



Liebe Vereinsmitglieder!

Sind Sie auch im „Schland“-Fieber?

„Schland“.

In diesem WM-Sommer springt einen dieser Begriff von überall her an.

Jetzt haben wir von der Redaktion uns natürlich gefragt: „Was hat es denn eigentlich mit diesem „Schland“ auf sich?“

Woher stammt dieser Begriff, der die ersten vier Buchstaben unseres Landes einfach negiert?

Ja, noch nicht einmal „Deutschland“ mit korrekter Worttrennung, denn die folgt ja festen, orthographischen Regeln und da würde man Deut ... - ach egal, das führt jetzt zu weit und eigentlich wollten wir ja wissen, woher nun jenes ominöse „Schland“ kommt.

Wie so oft an dieser Stelle kann uns dort selbstverständlich das Weltweitnetz weiterhelfen:

Erstmals aufgetaucht ist „Schland“ demzufolge bereits im Jahr 2006, also zum Fußball-Sommermärchen.

Und wer hat es erfunden?

Ach, guck einer an ... der Stefan Raab vom Privatsender mit der Sieben am Ende.

Ferner ist zu erfahren, dass „Schland“ sogar ein geschütztes Markenzeichen ist und unter www.schland.de diverse Merchandisingartikel mit diesem Aufdruck zu erhalten sind.

Was erfindet dieser Stefan Raab eigentlich nicht?

Wok-WM, die Lena Meyer-Landrut und nun auch noch dieses „Schland“ ...

Aber wir wollten uns hier ja gar nicht mit Herrn Raab beschäftigen.

Es geht ja um das „Schland“-Fieber, um „unsere Jungs“, um die derzeitige Weltmeisterschaft, um Fußball.

Die Vorrunde haben wir - also Schland - ja schon mal mit Bravour gemeistert.

Portugal war Dank des Rekordschützen Thomas Müller eine klare Sache.

Ghana ... na ja, da kamen auf der Fanmeile, beim Public Viewing oder auf Heimisch-Balkonien weder Vuvuzelas oder Böller, noch der Konfettiregen zum Einsatz.

Und die USA hat für „Schland“ dann wieder Thomas Müller klar gemacht.

Ein 0 : 0 wäre auch eher ungünstig gewesen. Hätte man doch dem Trainergespann von 2006 und in dieser Partie nun Trainerkonkurrenten Klinsmann/Löw einen Nichtangriffspakt unterstellen können.

So geht es im Achtelfinale dann gegen Algerien (ob „Schland“ der Einzug ins Viertelfinale gelingt, ist zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses nicht bekannt ... Sie wissen zum Zeitpunkt dieser Lektüre bereits mehr.)

Apropos Vorhersage ...

Mit Paul, dem Krakerich zog 2010 ja der „Brauchtum“ ein, tierische Orakel mit der Frage nach Spieldaengängen bzw. Weltmeistertiteln zu betrauen.

Da Paul kurz nach seiner Orakeltätigkeit leider das Zeitliche segnete, müssen in diesem Jahr nun Maria und Pablo ran.

Zwei putzige Nasenbären des Tierparks Hagenbeck, die ihr gutes Näschen damit unter Beweis stellen dürfen.

Wem diese ganze Aufregung um elf Leutchen, die mit ihrem Fuß gegen einen Ball treten und ihn auf diese Weise versuchen, möglichst in das Tor der gegnerischen elf Leutchen (die das Gleiche tun) zu manövrieren, am Allerwertesten vorbei geht ...

Durchhalten und Alternativen suchen.

Sämtliche Möglichkeiten, die ansonsten wegen eines hohen Zuspruchs an öffentlichem Interesse möglichst gemieden werden, kommen dafür infrage:

Die Ausstellung, in deren Genuss man nur nach zwei-stündiger Wartezeit gelangt, das Freibad, welches zu anderen Zeiten eher das menschliche Bedürfnis nach körperlicher Nähe befriedigt, als den Wunsch nach einer nass-kühlen Erfrischung oder einfach der Stadtverkehr oder die Autobahn ... da sind die Straßen zu Zeiten, wo „Schland“ gerade in Brasilien kickt, Ihre.

Eine weitere Möglichkeit, mit der man die WM-Zeit sogar vom Sofa aus überbrücken kann, wäre, sich in der korrekten(!) Aussprache mancher Fußballernamen zu üben ...

Ein herrlicher Spaß (allerdings nicht für Kommentatoren und Reporter), denn es spielen u. a.

Christodoulopoulos, Aguirregaray, Ghoochannehad, Azpilicueta und Alderweireld.

In diesem Sinne, noch eine schöne „Schland“-Zeit und einen schönen Sommer!



Gute Geschäfte mit Plattfüßen

In Deutschland werden jedes Jahr hunderte Millionen Euro für alle Arten von Sportschuhen ausgegeben, die helfen sollen den „richtigen“ Gang oder den korrekten Laufstil zu fördern. Weitere Millionen kassiert die Orthopädietechnik durch die Verordnung oder den direkten Vertrieb von spezielle Einlagen, welche die „natürliche“ Fußbalance wiederherstellen sollen.

Wie konnten wir zuvor ohne die segensreichen Schuh- und Einlagetechnologien auskommen? Hat die Evolution in den letzten Jahrmlionen unser Fahrgestell zu einer völligen Fehlentwicklung heranreifen lassen?

Vielleicht ist ein Schuh auch mehr Status- und Modesymbol, als ein funktionelles Kleidungsstück?

Unsere Füße können sehr beweglich sein, denn allein 25 Prozent der Gelenke des Menschen befinden sich in den Füßen! In den letzten 5 Millionen Jahren hat sich diese Konstruktion evolutionär durchgesetzt, denn dadurch ist der Fuß in der Lage sich jedem Untergrund perfekt anzupassen und das in einer aufrechten Körperposition.

Zudem erhält das Gehirn eine Menge Informationen von frei beweglichen Gelenken. Dort befinden sich verschiedene Arten von Rezeptoren, die helfen Bewegungsabläufe zu kontrollieren. Im Zusammenspiel zwischen freien Gelenken, dynamischen Muskeln und elastischem Bindegewebe laufen die Wahrnehmungs- und Steuerungsprozesse des Nervensystems am besten ab.

Dieses Regelungssystem trägt den Namen Sensorikmotorik.

Die Resultate: Schnellere Reflexe, präzisere Bewegungen, höhere Kraftentfaltung.

Dummerweise kam der Mensch vor wenigen hundert Jahren auf die geistreiche Idee Schuhe zu konstruieren, die genau das verhindern. Sie (ent)stützen, (ver)föhren und verhindern die Bewegung der 26 Fußknochen, die eigentlich in einem elastischen und damit dynamischen Bindegewebsssystem eingebettet sind. Zudem haben die meisten Schuhe eine andere Form als der Fuß, so dass sich die Füße über Jahre hinweg der Schuhform anpassen müssen und nicht umgekehrt.

Es ist eine Fehlannahme, dass Füße das Körpergewicht tragen und deshalb durch stabilisierende Schuhe gestützt werden müssen: Füße verteilen das Körpergewicht gleichmäßig. Auch Dämpfungssysteme sind eigentlich überflüssig, da die äußerst bewegliche, Millionen Jahre erprobte Konstruktion der Füße eine Ableitung von Bewegungsenergie in den Boden optimal ermöglicht.

So führen Absätze zu einer andauernden Kontraktion (Anspannung) der Wadenmuskulatur, die als Folge zu einer dauerhafte Erhöhung des Tonus (Spannung) führt. Über die sogenannten myofaszialen Bahnen (Verbindungen von Muskeln und speziellem Bindegewebe durch den ganzen Körper) kann dies zu Problemen in weit entfernten Körperteilen führen.



Biomechanisch verursachen Absätze eine Verlagerung der Körperschwerpunktes nach vorne. Um nicht vorne über zu kippen, wird das Becken kompensatorisch eingestellt, was wiederum durch eine veränderte Statik der Wirbelsäule ausgeglichen wird.

Die Ausprägung von Lordosen (natürliches Hohlkreuz) und Kyphose (natürlicher Rundrücken) ändern sich kompensatorisch. Ein Absatz von 5 Zentimetern erhöht den Druck auf den Vorderfuß um 57 Prozent. Bei 7,6 Zentimeter Absatzhöhe steigt der Druck sogar um 76 Prozent.

Durch eine veränderte Gelenkbalance, kommt es zu einer Neuprogrammierung von Bewegungsmustern, die in einem anderen Timing der an einer Bewegung beteiligten Muskeln zum Ausdruck kommen. Zu enge und unnatürlich geschnittene Schuhe unterstützen zudem pathologische Schiefstände, wie Hallux valgus (Großzehenschiefstand) oder Hammerzehen.

Anpassung (Adaption) und Gewöhnung (Habituation) sind eine große Stärke des Menschen. Diese Fähigkeiten können allerdings auch dazu führen, dass sowohl die anatomischen Strukturen sich negativ verändern als auch das Gehirn/Nervensystem sich an fehlerhafte Bewegungsmuster und Körperhaltungen gewöhnt. Irgendwann wird dies als „normal“ wahrgenommen.

Vielleicht sollte man besser sagen „nicht wahrgenommen“, da die sensorische Rückmeldung (Feedback) durch Schuhe und einen passiven Lebensstil unterdrückt wird. Es ist als ob man ständig Ohrstöpsel trägt, die Reize aus der Umwelt dämpfen und weniger Informationen zum Gehirn fließen lassen.

Bei der Wahl geeigneter Schuhe sind sogenannte Minimal-Schuhe, die unter der Vorgabe „so wenig Schuh wie möglich“ konstruiert wurden, empfehlenswert. Diese Konstruktionen erlauben dem Fuß genau das zu tun was er barfuss tun würde und bieten trotzdem Schutz vor Schnittverletzungen.

Schuh-Sohle: Weniger bis keine Absätze und keilförmig verlaufende Schuhsohlen.

Schuh-Flexibilität: Je flexibler, desto besser. Ein flexibler Schuh ermöglicht den 26 Gelenken im Fuß das zu tun, wofür sie da sind: Bewegung und Anpassung an den Untergrund.

Schuh-Gewicht: Je leichter desto besser. Gewichte an den Füßen verändern das Gangmuster und erhöhen den Kraftaufwand. Die Bewegungsökonomie verschlechtert sich.

Wohnzimmerübung des Monats

Ausfallschritt

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander, Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

Machen Sie einen Schritt nach vorne und senken Sie Ihren Oberkörper, bis das vordere Knie 90 Grad aufweist. Ihr Gewicht kann je nach Oberkörperposition hinten, mittig oder vorne liegen. Gehen Sie dann zurück zur Ausgangsposition, um die Übung zu vollenden.

Sollten Sie Gleichgewichtsprobleme haben oder sich sonst irgendwie „zu wackelig“ fühlen, dann halten Sie sich bitte mit einer Hand an einem Ge-

Schuh-Schnitt: Sollte vorne breit sein und der natürlichen Fußform entsprechen, nicht umgekehrt.

Sensorische Rückmeldung: Die Kombination aus einer sehr dünnen und flexiblen Sohle verbessert die Wahrnehmung. Der Untergrund kann besser wahrgenommen werden, Reflexantworten laufen schneller ab. Man sollte den Finger am Fuß spüren, wenn man gegen die Sohle drückt. Je deutlicher desto besser.

Letztendlich ist der Bewegungsansatz, der zu einer guten Beinachse führt, elementar.

Hierzu benötigen wir eine verbesserte Mobilität in allen Beingelenken und eine gute Koordination zwischen Füßen und Hüftgelenken.

Fangen Sie heute schon mit unserer Wohnzimmerübung des Monats an.

länder, einer Sprossenwand oder einem dafür geeigneten Gegenstand fest.



Saisonkalender: Gurke

An heißen Tagen - am Strand, auf einer Wanderung oder Radtour - gibt es nichts Besseres, als in ein knackig-saftiges Stück Gurke zu beißen.

Kaum ein anderes Gemüse garantiert eine derartige Erfrischung.

Die Gurke speichert jede Menge Wasser, welches auch noch mit einer Vielzahl von Elektrolyten angereichert ist - da kann sich jedes teure Sportlergetränk hinter verstecken.

Und das bei nur 13 Kalorien pro 100 g ...

Außerdem hilft sie aktiv beim Hautstoffwechsel. Dieses tut sie ganz besonders intensiv, wenn sie zur örtlichen Anwendung genutzt wird.

Sie hilft bei leichten Hautausschlägen und lindert Ekzeme, ebenso ist ihr Saft als Hautreiniger und Faltenglätter äußerst beliebt.

Es ist also höchste Zeit, sich mal wieder eine Gurkenmaske zu gönnen!



Trinken beim Sport ist wichtig!

Das richtige Trinken - vor allem beim Sport, anderweitigen körperlichen Anstrengungen und dem jetzt kommenden heißen Wetter - ist wichtig, denn:

Körperliche Anstrengung und heißes Wetter bedeuten Schwitzen.

Bei jeder anstrengenden Tätigkeit, egal ob Hausputz, Gartenarbeit oder Marathon, wird Energie verbraucht.

Da diese Energie zum größten Teil in Wärme umgewandelt wird, wird uns warm, wenn wir uns bewegen.

Damit die Körpertemperatur nicht zu stark ansteigt, hat die Natur uns mit einem hervorragenden und ebenso wirksamen Kühlsystem ausgestattet: Wir schwitzen!

Der Schweiß ist Wasser, das - dem Körper entzogen - an der Hautoberfläche verdunstet.

Schwitzen bedeutet Trinken.

Die verlorene Flüssigkeit müssen wir unserem Körper möglichst bald wieder zurückgeben - wir müssen etwas trinken.

Mit dem Durstgefühl signalisiert uns unser Körper, dass er dringend Flüssigkeit braucht. Aber oftmals ist das individuelle Durstempfinden geringer, als der objektive Flüssigkeitsbedarf.

Wenn der Flüssigkeitsverlust nicht rechtzeitig ersetzt wird, wird dem Blut und dem Gewebe Flüssigkeit entzogen. Das Blut fließt langsamer. Die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen wird eingeschränkt. Die Folgen sind Minderung von Kraft und Ausdauer, sowie erhöhte Krampfbereitschaft. Im Extremfall können schwerwiegende physiologische Veränderungen des Körpers auftreten, deren Symptome z.B. Schwindelgefühl, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfe sind.

Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, dem Körper

vor, während und nach dem Sport die verlorene Flüssigkeit in geeigneter Form zurück zu geben. Vorrangig sollte der Sportler hier zu mineralstoffreichem Wasser -möglichst mit einem hohen Natriumanteil - greifen.

Erstaunlich, aber auch schönes Leitungswasser ist hier oft eine günstige Alternative.

Es darf zwar den Natriumgehalt von 200mg/l nicht überschreiten, aber erst ein Wert von 20 mg/l führt dazu, dass ein Wasser als natriumarm eingestuft wird.

Und das Wasser, welches in den meisten Haushalten aus dem Hahn sprudelt, liegt deutlich über diesem Wert.

Besonders erwähnt - weil den Meisten unbekannt - sei in diesem Zusammenhang auch, dass kohlenhydratreiche Nahrung ebenfalls sehr viel Wasser enthält.

So hat Brot beispielsweise einen Wasseranteil von 50%, Kartoffeln liegen bei etwa 70% und Gemüse bestehen zu sage und schreibe 90% und mehr aus Wasser.

Die Spitzenposition wird hier von den so genannten Kürbisgewächsen eingenommen. Hierzu zählen Gurke, Zucchini, Melone und natürlich Kürbis. Sie bringen es auf einen Wassergehalt von bis zu 97%.



Denken Sie mal ...

Falls Ihnen zwischendurch am Strand, auf dem Balkon oder während der Bergtour einmal langweilig sein sollte, könnten Sie einfach mal über folgende Fragen nachdenken ...

- Warum muss man für den Besuch beim Hellseher einen Termin haben?
- Warum ist einsilbig dreisilbig?
- Was zählen Schafe, wenn sie einschlafen wollen?
- Wenn ein Laden 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr geöffnet hat, warum hat er dann ein Schloss in der Tür?
- Was fühlt ein Schmetterling im Bauch, wenn er verliebt ist?

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