

9. Mai 2010

## Der Gesundheitstipp

### Die 5 häufigsten Fehler

Fast die Hälfte aller Leistungseinbrüche im Sport sind auf Ernährungsfelder zurückzuführen. Dass der Körper hochwertige Nahrung braucht, haben die meisten Hobbysportler wohl verinnerlicht. Trotz teurer Zusatznahrung und Lifestyleprodukten leidet mancher Sportler Mangel an wichtigen Nährstoffen.

Fünf Ernährungsfehler sind es vor allem, die für unnötige Leistungstiefs/Leistungsknicks verantwortlich sind:

#### 1. Zu wenig Flüssigkeit

Die meisten trinken erst, wenn sich der Durst einstellt. Ein Fehler, denn dann besteht schon deutlicher Flüssigkeitsmangel.

2. Vitamin- und Mineralstofflücken  
Körperliche Tätigkeit erhöht den Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen wie z.B. Kalium, Magnesium und Kalzium.

#### 3. Zu viel Eiweiß

Das Muskelwachstum mit einem extra Shake zu fördern, ist die falsche Strategie. Bei normaler Ernährung bekommt niemand zu wenig Eiweiß. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung haben nicht Kraftsportler, sondern Ausdauersportler den höchsten Eiweißbedarf.



Rüdiger Heinrich  
Physiotherapeut  
Walsrode

#### 4. Zu wenig gesunde Kohlenhydrate

Damit die Muskeln arbeiten können, brauchen sie Kohlenhydrate als Energiequelle. Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot sollen ungefähr die Hälfte des Energiebedarfs decken.

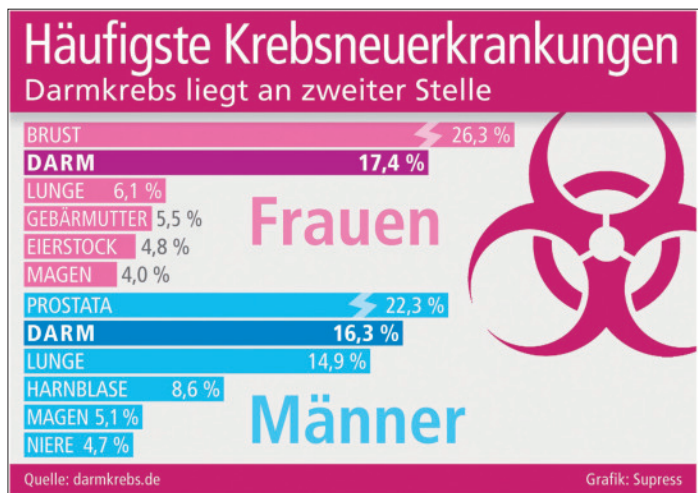
#### 5. Fettiges Essen nach dem Sport

Nach 1 Stunde Sport muss sich der Körper regenerieren. Die Speicher in den Muskeln sind erschöpft. Wer sich nun mit fettigem Essen und einem Bier belohnt, hat am nächsten Tag müde, schmerzende Muskeln.

# Darmkrebs-Risiko unterschätzt

Vorsorge-Koloskopie findet bei den Patienten wenig Akzeptanz

**Walsrode (sup).** Unter den Tumor-Neuerkrankungen liegt Darmkrebs bei Frauen wie Männern an zweiter Stelle. Zusammengefasst ist Darmkrebs mit rund 73.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebsform in Deutschland. Etwa 27.000 Menschen sterben jährlich an diesem Tumor. Dank neuer Therapieoptionen ist die Sterberate laut Auskunft des Robert Koch-Instituts (Berlin) in den letzten Jahren zwar stetig zurückgegangen. Die kumulierten relativen Fünf-Jahres-Überlebensraten bei Darmkrebs liegen für Männer wie auch für Frauen inzwischen bei 60 Prozent. Insbesondere die Option, bei metastasiertem Darmkrebs zusätzlich zur Chemotherapie zielgerichtete Antikörper (Wirkstoff Cetuximab) zum Stopp des Krebswachstums einzusetzen, hat die Prognosen für Darmkrebs-Patienten deutlich verbessert. Dennoch könnte vielen Menschen viel Leid erspart bleiben, wenn sie eine Vorsorge-Darmspiegelung in Anspruch nehmen würden. Die Akzeptanz für solch eine Untersuchung, die ab 55 Jahren von den Krankenkassen bezahlt wird, ist jedoch nach wie vor sehr gering. Dabei ist Fakt: Nach Auskunft der Kassenzentralen Vereinigung



kann mit einer rechtzeitigen Koloskopie die Darmkrebssterblichkeit um bis zu 90 Prozent gesenkt werden. Werden bei der Spiegelung Darmpolypen entdeckt und entfernt, entsteht erst gar kein Krebs und damit auch kein Leidensweg. Dennoch haben sich summiert im Zeitraum von 2003 bis 2007 von

den rund 16,8 Mio. Anspruchsberechtigten nur 13,4 Prozent der Männer und 15,1 Prozent der Frauen für eine Vorsorge-Koloskopie entschieden. Das berichtet das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung. Bei vielen Menschen ist die Angst vor der Spiegelung größer als die Angst

vor Darmkrebs. Ein wesentlicher Grund hierfür ist, dass das persönliche Risiko für diese Tumorerkrankung immer noch völlig unterschätzt wird. Dabei erkranken im Laufe ihres Lebens in Deutschland sechs von hundert Menschen an Darmkrebs. Das heißt: Jeder Siebzehnte ist betroffen.

## Praxis-Neueröffnung!

In Hodenhagen

**Julija Lücke**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lönsring 9 · 29693 Hodenhagen  
Telefon 0 51 64 / 80 08 10

## Mein Kind ist nicht dumm - Vortrag zum Thema Autismus

**Walsrode.** Der Verein „einzigartig-eigenartig e. V.“ lädt am Donnerstag, den 10. Juni, um 18 Uhr zu einer Informationsveranstaltung unter der Überschrift „Mein Kind ist doch nicht dumm!“ - Intelligenzpotenziale, Intelligenzminderung und Autismus“ ein, die im Gebäude der Lebenshilfe in der Von-Stoltzenberg-Str. 11 in Walsrode stattfindet. Als Referentin hat der Verein die Sozialpsychologin Andrea Sewing eingeladen, die aufgrund ihrer Tätigkeit im Therapiezentrum für autistische Kinder in Hannover-Bemeroode eine ausgewiesene Kennerin der Materie ist.

haben eine leichte, mittelgradige oder auch schwere geistige Behinderung. Die Eltern fragen sich, was und wie denkt mein autistisches Kind, welche Denkfähigkeiten hat es? Weil das Thema der Informationsveranstaltung nicht nur für Vereinsmitglieder von Interesse ist, sind alle Interessierten eingeladen. Von Nicht-Mitgliedern wird ein Teilnehmerbeitrag von 3 Euro erhoben. Um Anmeldung per E-Mail an [info@einzigartig-eigenartig.de](mailto:info@einzigartig-eigenartig.de) oder um eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter des Vereins unter Rufnummer (03212) 112 2048 bis zum 3. Juni wird gebeten.

Mehr als die Hälfte der Kinder mit frühkindlichem Autismus

## Gegen B-Juniorinnen von Werder Bremen gespielt

**Kirchlinteln.** Kürzlich spielten die B-Juniorinnen des TSV Lohberg ein 11er Freundschaftsspiel gegen die U 15 des SV Werder Bremen. Werder siegte knapp mit 3 : 2 Toren. Die Tore für den TSV Lohberg schossen zum 1 : 0 Aline Stenzel und zum 2 : 1 Jenny Kretzschmar. Werder zeichnete sich durch Technik und Ballsicherheit aus, konnte sich aber gegen die gut kämpfende Defensive der Lohberger kaum durchsetzen. Bei Lohberg ragte in der Defensive Lena Trotschka heraus.

Für Lohberg spielten: Lena Strüver, Lena Trotschka, Mareike Schmidt, Francessa Cordes, Ma-



Die B-Juniorinnen des TSV Lohberg trat gegen die U 15 des SV Werder Bremen an.

reike Biermann, Inken Mania, Lisa Jeschke, Ronja Hartmann, Gesa Lienhoop, Jana Nowak, Dana

Hartendorf, Ricarda Kimpel, Annika Röttger, Aline Stenzel und Jenny Kretzschmar.

**% Räumungsverkauf wegen Umzug! %**

**Einzelpaare** für die ganze Familie  
**zu Super-Schnäppchen-Preisen**

In Ihrem Fachgeschäft  
Inh. Meta Schablowksi

**Schuhhaus Bomlitz**

29699 Bomlitz-Benefeld · Cordinger Straße  
Tel. (05161) 4216 · [www.schuhhausbomlitz.de](http://www.schuhhausbomlitz.de)

## Mut tut gut

**Walsrode.** „Nein - sagen“, selbstbewusst auftreten, sich für die eigenen Belange effektiv, bestimmt und freundlich einsetzen - all das kann Frau lernen oder sich wieder aneignen. Dieses Angebot von Silke Ahrens richtet sich an Frauen, die neugierig auf ihre abgrenzenden Potenziale sind, die nach einer längeren oder kürzeren Familienphase den Weg in den Beruf finden. Am Montag, 17. Mai, von 9 bis 15 Uhr findet das Seminar in Walsrode, Kleiner Graben 22 a statt. Infos unter (05161) 948880.

## „Gesundbildung“ Erste Hilfe

**Walsrode.** Am Mittwoch, 19. Mai, 19 Uhr, wird die Vortragsreihe für werdende Eltern in Kooperation mit dem Heidekreis-Klinikum für dieses Semester abgeschlossen. In der Geschäftsstelle der VHS in Walsrode, Kirchplatz, wird der Vortrag „Erste Hilfe fürs Kind“ angeboten.

Dozent ist Jens Wonneberg, Erste-Hilfe-Ausbilder beim DRK. Aus seiner Arbeit weiß er, wie wichtig es ist, in Notfallsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Für Eltern mit kleinen Kindern ist dies verständlicherweise besonders schwierig.

Die Vorträge finden im zweiwöchigen Rhythmus, mittwochs, 19 Uhr, in der VHS Heidekreis in Walsrode statt. Die Reihe wird im Herbst, voraussichtlich am 15. September, mit dem Thema „Elterngeld-Elternzeit“ fortgesetzt. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Gebühr wird vom Heidekreis-Klinikum übernommen, um vorherige Anmeldung wird gebeten bei der Volkshochschule Heidekreis unter (05161) 948880.



## Einen Satz Trainingsanzüge für die Mädchen der JSG Brunsbrock

Die C- und B-Mädchen der JSG Brunsbrock bedankten sich kürzlich bei Markus Rump von der Firma Leos Textilkonzept für einen Satz Trainingsanzüge. Jetzt zeigen sie auch nach außen ein einheitliches Mannschaftsbild, das hoffentlich weiter zu guten Leistungen animiert.



## Rethems Fußballer im neuen Dress: Danke mit Schlachtruf

Die I. Herrenmannschaft des SVV Rethem durfte sich im Vorfeld des Fußball-Kreisligaspiels gegen die SG Bomlitz-Lönsheide über neue Trikots freuen. Als Ansporn für die neue Spielzeit spendierte Sponsor Henning Lübbehüsen von der Allianz-Versicherungsagentur in Schwarmstedt den Kickern des SV Viktoria einen neuen Trikotsatz in blauer Vereinsfarbe. „Wir sind glücklich, dass unser Sponsor uns derartig unterstützt und wissen, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist“, freute sich Trainer Jens Panning. Auch die Spieler wussten um die Bedeutung des Sponsorings und bedankten sich in Sportermanier mit dem dreifachen Vereinschlachtruf „Rethemer Blau Weiß“.