. Doch zu welchem „Sporttyp“ gehören Sie eigentlich? Sind Sie eher der Superathlet oder doch der Gemütliche – oder spiegeln sich beide Typen in Ihnen wieder? Finden Sie es jetzt heraus! Beantworten Sie einfach die zehn Fragen und zählen Sie am Ende die Punkte Ihrer jeweiligen Antworten zusammen, die Summe bestimmt Ihr Ergebnis.

## 1. Sie hören den Begriff „Sport“, was kommt Ihnen als erstes in den Kopf?

- a) „Sport! Ein Leben ohne könnte ich mir gar nicht vorstellen.“ **3 Punkte**
- b) „Sport?...“ **1 Punkt**
- c) „Hmm...das letzte Mal, als Sport gemacht habe, ist auch schon etwas her.“ **2 Punkte**

## 2. „Wenn ich im Urlaub bin,...

- a) ...verbringe ich meine Zeit am liebsten im Wellnessbereich und am Pool – pure Entspannung ist das A und O.“ **1 Punkt**
- b) ...bleibt der Fitnessbereich des Hotels nicht unbesucht. Auch im Urlaub will ich mich fit halten.“ **3 Punkte**
- c) ...liebe ich es, den Tag mit vielen Aktivitäten zu füllen – Wandern, Radtouren oder auch Klettern. Am Abend ist es dann allerdings vorbei mit der Bewegung, dieser dient der reinen Erholung.“ **2 Punkte**

## 3. Ihre Freunde wollen etwas mit Ihnen unternehmen. Was schlagen Sie vor?

- a) „Ein gemütlicher Kochabend mit einem Film - und schon ist der Abend perfekt.“ **1 Punkt**
- b) „Ich bevorzuge es, mit meinen Freunden rauszugehen. Zu Hause auf der Couch zu liegen, finde ich langweilig.“ **2 Punkte**
- c) „Ich hätte wirklich Lust, Tennis spielen zu gehen oder eine Fahrradtour zu machen! Kanu fahren wäre auch nicht schlecht – Hauptsache Bewegung und Action!“ **3 Punkte**

## 4. Sind Sie in einem Fitnessstudio oder Sportverein angemeldet?

- a) „Ja, war ich mal. Wann genau das war, kann ich aber nicht mehr sagen.“ **2 Punkte**
- b) „Nein, dazu bewegen mich keine zehn Pferde!“ **1 Punkt**
- c) „Was ist das für eine Frage? Das Fitnessstudio/Der Sportverein ist quasi mein zweites Zuhause.“ **3 Punkte**

## 5. „Meine Sportsachen...

- a) ...trage ich nahezu jeden Tag. Sei es beim Joggen, im Fitnessstudio oder auf dem Fußballfeld.“ **3 Punkte**
- b) ...liegen irgendwo in der hintersten Ecke meines Schrankes. Das letzte Mal, als ich die anhatte, ist bestimmt schon einen Monat her...“ **2 Punkte**
- c) ...trage ich super gerne – am liebsten auf dem Sofa beim Netflix schauen!“ **1 Punkt**

## 6. Fußball gucken oder selber spielen?

- a) „Lieber gucken...auf dem Feld habe ich leider zwei linke Füße.“ **2 Punkte**
- b) „Definitiv selber spielen! Ich muss unbedingt meinem Bewegungsdrang nachkommen.“ **3 Punkte**
- c) „Weder noch – Fußball ist einfach nicht mein Ding.“ **1 Punkt**

## 7. Steht der Punkt „sportlicher werden“ auf Ihrer Liste mit den Neujahrsvorsätzen?

- a) „Klar, jedes Jahr aufs Neue...“ **2 Punkte**
- b) „Den Punkt habe ich schon lange gestrichen, ich setze ihn sowieso nicht um.“ **1 Punkt**
- c) „Den Punkt muss ich mir gar nicht mehr vornehmen, Sport ist bereits mein alltäglicher Lebensbegleiter.“ **3 Punkte**

## 8. Wie oft treiben Sie Sport?

- a) wenige Male im Monat **2 Punkte**
- b) mehrmals die Woche **3 Punkte**
- c) so selten, dass Sie gerade ziemlich lange überlegen mussten **1 Punkt**

## 9. Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie Sport gemacht haben?

- a) „Meistens sehr erschöpft. Aber wie sagt man so schön – was muss, das muss!“ **2 Punkte**
- b) „Super gut! Sport setzt bei mir unendlich viele Glückshormone frei.“ **3 Punkte**
- c) „Also das letzte Mal nach dem Sport vor zwei Jahren ging es mir eigentlich ganz okay...“ **1 Punkt**

## 10. Nehmen Sie vorzugsweise die Treppe oder den Fahrstuhl?

- a) „Natürlich den Fahrstuhl! Ich spare mir meine Energie für wichtigere Dinge auf.“ **1 Punkt**
- b) „Ich nehme immer die Treppe. Wer rastet, der rostet!“ **3 Punkte**
- c) „Ich versuche so oft es geht, die Treppe zu nehmen – klappt aber nicht immer...“ **2 Punkte**

### Der Superathlet/Die Superathletin (24 bis 30 Punkte):

Sie sind die geborene Sportskanone! Ob Ballsport, Kraft- oder Ausdauertraining – für Sie zählt der Spaß an der Bewegung. Sport ist ein immens wichtiger Teil Ihres Alltags, den Sie auch nicht mehr missen möchten. Dieser sportliche Charakter zieht sich durch Ihr ganzes Leben, an allen Ecken und Enden versuchen Sie Bewegung und Action zu integrieren. So wird jede noch so kleine Gelegenheit genutzt, um sich fit zu halten. Echt beeindruckend!

### Der/Die Ausgeglichene (17 bis 23 Punkte):

Sie sind das, was man eine „gesunde Mischung“ nennt. Sie sind weder ein Sportmuffel, noch ein absoluter Sportjunkie – Sie haben ein wenig von beidem in sich. Zwar mögen Sie es, die Dinge ab und an etwas gemütlicher anzugehen, jedoch ist Ihnen ein gesunder Grad an Bewegung auch durchaus wichtig. Sport ist nicht Ihre liebste Beschäftigung, doch Sie motivieren sich immer mal wieder dazu. Trotzdem ist es keine Option für Sie, faul rumzuliegen. Sie mögen Action und Abenteuer – aber eben nur in Maßen. Das gewisse Gleichgewicht zwischen sportlicher Betätigung und genügend Entspannung ist Ihnen wichtig.

### Der/Die Gemütliche (10 bis 16 Punkte):

Ganz klar, Sie sind ein absolut gemütlicher Typ! Für Sie ist ein Abend auf dem Sofa mit einem leckeren Heißgetränk und einem guten Buch oder einem spannenden Film ein absoluter Traum. Ein entspannter Tag zu Hause wird in den allermeisten Fällen einer bewegungsreichen Aktivität vorgezogen, Sport erweckt in Ihnen eher selten Begeisterung. Ein dynamischer Alltag und viel Bewegung sind für Sie nicht zwingend notwendig, um sich zu amüsieren. Mit einem Kochabend mit Freunden oder einem gemütlichen Spaziergang sind Sie ebenso gut bedient.

# Bodyshaming

*Bodyshaming.* Schon die Existenz dieses Wortes lässt doch darauf schließen, dass in unserer Gesellschaft etwas falsch läuft. Übersetzt bedeutet es nämlich so viel wie „sich für seinen Körper schämen“. Diese Scham entsteht heutzutage sowohl vermehrt bei jungen Frauen, als auch bei jungen Männern durch Diskriminierung. Aber wie kommt es überhaupt dazu und was genau wird eigentlich diskriminiert?

Die heutige Gesellschaft lebt von vorgegebenen Idealbildern, die meist aus den Medien stammen. Sei es aus Sendungen wie „Germanys Next Topmodel“, in denen normalgewichtige Frauen als zu dick, beziehungsweise als „curvy“ angesehen werden, weil sie eine Größe 40 tragen oder „Der Bachelor“, der wie gephotostopt aussieht und seine „wahre Liebe“ nur in aufgespritzten Mode-Püppchen finden kann – aber er wolle ja eine „natürliche“ Frau an seiner Seite.

Auch die sozialen Medien haben da ihre Finger im Spiel. Neben gestellten Bildern auf Plattformen wie Instagram, gibt es diverse Challenges, mit denen bewiesen werden soll, dass man als Frau dünn genug ist, um mit den Size-Zero-Models mitzuhalten: Passt dein Oberkörper hinter ein einfaches DIN-A4 Blatt, ohne dass etwas von dir an den Seiten zu sehen ist, bist du dünn genug. Oder: Wer kann mehr Münzen auf seinem Schlüsselbein ablegen? Je mehr Münzen, desto besser.

Ganz aktuell ist auch die Mager sucht-Challenge auf der Internetplattform „TikTok“, bei der sich hauptsächlich minderjährige Mädchen mit ihren zu dünnen Körpern in Form eines kurzen Videos zeigen und dabei stolz ihre

Magersucht präsentieren.

Aufgrund solcher Idealbilder fangen viele junge Menschen an, sich für ihre Körper zu schämen, weil ihnen so veranschaulicht wird, dass sie nicht diesen Bildern entsprechen, wodurch sie sich entweder verstecken oder mit diversen ungesunden Maßnahmen versuchen, diesem Maßstab näherzukommen. Aber wie genau sollen diese Ideale jetzt aussehen?

Frauen müssen schlank und sportlich, aber nicht muskulös sein. Große Brüste, großer Po und lange Haare. Make-Up ist auch gerne gesehen, aber natürlich – quasi ungeschminkt. Aber auf gar keinen Fall wirklich ungeschminkt. Es soll eben nur so aussehen.

Männer sollen groß, am besten über 1,85 Meter, muskulös und gepflegt sein. Konkret bedeutet das Folgendes: breite Schultern, ein flacher Bauch, kurze gestylte Haare, ein 3-Tage Bart, markante Gesichtszüge, sowie kantige Wagenknochen und ein ebenso kantiges Kinn.

**„Sind das etwa Speckröllchen? Du weißt, der Sommer steht vor der Tür. Da musst du noch ein bisschen was tun. Sieht am Strand sonst nicht so schön aus.“**

So hat man auch direkt bessere Chancen einen neuen Job zu finden. Sei es ein Firmenwechsel, eine Ausbildung oder ein einfaches Schülerpraktikum, schlanke Frauen und große Männer werden eher genommen, als beispielsweise dicke Menschen. Ihnen wird nämlich automatisch weniger Disziplin und eine geringere Leistungsfähigkeit zugesprochen.

**„Du willst wirklich dieses Burger-Menü essen? Meinst du nicht, ein Salat wäre für dich angemessener?“**

Aber auch die Modeindustrie hat da ihre Finger im Spiel. Die einzigen

Größen, die man immer in den Regalen findet, sind 34 und 36, hin und wieder mal eine 38. Aber alles ab 40 wird schon schwer und mit 46 muss man gleich in der gesonderten Abteilung „Große Größen“ gucken, wo das gesamte Sortiment gleich doppelt so teuer ist. Dazu kommen immer enger werdende Schnitte, sodass Frauen mit regulärer Größe 36 schon eine 40 brauchen und alle Oberteile, die man findet, sind bauchfrei.

**„Oha, man sieht ja voll deine Rippen!“**

Man darf aber nicht vergessen, dass Bodyshaming nicht nur in eine Richtung geht. Auch Männer und Frauen, die zu dünn erscheinen, leiden unter starker Kritik – und das, obwohl es diese diversen Challenges gibt. Oder gerade weil es diese Challenges gibt? Bei Vielen ist es genetisch veranlagt und bei Anderen ist es krankhaft. Mit solchen Krankheiten ist nicht zu spaßen und viele verstehen nicht, was für ernsthafte psychische Schäden bei diesen Menschen entstehen können, zum Beispiel in Form von Depression oder auch Suizidgedanken. Man könnte es als Teufelskreis betiteln. Ein junger Mensch wird für seinen korpulenten Körper diskriminiert, daraufhin nimmt er stark ab, verfällt womöglich in die Schiene von Anorexia und sieht immer nur diesen „zu dicken“ Körper. Dieser Mensch ist dann aber so mager geworden, dass wirklich nur noch Haut und Knochen übrig sind und wird dann diskriminiert, weil er so dürr ist. Mit professioneller Hilfe eines Arztes oder eines Ernährungsexperten nimmt diese Person wieder zu und schon wird sie wieder als „zu dick“ dargestellt...

**„Du bist ja voll der Lauch! Geh mal trainieren.“**

Zu dick? Also nicht mehr essen und zahlreiche Diäten machen. Zu dünn? Also nur noch essen und auf jeden Fall Kalorien zählen, damit es genug sind. Zu schlaksig? Also ab ins Fitnessstudio, pumpen und sich nur noch von Proteinshakes ernähren. **STOP!** Das ist keine Lösung!



# Bodypositivity

Für einen fesselnden Poetry Slam zum Thema scannen Sie den QR Code und hören rein



Das haben sich so manch Andere auch schon gedacht. Um das Wort „Bodyshaming“ aus dem Weg zu räumen, treten sie mit dem Begriff „Bodypositivity“ an die Öffentlichkeit.

**„Ist doch egal, was die Anderen denken. Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst.“**

Jeder sollte seinen Körper lieben, wie er ist und nur etwas ändern, weil man es selber möchte und nicht, weil es einem von irgendwo vorgegeben wird, nur weil das ja angeblich so normal sei. Es geht darum, über diesen Idealen zu stehen, nicht darum, sich jetzt einfach gehen zu lassen oder sich selbst oder Anderen etwas vorzuspielen.

**„Schönheit hat keine Definition.“**



Frei nach dem Motto „Einfach mal ins kalte Wasser springen!“. Es gibt ein Kleidungsstück, das sich seit Ewigkeiten in Ihrem Schrank befindet, Sie es nur mal zu Hause vor dem Spiegel, aber nicht in der Öffentlichkeit anziehen mögen, weil Sie sich denken „Was sollen die Leute denken?“, „Ach, ich glaube so vorteilhaft sieht das nicht an mir aus“? Schmeißen Sie diese Gedanken über Bord und ziehen Sie es einfach mal an! Sie werden merken, dass es sich besser anfühlt, als Sie dachten und dass es wirklich niemanden Interessiert – ganz im Gegenteil. Ganz besonders Ihre

Freunde werden Sie unterstützen und Ihnen sagen, wie schön es doch sei, dass Sie das jeweilige Kleidungsstück endlich mal anhaben. Das hilft enorm, das Selbstbewusstsein und -vertrauen zu stärken und Sie merken, dass es nicht etwa auf diese Ideale ankommt sondern auf ihre Ausstrahlung. Wenn Sie sich wohlfühlen, sehen das auch andere Menschen um Sie herum.

**„Warum? Zieh das Kleid an, wenn es dir gefällt!“**

Mittlerweile gibt es im Netz diverse Communities, in denen sich alle Menschen austauschen können, die mit Bodyshaming in Kontakt gekommen sind oder noch immer große Probleme damit haben, um sich gegenseitig zu unterstützen und einander dabei zu helfen, **Selbstliebe** zu lernen.

Erfahrungen teilen, Probleme lösen und neue Freundschaften schließen. Vermehrt sind es „dicke“ Frauen, die damit an die Öffentlichkeit treten und zeigen, dass es nicht diese Idealbilder oder Kleidergrößen sind, die einen Menschen „perfekt“ machen.

Auch diverse Fotografen und Konzerne verzichten mittlerweile auf Photoshop und setzen immer mehr Models ein, die jene angebliche Makel haben, wie zum Beispiel Cellulite, Dehnungsstreifen oder auch kleine Speckröllchen.

Auch Promis wie Ashley Graham, Lucy Hale, Ashley Benson oder Victoria's Secret Model Candice Swanepoel, setzen sich mit eigenen Bodyshaming-Erfahrungen vermehrt für Bodypositivity ein. Künstler geben Barbie und Disney Prinzessinnen neue Looks und auch viele Weitere teilen ihre Erfahrungen und ihre Maßnahmen dagegen.

**„Schönheit hat keine Größe.“**

Seien Sie kein Opfer von Bodyshaming. Akzeptieren Sie sich und Andere so, wie sie sind und mit allen Entscheidungen, die sie treffen. Seien Sie Teil davon, dieses negative Wort aus der Welt zu schaffen. Cellulite? Dehnungsstreifen? Narben? Nicht verstecken, sondern zeigen!

**„Alle Körper sind schön!“**



Katharina Hinz

# Trend Fitnessstudio

## Neues Jahr, neues Glück!

**Wer kennt es nicht? – Der Jahreswechsel rückt immer näher und es ist Zeit, sich einige Neujahrsvorsätze zu überlegen. Die Top Drei sind das Vermeiden von Stress, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen und an erster Stelle mehr Sport zu treiben.**

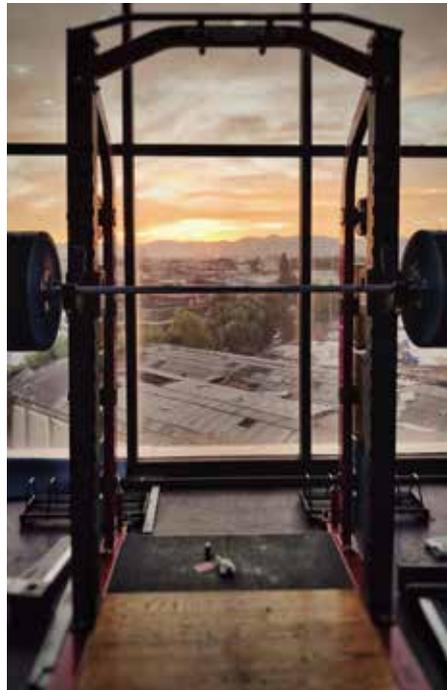
Gerade Berufstätige möchten sich in ihrem stressigen Büroalltag fit halten und das lange Sitzen soll mit einer Workout-Session ausgeglichen werden. Es hat sich ein größerer Drang entwickelt, gesünder und bewusster zu leben.

Wie praktisch es doch ist, dass die Fitnessstudios zum Jahresbeginn mit günstigen Angeboten locken und dies auch zu funktionieren scheint. Denn wer viel beschäftigt ist, benötigt die Möglichkeit, eine Sportart flexibel zu jeder Zeit ausüben zu können. Und genau hier bietet das Fitnessstudio einen klaren Vorteil, denn die Öffnungszeiten belaufen sich sehr oft auf 24 Stunden und jeder Einzelne kann individuell planen, was trainiert werden soll oder welcher Sportkurs belegt werden möchte.

In jedem Fitnessstudio findet man gewisse Typen:

- die Pumper, die nach jedem Trainingssatz etwas grimmig schauen und primär ihren Muskelaufbau fördern wollen
- die Relaxten, die während der Cardio-Einheit ein Buch lesen oder eine Netflix Folge schauen
- die Poser, die nur fix ein Spiegelselkie auf Instagram posten
- und natürlich die Anfänger

Den Anfänger erkennt man an der leichten Ratlosigkeit. Jeder erfahrene Fitnessstudio-Gänger kennt und rechnet mit dem Ansturm der neuen Anfänger. Das Studio wird voller und es entstehen Wartezeiten bei den Geräten. Jedoch ebbt die Situation nach ungefähr zwei Monaten wieder ab und entweder verwandelt sich der Anfänger in einen anderen Fitness-Typen oder der Vorsatz, sich mehr zu bewegen, rückt in den Hintergrund.



Quelle oben:unsplash.com(Javier Santos), unten: unsplash.com(Logan Weaver)

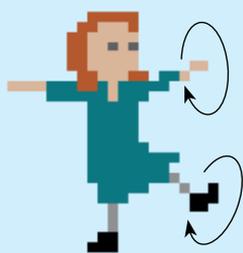
Auch ich habe mich für das Jahr 2020 in einem Fitnessstudio angemeldet und startete als totale Anfängerin. Mein Ziel war es, etwas sportlicher zu werden und es lief anfangs sehr gut. Mir wurde ein Trainingsplan erstellt, ich habe die Geräte sowie Kurse kennengelernt und bin nach der Arbeit regelmäßig ins Fitnessstudio gegangen. Es hat tatsächlich angefangen, mir Freude zu bereiten und ich habe mit der Zeit kleine Fortschritte bemerkt. Dies hielt allerdings nur zweieinhalb Monate, aber nicht weil mir die Motivation fehlte, sondern weil es durch die gestiegenen Corona-Neuinfizierten im März zu Schließungen im öffentlichen Leben kam. Gezwungenermaßen musste ich, wie viele andere auch, die Fitnessstudios besuche pausieren.

Meine Alternative zum Fitnessstudio war dann das Home-Workout. Gezappt mit einer Sportmatte, Hanteln und YouTube-Videos habe ich mir vorgenommen, dennoch regelmäßig Sport zu treiben. Zwar hatte ich einige Anfangsschwierigkeiten, aber für eine kurze Dauer hat es wirklich funktioniert. Hier liegt die Betonung leider auf „kurz“.

Denn die Atmosphäre zu Hause konnte man einfach nicht mit der Stimmung im Fitnessstudio vergleichen. Im Studio ist nicht nur mehr Platz vorhanden, auch zu sehen, wie die anderen Studiomitglieder ihre Workouts machen, hat mich noch mehr gepusht.

Zwar haben die Fitnessstudios wieder geöffnet, aber eins von innen gesehen habe ich schon seit geraumer Zeit nicht mehr. Und so geht es wieder los, dass ich mir vornehme, nächste Woche wieder ins Fitnessstudio zu gehen.

Sabriany Harun

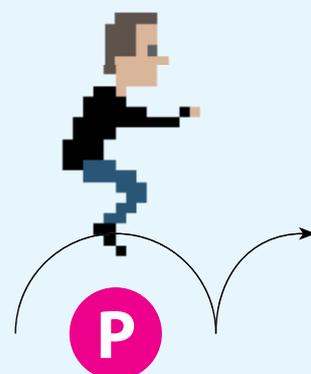
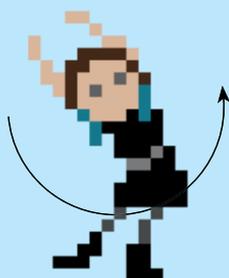


# NEVER MIND

# THE INNERE MOPSELEDERMAUS

HERE'S THE

MedienPRODUKTION



# Trendsportarten 2020

**Fußball ist Ihnen zu langweilig und Sie wollen einfach mal was Neues ausprobieren? Mit dieser Auswahl an Trendsportarten, die 2020 so richtig Fahrt aufnehmen, werden Sie mit Sicherheit direkt zum Trendsetter!**

## Athleticflow



Die Entscheidung zwischen Entspannung und schweißtreibendem Training fällt oftmals schwer. Doch mit der neuen Fusion aus Yoga und HIIT (High Intensity Interval Training) wird Ihnen die quälende Entscheidung endlich abgenommen, denn die Trendsportart verbindet kraftintensive Übungen mit abwechselnden Yoga Einheiten – in Kombination genannt „Athleticflow“. Dieses Workout hat seinen Ursprung in der Schweiz und dauert pro Einheit im Schnitt etwa 60 Minuten, kann aber je nach Fitnesslevel auch deutlich kürzer ausfallen, denn besonders das Intervalltraining ist definitiv nichts für schwache Muskeln. Die HIIT-Einheiten kurbeln die Fettverbrennung ordentlich an und fördern zusätzlich den Muskel- und Kraftaufbau. Übungen, wie beispielsweise „Burpees“ oder „Mountain Climbers“, bringen mit Sicherheit auch den fittesten Sportler zum Schwitzen. Nach jeder Einheit folgt eine kurze Pause von etwa 10 bis 15 Sekunden und eine Yogaübung, um dem Körper etwas Ruhe zu gönnen und sich zu entspannen. Hier wird Balance gefordert und gleichzeitig die Stabilität und Flexibilität gefördert. Mit diesem Mix müssen Sie sich nie wieder für eine Form der Anstrengung entscheiden. Yoga allein ist Ihnen zu langweilig und HIIT zu anstrengend? Dann ist Athleticflow mit Sicherheit die richtige Wahl für Sie!

## Pickleball

Pickleball, die Ballsportart aus den USA, ist eine Kombination aus Tennis, Tischtennis und Badminton und ist besonders dem uns bekannten Tennismatch ähnlich. Die Unterscheidung liegt jedoch in der weitaus langsameren Dynamik des Balls und in der Spielfeldgröße, die sich auf knapp ein Drittel der gesamten Fläche eines Tennisplatzes beschränkt. Zwischen den beiden Spielfeldern ist ein Netz aufgespannt. Gespielt wird mit einem leichten Grafitschläger und einem perforiertem Ball aus Hartkunststoff, entweder im Einzel- oder im Doppelmatch. Für Erfolg beim Pickleball sind vor allem viel Konzentration und ein gutes Reaktionsvermögen aufgrund des raschen Ballwechsels notwendig. Gefördert wird zusätzlich die Augen- und Handkoordination. Momentan gibt es circa 4 Millionen aktive Spieler, wobei erwartet wird, dass diese Spieleranzahl 2020 noch auf das Doppelte ansteigen wird. Aber klären wir doch mal den merkwürdigen Namen der Sportart. Was hat Pickleball mit den englischen „pickles“, den Gewürzgurken, zu tun? Die Antwort ist ziemlich einfach: Absolut gar nichts. Grund zur Namensgebung war ein Hund in den USA, genannt „Pickles“, der gerne einem Ball hinterherrannte. So viel dazu. Hat einer von Ihnen Lust auf eine Partie Pickleball bekommen? Also ich auf jeden Fall!



## Airboarding



Wer keine Lust auf Sport in der brennenden Sonne, einer alten Sporthalle oder in einem überfüllten Fitnessstudio hat, für den dürfte Airboarding eine interessante Alternative darstellen – der perfekte Wintersport für Adrenalinjunkies. Konkret geht es um eine Verbindung aus Bodyboard, Schlitten und Luftkissen. Letzteres sorgt für eine optimale Dämpfung und gleicht Unebenheiten aus, wobei die weiche Polsterung idealerweise die Gelenke schont. Zusätzlich schützt sich der Airboarder mit einem Winterhelm, Sportkleidung und Protektoren. Warum das nötig ist? Beim Airboarding liegt der Sportler mit dem Bauch auf einem Brett und hält sich an zwei Griffen fest, während er eine Piste – im wahrsten Sinne des Wortes – herunterrast. Der Geschwindigkeitsrekord liegt hier bei unglaublichen 141 km/h. So schnell fahren so manche Autofahrer nicht mal auf der Autobahn. Jedoch liegt der Durchschnitt „nur“ bei 40 km/h, obwohl geübte Airboarder im Gefälle auch problemlos auf 100 km/h kommen können. Eine bestimmte Grundtechnik gibt es nicht, aber Umsicht ist dennoch notwendig, um eventuelle Stürze zu vermeiden. Schon auf den Geschmack gekommen? Vielleicht lassen Sie im nächsten Skiurlaub das Snowboard oder die Skier erst einmal links liegen und legen sich ein Airboard zu, wie wär's?

## Wassersport

Das Training im kühlen Nass ist 2020 wieder ganz besonders im Kommen. Leidenschaftliche Wasserratten haben hier unter vielen verschiedenen Sportarten von Kajakfahren, über Segeln, bis hin zu Tauchen einige Möglichkeiten, um auf ihre Kosten zu kommen. Speziell beliebt ist in diesem Jahr jedoch das Stand-up-Paddling. Hier steht der Paddler auf einem großen Surfboard-ähnlichem Brett und bewegt sich mithilfe eines langen Paddels über das Wasser fort. Anstrengend sieht das seichte durch-das-Wasser-Gleiten zwar nicht aus, aber die Sportart ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining und erfordert außerdem einiges an Balance, um nicht vom Board zu fallen. Auf ruhigen Seen und Flüssen ist Stand-up-Paddling deshalb besonders gut zu betreiben und es eignet sich dank der einfach zu erlernenden Technik perfekt für Anfänger – Abkühlung ganz inklusive.

Eine Abkühlung bekommt man aber definitiv auch bei einer anderen Form des Wassersports: dem Surfen. Die Sportart entstand bereits rund 1000 nach Christus im entfernten Hawaii und errang im Wandel der Zeit zunehmende Popularität. Wellenreiten wurde 2020 sogar offiziell in das Olympia-Programm aufgenommen, wobei

natürlich auch außerhalb des Wettbewerbs immer mehr Kite- und Windsurfer an den Stränden zu sichten sind. Das Surfen lässt sich demnach nicht nur auf eine Form beschränken.

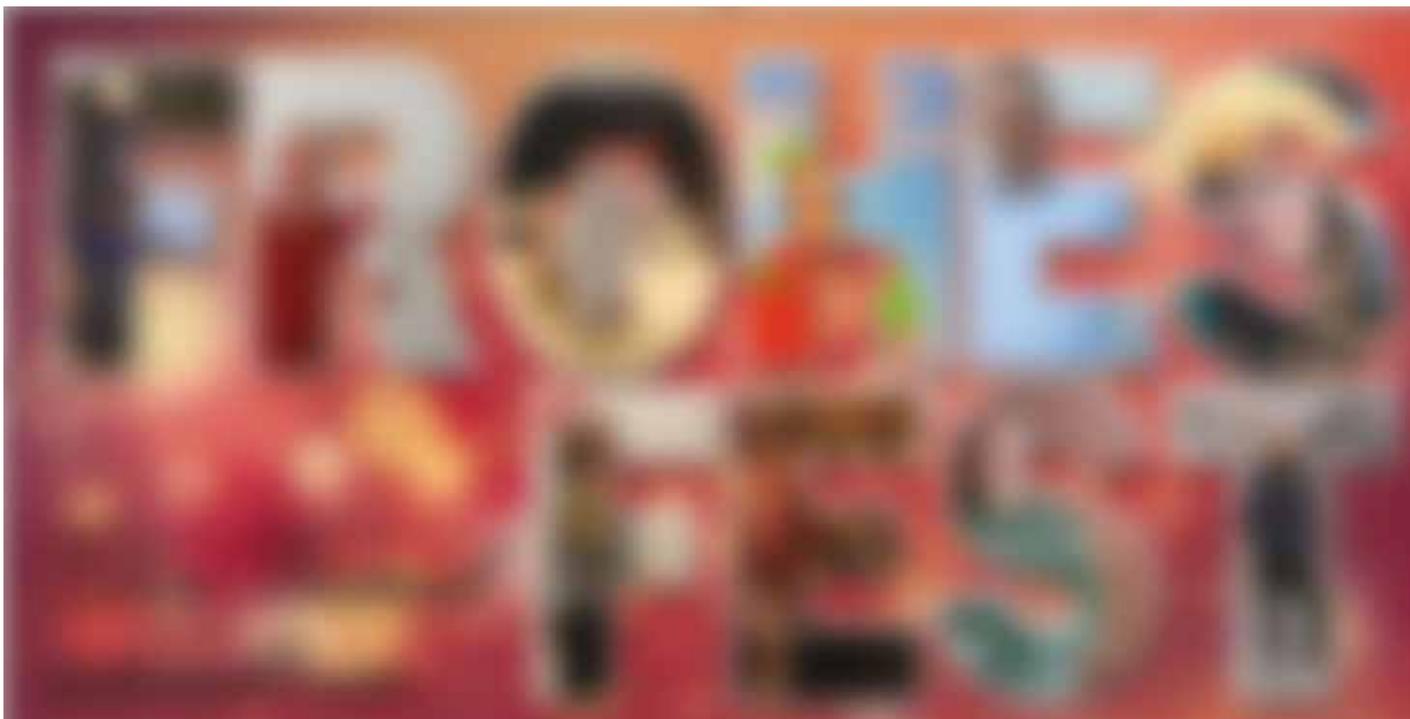
Der Sport wirkt oftmals beeindruckend auf Außenstehende und die Lässigkeit der Surfer führt häufig zu Bewunderung. Letztgenannte sind sich jedoch ganz genau bewusst, wie viel Arbeit und hartes Training hinter dem so simpel aussehenden Stand auf dem Brett steht. Ausgeprägte Schwimmkünste sind genauso von Vorteil wie viel Übung, Erfahrung und Gleichgewicht. Wahrscheinlich ist es aber neben der Bewegung am ehesten das so oft von den Sportlern beschriebene Empfinden von grenzenloser Freiheit, das sie immer wieder auf das Wasser treibt. Für die Surfer gebe es keine andere Form der Bewegung, die ihnen dieses Gefühl geben könne.

Janina Sieber



Quelle: freestylingsh.com/Anoum-Meharaj/; Frontline-Lopez/; Joshua-Redekopp/; Quelle: reebok; unsplash.com/John-Serfatini/; Danie-Spanic/

Anzeige





## Ein Sportverein für alle

**Auch in diesem Jahr wollen wir wieder einer Organisation Aufmerksamkeit schenken und dieser die Erlöse der AZUBI Inside spenden. Dabei sind wir dieses Jahr, passend zum Thema Sport und Gesundheit, auf den Alstersport Hamburg gestoßen.**

Der Alstersport Hamburg wurde am 14. Mai 2014 von acht Sportler/-innen als „Förderverein für den Rollstuhl-sport in Hamburg“ gegründet. Mit einer einzigen Kinder- und Jugendsportgruppe gestartet, kamen 2015 bereits vierzehn weitere Sportangebote dazu. Heute zählt der Verein deutlich über 150 Mitglieder.

Bewegungsspiele, Mobilitätstraining, Wheelsoccer für Kinder und Jugendliche, Rollstuhlrugby, E-Ball, Schwimmen, Rollstuhltischtennis und Breitensport für Erwachsene mit Einschränkungen zählen alle zu dem Sportangebot des Alstersports. In den Sportarten Rollstuhlrugby und Tischtennis erreichten die Mannschaften sogar die erste und zweite Liga. Insgesamt sind acht Teams regelmäßig bei Liga-Spielen und Wettkämpfen ihrer Sportart vertreten.

Die Werte des Vereins beinhalten gemeinsames Handeln und der Glaube an die Kraft der Gemeinschaft – jeder Beitrag ist wichtig. Gegenseitiges Helfen, unabhängig von der Schwere der persönlichen Einschränkung, um einen individuellen Zugang zum Sport zu erreichen, ist für den Verein selbstverständlich. Das Ziel ist, eine inklusive, vielfältige Gesellschaft mit der dazugehörigen Chancengleichheit und ohne Diskriminierung zu schaffen. Außerdem setzt sich der Alstersport aktiv gegen Gewalt und Manipulation (z.B. Doping) ein.



Des Weiteren haben einige Mitglieder ehrenamtliche Tätigkeiten übernommen. Die Qualität der Ehrenamtler kann dabei so gut gesichert werden, da alle Übungsleiter/-innen sich zur Einhaltung bestimmter Ansprüche verpflichtet haben. Nur wer eine einschlägige Lizenz, die DOSB-Lizenz für Sport in der neurologischen Rehabilitation mit dem Schwerpunkt Rollstuhlsport, besitzt und sich regelmäßig fortbildet, darf die Übungs- und Trainingsgruppen leiten. Außerdem sind viele Mitarbeiter in ihrem Hauptberuf als Sozialarbeiter, Sonderschullehrer oder Ergo- und Physiotherapeut tätig, sodass sie viele nützliche Qualifikationen und Erfahrungen mitbringen.

Wenn es knallt, dann kann es nur **Rollstuhlrugby** sein. Rollstuhlrugby ist eine dynamische und taktisch sehr anspruchsvolle Teamsportart, die für Athleten und Athletinnen mit Einschränkungen an mindestens drei Gliedmaßen erfunden wurde. Die Sportler sollten nicht aus Zucker sein und Spaß an einer rasanten Sportart haben. Bei dieser Art von Rugby ist der Körperkontakt nicht erlaubt, dafür aber der Kontakt zwischen den Rugby-Rollstühlen, weshalb es auch mal knallt. In Hamburg nehmen vier Teams am Ligabetrieb, von der Regionalliga bis zur 1. Bundesliga, teil.

**E-Ball** klingt erstmal nicht so eindeutig – also was genau ist das? Beim E-Ball

sitzen die Sportler/-innen in einem Elektrorollstuhl, daher auch der Name der Sportart. Die Schläger sind dabei fest am Rollstuhl montiert, sodass eine Chancengleichheit unter den Spieler/-innen besteht und auch Menschen mit schweren Handicaps beim E-Ball aktiv sein können. Das durch Banden eingegrenzte Spielfeld ist so groß wie ein Volleyballfeld, gespielt wird auf zwei Tore mit einem Golfball, allerdings ohne Torwart.

Außerdem angeboten wird **Wheelsooccer**, auch bekannt unter Riesenball, Rollball oder Rollstuhlfußball. Beim Wheelsooccer treten zwei Mannschaften, bestehend aus vier Spielern und einem Torwart, gegeneinander an. Gespielt wird mit einem Gymnastikball, der mit einer Hand oder dem Rollstuhl geschlagen beziehungsweise gesto-

Ben wird. Ziel ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu befördern und zu versenken. Das Spiel beinhaltet keine enorme Dynamik und ist leicht verständlich, sodass es im Gegensatz zu anderen Mannschaftssportarten mit fast jedem Rollstuhl gespielt werden kann. Die zunehmend an Popularität gewinnende Sportart ermöglicht jedem im Rahmen seiner Möglichkeiten, an einem Mannschaftssport teilzunehmen. Jeder findet seine Position und seine Stärke, so sind die Spieler im Team stark.

Der **Breitensport** zielt auf Spaß an der Bewegung, Spiel und Sport, sowie Gemeinschaftserlebnisse ab. Dabei wird durch die sportlichen Aktivitäten die Leistungsfähigkeit erhalten und gestärkt, wobei gleichzeitig die körperliche Fitness und Gesundheit verbessert wird. Die Teilnahme an Wettkämpfen

ist nicht Ziel des Breitensports. Im Vordergrund stehen dagegen gesundheitsfördernde, sowie psychosoziale Aspekte, wie zum Beispiel die Stärkung des Selbstbewusstseins. Zum Breitensport im Verein gehört zugleich der Erwerb des Sportabzeichens, um gute Leistungen beeinträchtigter Menschen kenntlich zu machen.

Abschließend ist zu sagen, dass der Alstersportverein Hamburg ein vielfältiges Angebot bietet, um allen Menschen Spaß an der Bewegung zu bereiten. Viele finden dort, was sie woanders vielleicht nicht finden würden: Gleichgesinnte, Freunde fürs Leben und Zusammenhalt. Somit freuen wir uns, die diesjährigen Erlöse der AZUBI Inside an den Alstersportverein Hamburg zu spenden.

*Laura Budziszewski*

Spendenkonto Alstersport:  
IBAN: DE38 2005 0550 1190 1802 30  
Hamburger Sparkasse (HASPDEHHXXX)



# Rätseelseite



## Fotowettbewerb:

Dieses Jahr haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt: Sie haben die erstmalige Chance, an unserem hausinternen Fotowettbewerb teilzunehmen und tolle Preise zu gewinnen!

Da Sie nun nach dem Lesen unserer Azubi Inside mit einigen Informationen über Sport und Gesundheit ausgestattet sind, befinden Sie sich schon auf der Zielgeraden. Jetzt ist nur noch Ihre Kreativität gefragt und dann haben Sie es geschafft! Schießen Sie ein Foto zum Thema „So halte ich mich fit am Arbeitsplatz“. Gerne dürfen Sie sich an dieser Stelle nochmal den einen oder anderen Artikel zur Gemüte führen, der möglicherweise etwas Inspiration liefert. Sollten Sie womöglich nicht gerne alleine vor der Kamera stehen, ist das auch kein Problem, denn Sport ist schließlich oftmals auch Teamwork. Ein gemeinsames Bild mit Ihren Kollegen ist ebenso willkommen. Wichtig sind nur der Spaß an der Sache und natürlich die Originalität, denn die ist letztendlich entscheidend für den Sieg.

Wir lassen uns von Ihren Ideen gerne überraschen und freuen uns auf Ihre kreativen Einsendungen!

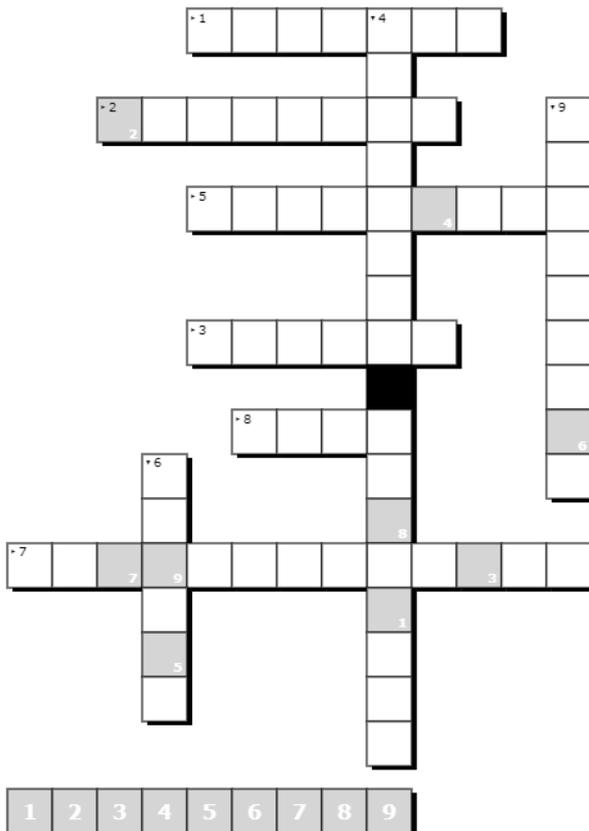
Einsendeschluss ist der **15.01.2021**.

Das Gewinnerbild wird – sofern gewünscht – auf DVV Intern veröffentlicht.

Fotos an: lara.biester@dvvmedia.com



## Kreuzworträtsel:



1. „Das Runde muss ins Eckige.“
2. Kondition
3. Illegaler Leistungsbooster
4. Welche Sportart betreibt Tom Brady?
5. „Man, ist das nass!“
6. Rund, gelb auf eckig, rot
7. Am 1. Januar sind sie rappellvoll, am 1. Februar dann totenstill.
8. Handicap, Birdie und Fairway gehören zu...
9. Ist wichtig, um beim Sport Erfolg zu sehen



**Alles gelöst?** - Sie haben alle Rätsel gelöst, ein Foto gemacht und fragen sich, wie es weiter geht? Schicken Sie uns Ihre Lösung an: lara.biester@dvvmedia.com. Teilnahmeschluss ist der **15.01.2021**.

Die Gewinne werden unter allen richtigen Lösungen ausgelost.

## Das können Sie Dank unserer Sponsoren gewinnen:

15x1 Kaffeebecher von Hagenbecks Tierpark, 3x2 Feikarten für das Panoptikum, 5x1 Karte für das Arriba Erlebnisbad und 2x1 Freikarte für das Dialoghaus

**Bilderrätsel:**

Welche Sportart verbirgt sich hinter welchem Ball – und welcher Sportler gehört jeweils dazu? Ordnen Sie den Bildern den passenden Namen zu!



Lukas Podolski



Virat Kohli



Uwe Gensheimer



Serena Williams



Dirk Nowitzki



Tiger Woods



Quelle: unsplash.com, oben(Stefan Lehner), mitte(Moises Alex), rechts(Connor Coyne)

# Sportrituale

## Die Gedankenkraft und das Spiel

Unter Tennisliebhabern bekannte Bilder: Der spanische Tennisprofi Rafael Nadal schaut zuallererst bevor das jeweilige Spiel beginnt auf der Tribüne nach seiner Familie. Er berührt vor jedem Aufschlag seine Ohren, seine Nase, seine Schultern und seine Hose in genau dieser bestimmten Reihenfolge. Nach jedem Punkt lässt er sich sein Handtuch reichen.

In der Sportwelt sind Rituale beziehungsweise Angewohnheiten, wie die des Tennisprofis, keine Seltenheit. So betrifft zum Beispiel der Fußballstar Cristiano Ronaldo immer zuerst mit dem rechten Fuß den Rasen und der serbische Tennisspieler Novak Djokovic lässt den Ball vor jedem Aufschlag üblicherweise bis zu dreizehnmal aufspringen. Bizarre Rituale, komische Marotten oder einfach nur Markenzeichen? Wir beantworten Ihnen, wie diese Angewohnheiten sportpsychologisch zu erklären sind und welchen enormen Einfluss sie auf die sportliche Leistung nehmen können.

In dem Begriff „Sportpsychologie“ vereinen sich die Bereiche Psychologie und Sportwissenschaft. Diese befassen sich mit der Entwicklung, der Motivation, dem Lernverhalten und mit der Sozialpsychologie von Sportlern. Somit fallen auch die thematisierten Rituale in jenes Gebiet, mit welchen sich der Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann auseinandergesetzt hat, um die enorme Bedeutung dieser besagten Angewohnheiten spezifischer zu analysieren:

Laut Gubelmann sei eine Abgrenzung zwischen den Begriffen „Routine“ und „Ritual“ von immenser Bedeutung. Eine

Routine sei schlichtweg eine Abfolge von Handlungen, die in diesem Fall dem Sportler eine gewisse Gewohnheit biete. Diese Gewohnheit führe zu einem konzentrierteren und vollständig leistungsfähigen Zustand, welcher in wichtigen Spielen oder Matches von großem Vorteil sei. Hanspeter Gubelmann ordnet auch Nadals Verhalten dieser Kategorie zu. So diene ihm beispielsweise die von ihm angewandte



Handlungskette vor jedem Aufschlag als Vorbereitung auf die nächste Spielrunde. Es sei ein Perfektionismus, dem er bei jedem Match nachgehen müsse, um seine bestmögliche Leistung zu erbringen. Rituale hingegen bringen noch einen ganz anderen Aspekt mit sich: Auch sie bestehen grundsätzlich aus einer Handlung, die auf immer gleichbleibende Art und Weise zu immer dem gleichen Zeitpunkt vollzogen wird. Jedoch sei in diesem Fall die Handlung mit einem gewissen Glauben an eine, wie Gubelmann sie nennt, „wirkmächtige Vitalkraft“ be-

legt. Somit sind Rituale im Gegensatz zu Routinen ein religiös besetztes Thema. Allerdings sagt diese Tatsache noch keineswegs etwas über die Abhängigkeit eines Sportlers gegenüber der einen oder anderen Begrifflichkeit aus, nur weil Rituale den Glauben an eine übernatürliche Kraft beinhalten. Auch eine Routine kann für einen Sportler eine vergleichbare, in gewisser Weise religiöse Bedeutung bekommen.

Ein Beispiel für ein altes, traditionelles Sportritual ist der in der Sportwelt Neuseelands verankerte Tanz „Haka“. Der Legende nach sei er erstmals von dem neuseeländischen Stamm der Maori dafür genutzt worden, einen Feind eines gegnerischen Stammes ausfindig zu machen. Dieser soll auffällige Zähne gehabt haben. Aus diesem Grund versuchten sie mit Hilfe dieses Tanzes, die Gegner zum Lachen zu bringen und somit den Feind ausfindig zu machen. Die meisten Menschen assoziieren den Haka hingegen mit einem Kriegstanz, was jedoch revidiert werden konnte. Zwar gibt es Formen des Tanzes, die kriegerischen Handlungen dienen, dies ist allerdings nur bei wenigen der Fall. Die Bestandteile des Haka sind Klatschen, lautes Rufen, Stampfen und das Schneiden von Grimassen, jedoch keine Musik, wie man es üblicherweise bei einem Tanz vermuten würde. Gerade im neuseeländischen Rugby konnte dieses Ritual eine gewisse Popularität generieren. Die neuseeländische Rugby-Nationalmannschaft „All Blacks“ führt seit den 80er Jahren vor jedem Spiel den Haka auf, was bei Länderspielen häufig für fragende Blicke seitens der gegnerischen

Mannschaft und deren Fans sorgt. Psychologisch lässt sich dieses Ritual damit begründen, dass es innere Blockaden lösen und persönliche Energien freisetzen soll. Zudem soll es den Gegner in gewissen Maßen abschrecken und einschüchtern.

Fest steht: Sowohl Routinen als auch Rituale bieten eine grundsätzliche Handlungsorientierung beim Sport und bündeln die Konzentration in stressigen Situationen, in denen sie besonders benötigt wird. Der Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann meint, der Begriff „Selbstkontrolle“ sei ein durchaus wichtiges Stichwort in diesem Zusammenhang. Auch wenn sich der Sportler in einer von Druck und Nervosität geprägten Lage befindet, in welcher er das Geschehen um sich herum nicht beeinflussen kann, kann er zumindest diese Routine kontrollieren und sich durch die klare Struktur sicher fühlen.

Mit ähnlichen Beruhigungsstrategien kommt nahezu jeder Mensch in seinem Leben in Berührung, sobald der Alltag oder eine gewisse Situation zu stressig wird. Ob wir mit den Händen unseren Nacken massieren, uns durch die Haare fassen oder mit unserer Kette spielen, ist dabei irrelevant, denn Beruhigungsgesten sind von Mensch zu Mensch individuell und variieren je nach Geschlecht, Herkunft, Alter und sozialem Rang. Auffällig ist nur, dass neben Sportlern eben auch „normale“ Menschen ihren Stress und ihre Anspannung kanalisieren müssen, um einen freien Kopf zu bekommen.

Doch wie es so oft im Leben ist, hat alles Positive auch eine Schattenseite. Die individuellen Angewohnheiten eines Sportlers verleihen ihm zwar ein selbstsicheres Erscheinungsbild, können aber auch durchaus zum Nachteil werden. Hier ein Beispiel zur Verdeutlichung: Im Tennis gibt es eine strenge Zeitvorgabe zwischen dem Ballwechsel, die genau 20 Sekunden beträgt. Da der

bereits anfänglich erwähnte Tennisspieler Djokovic den Ball bis zu dreizehnmal aufspringen lässt, kann er schnell unter Zeitdruck geraten und somit in Hektik verfallen, was wiederum seine Spielweise negativ beeinflussen kann. Er zwänge sich selbst in ein Korsett, welches ihn von seiner eigentlichen Leistung abbringe, meint Gubelmann.



Rituale und Routinen werden also ab dem Zeitpunkt problematisch, sobald sich der Sportler zu stark von diesen abhängig macht und der Glaube daran dem Glauben an die eigene Leistung überwiegt. In so einem Fall könnte es einen negativen Einfluss auf

die Spielleistung haben, wenn die Routinen oder Rituale vor oder während eines Spiels nicht eingehalten werden können, obwohl sie eigentlich nicht relevant für die tatsächliche Leistung sind. Es kann schnell passieren, dass eine einfache Gewohnheit zum perfektionistischen Zwang wird, der dann eher ein Hindernis anstatt einer Hilfe darstellt. Auf diese Weise wird das Gelingen der Routine mit dem Gelingen des eigentlichen Spiels gleichgesetzt, obwohl diese beiden Faktoren im Grunde genommen in keinerlei Zusammenhang stehen. Der Glaube daran lässt den Sportler allerdings genau das denken. Zwar ist es durchaus richtig, dass eine gewisse Handlungsabfolge vor einem Match die Konzentration auf das Wesentliche bündelt und somit die sportliche Leistung positiv beeinflusst werden kann, jedoch lässt sich nicht pauschalisieren, dass beim nicht erfolgreichen Durchführen der besagten Handlungsabfolge auch das Spiel automatisch zum Scheitern verurteilt ist. Der entscheidende Faktor hierbei ist die reine Gedankenkraft des Sportlers – hat dieser negative Gedanken, zieht er auch Negatives an.

Demnach lässt sich festhalten, dass auch kleine, nach außen banal erscheinende Angewohnheiten eine viel tiefere Bedeutung und einen weit aus größeren Einfluss auf die Spielleistung eines Sportlers haben, als zunächst anzunehmen ist. Somit ist es nicht nur eine jahrelange Angewohnheit von Cristiano Ronaldo, den Fußballrasen immer zuerst mit dem rechten Fuß zu betreten, sondern eine winzige, aber beeinflussende Routine, welche eine gewisse Orientierung und Sicherheit bietet. Anhand dieser Beispiele lässt sich deutlich erkennen, wie stark die eigene Psyche mit der körperlichen Leistung zusammenhängt.

Lea Stoltenberg

Anzeige

**DVZ**  
Deutsche Verkehrs-Zeitung

**Der Anzeigenverkauf Transport & Logistik  
wünscht allen eine gesunde und  
besinnliche Weihnachtszeit!**



**THB**  
TÄGLICHER HAFENBERICHT



# Geisterspiele

**Ist die momentane Situation schlecht für Vereine mit laustarken Fans? Ist die momentane Situation gut für Teams und Spieler, die unter ständigem Druck stehen? Eines ist bei den Geisterspielen zumindest klar: Die Kurven sind leer und man hört in der Stille seine eigenen Worte. Geisterspiele 2020 - Segen oder Fluch?**

Als Geisterspiele werden Sportveranstaltungen, oft Fußballspiele, bezeichnet, die aufgrund von Sanktionen der Fans oder Sicherheitsmaßnahmen des Vereins ohne Publikum stattfinden. In diesem Jahr haben Geisterspiele allerdings einen ganz neuen Namen bekommen. Sie finden ungewollt und monatelang aufgrund der Corona - Pandemie statt. Es ist also eine neue Herausforderung für sowohl Spieler und Trainer, als auch Fans und Fußballbegeisterte.

Eindeutig ist, dass Fans des jeweiligen Vereins unter den Spielen ohne Publikum leiden. Sie können ihre vertraute Fankultur nicht mehr ausleben, denn diese Fankultur ist so vieles mehr, als nur 90 Minuten Fußball gucken. Die Anhänger des Vereins bereiten monatelang Choreografien vor und produzieren lautstarke Fangesänge, um die Spieler zu motivieren.

Dazu reisen sie trotz unterirdischer Leistungen stundenlang zu sowohl jedem Heim- als auch Auswärtsspiel, um ihre Mannschaft Fußball spielen zu sehen. Dort unterstützen sie ihren Verein deutlich hörbar mit unterschiedlichen Fangesängen. Teilweise wird sogar das ganze Stadion mitgerissen.

Der Moment der Gänsehaut, wenn das ganze Stadion mitsingt, ist magisch und unbeschreiblich. Nach dem Spiel setzen sich die Fans zusammen,



trinken vielleicht ein Bier und analysieren das Spiel. Trotz vieler unterschiedlicher Charaktere vereint die Menschen die Liebe zum eigenen Verein. Auch noch Tage nach dem Spiel müssen sie sich stundenlang für die schlechte Leistung des Vereins rechtfertigen. Fakt ist, die Corona - Zeit ist für Fußballfans unerträglich. Dadurch kommt es zu Aussagen wie „Fußball lebt gerade durch seine Fans!“ oder “Fußball ohne Fans ist kein Fußball!“. Aber sehen das wirklich alle so? Sportpsychologe der deutschen Fuß-

ballnationalmannschaft Hans-Dieter Hermann teilt die verschiedenen Reaktionen der unterschiedlichen Spieler auf Geisterspiele in drei Typen ein:

Es gebe Charaktere, die vor lautstarkem Publikum erst richtig aufblühen. Diese bekämen durch die lautstarke Unterstützung einen Adrenalinausschuss, der sich positiv auf die Leistung des Sportlers auswirke. Spieler mit diesen Eigenschaften haben es natürlich ohne sichtbares und hörbares Publikum umso schwerer, die gewünschte Leistung zu erbringen. „Für diese Art von Spielern helfe es, bestimmte Rituale vor Spielbeginn einzuhalten“, betont Hermann.

Für den anderen Spielertyp sei es ungewohnt, vor leeren Rängen zu spielen. Durch die Medien und die Berichterstattung könne er sich allerdings schnell an die neue Situation gewöhnen und bekannte Leistungen wie gewohnt hervorrufen. Dieser Charakter hat keine großen Probleme mit der Situation der Geisterspiele.

Als dritten Spielertypen nennt Hermann „den Unsicheren“. Spieler, die diesem Typen zugeordnet werden, können aufgrund vieler verschiedener Gründe unsicher wirken. Vor allem

im Fußball stehen Sportler vereinzelt in der Kritik und werden sogar von eigenen Fans beleidigt und ausgepöf-fen. Prinzipiell sollten Profi-Sportler in der Lage sein, äußere Einflüsse auszu-blenden und sich auf das Spielfeld zu konzentrieren – aber Fußballspieler sind eben auch nur Menschen.

Diese psychische Belastung verunsichere vor allem junge und unerfahrene Spieler, aber auch Spieler, die schon länger in der Kritik stehen. Dieser Spielertyp kann in Zeiten von Geisterspielen erst einmal runterkommen und durchatmen. So bestätigt der Augsburger Torwart Tomas Koubek: „Wenn die Fans nicht dabei sind, könnte eine spezielle Form des Drucks, ein Stressfaktor wegfallen.“

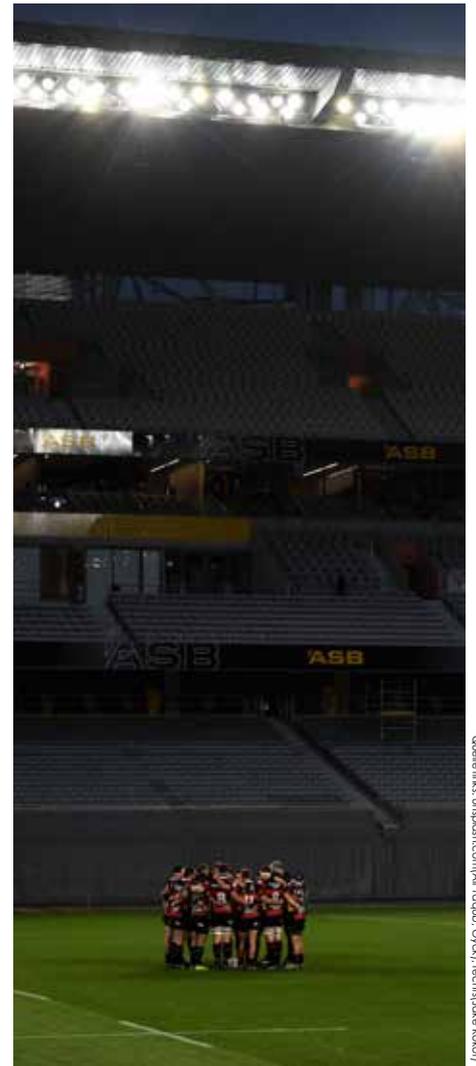
Aber was ist mit dem Amt des Trainers? Spürt der Trainer am Seitenrand Veränderungen aufgrund leerer Stadien? „Ja, natürlich!“, bestätigt Lok Leipzigs Trainer Wolfgang Wolf. „Die aktuelle Situation ist nicht nur für meine Mannschaft, sondern auch für mich eine komplett neue Situation.“ Der Trainer spielt für die Mannschaft eine besonders wichtige Rolle – er ist der erste Ansprechpartner für jegliche Probleme und Herausforderungen. Mit Einführung der Geisterspiele muss er seine Mannschaft intensiver vorbereiten. „Geisterspiele bedeuten für mich Kopfsache.

Jede Handlung findet im Kopf statt, weshalb ich die Mannschaft so gut es geht auch psychisch auf die kommenden Spiele vorbereiten muss.“, so Wolf. Eine kleinere, aber dennoch vorhandene Herausforderung ist die Stille auf dem Feld. Trainer müssen aufpassen, welche Äußerungen sie tätigen, da der Spielfluss durch ungeeignete Kommentare negativ beeinflusst werden kann. Dennoch hat die Stille einen Vorteil. Die Mannschaft kann den ausgiebigen Anweisungen vom Feldrand besser folgen, da sie nicht durch äußere Einflüsse, wie Lärm von den Fans, abgelenkt wird.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass sich alle Beteiligten erst einmal an die neue Situation der Geisterspiele gewöhnen müssen. Fans müssen sich vorerst mit dem Platz vor dem Fernseher arrangieren. Die Mannschaft muss sich je nach Spielertyp an die aktuelle Situation anpassen. Auch der Trainer muss seine Mannschaft ganz neu aufstellen und vorbereiten.

Ob Segen oder Fluch? Das lässt sich aufgrund der vielen verschiedenen Perspektiven gar nicht sagen. Fakt ist, wir müssen uns für die nächsten Monate mit Geisterspielen in unterschiedlichen Sportarten anfreunden.

Lara Biester



Quelle: https://unipost.com/at/Vorlauf\_Oyrol\_rechtliche\_Klart

Anzeige





## Schulsport - Top oder Flop?

**Sport in der Schule ist heute zu einem festen Bestandteil des Bildungsangebots in Deutschland geworden. Dennoch haben Schüler und Eltern viele verschiedene Meinungen, wenn es um den Sportunterricht geht. Einige sind super Sportler und freuen sich auf die wenigen Stunden in der Woche, andere würden dieses Fach lieber ganz vom Stundenplan streichen. Dabei ist das Fach Sport eigentlich als Ausgleich zum ewigen Stillsitzen gedacht und um den Schülern das Lernen zu erleichtern. Was also hat der Sportunterricht tatsächlich zu bieten?**

Als ersten und auch wichtigsten Punkt lässt sich die Gesundheit nennen. Viele Jugendliche leiden heutzutage an Bewegungsmangel, da sie außerhalb der Schule keinen Sport betreiben. Würde auch noch der Sportunterricht wegfallen, sähe es für viele Schüler schlechter mit der Gesundheit aus. Bei der heutigen Jugend scheint es oft so, dass vieles modern ist, was nicht viel mit Bewegung zu tun hat. So interessieren sie sich mehr für Instagram, YouTube, Play Station und Co., sodass der Bedarf an Bewegung außer Auge gelassen wird. Bewegung trägt nicht nur dazu bei, die Muskulatur zu verstärken, sondern soll auch von Aggressionen und Stress befreien. Menschen, die sich zu wenig bewegen, haben oft schneller Probleme mit dem Kreislauf und leiden häufiger an Fettleibigkeit.

Des Weiteren, werden die Kinder beim Schulsport animiert und motiviert, etwas Gutes für ihren Körper zu tun. Viele Kinder oder Teenager bemerken erst im Schulunterricht, wie viel Spaß sie an einer bestimmten Sportart haben können. Alleine oder mit Freunden würden sie möglicherweise gar nicht auf die Idee kommen, andere Sportarten auszuprobieren. In der Schule jedoch ist der Lehrplan gefüllt mit einer Men-

ge verschiedener Sportarten, wie zum Beispiel Volleyball, Badminton oder Leichtathletik. Somit lernen die Kinder diverse neue Aktivitäten kennen, die gut für ihre Gesundheit sind. Wenn das Interesse der Schulkinder geweckt wurde, sind diese motiviert, eine Sportart auch in der Freizeit auszuüben.

**„Die Kinder werden beim Schulsport animiert und motiviert.“**

Ein weiterer Aspekt sind die Vorteile, die jeder einzelne Schüler aus dem Sportunterricht ziehen kann. So wird beispielsweise der Gemeinschaftssinn gestärkt, wenn im Team Sport gemacht wird. Hierbei lernen die Klassenkameraden sich besser kennen, was zu einer besseren Klassengemeinschaft beiträgt. In einem Team ist jeder ein Teil der Gruppe, bei der jeder einzelne integriert werden kann. Die Anpassung an ein Team kann auch im späteren Berufsleben sehr von Nutzen sein.

Ein weiterer Grund für den Schulsport ist, dass der Ehrgeiz gesteigert wird. Dass ein Spiel gewonnen werden will, ist nachvollziehbar. Dass dafür eine

gewisse Anstrengung gefordert wird, ist ebenfalls bekannt – vor allem, wenn der Gegner genauso stark ist. Bei diesem Kampf um den Sieg geht es nicht nur um das Spiel, es geht um mehr. Bewusst, sowie auch unterbewusst, wird der Ehrgeiz angekurbelt, denn niemand möchte verlieren. Die Schüler sehen, was sie alles erreichen können, wenn sie sich anstrengen und an ihre persönlichen Grenzen gehen. Dieser Energieschub kann auch in anderen Lebenslagen anspornen, weil sie gesehen haben, welche Ziele durch Anstrengung und Einsatz erreicht werden können.

Allerdings gibt es auch Gründe, die gegen Schulsport sprechen. Eines der Probleme des Schulsports ist das Geschlechter-Klischee, denn Mädchen und Jungen mögen Sport in der Schule nicht gleich gerne. Wie kann Schulsport beiden Geschlechtern gerecht werden? Im Sportunterricht muss es darum gehen, Verständnis zu entwickeln, Unterschiede anzuerkennen und Klischees abzubauen. Das Ganze klingt schön und gut, doch wie soll das funktionieren? Eine Möglichkeit wäre Unterrichtsgegenstände zu finden, die noch nicht traditionell Geschlechterstereotypen bezogen sind, wie zum

Beispiel Tischtennis mit einem größeren Ball oder Slacklining. Außerdem wird Variation und Diversity gebraucht, wie beispielsweise einen tanzenden Sportlehrer oder eine Fußballspielende Sportlehrerin. Die Lehrer sollten auch in diese Richtung hingehend ausgebildet werden, um eine gewisse Sensibilität zu entwickeln.



Des Weiteren, haben viele Schüler Angst sich zu blamieren, denn nicht jeder kann ein Sport-Ass sein. Deshalb versuchen sich viele Schüler vor dem Unterricht zu drücken. Die Angst vor einer Blamage, nicht so hoch springen oder nicht so schnell laufen zu können wie die Anderen, ist hoch. Steht beispielsweise ein Wettrennen an, haben

einige Schüler Sorge, als letzte ins Ziel zu kommen und ausgelacht zu werden. Dieser Druck kann dazu führen, dass Kinder gewisse Ängste entwickeln. Außerdem befürchten viele Schüler, die von der Lehrkraft gestellten Forderungen nicht erfüllen zu können. Einige Schüler haben beispielsweise gar keine Chance, eine gewisse Strecke in einer vorgegebenen Zeit zu laufen, um eine gute Note zu bekommen, da sie andere körperliche Voraussetzungen mitbringen. So haben sie Angst, als einzige eine schlechte Note zu bekommen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass manche Maßstäbe im Sportunterricht etwas hoch angesetzt sind, denn es soll am Ende immer noch um den Spaß an der Bewegung und die Gruppen-gemeinschaft gehen. Im Großen und Ganzen muss man sagen, wird der Sportunterricht dennoch gut umgesetzt, da es abwechslungsreiche und kreative Angebote für alle gibt. Für diejenigen, die etwas unsportlicher sind, ist der Sportunterricht ja eben auch gedacht. Sie können am Ende nur profitieren, indem sie fitter werden, sowie auch an Selbstbewusstsein gewinnen. Abschließend halten wir demnach fest, dass Sportunterricht essenziell für Schulkinder ist und auf keinen Fall abgeschafft oder reduziert werden sollte.

Laura Budziszewski



Quelle links: unsplash.com/Raja Tikari/ rechts: unsplash.com/Vince Ferrigno/ Chanerly

Anzeige



# Gesunde Ernährung Auch im Büro!

Abends spät zu Hause und morgens wieder früh raus. Da vergeht die Lust und die Motivation auf das Kochen schon mal recht schnell und man bestellt sich lieber von unterwegs eine Pizza. Morgens schnell zum Bäcker und ein fertig belegtes Brötchen gekauft, damit man das nicht zu Hause machen muss und fünf Minuten länger schlafen kann. Das wird auf Dauer viel zu teuer! Wir haben hier ein paar Rezepte, die schnell und einfach zubereitet sind.

## Frühstück:

Bevor wir jetzt wieder zum Bäcker laufen und fast 5 Euro für ein Brötchen ausgeben, haben wir hier zwei Rezepte für ein schnelles und nährreiches Frühstück!

### Schinken-Rührei:

Zeit: ca. 15 Minuten

Ernährungsinfo:

1 Person ca.: 330 kcal/1380 kJ; 19g Eiweiß, 18g Fett, 21g Kohlenhydrate

Zutaten (2 Personen):

- 2 Scheiben Schinken
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- 30g Butter/Margarine
- Schwarzbrot (optional)

**Zubereitung:**

1. Schinken in feine Streifen schneiden. Eier, Milch und eine Prise Salz verquirlen.
2. 1 EL Butter/Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schinkenstreifen darin leicht anbraten. Eiermasse drüber gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei zwischendurch mit dem Pfannenwender vom Rand zur Mitte zusammenschieben.
3. Rührei nun genießen, wie man es am liebsten hat: ohne alles oder auf/mit einem Butterbrot.



### Bananenmüsli mit Kokosjoghurt:

Zeit: ca. 10 Minuten

Ernährungsinfo:

1 Person ca.: 350 kcal/1470 kJ; 10g Eiweiß, 7g Fett, 58g Kohlenhydrate

Zutaten (1 Person):

- 150 g Magermilch-Joghurt
- 1 EL Kokosraspel
- 1 (kleine) Banane
- 25 g gepuffter Dinkel (alternativ Haferflocken o.ä.)
- 1 TL flüssiger Honig

**Zubereitung:**

1. Joghurt mit gut der Hälfte der Kokosraspeln verrühren. Banane schälen und klein schneiden. Gepufften Dinkel, Joghurt und Banane in einer Schale schichten.
2. Mit Honig beträufeln und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.
3. Zusätzlich können auch Rosinen oder kleine Schokoplättchen hinzugegeben werden.



## Abendessen:

Zugegeben, so ganz von Zauberhand wird das Abendessen auch nicht fertig, man muss schon ein kleines bisschen was tun. Wir zeigen ein paar Rezepte für ein gesundes und schnell zubereitetes Abendessen!

### Burritos mit Hähnchen:

Zeit: ca. 30 Minuten

Ernährungsinfo:

Pro Stück: 93 kcal; 5g Eiweiß, 3g Fett, 10g Kohlenhydrate

Zutaten (10 Stück):

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 10 Mini-Tortillas
- ½ Salatkopf
- 10 Tomaten (getrocknet, in Öl)

Für selbstgemachte Guacamole:

- 1 Avocado
- 1½ Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- 60 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Paprikapulver würzen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten.
2. Guacamole: Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Avocado, Joghurt und Zitronensaft grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer heißen Pfanne die Tortillafladen kurz anrösten und mit Guacamole bestreichen. Den Salat grob zerteilen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Alles auf den Tortillas verteilen und zu kleinen Tüten aufrollen.



### Gefüllte Kräuterchampignons:

Zeit: ca. 40 Minuten

Ernährungsinfo:

Pro Portion: 614 kcal; 14g Eiweiß, 45g Fett, 29g Kohlenhydrate

Zutaten (2 Personen):

- 4 Riesenchampignons
- Salz
- Pfeffer

Kräuterbutter:

- ¼ Bund Schnittlauch
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 80 g Butter, zimmerwarm

### Zubereitung:

1. Schnittlauch, Petersilienblätter und Dillstängel fein hacken. Mit der Butter in einer Schüssel verrühren und salzen.
2. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Von den Pilzen den Stiel entfernen, mit je einem EL Kräuterbutter füllen, salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.
3. Zum aufpeppen, Salat der Wahl

Alle Gerichte eignen sich auch super zum Mitnehmen und zum Verzehr im Büro beim ersten Kaffee mit den Kolleginnen und Kollegen. **Viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit!**



# Unter Strom

In zwei 4er Teams einen Ball in der Größe eines Gymnastikballs ins gegnerische Tor bringen, egal ob durch schießen, werfen oder mit dem Ball ins Tor laufen. Klingt verlockend? Vielleicht genau die Abwechslung, die der Alltag gerade braucht? Wer wollte schließlich noch nie Fußball und Rugby in einer Sportart vereinen? Ein klassischer Vollkontaktsport – nahezu. Denn jetzt kommt noch der nicht ganz unbedeutende Faktor hinzu, dass jeder Spieler mit einem 300.000 Volt starken Tazer ausgestattet ist. Und fertig ist „Ultimate Tazer Ball“, kurz UTB. Wer denkt, in Deutschland, dem Land der Regeln und Restriktionen, kann so etwas niemals ein tatsächlicher Sport sein, der irrt. Seit einigen Jahren wird der „Trendsport“ auch in Deutschland angeboten.



Doch wo hat Ultimate Tazer Ball eigentlich seinen Ursprung? Entstanden ist die Sportart in Kalifornien. Für die Amerikaner Leif Kellenberger, Eric Prum und Eric Wunsch war das klassische Rugby zu langweilig geworden, also brachten sie etwas mehr Spannung ins Spiel und fingen kurzerhand an, sich mit ihren Elektroschockern zu attackieren. – Das wäre eventuell auch eine gute Alternative, falls der beliebte

Monopoly-Abend zu langweilig wird. Ein Elektroschocker für jeden Spieler wäre bestimmt eine gern gesehene Abwechslung.

Gespielt wird Ultimate Tazer Ball in drei Dritteln, je sieben Minuten und mit dem Tazer darf lediglich der Ball verteidigt beziehungsweise der Ballträger attackiert werden. Das fasst die Regeln des Spiels auch schon sehr gut zusammen, denn das ist nahezu alles, was man beachten muss. Nach zu vielen Stromschlägen würde man ein umfangreiches Regelwerk doch sowie so nur wieder vergessen. Die einzige weitere Voraussetzung ist außerdem, dass die 300.000 Volt beziehungsweise 3 bis 5 Milliampere starken Tazer das PTB-Prüfzeichen der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt tragen müssen. Der Strom, den die verwendeten Geräte abgeben, reicht aus, um einen lokalen Muskelkrampf zu verursachen, aber nicht, um lebenswichtige Organe des Körpers dauerhaft zu schädigen. Mit dem Elektroschocker in der Hand soll auch kleineren und schwächeren Spielern eine Chance gegeben werden, sich gegen größere, stärkere Spieler durchzusetzen. Laut den Erfindern wird mit UTB also ein Sport für Jedermann geboten. Als Schutzkleidung tragen die Spieler eine Kunststoffbrille sowie Knie- und Ellenbogenschützer.

Als ungefährlich ist Ultimate Tazer Ball eher nicht zu bezeichnen. Die bereits erwähnten 300.000 Volt machen den Sport für Menschen mit einem Herzschrittmacher absolut unmöglich. Aber auch allen anderen Menschen können die Stromschläge ordentlich zusetzen. Zwar sind keine nennenswerten bleibenden Schäden zu erwarten, dennoch sind Schmerzen und Übelkeit keine Seltenheit. Aber keine Sorge, am

Spielfeldrand steht eine medizinisch ausgebildete Person bereit. Wer den Trendsport ausprobieren möchte, sollte also vorher ganz genau wissen, wofür er sich da einlässt. Böse Zungen würden fast von einem Sport für Masochisten sprechen.



Der Hype von Ultimate Tazer Ball ist allerdings nahezu vorüber. Bis 2012 gab es in den USA eine offizielle Liga und es fanden regelmäßig Turniere statt. 2015 wurde schließlich auch die öffentliche Website offline genommen. Es ist zwar kein anerkannter Sport mehr, jedoch geben einige Event-Parks in Deutschland ihren Gästen immer noch die Chance, die Erfahrung zu machen, wie sich 300.000 Volt anfühlen.

Das Test-Training vor einem Spiel sieht einige „Probe-Schocks“ vor. Werschon während des Trainings spielunfähig getazert wird, der sollte das tatsächliche Spiel lieber anderen überlassen. Den Verbleibenden, viel Spaß beim neuen Trendsport! Was sind schon ein paar Schmerzen, wenn es am Ende um den Sieg geht?

Jonas Wagner

Anzeige

NEU IM SORTIMENT

JETZT BESTELLEN

THE AZUBI

DVV PROTEIN

Wir bedanken uns ganz herzlich bei  
all unseren

## Sponsoren!

# PAANOPTIKUM

DAS WACHSFIGURENKABINETT



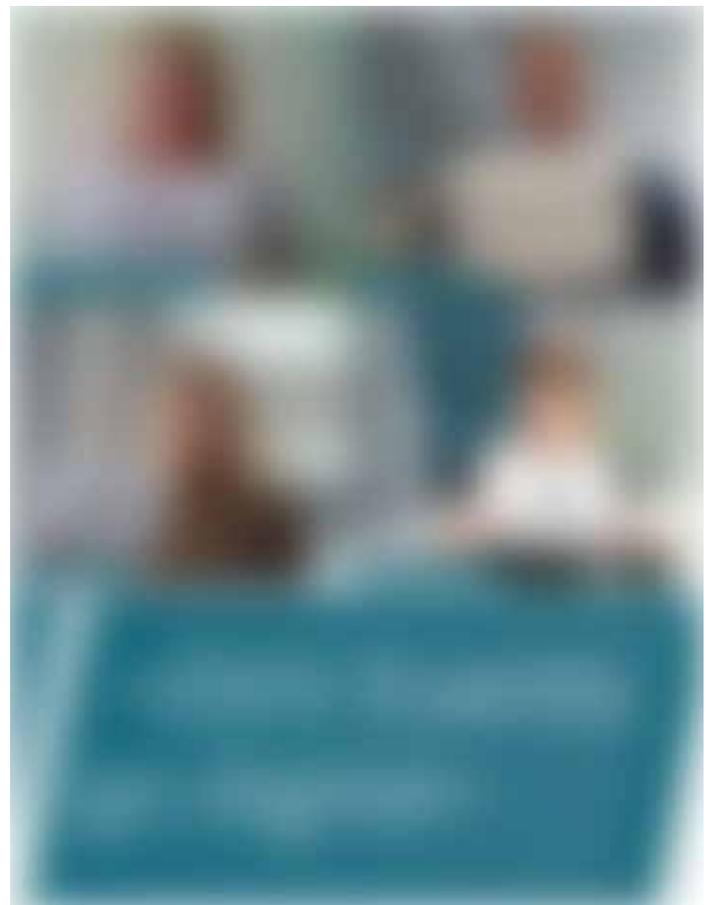
Anzeige



Anzeige



Anzeige



# Drucken nach Bedarf und nicht auf Vorrat

## Print-on-Demand (PoD) bietet Ihnen alle Möglichkeiten

### Mit angepassten Auflagen unnötige Kosten vermeiden

Aktualisierter Nachdruck gewünscht?  
Kein Problem!

### Umfassender Service für individuelle Lösungen

Sie haben individuelle Anforderungen? Wir bieten individuelle Lösungen! Ein- und mehrfarbiger Druck, Weiterverarbeitung, Konfektionierung und Lagerung gehören selbstverständlich zu unserem Service.

### Hohe Mindestauflagen waren gestern

Digital ist besser? Das kommt darauf an! Wenn es um Broschüren, Bücher und Loseblattwerke in überschaubarer Stückzahl geht, ist »Print-on-Demand« genau die richtige Wahl.

## Wir bieten PoD auch mit Anbindung an Ihren eigenen Webshop

Bestellungen werden dann an uns weitergeleitet

... Wir beraten Sie von Anfang an ...



## Übrigens ...

wir sind auch **stark** in **Personalisierung, Mailings, Portooptimierung** und **Postauflieferung**



Ein Unternehmen der  
Rudolf Müller Mediengruppe

**SDK Systemdruck Köln  
GmbH & Co. KG**  
Maarweg 233  
50825 Köln  
Telefon: 0221 9498680  
info@sdk-koeln.de



## IMPRESSUM

# AZUBI inside

### Herausgeber

Auszubildende der DVV Media Group GmbH  
Heidenkampsweg 75  
20097 Hamburg

### Redakteure

Alissa Holtei, Sabriany Harun, Jonas Wagner,  
Jonah Schäftner, Lara Biester, Laura Budziszewski,  
Katharina Hinz, Lea Stoltenberg, Janina Sieber

### Lektorat

Lea Stoltenberg, Janina Sieber

### Sponsorenbetreuung

Janina Sieber, Lea Stoltenberg

### Anzeigenleitung

Lara Biester

### Titelbild

Unsplash.com (Steven Erixon)

### Anzeigendisposition

Jonah Schäftner

### Anzeigengestaltung

Katharina Hinz

### Spendenorganisation

Laura Budziszewski

### Rätsel/Gewinnspiel

Lea Stoltenberg, Laura Budziszewski

### Layout

Katharina Hinz, Laura Budziszewski

### Druck

SDK Systemdruck Köln GmbH & Co. KG

# THB

TÄGLICHER HAFENBERICHT

## Ein Wegweiser bei Tag und bei Nacht

Die THB-Redaktion wünscht unseren Azubis alles Gute und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.



# Kunden werden immer wählerischer

**Miebach-Studie:** Fachhändler müssen ihr Angebot ausweiten



ICH NEHM' NOCH ZWEI SCHEIBEN ONLINE, EINEN PODCAST FÜR AUF'N WEG UND EIN HALBES PFUND FETTEN DVZ-BRIEF. ABER NUR, WENN ER FRISCH IST.

Wir danken allen Kollegen entlang der Lieferkette und wünschen Frohe Weihnachten!

**DVZ**  
Deutsche Verkehrs-Zeitung

Eine Maske, aber kein Blatt vor dem Mund!