



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!
Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de



Fußballstadt
Gelsenkirchen

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen

1. FC Luthenburg
SW Buer-Bülse
Sportfrd. Bulmke 1967
DJK Bor. Scholven
DJK SF Rotthausen 1910
DJK TuS Rotthausen
DJK Adler Feldmark 1922

KEINE
MAC-IV ODER
DROGEN

S
P
O
R
T
O
H
N
E
D
O
P
I
N
G

GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!
"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt."

Verbandstreue ist wichtig bei der Ausübung einer Sportart. Erkundige Dich, ob der Verein an dessen Veranstaltung oder Training Du teilnimmst auch dem Verband angeschlossen ist. **In Gelsenkirchen ist dies für Fußballer und Laufsportler der FLVW!**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0031** vom 14. Mrz. 2012

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

**Ein besonders kreatives Sportjahr für Trainer Sieghard Tinibel:
1985 Premiere des Int. Gelsenkirchener Volkslaufs..**



Sieghard Tinibel

1985 Meister mit DJK Borussia Scholven

... am 11. Mai 1985 durch Sieghard Tinibel und Fortsetzung der Karriere als Fußball- und Breitensporttrainer bei DJK Borussia Scholven mit dem Erringen der Meisterschaft in der Saison 1985/ 1986 nachdem ihm dieses Kunststück schon in der Saison 1983/1984 mit SF Bulmke 67 e. V. gelungen war. Mittlerweile ist aus dem Int. Gelsenkirchener Volkslauf ebenfalls durch Tinibels kontinuierliches Weiterarbeiten an der Sache - auch noch nach Feierabend im „Eurobüro“ des Versorgungsamtes Gelsenkirchen - ein Europäisches Projekt > **gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports** < geworden. Es ist nur gut, dass nicht alle Erfolge eines Sportlers geklaut werden können.



Sieghard Tinibel zu seinem nach Feierabend entwickeltem Projekt „Gegen Doping und Drogen im Sport: „Ein Workoholiker ist ein ähnlich Süchtiger wie ein Alkoholiker!“ Hier im Versorgungsamt Gelsenkirchen mit der ersten Homepage zum EU-Projekt gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.

Nach den neuesten Nachfrageergebnissen ist es gewiss. Sowohl Bundestagsvertreter der Ehrenamtsagentur in Berlin, als auch Bedienstete des Deutschen Patent- und Markenamtes haben dies bestätigt und empfohlen, dass sich im Sport gegen eine Bemächtigungsart an der Sache, nur mit eigenen publizistischen Mitteln gewehrt werden kann. Eine Sportveranstaltung lässt sich nicht urheberrechtlich schützen. Jeder der das Geld dazu hat und örtliche, verbandsbedingte Voraussetzungen erfüllt, kann also demnach auch eine Olympiade veranstalten. Das mussten die Leute um den jetzigen Präsidenten der DJK TuS Rotthausen, Johannes Mertmann wohl in Erfahrung

gebracht haben und so hatte der Rotthausener Lobbyist und ortsansässiger Multimillionär die GfW (Gesellschaft für Wohnungsbau) in Person des Kaufmanns Ulrich Beuting, als Tinibels wohl langjähriger, aber ziemlich hinterhältiger Sportkamerad, vermeintlich freie Bahn, um seine Begehrlichkeiten an Sieghard Tinibels Internationalem Gelsenkirchener Volkslauf zu erfüllen. Einen weiteren Helfershelfer zur Erfüllung des Kameradendiebstahls sah die GfW auch wohl in den Diensten des in Abhängigkeit zur GfW stehenden Bürgervereinsvorsitzenden Georg Gerecht, der großen Einfluss auf das Rotthausener Wochenblatt ausübt und die Webseite www.rotthausen.de betreibt. Aufgrund des riesigen Wohnungseigentums der Gesellschaft in Rotthausen, kann man noch mehr Leute als indirekt in Abhängigkeit zur GfW stehende Personen unter diesem Aspekt in den Focus rücken. Es ist gut, dass sich nicht alle sportlichen Lorbeeren klauen lassen wie z. B. der errungene Titel einer Meisterschaft, denn sonst käme so mancher auch in Versuchung.

Insbesondere rein sportlich betrachtete „Klappstühle“ möchten doch auch gerne einmal im sportlichen Erfolgssonnenschein auf dem Siegertreppchen stehen. Meist haben davor aber die Götter natürliche Grenzen gesetzt, die nur mit viel Trainingsfleiß (oder vielleicht mit Doping) überwunden werden können. Nicht jedem ist es vergönnt Meister oder Sieger eines sportlichen Wettbewerbes zu werden. Bis dato konnte sich Sieghard Tinibel kaum vorstellen, dass sogenannte Ehrenbürger und beruflich wie menschlich im Privatbereich korrekte Menschen im Sport derartige Scharaden loslassen. Dies ist aber schon länger zu beobachten gewesen, seitdem der Sport durch Krankenkassen suggeriert in der Breite der Bevölkerung aufgenommen wurde - insbesondere bei Volksläufen schon über sehr viele Jahre. Jeder möchte gerne einmal „auf ´s Treppsche nuff“ wie der Hildesheimer Boxer der diesen Spruch im Vorfeld einer Olympiade tat. Im Volkslaufsport ist das einfacher, als bei anderen Sportarten. Gab es vor 20 Jahren noch meist die Klasseneinteilung im 10er Sprung, so gibt es durch den 5er Sprung eine verdoppelte Klassensiegerchance. Doch nicht genug dieser sportlichen Ehre, gibt es meist für jeden die Teilnehmermedaille oder Urkunde oder man sucht sich die Leute aus der Teilnehmerliste aus und misst sich in seinem Jahrgang und gleichem Geschlecht mit dem gleichaltrigem Teilnehmerkreis.

Wiederum andere ertränken ihre unerfüllten Wünsche auch am Rande des Sports in Alkohol siehe dazu <http://www.alkoholfrei-sport- geniessen.de/home/> oder betäuben sie mit anderen Drogen. Viele jedoch klauen sich einfach das was sie auf normalem Wege nicht erreichen konnten. So äußerte sich der Sportkamerad Ulrich Beuting zum Ende der Volkslauf -Veranstaltung 2010 „Auf der Reihe“, (Ein Mann dem solch ein Urteilsvermögen aufgrund seiner geringen Eigensportlichkeit gar nicht zusteht), dass Tinibel wohl fleißig gewesen sei in all den Jahren, doch nun sei es an der Zeit, dass er – Ulrich Beuting- den Abteilungsvorsitz übernehmen müsse. Eine maßlose Selbstüberschätzung die ihres gleichen sucht und viele Sportkameraden abschreckte, die Zeuge der Unterhaltung wurden. Ähnlich wie das Verhalten des Steigbügelhalters und Schatzmeisters Ernst Stachorra, der als vereidigter Finanzbeamter es wohl Tinibel nicht verzeihen konnte, dass er einmal gerüffelt wurde, als er ohne nachzuzählen und ohne sich für den Fleiß der Leute zu bedanken, das erwirtschaftete Geld eines Verkaufsstandes in eine Plastiktüte sackte. „Die Bank zählt!“ Tinibel, dem immer schon total egal war wofür die Einnahmen des Volkslaufes verwandt wurden, staunte nicht

schlecht, als man ihn zu guter Letzt, wohl aufgrund seiner kritischen Anmerkungen dann noch aus dem Verein DJK TuS wegen angeblicher Diffamierungen der „verzärtelten Einzelkinder“ und „Muttersöhnchen“ warf. Das geschieht dann, wenn Krankenkassensportler nach den Sternen greifen und nicht zufrieden sind.



Handschlag unter Sportlern verschiedener Generationen. Die Erfüllungsgehilfen der Chefs hatten leider etwas anderes im Sinn.

Ausgrenzungsversuche von Sieghard Tinibels Projekt, das er Wilhelm Tax näher gebracht hatte, trüben nun das Verhältnis der Sportler, die hier noch Gedankeneinheit deklarieren. Die Erfüllungsgehilfen mit den beauftragten Anwaltskanzleien hatten anderes im Sinn und mit Schlamperei das Vertrauen des Vorsitzenden missbraucht. Als Fazit kann zum Schluss der 1. Vorsitzende des Fusionsvereins Sieghard Tinibel daraus ziehen, dass ein Ehrenamt u. U. lediglich eine andere Form des Arbeitsplatzdiebstahls sein kann. Das sollten sich so genannte Ehrenamtsagenturen bei der Vermittlung von Engagements an irgendwelche Leute dabei auch einmal vor Augen halten und neu überdenken.

Wilhelm Tax, Rotthausener Ehrenbürger, hatte bestimmt nichts davon geahnt was seine Mitarbeiter bei den Anstrengungen das Wohl der Firma zu sichern alles so anstellen. Selbst die noch zu Tinibel stehenden Leute wurden einseitig informiert, so dass, wenn es denn um Diffamierungen gehen sollte, die ertragendere Seite aber mehr bei Sieghard Tinibel lag. Über derartige menschliche Schwächen hinwegzusehen war es Tinibel, als erfahrener Übungsleiter aber gewohnt. Das Breitensportkonsortium unterliegt trotz Verunglimpfungen aber weiterhin Sieghard Tinibels Fürsorge, mit dem hehren Ziel an dem Projekt gegen Doping und Drogen im Sport zu arbeiten. Partner, die Tinibel länger kennen, wie z. B. Gelsenkirchens Oberbürgermeister Frank Baranowski oder die Herren Otto Hurler, Christian Gottschlich und Bernd Gröne von Runners Point,

so wie aus der jüngeren Zeit Dr. Busch von den Ev. Kliniken und der Führung des Gesundheitsparks Nienhausen. Immerhin stieß Tinibel den Gedanken einer Zusammenarbeit der Klinik mit dem Gesundheitspark an. Auch um durch diese Zusammenarbeit den Status eines Kurparks zu erreichen. Mit Herrn Matthias Kollmann von der Rosen-Apotheke werden alle Leute bestimmt in diesem Konsortium weiterarbeiten. Dazu kommt das Lehrerkollegium der Gesamtschule Horst mit Herrn Jürgen Todeskino u. a. mit vielen Vertretern gleichgesonnener Sportvereine Gelsenkirchens und dem ESBG.



**RUN UP - Start in die Laufsaison
am 11.3. mit DJK Adler Feldmark 1922 e.
V. im Gesundheitspark Nienhausen**

Adlers Run up startet am Minigolfplatz

Leichtathletik **WAZ**
am 10. 3.

Feldmark. Am Sonntag (11. März) veranstaltet die DJK Adler Feldmark mit Fußball- und Breitensporttrainer Sieghard Tinibel ein Run up im Gesundheitspark Nienhausen. Der Start wird um 11 Uhr am Minigolf-Platz in der Nähe des Therapie-Zentrums sein. Es ist der gleiche Startpunkt wie beim Neujahrslauf der vergangenen beiden Jahre sowie beim Run up vor Jahresfrist. Es wird keine offizielle Zeit genommen, es ist also eine zwanglose Laufsportveranstaltung für Jung und Alt – für Walker und Läufer. Nach dem Lauf bietet sich eine Gelegenheit zur Besichtigung des Therapie-zentrums im Gesundheitspark Nienhausen. Läufe über 3,6 und acht Kilometer stehen zur Auswahl. sta

Bei gutem Sportwetter kamen einige Leute auf die Laufstrecken des Gesundheitsparks in der Feldmark. Es machte Spaß über die gepflegten Wege mit erheblich gekürztem Unterholz an den Rändern zu gehen.

Obig das Startbild vom gestrigen RUN UP im Gesundheitspark Nienhausen mit weiteren Bildern. Merke zu Sieghard Tinibels Ausgrenzungsversuch durch die GfW: **Sensible Menschen haben ein Gespür für Scheinheiligkeit, Hinterlist und Unehrllichkeit. Sie nehmen mit ihren Sinnen mehr auf als andere, sie sind anfälliger für Verletzungen wegen ihrer Gutmütigkeit als andere. Leider haben sie nicht so ein dickes Fell und nehmen sich vieles sehr zu Herzen und fallen tiefer als die meisten anderen, wenn man ihre Seele verletzt. Sie sind verständnisvoll und können sich gut in die Lage eines Anderen hineinversetzen. Sie sind hilfsbereit, geben immer mehr als sie selber nehmen. Es sind meistens Menschen, die in ihrem Leben schon einiges durchmachen mussten und dadurch geprägt sind. Sie sind nicht kompliziert... man muss nur einen eigenen, ähnlichen Blickwinkel haben um SIE zu erkennen und zu schätzen...**

Sieghard Tinibel hat nun bei DJK Adler in der Feldmark eine neue sportliche Heimat gefunden und wieder einige Pläne entwickelt an die er festhalten will und von denen er

sich nicht ausgrenzen lässt. Workoholiker wie Tinibel sind wohl sensibel, aber zäh, einfallsreich und immens belastbar - sowohl körperlich als auch psychisch.



Nach dem Lauf bot sich eine Gelegenheit zur Besichtigung des Therapiezentrums im Gesundheitspark Nienhausen. Bilder von der Besichtigung.





Der Essener Stadtsportbund zeigt wie es geht. Das Therapiezentrum ist stark besucht.



Moderne Geräte für den Indoorsport





**Treffpunkt der Nordic Walker mit Heribert Hövedes -
montags und donnerstags um 18:00 h sowie
der Laufgruppe um Dagmar Neugebauer
und Martina Haarer** Hier die Treffzeiten abrufen unter www.Adler-Feldmark.de

***Die Fußball-Bundesliga beobachtet von Rudolf Beier in den Gazetten des Internet.
Dreimal Rot, sechs Punkte und eine Trennung auf höchster Ebene***

Beim Abstiegskrimi zwischen dem 1. FC Köln und Hertha BSC geht es nicht nur auf dem Rasen hoch her. Auch hinter den Kölner Kulissen brodeln es gewaltig. Das Ergebnis: das Ende der Beziehung zwischen dem Klub und Sportdirektor Volker Finke. Außerdem: Im Keller wird es immer enger

Der 1. FC Köln und Volker Finke gehen fortan getrennte Wege. Michael Krämer, Christiane Mitatselis und Karlheinz Wagner (ksta.de) erinnern an die Zeit, als Frank Schaefer noch auf der Kölner Bank saß: „Finke hatte kein richtiges Vertrauen in die schöne, neue FC-Welt. Schaefer erschien ihm zu unerfahren, zu unsicher und überfordert mit der Frage, mit welchen Spielern man in die Zukunft geht und mit welchen nicht. Anstatt das so zu sagen – was nicht leicht gewesen wäre angesichts der Popularität des Trainers – ging Finke den Weg der schleichenden Demontage. Als sich dieser Mechanismus jetzt mit Solbakken wiederholte – die Vorgänge waren nicht identisch, glichen einander aber wie ein Rübenstrunk dem anderen – mußte die offenbar alarmierte oberste Klubführung von einem Verhaltensmuster ausgehen, mit dem der gelernte Alleinherrscher Finke seine Aufgabe als Sportdirektor definierte.“

Richard Leipold (FAZ) schmunzelt über die Begleitumstände: „Es paßt zu diesem Klub, der das ganze Jahr über karnevalistisch angehaucht ist, daß die Trennung nach einem 1:0-Sieg gegen Hertha BSC Berlin vollzogen wurde, und daß ein Mann gehen mußte, der vor wenigen Monaten erst zum Geschäftsführer aufgestiegen war. Es fügte sich auch, daß diese Personalentscheidung gegen elf Uhr elf öffentlich verhandelt wurde, an einem Elften, wenn auch nicht im Elften; kleine Schönheitsfehler sind erlaubt, zumal außerhalb der offiziellen Session.“ Wäre ja auch langweilig, wenn alles harmonisch wäre beim FC

René Hamann (taz) freut sich für den Kölner Coach: „Wäre ja auch langweilig, wenn alles harmonisch wäre beim FC. Daß sich hier einmal der Trainer durchsetzt – in Sachen Personalplanung, auch rund um den anstehenden Poldi-Transfer nach London hatte es wohl 'ne

Menge Knie gegeben –, ist allerdings tatsächlich erwähnenswert. ‚Motorpsycho‘ Solbakken hat jedenfalls nicht umsonst vor der Kurve gefeiert.“

Markus Lotter (FR) berichtet augenzwinkernd von einem langfristigen Kölner Plan: „Dieses Mal ist alles anders: Es läuft nach Plan. Nach einem â“ wie die Recherchen dieser Zeitung ergeben haben



Die Jugend des TuS Rotthausen holte sich nach dem Titelgewinn in ihrer Gruppe auch die Kreismeisterschaft. Unser Bild zeigt stehend von links: Trainer Krahe, Lange, Hemsing, Schalt, Mönche, Kaminski, Schubert, Billien; kniend von links: Jablonski, Blohm, Krahe, Bordihn, Wochnik, Porbach. RN-Foto: Wieschus

Soviel Können gepaart mit Glück gibt es im Sport nicht immer. Allerdings war in dieser Mannschaft so viel geballte Fußballkunst, dass es diese Leute auch später noch oft zu einer Meisterschaft im Fußball brachten. (Bild bereit gestellt von Andreas Krahe). Gut, dass man Meistertitel nicht klauen kann.

â“ genialen Zehnjahresplan, der von einer im Hintergrund agierenden Task Force im Dreischichtensystem erdacht und erarbeitet worden ist. Allesamt engagierte Töchter und Söhne der Stadt, die sich die Ordnung der mal wieder ins Chaos geratenen Dinge zur Aufgabe gemacht haben. Die nicht Ruhe geben werden, bis der 1. FC Köln ein ganz normaler Fußballverein an einem ganz normalen Standort ist.“

Mehr Krach als beim Urknall vor 14 Milliarden Jahren

Nach dem dramatischen Spiel in Köln muß Philipp Selldorf (SZ) erst einmal wieder zur Ruhe kommen: „Der FC hatte eben eine Partie gewonnen, die allerhöchste Infarkt-Gefahr hervorgerufen hatte. Der unglückliche Schiedsrichter Winkmann hatte drei rote Karten verteilt, die aus einem

guten und spannenden Bundesliga-Spiel ein gewaltiges Drama machten. Es gab meinen Pfofenschuß für Hertha in drittletzter und eine Riesenchance für den Berliner Ben-Hatira in vorletzter Minute. Und auf den Rängen tobte ein Publikum, das mehr Krach machte als der Urknall vor 14 Milliarden Jahren. Beim Kölner Trainer Stale Solbakken löste der Schlußpfiff einen selbstvergessenen Impuls aus, der ihn brüllend auf den Rasen laufen und Fäuste schwingend vor das Volk treten ließ.“

Keine Angst vor großen Namen

Im Keller rücken die Teams immer enger zusammen. Michael Horeni (FAZ) klopft Freiburg und Augsburg auf die gebeutelten Schultern: „An diesem Wochenende etwa machte der Aufsteiger FC Augsburg der Siegesserie der Zecken mit einem respektablem 0:0 ein Ende, der SC Freiburg bremste Borussia Mönchengladbach ebenfalls mit einem 0:0 auf dem Weg in die Champions League, nachdem der Abstiegs kandidat zuletzt auch den FC Bayern München mit demselben Ergebnis frustriert hatte. Es gibt offenbar selbst in den Niederungen von Freiburg und Augsburg mit Christian Streich und Jos Luhukay Trainer, die es taktisch verstehen, weit überlegenen Teams, die ihnen so mächtig vorkommen müssen wie Barcelona den Leverkusenern, ihre Kraft zu nehmen.“

DJK Adlers Jugendführung wurde zur Preisvergabe vorgeschlagen. Einmal für das „holländische Jugendturnier“ mit hohem Integrationswert zwischen den Altersgruppen und eingebundenen Migranten diesen Link http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ_dEU

Hier die neuesten Bemühungen um den Sport im Gesundheitspark, die im Juli an gleicher Stelle mit der Gesamtschule Horst und dem Lehrer Jürgen Todeskino weitergeführt wird. Auch der Lehrer Jürgen Todeskino ist in diesem Sinne eine förderpreiswürdige Person. Allerdings weiß man nicht in welchem Verein er angesiedelt ist.

<http://www.youtube.com/watch?v=w3ZbjH8D4nA>

Nunmehr nach dem Kameradendiebstahl an Sieghard Tinibel durch den Rotthausener Lobbyisten GfW ist Tinibel für DJK Adler Feldmark tätig. Das entwendete Projekt gegen Doping und Drogen im Sport und einen Bericht über die Triebfeder zu dem Projekt im Int. Gelsenkirchener Volkslauf sehen Sie mit diesem Link

<http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts>



Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.

ALKOHOLFREI Sport genießen

HOME DIE AKTION IDEENBÖRSE SERVICE SPORT UND ALKOHOL

NEWS

Bereits mehr als 1.100 "alkoholfreie Aktivitäten"

Schon über 1.100 Sportvereine beteiligen sich an der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Ansätze: einige Vereine führen ein alkoholfreies Sportwochenende durch oder integrieren das Thema in bereits geplante Turnieren oder Wettkämpfe. Trier: Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Für alle, die sich Hilfeleistung bei der Umsetzung wünschen, haben wir in unserer Rubrik „Ideenbörse“ einige Beispiele und Tipps zusammengestellt.

Für den eindrucksvollen Start sagen wir bereits jetzt Danke und wünschen weiterhin viel Erfolg für kommende Aktionen.

Jetzt Aktionsbox bestellen!

„Die Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer in Sportvereinen sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Sie sollten vieles vorleben – auch einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Deshalb unterstütze ich die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ und lade alle Sportvereine ein mitzumachen!“

Nia Klünzer, Fußball-Weltmeisterin und Botschafterin der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“

NEWS Die Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ [weiter](#)

PARTNER Kooperationspartner der BZgA im Sport [weiter](#)

TIPPS Praistipps zum Umgang mit Alkohol im Verein [weiter](#)

© Alkoholfrei Sport genießen | Kontakt | Downloads | Impressum

Der Deutsche Olympische Sportbund empfiehlt dies im Olympiajahr 2012 ...

<http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de/home/>

DFB stoppt den Vertrag mit Bitburger

Unser Einkaufsziel in Rotthausen ist die Karl-Meyer-Straße



Olympische Spiele

„sind eine wundervolle Gelegenheit, Zwietracht auch unter solchen Nationen zu stiften, die sonst keine Reibungsflächen haben.“

George Bernard Shaw (1856-1950), Irischer Schriftsteller



	<p>Gartenbaubetriebe Alfred Verse Hilgenboomstraße Telefon 0209 / 137713 Sponsor der DJK TuS 1910 Rotthausen</p>	
--	---	--

Ehrenamtlicher, lizenziertes Übungsleiter seit 1978 - Ältester aktiver Fußballtrainer mit gültiger Lizenz in Gelsenkirchen



Der Weg ist das Ziel und dieser Weg wird nicht verlassen - Mit dem weiterhin anvisiertem Breitensportkonsortium wird es schon gehen. Wer ernsthaft mit mir am Projekt arbeiten möchte kann mich gerne anrufen unter Tel. 0209 136181 – aber bitte nur grundsportlich orientierte Leute. Möglichst verbandsfrei und überparteilich orientiert.

Mehr Informationen über Drogen unter

<http://mrinfokrieg.blogspot.com/2011/01/drogen.html>



Am 7. März 2012 jährt sich der Todestag meines Jugendfreundes zum 40. Mal. Seit dieser Zeit schaute ich auch beim Sport näher hin. Drogen gehören in die Hände von Ärzten und Apothekern und nicht in die Hosentasche der Mädels und Jungs. Siehe dazu mein Video ... „Tod durch Drogen“ ab 7. März 2012 unter <http://www.youtube.com/watch?v=eoW3AeAhbts>

Beratung gegen Ausgrenzung vom eigenen Sportprojekt im Kampf gegen Doping und Drogen durch Sachbearbeiter Herrn Karsten Liese Tel. 03022755549 ,
Auskunft Bundestag 0302270 - Deutscher Bundestag (Karsten.Liese@cducsu.de)

Mail mail@bundestag.de
Deutscher Bundestag
Arbeitskreis Sportförderung
Platz der Republik, 11011 Berlin

03022773453 Herr Riegert
03022771757 Herr Ginger
Fax 030 22770129



ROSEN KOSMETIK

DAS INSTITUT FÜR GESUNDE HAUT

Robert-Koch-Straße 2
45879 Gelsenkirchen

Telefon 02 09 17 79 05 31
Telefax 02 09 2 68 34

info@rosen-apoge.de
www.rosen-apoge.de

Sportler ernähren sich besser mit einem Blick in Dr. Feils ebook unter diesem

Link <http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem

E-Book im Internet unter

<http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

Ernährungsberatung für Sportler und Sportlerinnen jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.

Dr. Feil: „1899 Hoffenheim

Jul 31st, 2009 by Dr. Feil.

Dr. Feil ist gerüstet für neue Großtaten!“



Ein neues Bonus-System u.a. mit Artikeln aus dem Fanshop des FC Schalke 04 und dem Rosen Taler der Rosen-Apotheke unter

<http://www.rosen-apoge.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>



www.buchen und sparen.de

E-Mail: clever_reisen@web.de

**EINKAUFSZENTRUM
KARL-MEYER-STRASSE**

REISEBÜRO SCHOLZ

Karl-Meyer-Straße 29
45884 Gelsenkirchen-Rotthausen

Montags bis Freitags 09:00-18:00 Uhr
Samstags 09:00-14:00 Uhr
Termine abends nach Vereinbarung

Telefon: 0209 136090

"Hier fängt Ihr Urlaub schon an!" Sparen Sie sich das lästige Suchen auf vielen Internetseiten und kommen Sie einfach in das Reisebüro Scholz im Rotthausener Einkaufszentrum an der Karl-Meyer-Straße. Wir beantworten Ihnen gerne alle Fragen, denn Reiseprofis haben den Überblick. Gerne geben wir Ihnen auch telefonisch die gewünschte Auskunft .

Frank und Chris Scholz

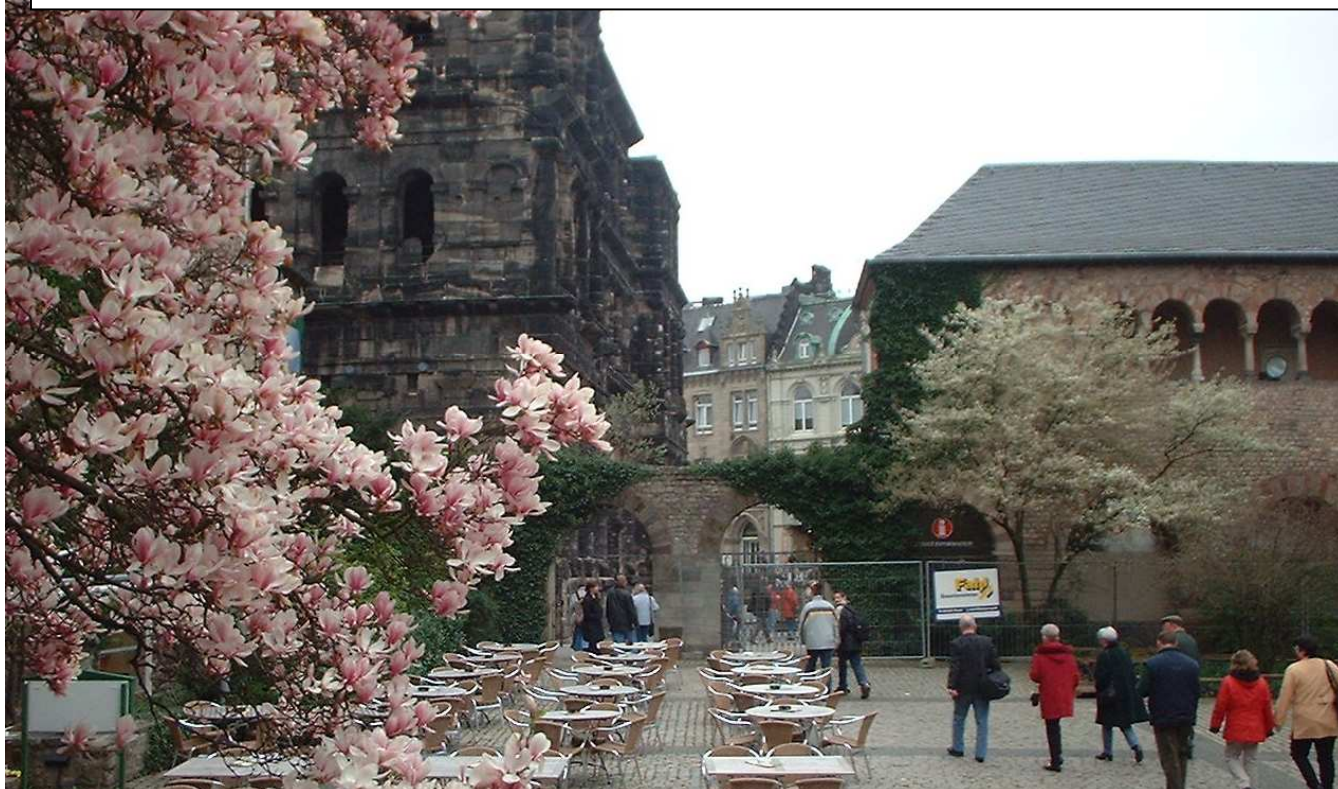
**Tabakwaren - Lotto - Presse
Scholz im Einkaufszentrum**





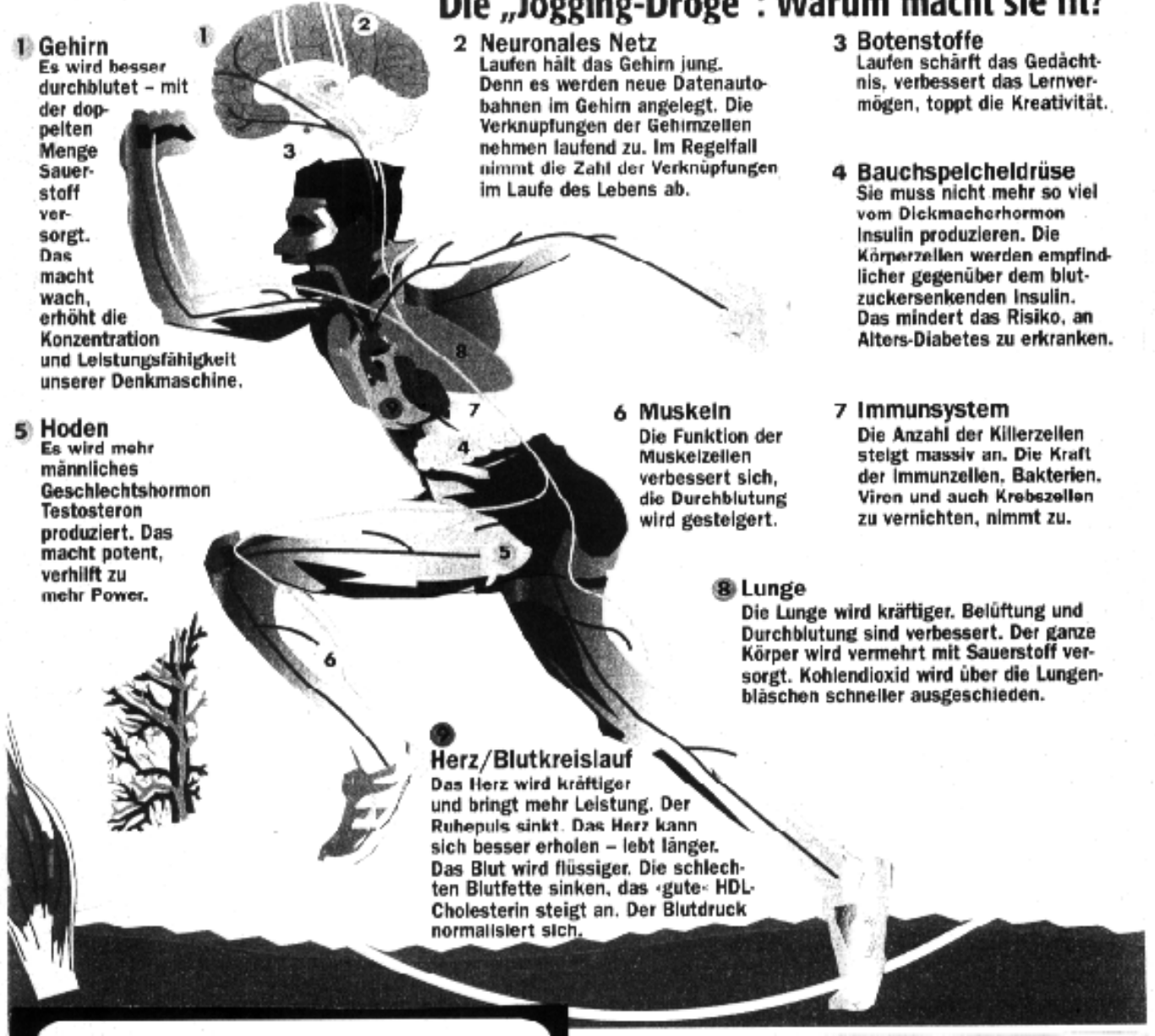
DJK ADLER IM JUBILÄUMSJAHR

Ostern an der Porta Nigra in Trier – Im Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen in der Feldmark findet wieder die beliebte große Osterkirmes statt.



Anleitung für richtiges Joggen – Jetzt laufen alle wieder in den Frühling. Am kommenden Sonntag kostenfrei im Gesundheitspark Nienhausen (Start 11:00 Uhr am Therapiezentrum) mit Sieghard Tinibel und der Adler-Walking-Crew um Heribert Hövedes.

Die „Jogging-Droge“: Warum macht sie fit?



1 Gehirn
Es wird besser durchblutet – mit der doppelten Menge Sauerstoff versorgt. Das macht wach, erhöht die Konzentration und Leistungsfähigkeit unserer Denkmachine.

2 Neuronales Netz
Laufen hält das Gehirn jung. Denn es werden neue Datenautobahnen im Gehirn angelegt. Die Verknüpfungen der Gehirnzellen nehmen laufend zu. Im Regelfall nimmt die Zahl der Verknüpfungen im Laufe des Lebens ab.

3 Botenstoffe
Laufen schärft das Gedächtnis, verbessert das Lernvermögen, toppt die Kreativität.

4 Bauchspeicheldrüse
Sie muss nicht mehr so viel vom Dickmacherhormon Insulin produzieren. Die Körperzellen werden empfindlicher gegenüber dem blutzuckersenkenden Insulin. Das mindert das Risiko, an Alters-Diabetes zu erkranken.

5 Hoden
Es wird mehr männliches Geschlechtshormon Testosteron produziert. Das macht potent, verhilft zu mehr Power.

6 Muskeln
Die Funktion der Muskelzellen verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert.

7 Immunsystem
Die Anzahl der Killerzellen steigt massiv an. Die Kraft der Immunzellen, Bakterien, Viren und auch Krebszellen zu vernichten, nimmt zu.

8 Lunge
Die Lunge wird kräftiger. Belüftung und Durchblutung sind verbessert. Der ganze Körper wird vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Kohlendioxid wird über die Lungenbläschen schneller ausgeschieden.

Herz/Blutkreislauf
Das Herz wird kräftiger und bringt mehr Leistung. Der Ruhepuls sinkt. Das Herz kann sich besser erholen – lebt länger. Das Blut wird flüssiger. Die schlechten Blutfette sinken, das „gute“ HDL-Cholesterin steigt an. Der Blutdruck normalisiert sich.



Evangelische Kliniken Gelsenkirchen



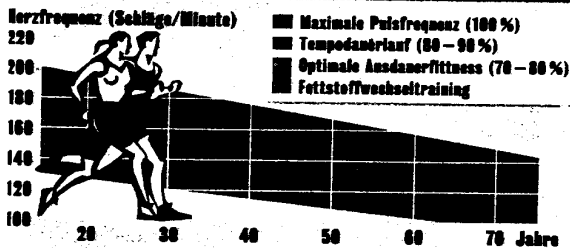
Weitere Zusammenarbeit in Sieghard Tinibels Volkslaufkonsortium gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sport..

eund

Inktraining Nie starten, ohne vorher 0,5 Liter Mineralwasser zu trinken. Sonst dickt das Blut ein, Muskeln und Gehirn bekommen nicht genug Sauerstoff. Auf Sportmineralien achten: Calcium mehr als 1000 mg/l, Magnesium mehr als 100 mg/l

2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag – absolut nötig

WICHTIG: DER PULS DARF NICHT (MIT) RASEN



Nur wer langsam läuft, verbrennt Fett. Ein 60-Jähriger kommt z. B. schon mit Puls 140 in den sauren Bereich – der Körper erhält zu wenig Sauerstoff, verbrennt Kohlenhydrate statt Fett. Im Blut steigt der Laktat Spiegel

FRAUEN HOLEN GEWALTIG AUF ...

1927 liefen Frauen Kinderwagenrennen – zur Belustigung der Männer. Noch 1967 mußte sich die 20-jährige Amerikanerin **Kathryne Switzer als Mann verkleiden**, um am Boston-Marathon teilnehmen zu können. Heute sind Frauen den Männern dicht auf den Fersen. So liegt Marathonläuferin Uta Pippig, 32, mit ihrem **Weltrekord von 2:21:45** nur etwa 15 Minuten hinter dem welt schnellsten Mann Din Samo. Doch einholen werden Frauen die Männer vermutlich nie. **Gene und Hormone sind schuld:** Die Frau ist kleiner, hat mehr Körperfett und weniger Muskeln. Ihr Herzvolumen ist 10 bis 15% geringer, ihre Lunge kleiner. Und vom **Kampfhormon Testosteron** besitzen Männer 10x mehr



In den 20er Jahren durften Frauen nur zur Volksbelustigung laufen: oft verkleidet, mit Kinderwagen – oder wie hier – mit Suppentellern

Eine Jogging-Hymne mit 11 Strophen

Laufen ist die Wunderpille, für die Menschen ein Vermögen zahlen würden, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe“, sagt Internist und Triathlet **Dr. Ulrich Strunz**. Er nennt 11 Gründe (von kreativen Gedanken bis Vermeidung von Herzinfarkt), warum es eine Sünde ist, nicht sofort in die Turnschuhe zu steigen und täglich 30 Minuten ohne Streß loszulaufen.

1 Die besten Ideen kommen beim Joggen – von allein

Man jagt nicht mehr hinter Ideen her, man hat sie automatisch. Denn Laufen durchflutet das Gehirn mit 100% mehr Sauerstoff, das verdoppelt die Denkleistungskraft. Und: Laufen setzt eine Flut des Kreativitäts-Hormons ACTH frei. Das merkt man noch Stunden danach am Schreibtisch.

2 Wer richtig läuft, lächelt – den ganzen Tag

Die meisten laufen genauso, wie sie arbeiten: angestrengt, verbissen, leistungsorientiert, erfolgssüchtig. Doch so läuft man umsonst, beim richtigen Laufen geht es um Leichtigkeit, um Entspannung, um Freude. Wer richtig joggt, lächelt. Und das färbt auf das Leben ab, man erledigt plötzlich alles leicht, entspannt, überlegen und souverän.

3 Wer langsam läuft, kommt schnell zum Ziel

Super-Läufer Dieter Baumann verkündete nach seinem Olympiasieg: *Seit ich langsamer trainiere, renne ich schneller.* Entscheidend ist der richti-

ge Puls: er darf nicht rasen. Wer zu schnell läuft und schnauft, erzeugt Sauerstoffnot im Körper, Milchsäure steigt an, man wird sauer – und alle Joggermühe ist umsonst. Das Problem: Nur wenige Pulsschläge trennen einen vom Glück. Bei 140 hat der Körper genügend Luft, bei 144 gerät er schon in Not (siehe auch Grafik links). Daher nahm sich **Joschka Fischer** den Marathonläufer **Herbert Steffny** als Trainer. Wer solo joggt, muß seinen körpereigenen Drehzahlbegrenzer einsetzen, Atem- und Laufrhythmus koordinieren: drei Schritte ein-, drei Schritte ausatmen. Und man trägt eine Pulsuhr, die piepsend warnt, wenn man zu schnell wird. Am sichersten: individuellen Puls vom Sportmediziner messen lassen. ▶



Mit 45 zog der Kernphysiker und Internist aus Roth erstmals Turnschuhe an. Heute, mit 55, ist er 12facher Triathlonmeister, betreut Sportler, hält Wochenendseminare: „Forever young“, 2400 Mark. Infos unter: 0 9171/2600

Wer regelmäßig läuft, nimmt sogar beim Schlafen ab

4 Joggen ist die einzige Diät, die ewig hält

Selbst Nulldiät klappt nicht. Ganz einfach, weil leergehungerte Fettzellen „Her damit!“ sagen, wenn nach der Diät die erste Wurstsemmel lockt. Das Ergebnis nennt man Jo-Jo-Effekt. Wer abnehmen will, macht's wie Eichhörnchen oder Rehe: Die beiden meiden Fett nicht, sie verbrennen es. Und Fett verbrennt man nur im Muskel – und mit Sauerstoffüberschuß. Aber: Wer zu schnell läuft, knabbert nur an seinem Pfund Kohlenhydratvorrat, läßt die 15 oder mehr Kilos Fettdepots unangerührt, an Hüfte und Po ändert sich nichts. Wer langsam läuft, trimmt in wenigen Wochen seinen Körper zur Fettverbrennungsmaschine.

5 Nach drei Monaten kann man essen, was man will

... und nimmt nicht mehr zu. Durch Training steigt die Zahl der fettabbauenden Enzyme im Körper von 10 auf 80%. Muskelmasse nimmt zu, Fett schmilzt weg. In der ersten Laufwoche verbrennt man 0,1 g Fett in 30 Minuten. In der 12. Woche 25 g, also 225 kcal. Grund: Die Anzahl der Fettöpfchen vervielfacht sich. Und die beste Nachricht: Der Körper verbrennt Fett jetzt rund um die Uhr – auch in der Hängematte und nachts. Im Schlaf bis zu 90 kcal pro Stunde. Man muß seine Fettverbrennungsmaschine nur jeden Tag neu starten.

„Laufen ist die einzig wahre Diät – man darf alles essen“

6 Laufen weckt Körperintelligenz

Wer joggt, muß sich um gesunde Ernährung keine Gedanken mehr machen. Denn wer ein paar Wochen läuft, weckt sein Instinktzentrum. Wir nennen das *somatische (körperliche) Intelligenz*. Kinder, deren *somatische Intelligenz* ja wach ist, essen immer richtig. Eltern wissen das: Kind bekommt Apfelmus. Nach dem ersten Löffel strahlt es. Nach dem zweiten Löffel strahlt es. Den dritten Löffel hat Mama im Gesicht. Das Kind weiß instinktiv, wann es genug hat. Auch wer joggt, beginnt automatisch richtig zu essen – mehr Kohlenhydrate und Eiweiß, weniger Fett, mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Dahinter steckt eine Erkenntnis aus dem Zen-Buddhismus: *Willst du etwas Wichtiges im Leben, ziele nicht ins Schwarze, ziele daneben. Und du triffst.* Beschäftige dich nicht mit Ernährung, laufe, und du ernährst dich instinktiv richtig.

7 Laufen erspart die halbe Apotheke

Wir haben kein Medikament, es gibt keine Diät, die so drastisch den Cholesterinspiegel senkt wie Laufen. Und es stimuliert das Immunsystem: Bereits nach 30 Minuten finden sich im Blut 31% mehr Killerzellen. Und diese sind aggressiver geworden. Sie können Bakterien und Viren viel wirkungsvoller bekämpfen. Bestätigen kann das **Klaus Haetzel**, der Mann, der dem Darmkrebs davonlief.

Der Sprecher des Senatspressesamtes in Berlin war 1980 Marathonsläufer. In den USA werden Leukämie-Patienten am Tag nach der Knochenmarkstransplantation aufs Laufband gestellt, um das Immunsystem zu stärken. Achtung: Sobald man zu schnell läuft, eine Sauerstoffschuld eingeht, sauer wird, schädigt man die Abwehrkräfte.

9 Joggen entstößt und beugt Herzinfarkt vor

Sah der Steinzeitmensch einen Säbelzähntiger, erschrak er und baute über drei Kilometer Flucht seinen Adrenalinpiegel ab – das Stresshormon verschwand aus dem Körper. Brüllt der Chef, ärgert der Partner, staut es sich auf der Autobahn – wir bleiben sitzen. Das Adrenalin zirkuliert in den Adern, macht die Gefäßinnenwände porös. Fett und Kalk docken an, die Ader müllt zu. Bekannte Folgen: Arteriosklerose und Herzinfarkt. Diesem Schicksal kann man davonlaufen.

10 Plötzlich merkt man – Glück ist machbar

Menschen erwarten immer, daß die Rahmenbedingungen sich ändern, damit sie glücklich werden. Sie werden lange warten. Denn aufs Glück wartet man nicht, Glück ist machbar. Durch Laufen öffnet sich ein Kästchen mit körpereigenem *Kokain*, Endorphine (Opiate) werden freigesetzt

und natürlich Serotonin – der Glücksbotsstoff im Gehirn.

11 Laufen macht süchtig – und wird zum Genuß

„Erst ist es bitter. Dann süß – Joggen macht süchtig“

Das Schöne am Laufen ist, man kann es immer und überall, braucht keine Geräte und keine Ausbildung. Man muß nur anfangen. Der Trick besteht darin, einen Automatismus zu schaffen, einen

Laufreflex. So wie jeder einen Frühstücksreflex hat: völlig automatisiert hinsetzen, Eierköpfen, sich also nicht dazu aufraffen oder überreden müssen. Genau solch einen Reflex braucht man fürs Laufen. Wie macht man das? Indem man vier Wochen lang täglich zur gleichen Zeit läuft. Praktisch geht das so: Man kauft ein paar Laufschuhe, stellt sie abends neben das Bett, rumpelt früh hoch, fällt in die Schuhe, erschrickt fürchterlich und läuft los. Wichtig: Nicht erst Zähe putzen und duschen. Denn das kostet zwölf Minuten. Und in dieser Zeit fallen einem garantiert 14 Ausreden ein, warum man gerade heute zufällig und ausnahmsweise keine Zeit zum Laufen hat. Es geht wirklich darum, in den ersten vier Wochen das Denken abzustellen und loszulaufen. In dieser Zeit ist das bitter, vor allem wenn es draußen schneit oder regnet. Nach vier Wochen aber wird es süß. Es wächst ein Verlangen, ein Wollen, ein Träumen, ein Genießen – Laufen macht süchtig. ■



Zwei ganz Große in ihrer Sportart zusammen im Bild beim letzten Gelsenkirchenmarathon 2010 „Auf der Reihe“. Wolfgang Lenz und Achim Baumgardt wissen mit vielen anderen Sportlern in der über Jahre gewachsenen Mailingliste ganz genau wer der Vater des Gelsenkirchenmarathon oder auch Gelsenkirchener Volkslaufes ist. Die versuchte Ausgrenzung Sieghard Tinibel von seinem eigenen Projekt sorgte für Wirbel, der zur Folge hat, dass sich viele Sportler in den Gedanken einbinden lassen, die nun durch Sieghard Tinibel auch von dem Gesundheitspark Nienhausen mit der ständigen Durchführung des DFB-Cooper-Lauf auch durch DJK Adler Feldmark hochgehalten werden. Auch die Laufsportfreunde in Erle bieten den Cooper-Test im Rahmen ihrer Neujahrs- und Herbstlauf-Aktivitäten an. Es war schon immer von so angedacht, dass der DFB-Cooper-Lauf bundesweit als Kraftausdauerstest für jeden durchgeführt werden sollte. Unter dem neuen Vorsitzenden des DFB Herrn Wolfgang Niersbach, der 1997 zur Cooper Test Premiere schon Souvenirs und ein Grußwort von dem damaligen DFB-Trainer Berti Vogts übermittelte, wird Sieghard Tinibel nun auf Empfehlung der politischen Sportführung in Berlin, um eine weitere Ausgrenzung von seinem Projekt zu vermeiden, nochmals Herrn Niersbach um Unterstützung in seiner jetzigen Eigenschaft als DFB-Präsident bitten. Die Drogenbeauftragte des Bundes und erneut das Gesundheitsministerium des Landes NRW werden auch erneut dazu ersucht. Im Nachhinein wird nun noch ein nicht veröffentlichtes Grußwort des aktuellen Bundestrainers publiziert, zumal auch der DFB-Cooper-Lauf von den eigenmächtigen Nachfolgern Sieghard Tinibels gestrichen wurde. Damals war der Drucktermin schneller erledigt, als die Übermittlung des Wortes – Nochmals danke an Joachim Löw:



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

Grußwort

19. Internationaler Gelsenkirchener Volkslauf mit dem Ruhrpotthalbmarathon und Cooper-Lauf am 21. April 2007

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,

die DJK TuS 1910 Gelsenkirchen-Rotthausen e. V. veranstaltet zum 19. Mal den Internationalen Gelsenkirchener Volkslauf, in dem der „Ruhrpotthalbmarathon“ sowie der beliebte „Cooper-Lauf“ integriert sind.

Für junge Fußballer ist es das A und O, möglichst viel mit dem Ball zu trainieren und somit auf spielerische Weise die technischen Fähigkeiten zu verfeinern. Daran haben aus gutem Grund alle sehr viel Spaß. Doch so wichtig es ist, neben einem präzisen Schuss gut kombinieren, flanken und dribbeln zu können - wer große Ziele anstrebt, muss auch taktisch und vor allem körperlich topfit sein. Deshalb ist es eine gute Idee, wenn Sie, liebe Freunde, an dem angebotenen Volkslauf teilnehmen und damit dokumentieren, dass Sie optimal trainieren.

Ob Ihr, liebe Jugendlichen, nun von einer erfolgreichen Profi-Karriere träumt oder lieber irgendwann einmal als Hobby-Fußballer in einem Amateurverein spielen möchtet - ohne Ausdauer und einer gewissen Schnelligkeit läuft nichts mit dem runden Leder. Der Ex-Nationalspieler und -Torjäger Klaus Fischer sowie Hellmut Krug, ehemaliger internationaler Top-Schiedsrichter, gehörten in der Vergangenheit zu den Förderern des Gelsenkirchener Volkslaufs. Es ist mir daher eine besondere Freude, dass auch ich diesen Lauf der DJK TuS Gelsenkirchen-Rotthausen unterstützen darf.

Allen Verantwortlichen und Mitarbeitern des Vereins sage ich ein großes Dankeschön für Ihre Mühen bei der Organisation der Veranstaltung, allen Teilnehmern wünsche ich viel Spaß und ein Ergebnis, das jeden Läufer individuell zufrieden stellt.

Ihr

Joachim Löw
Bundestrainer



Obwohl in diesem oder ähnlichen Grußworten immer mit Vereinsnamen erwähnt, besaß DJK TuS Rotthausens neue Führung nun die Frechheit den DFB-Cooper-Lauf aus dem Programm des Projekts gegen Doping und Drogen im Sport zu nehmen. Hallo ... merkt man noch was? Weiß man in Reihen der DJK TuS Führung überhaupt noch wo Sport anfängt? Der jahrelange Förderer der Veranstaltung Wilhelm Tax wird sich bestimmt auch wundern.