

Ich werde in 130 Jahren alt und werde  
 nicht zu einem untrüben Lebensabend  
 bei Musik, Essen und Trinken sein.  
 Jedes Jahr ist ein Tag an den 28 jüngeren  
 Männern, die am 19.09.1880 hier zusammen  
 kamen, um einen Vereinsabend zu  
 feiern.

Gleichzeitig bin ich sehr stolz auf meine  
 Mitglieder, die mich lange im Verein  
 gehalten und mich auf Vorstandswahlun-  
 gen, Nebenkämpfen unterstützen haben.

Diese Einladung nehmen wir natürlich gerne an und treffen uns am 19.09.2010  
 zwischen 11.00 Uhr und 15.00 Uhr auf unserem Vereinsgelände an der Neu-  
 stadtstraße, um mit unserem „alten Styrumer Turnverein“ das 130. Ehrenfest  
 zu begehen.

Für Musik, Essen und Trinken – alles zu familienfreundlichen Preisen – ist ge-  
 sorgt. Für nette Unterhaltung und Wiedersehen mit alten Freunden müssen wir  
 selbst sorgen.

Während der Feier werden unsere langjährigen Mitglieder geehrt, die eine se-  
 paraten Einladung erhalten.

Kommt ihr auch? Ich bin da.

## Aus der Vereinsfamilie

### Geburtstage

31.07.	Wilhelm Claßen	75 Jahre	02.09.	Frank Wiebels	50 Jahre
02.08.	Horst Pokorski	82 Jahre	07.09.	Karl-Heinz Stenzel	83 Jahre
05.08.	Dieter Potyka	70 Jahre	10.09.	Peter Braun	55 Jahre
07.08.	Heiner Mink	55 Jahre	13.09.	Hildegard v. d. Linden	81 Jahre
07.08.	Karl-Heinz-Wolf	83 Jahre	15.09.	Gundel Barth	70 Jahre
08.08.	Helga Neumeyer	50 Jahre	15.09.	Manfred Overhoff	70 Jahre
10.08.	Elke Kleibrink	55 Jahre	23.09.	Ernst Roggenbruck	89 Jahre
13.08.	Wilhelm Hoffmann	60 Jahre	28.09.	Anneliese Breuer	70 Jahre
13.08.	Günter Schmitz	50 Jahre	29.09.	Wolfgang Paashaus	60 Jahre
14.08.	Marianne Paul	75 Jahre	03.10.	Werner Bechert	70 Jahre
26.08.	Inge Schneider	65 Jahre	13.10.	Rainer Zaretzke	50 Jahre
27.08.	Wilfried Ternieden	55 Jahre	14.10.	Karin Falk	70 Jahre
30.08.	Alfons Hagedorn	83 Jahre	14.10.	Marianne Stüllgens	81 Jahre
30.08.	Helene Teichert	60 Jahre	22.10.	Ursula Reime	70 Jahre

## *Herzlichen Glückwunsch*

### Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Amelie Albrecht, Monika Behrend, Miyase Demir, Fabrice-Alessandro Gerbrandl,, Mohammed Berson Isik, Claudia Janczewski, Werner, Jonas, Damjan Knezevic, Jelena Knezevic, Emilia Mackiewicz, Amy Jane Martens, Maksymilian Misterek, Christian Otto, Angelika Otto, Magdalena Rekus, Leslie Richter, Sabrina Schmiedel, Emilie Marie Scholz, Sandra Scholz, Angela Scholz, Thomasd Sprenger, Wilfried Ternieden, Mariya Thiele, Sophia Thier, Luuc Ufer, David Wrobel, Youness Yassine

## *Herzlich willkommen und viel Spaß in unserem Verein*

## Bekanntmachungen

### Helfer gesucht!

Wer hilft mit am Sonntagvormittag 24. Oktober 2010 beim 30. Styrumer Straßenlauf? Gesucht werden helfende Hände bei der Getränkeausgabe, beim Auf- und Abbau, bei der Streckenkontrolle, bei der Siegerehrung, bei der Auswertung, an den Absperrungen und an der Startnummernausgabe. Es gibt für jedes Alter von 10 bis 80 Jahren etwas zu tun. Wichtig ist, dass ihr Euch vorher per Email oder Telefon in der Geschäftsstelle oder bei mir (pickhard@styrumertv.de) meldet, damit ich Euch einplanen kann. Nur so könnt ihr wirklich bei dieser schönen Laufveranstaltung helfen. Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Verein zu Gute und ein großer Teil geht an die STV Jugend bei "Voll die Ruhr".

Danke für Eure Hilfe  
Frank

Der Styrumer TV erwägt, noch dieses Jahr eine **Boogie Gruppe** aufzumachen. Interessenten können sich vorab beim Abteilungsleiter Tanzen melden. Trainer dieser Gruppe wird unser Wertungsrichter Andrea Domenico Pantaleo sein. Er ist zweifacher Europameister und zweifacher Vize-Weltmeister im Boogie.

### Ein Hinweis der Handballabteilung

In diesem Jahr wird nicht nur unser Verein 130 Jahre alt, nein auch die Handballabteilung feiert Jubiläum. Vor **88 Jahren** wurde in Styrum und das erste Mal in Mülheim an der Ruhr überhaupt Handball gespielt. Aus diesem Grund wollen auch wir ein kleines Turnier für unsere Damen- und Herrenmannschaften ausrichten.

Als Termin haben wir den **24. Oktober 2010** angedacht. Die Genehmigung des Handballverbands Niederrhein zur Ausrichtung des Turniers fehlt noch, da an diesem Wochenende auch offizielle Meisterschaftsspiele terminiert sind.

Friedhelm Körner

### Wir gratulieren:

Unser ehemaliger Spieler und Abteilungsleiter und noch heute aktiver Schiedsrichter, **Alfred Kumschlies**, hat im Mai 2010 die „**Silberne Ehrennadel**“ des Westdeutschen Handball-Verbandes in Anerkennung seiner Verdienste für den Handballsport überreicht erhalten. Alfred ist seit Jahren als Werbebeauftragter für den Handballverband Niederrhein tätig. Alfred wir danken Dir für Deinen Einsatz.

Friedhelm Körner

## Turnen



### Voll die Ruhr 2010“

Am 29. Juni 2010 war es wieder soweit: "Voll die Ruhr" stand auf dem Programm, bei dem wir den Styruemer Turnverein mit unserem selbst gebauten Floß vertreten. Das diesjährige Motto lautete: "Wir paddeln gegen den Strom". Das Motto war anfangs nicht so richtig „griffig“, doch dann hatten wir eine Idee. Diese Idee formten wir immer weiter aus und zu guter Letzt waren wir sicher, genau den Punkt getroffen zu haben, um uns wieder einen Platz auf dem „Stockerl“ zu sichern. Wir hatten uns entschieden das Floß als Flusslandschaft zu gestalten. Auf dem Fluss sollte sich ein Angler mit einem Paddelboot befinden, der gegen den Strom paddelt. Im Fluss würden wir Teilnehmer uns als Fische kostümiert befinden. Anke kaufte Maleranzüge und Farbe. Die weißen Anzüge sollten rot und gelb eingefärbt werden. Dies klappte jedoch nicht, eingefärbt waren Badewanne, Waschmaschine und Hände, die Anzüge nicht; sie nahmen keine Farbe ein. Mit der Sprühdose gelang es Anke dann doch die Anzüge rot und gelb anzusprühen. Fische haben ja auch schillernde Schuppen und Flossen. Birgit, Ina, Marie und Ulrike trafen sich und schnitten aus verschiedenen Materialien Schuppen und Flossen aus, die dann mit der Hand auf die Anzüge genäht wurden. Aus Moosgummi wurden die Fischköpfe gebastelt und ebenfalls an die Kapuze der Maleranzüge genäht, fertig waren die Fischkostüme. Der Clou jedoch war, dass wir noch einen Taucher in unsere Unterwasserlandschaft einbauen wollten. Dieser sollte einen alten Taucheranzug mit Bleigürtel, Bleischuhen und einen goldenen Taucherhelm tragen. Den Helm wollten wir dann aus Zeitungspapier und Kleister bauen. Nach den ersten drei Lagen Zeitungspapier, die mit Kleister auf einen prall aufgeblasenen Luftballon aufgeklebt worden waren, knallte es und die Zeitungsstücke mitsamt dem frischen Kleister klebten plötzlich überall im Raum verteilt. Wir ließen uns jedoch nicht entmutigen und starteten einen neuen Versuch, diesmal jedoch mit einem Wasserball. Es klappte und so entstand ein toller Taucherhelm, der, nachdem er trocken war, mit goldener Farbe angesprüht wurde. Aus privaten Gärten wurde frischer Bambus und Pampasgras geschnitten, den wir dann am Tag vor dem Start mit Kordel am Floß befestigten. An unserer Reling hatten wir ein Fischernetz und eine Reuse mit Stofffischen befestigt. An der Reling wurden von außen noch bunt bemalte Holzfische angeschraubt.

Wir hatten unsere Arbeit erledigt. Mit Wort beschrieben klingt es, als wären wir in ein paar Stunden fertig gewesen, aber es steckt eine Menge Freizeit und Heimarbeit darin, bis wir alles fertig hatten. Am Donnerstag vor dem Starttermin wurde unser Floß wieder von einem Containerfahrzeug der MEG abgeholt. Ich kann mich nur noch mal recht herzlich bei den Helfern bedanken, die an der Halle waren und geholfen haben, das schwere Floß in den Container zu tragen. Diesmal waren wir nicht so viele Helfer, so dass wir ganz schön zu schleppen hatten. Am Samstag war es endlich soweit, das Wetter spielte auch mit, die Sonne schien, also die besten Bedingungen für unser Floßrennen. Nachdem die Flöße von der Jury bewertet waren hieß es "Leinen los" und die Fahrt konnte beginnen. Nach ca. 2 ½ Stunden und die Fahrt, mit zahlreichen Wasserschichten, kamen wir am Wasserbahnhof an. Diesmal hatte auch unser Schaufelradantrieb gehalten und wir kamen als drittes Floß am Wasserbahnhof an. Dort fand um 17.30 Uhr die Siegerehrung statt, die durch unsere Oberbürgermeisterin, Frau Mühlenfeld, vorgenommen wurde. Als der Platz vier vergeben war, stand schon fest, dass wir es erneut aufs „Stockerl“ geschafft hatten. In diesem Jahr schafften wir es auf den 2. Platz. Seit unserer ersten Teilnahme an der Veranstaltung „Voll die Ruhr“ im Jahr 2006 war dies unsere beste Platzierung, worauf wir sehr stolz sind. Platzierungen:

2006 = 8. Platz, 2007 = 6. Platz, 2008 = 3. Platz, 2009 = 3. Platz, 2010 = 2. Platz,

Teilnehmer: Ulrike, Ina, Birgit, Julia, Vanessa, Florian, Peter, Sebastian, Mathias, Klaus  
Klaus Fitzner



## Leichtathletik

Da demnächst der VFB Speldorf seine Liga-Spiele im Ruhrstadion austragen soll, sind Baufahrzeuge und Arbeiter im Einsatz. Voraussichtlich bis zum Herbst nächsten Jahres wird das aus dem Jahr 1925 stammende Ruhrstadion in zwei Bauabschnitten modernisiert. Aus diesem Grund mussten unsere Leichtathleten, die das Stadion zweimal pro Woche in der Sommerzeit zu Trainingszwecken benutzen, umziehen, und zwar zum:

**Sportplatz Wenderfeld, Wenderfeld 90, 45475 Mülheim an der Ruhr –**

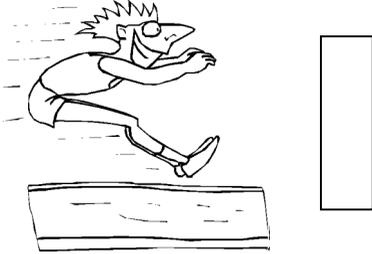
**Bitte beachtet die neuen Trainingszeiten:**

mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr Schüler/Jugend

Wolfgang Paashaus

mittwochs 18.00 – 20.00 Uhr, alle Klassen und Sportabzeichenabnahme,

Dagmar Bechert



### Mülheimer Stadtmeisterschaften am 24.04.2010

Im Kugelstoß (12,84m), Diskuswurf (43,24m) und Speerwurf (46,80m) wurde **Arno Paashaus** dreifacher Stadtmeister.

**Lukas Kagermeier** siegte souverän im 3000-m-Lauf und unterbot mit 9:26,98 Min. deutlich die Qualifikationszeit für die Nordrhein-Jugendmeisterschaften (9:50,00)

**Brigitte Paashaus** holte den Titel im Diskuswurf mit 23,80m.

Im 5000m-Lauf der Altersklasse M 65 wurde **Alfred Kumschlies** Stadtmeister mit 23:48 Min.

### Kaiserbergsporffest am 08.05.2010

**Heinz Hobirk** vertrat unseren Verein beim traditionellen Sporffest mit guten Leistungen, die ihm den 1. Platz im Dreikampf in der Altersklasse M 70 bescherten. Seine Leistungen: 50-m-Lauf: 8,33 Sek., Standweitsprung: 2,14 m, Kugelstoß (4 kg) 9,74 m.

**Kreismeisterschaften** am 16.5.2010 gemeinsam mit dem Kreis Essen in Duisburg

**Lukas Kagermeier** (B-Jugend) landete in seinem ersten 800 m-Lauf einen Start-Ziel-Sieg. Am Start waren Männer, männliche A-Jugend und männliche B-Jugend der Kreise Duisburg / Mülheim und Essen. Nach 2:00,59 Min. passierte Lukas knapp vor einem Essener A-Jugendlichen (2:00,62) als Erster die Ziellinie. Mit dieser Zeit hat Lukas auf Anhieb die Norm für die Nordrhein-Jugendmeisterschaften (2:06,00) klar unterboten und die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften (1:59,00) nur knapp verfehlt.

**Maximilian Schöls** wurde im selben Lauf mit 2:08,57min Vizemeister in der A-Jugend.

Erfolgreichster Mülheimer Teilnehmer war **Arno Paashaus**, der außer dem erwarteten Erfolg im Diskuswurf (42,55m) auch die Kreismeistertitel im Kugelstoß (12,67m) und Speerwurf (46,53m) errang.

### Pfingstsporffest in Hückelhoven am 23.5.2010

Beim Pfingstsporffest in Hückelhoven unternahmen **Lukas Kagermeier** und **Maximilian Schöls** einen Formtest im 1000m-Lauf. Auch hier starteten alle männlichen Altersklassen in einem Lauf. Lukas setzte sich vom Start weg an die Spitze des Feldes und erzielte als Tagesschnellster mit 2:38,51min eine ausgezeichnete Zeit. Maximilian setzte sich in der A-Jugend-Wertung mit 2:58,29 min durch.

### Altstadtlauf in Kempen am 06.06.2010

Im traditionellen Altstadtlauf ging **Alfred Kumschlies** über die Distanz von 10.000 m gegen starke Konkurrenz an den Start. In der Klasse M 65 erzielte er mit einer Zeit von 48.56,00 Min. den 3. Platz.

### 02.06.2010 Ruhrolympiade in Duisburg

Im 800-m-Lauf gewinnt **Lukas Kagermeier** mit neuer persönlicher Bestzeit (1:59,43 Min.) die Silbermedaille. Er verpasst damit die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften nur um 0,43 Sekunden.

### 06.06.2010 Nordrheinmeisterschaften in Duisburg

**Arno Paashaus** belegt im Diskuswurf der Männer mit 42,24m den 5. Platz.

### 12.06.2010 Nordrhein-Jugendmeisterschaften in Essen

Das von Taktik geprägte Finale über 800 m der B-Jugend, in dem kein Läufer die Tempoarbeit übernehmen wollte, lief auf eine Sprintentscheidung auf den letzten 150 m hinaus. **Lukas Kagermeier** wurde 4. in 2:00,99 Min. und blieb aufgrund des zu geringen Anfangstempos deutlich über der angestrebten Zeit von 1:59,00 Min.

### 20.06.2010 Tengelmannlauf

Im Tengelmannlauf über 5000 m errang **Lukas Kagermeier** als Sieger der Jugendklasse hinter dem Favoriten Karsten Kruck mit neuer persönlicher Bestzeit (16:41 Min.) im Gesamtfeld der 386 Teilnehmer den zweiten Platz.

**Maximilian Schöls** wurde mit 20:09 Min. 3. in der männlichen Jugend A.

**Dr. Frank Pickard** startete im 10-km-Lauf und erreichte nach 44:20 Min. als 22. der AK 45 das Ziel.

### Düsseldorf Marathon 2. Mai 2010

Nach einem langen Winter und einem ebenso langen Wintertraining ging es endlich los. Am 2. Mai war es soweit. Wir standen am Start des 8. Metrogroup Marathon Düsseldorf. Es war herrlichstes Marathonwetter, der Himmel war wolkenverhangen, die Temperatur sollte nicht über 15°C klettern und eine kleine Abkühlung von oben gab es auf einem Teil der Strecke gratis. Dazu sollte nur ein laues Lüftchen wehen. Wie anders war es doch vor zwei Jahren, als ich alleine am Start stand, blauer Himmel, Temperaturen um die 30°C und heftiger Pollenflug. Jetzt konnte nichts mehr schief gehen - oder doch? Kurz vor dem Start, ich hatte noch die Kleidersäcke in der Hand, habe ich erfahren dass die Abgabe der Säcke im Ziel, ca. 800m vom Start entfernt, stattfindet. Ein kurzer Blick auf die Uhr verhielt nichts Gutes. Ich ließ Simone in ihrem Startblock zurück, ihre gelaufene Zeit sollte wichtiger sein als meine und rannte bis zum Ziel. Hin und zurück waren es 1,6 km in 10 Minuten mit Slalom durch die Zuschauer und Beutelabgabe. Natürlich habe ich es nicht mehr rechtzeitig zum Start geschafft, hatte mich dafür aber bestens warm gesprintet.

Gut, dass es eine Brutto und Netto Zeit gibt. So konnte ich den Marathon beherzt als Letzter angeben. Während Simone sich an den schönsten Tempoläufer mit den meisten Ballone hielt musste ich einige Kilometer im Straßengraben und auf Bürgersteigen laufen, um Tausende!!!! (an dieser Stelle übertreibe ich ein bisschen) zu überholen. Bei Kilometer 5 hatte ich dann endlich meine Simone eingeholt und fand Sie laufend, redend bei ihrem Ballonläufer. Hier hatte ich also nichts verloren und so bin ich weiter nach vorne gelaufen. Bevor ich zum Ende komme, noch ein paar Eindrücke von der Strecke: Kilometer 14, vorbei an einem Altenheim, die Bewohner sitzen an der Straße und haben wirklich Spaß - das macht gute Laune. Kilometer 17, vorbei an Freunden mit Kindern, toll ich lese meinen Namen auf der Straße, es kommt Tour de France feeling auf. Leider kann ich nicht bleiben. Kilometer 21, es fängt an zu regnen, Kilometer 25, es hört wieder auf. Kilometer 29, diese Brücke tat leicht weh. Kilometer 33, ich sehe nicht mehr gut aus und meine Eltern an der Strecke sagen mir dies auch. Kilometer 35, jetzt fühle ich mich so wie ich aussehe. Kilometer 36, schon eine geraume Weile zähle ich halbe Kilometer und muss mich ab und zu mal dehnen. Kilometer 39, ist das die Kö, auch meine Eltern erkenne ich kaum mehr, ich beginne mich nach Simone umzudrehen. Kilometer 41, standen da vorhin

meine Eltern? Haben sie etwas zu mir gesagt? Kilometer 42,145 jetzt bekomme ich doch noch meinen gefürchteten Oberschenkelkrampf, die letzten 50 Meter gehe ich mit verzerrtem Gesicht und wie mit einem Holzbein ins Ziel - was werden das für Finisherfotos? Egal, geschafft, nach 3:42:40h bin ich im Ziel, 3 Minuten vor meinem Freund, der den Parallelmarathon in La Escala in Spanien gelaufen ist und 16 Minuten vor einer sehr gut laufenden Simone, die ihr Superziel unter 4 Stunden mit 3:58:24h, geschafft hat. Jetzt die Plakette um den Hals und ab ins Uerige.

### 3. Zoolauf Duisburg am 7. Mai 2010

Zufällig sind wir im Internet auf diesen Lauf gestoßen. Mit Teamwertung, Zweierteam, eine Frau und ein Mann, also Mixed. Jeder läuft zwei Runden im Duisburger Zoo, vorbei an allen Gehegen und durch manche sogar hindurch. Das sind 5,5 km pro Starter, genau das Richtige für Marathon gestresste Beine aus der Vorwoche. Das Marathonwetter hielt an, jetzt wäre wärmeres und sonnigeres Wetter schöner gewesen. Los ging es ganz oben am Seelöwengehege, dann bergab zum Zooeingang. Vorher noch im Zickzack durch das Bambusdickicht des Katta-Geheges. Vom Eingang dann zur Zoobrücke, über die Autobahn zu den Affen, dann zu den Delphinen und wieder zurück über die Brücke, bevor der lange Anstieg zum Seelöwengehege folgte. Und nochmal das Ganze, bevor der Partner auf die Strecke gehen konnte.



- Frank Pickard und Simone Hensel-

Ein toller und lustiger Lauf mit einem guten Zweck, der Finanzierung des neuen Bärengheges. Einziger Wermutstropfen, der Bär war nicht zu sehen, weder in seinem alten Gehege noch auf der Laufstrecke. Bei dem Maiwetter war er wohl noch im Winterschlaf. Am Ende, nach vielen Problemen mit der Auswertung, stand für uns ein hervorragender 12. Platz von 156 Teams in der Mixed Wertung.  
Frank und Simone

## Handball

### Damenmannschaft

Die Handballsaison 2009/2010 ist beendet. Von den letzten drei Meisterschaftsspielen konnten noch zwei gewonnen werden. Damit hat unsere Frauenmannschaft trotz aller widrigen Umstände diese Saison mit einem recht guten 6. Tabellenplatz beendet. Punktstand 20:16, Torverhältnis 228:196. Nach dem letzten Spiel wurde ein kleines Saisonabschlussfest an der Halle von-der-Tann-Straße mit der 1. Herrenmannschaft und Einige der 2. Herrenmannschaft veranstaltet.



hinten von links.: Ruth Lemke, Ilka Fitzner, Ann-Kathrin Piwetz, Marion Doering, Andrea Sprock, Petra Petrusch, Ilona Kriedel, Michael Piwetz  
vorne von links: Stephanie Fey, Katja Salle-Bazzoli, Birgit Kaup, Gabi Bleser  
es fehlen: Francoise Lange, Vivien Versteegen und Silke Matthäus

### Bärchenturnier Friesenhügel

Anfang Juni nahmen wir wie jedes Jahr am „Bärchenturnier“/Friesenhügel in Oberhausen teil. Im Gegensatz zu letztem Jahr hatten wir diesmal strahlenden Sonnenschein und dementsprechend gut war auch die Laune bei allen teilnehmenden Mannschaften. Nach zwei verlorenen Spielen, wobei wir keinen Torerfolg verzeichnen konnten, ging es in den letzten Gruppenspielen etwas besser. Bei den Platzierungsspielen konnten wir nach Sieben-Meter-Werfen das Spiel für uns entscheiden und mit einem 7. Platz das Turnier beenden.



Die **Mannschaftsfahrt** fand dieses Jahr nicht Ende Mai statt, sondern am ersten Wochenende im Juli. Ziel war ein Campingplatz in der Nähe von Kalkar. Bei subtropischen Temperaturen wurde Beachvolleyball und Tischtennis gespielt und am Samstag gewannen die deutschen Fußballer gegen Argentinien. Aber die eindeutig beste Nachricht von diesem Wochenende ist, dass die beiden Spielerinnen, die altersbedingt aufhören wollten, überzeugt werden konnten noch ein Jahr weiterzuspielen. Daher ist der Spielbetrieb für die Saison 2010/2011 gesichert.

Das Training wird nach der Sommerpause am 04.08. wieder aufgenommen und beginnt dann auch mit der Vorbereitung auf die neue Saison, die am 19.09. beginnt. Voraussichtlich beginnen wir mit einem Heimspiel an der von-der-Tann-Straße um 18.00 Uhr.



An dieser Stelle laden wir noch mal alle interessierten Mädchen/Frauen (ab 17 Jahre) ein, an unserem Training teilzunehmen. Trainingszeit jeden Mittwoch von 21.00 Uhr bis 22.30 Uhr in der Sporthalle von-der-Tann-Straße.  
Michael Piwetz – Trainer -

## Herrenmannschaft

Die Hallensaison 2009-2010 ist zu Ende. Die **1. Herrenmannschaft** konnte das zu Beginn der Saison angestrebte Ziel „Klassenerhalt“ nicht erreichen und stieg als Tabellenletzter in die Kreisliga ab. Der kleine Kader und dazu noch das große Verletzungspech konnten zu keinem besseren Ergebnis führen. Kein Spieler hat die 26 Meisterschaftsspiele komplett mitgemacht! Aber ein großer Dank an alle Spieler, auch die der 2. Mannschaft, die immer wieder mit großem Einsatz bereit waren, in der ersten Mannschaft auszuweichen.

Kurzberichte der letzten fünf Spielen der Bezirksliga

### GSG Duisburg I

8 Spieler. Gut gekämpft und die erste Halbzeit ausgeglichen gestaltet. Dann hatten wir allerdings keine Chance mehr. Haupttorschützen: Jens Berk 10/3 – Robert Rumpelt 5 – Lars Deckers 3 (0 : 2, 2 : 2, 3 : 5, 5 : 5, 7 : 5, 8 : 6, 8 : 8, 8 : 10, 10 : 10, 10 : 12, 11 : 12, 11 : 15, Halbzeit 12 : 16 für GSG) – (12 : 17, 14 : 23, 16 : 23, 16 : 25, 18 : 26, 19 : 31, Endergebnis 21 : 33 für GSG)

### TV Walsum-Aldenrade III

8 Spieler. Spiel ausgeglichen gestaltet, lange Zeit, auch bis in die zweite Hälfte geführt. Erst in den letzten Minuten knapp verloren. Haupttorschützen: Jens Berk 8/1 – Martin Christ 8 – Jan Berk 3 – Martin Mrukwa 2 (0 : 1, 1 : 1, 3 : 3, 4 : 4, 7 : 4, 9 : 9, Halbzeit

11 : 11) – (11 : 12, 13 : 13, 16 : 16, 19 : 19, 19 : 22, Endergebnis 21 : 23 für Aldenrade)

### DJK RSV Styrum I

8 Spieler. Gut gespielt und gekämpft. Bis Mitte der zweiten Halbzeit geführt und doch wieder verloren. Sehr gutes Spiel von Jens Rimkus, erstmals auf der Anspielstation anstatt am Kreis. Haupttorschützen: Jens Rimkus 8 – Jens Berk 7/1 – Robert Rumpelt 5 (1 : 0, 1 : 2, 3 : 3, 4 : 6, 6 : 11, 9 : 11, 9 : 13, 10 : 15, Halbzeit 13 : 15 für SV) – (13 : 16, 15 : 18, 16 : 19, 16 : 19, 20 : 20, 23 : 21, 24 : 24, 25 : 31, Endergebnis 26 : 32 für RSV)

### HSC Osterfeld I

9 Spieler. Von Anfang an keine Chance und klar verloren. Aber dafür wieder ein hervorragendes Spiel von Jens Rimkus. Haupttorschützen: Jens Rimkus 10/1 – Jens Berk und Martin Christ je 5 – Jan Berk 4 (0 : 3, 2 : 3, 3 : 4 : 6, 6 : 11, 9 : 11, 9 : 13, 10 : 16 für HSC) – (8 : 18, 11 : 20, 16 : 24, 20 : 27, 24 : 31, Endergebnis 26 : 31 HSC)

### HSG Mülheim/Oberhausen III

8 Spieler. Unser letztes Spiel in der Bezirksliga. Wir wollten unbedingt noch einen Sieg einfahren. HSG durfte nicht verlieren, da sie sonst auch abgestiegen wären. Leider hat es nicht ganz geklappt. Wir haben nahezu das gesamte Spiel geführt. Erst in der letzten Sekunde erzielte die HSG das Ausgleichstor.

Haupttorschützen: Jens Berk 8/2 – Martin Christ 4 – Robert Rumpelt 3 (1 : 0, 2 : 1, 5 : 4, 6 : 6, 8 : 8, Halbzeit 9 : 9) – (9 : 10, 12 : 12, 17 : 14, 19 : 16, 19 : 19, 20 : 19, Endergebnis 20 : 20)

### Tabellenendstand:

1. Mannschaft Bezirksliga	14. Platz	5 : 47	Punkte	492 : 733	Tore
2. Mannschaft 1. Kreisklasse Gr.1	7. Platz	9 : 234	Punkte	299 : 393	Tore

Die neue Saison, die am 18. September beginnt, wird nicht einfacher werden. Der Kader wird wieder kleiner. Friedhelm Körner

Martin Christ verlässt den Verein in Richtung HSG Mülheim/Oberhausen und Simon Schoofs in Richtung HSV Dümpten. Beide wollen dort in den Landesligamannschaften spielen. Wir wünschen ihnen viel Erfolg. Am 05. Juni 2010 haben wir am Turnier des SV Hamborn 1890 anlässlich deren Jubiläums zum 120. teilgenommen. Wir kamen bis ins Halbfinale ohne Punktverlust. Dort spielten wir gegen den Veranstalter und verloren mit einem Tor. Kurz vor Spielende und bei Führung durch uns verletzte sich wieder einmal Jens Berk am Knie. Diesmal erlitt er einen Kreuzbandriss und fällt nach seiner OP auch für die gesamte nächste Saison aus. Schon wieder ein Spieler weniger.

Trotz intensiver Bemühungen konnten wir bisher keinen neuen Spieler an uns binden, so dass wir eventuell die zweite Mannschaft auflösen müssen, da die Spieler für die erste Mannschaft benötigt werden. Aber noch haben wir drei Monate Zeit und wollen uns auf die harte Saison hauptsächlich mit REHA Maßnahmen vorbereiten.

Am 28. August 2010 nehmen wir am Traditionsturnier des PSV Oberhausen teil.



## Jiu-Jitsu



### Deutsche Jiu Jitsu Meisterschaften in Mülheim an der Ruhr

An den Jiu Jitsu Meisterschaften des Deutschen Jiu Jitsu Bundes nahm der Styrumer Turnverein mit 12 Mitgliedern zum ersten Mal teil.

Kategorie A: Kinder 10 – 13 Jahre: Simon Bialek, Simon Graeber, Philip Hinz, Jennifer Kniski, Karel und Martin Latal, Joshua Reich und Lara Thum.

Kategorie B: Jugendliche 14 – 17 Jahre: Alexander Kloß

Kategorie C: Erwachsene 18 – 34 Jahre: Michael Kietzka und Ines Becker

Kategorie D: Senioren ab 35 Jahre: Dinka Djakovic  
Nach den anstrengenden Vorkämpfen am Samstag, haben es einige von ihnen geschafft, am Sonntag in die Finalkämpfe zu kommen. Dinka Djakovic erkämpfte sich 2 Silbermedaillen in den Kategorien Random Attack und Bodenkampf. Martin Latal holte 1 x Silber in der Kategorie Bodenkampf und Alexander Kloß holte 1 x Bronze in der Kategorie Bodenkampf. Lara Thum und Michael Kietzka unterlagen nur knapp ihren Gegnern im Kampf um Platz 3.

Auch in der Kategorie A Team unterlag der Styrumer Turnverein nur knapp einem Medaillenrang.

Für die erste Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften können alle Wettkämpfer sehr stolz auf sich sein. Sie haben viel Disziplin aufgebracht und viele Trainingsstunden investiert. Mit den gezeigten Leistungen kann jeder sehr zufrieden sein.  
Sabine Kloß

### Prüfung im Jiu Jitsu

Um an einer Prüfung im Jiu Jitsu teilnehmen zu können, ist eine Mindestvorbereitungszeit von einem halben Jahr vorgeschrieben, auch schon für die Gelbgurtprüfung. In dieser Zeit erlernt man Grundtechniken, wie zum Beispiel: Trittschritte, Schlagtechniken, Grundstellungen, Ebenso erlernt man Abwehrtechniken, d. h. man lernt bei bestimmten Angriffen sich zu verteidigen. Der Gelbe Gürtel ist eine der Voraussetzungen um an der Deutschen Meisterschaft im Jiu Jitsu teilnehmen zu können. Aus diesem Anlass war am 15. Mai 2010 die erste Jiu Jitsu Prüfung im Styrumer Turnverein. An dieser Prüfung nahmen mit Erfolg teil: Philip Hinz, Simon Bialek, Lara Thum, Jennifer Kniski, Joshua Reich und Simon Graeber. Die Prüfung haben Josef Djakovic (7.Dan), Sabine Kloß (2.Dan) und Sabine Ringleb (1.Dan) abgenommen. An der Nachprüfung nahmen Karel und Martin Latal mit Erfolg teil. Herzlichen Glückwunsch



hinten: Ines Becker, Alexander Kloß, Michael Kietzka  
Mitte: Sabine Kloß, Martin Latal, Joshua Reich, Dinka Djakovic

vorne: Lara Thum, Jennifer Kniski, Simon Bialek, Philip Hinz, Karel Latal, Simon Graeber, Sabine Ringleb

## Tischtennis



### Saisonabschluss 2009/2010

Nach dem letzten Spiel am 21.04.2010 kann die Tischtennis Abteilung des Styrumer TV ein positives Resümee der vergangenen Saison 2009/2010 ziehen. Mit einem 9:6 Auswärtssieg setzte man noch einmal ein Zeichen, wohin die Reise in der nächsten Spielzeit gehen sollte.

In der Rückrunde waren fünf Siege, ein Unentschieden sowie fünf Niederlagen zu vermelden, wobei das Gros der Niederlagen, 4 an der Zahl, auf den etwas unglücklichen Start der Rückrunde datiert werden können. Wieder einmal bester Spieler der Mannschaft, wie auch der ganzen Gruppe 3 der 3. Kreisklasse war unser an Tisch 1 gesetzter Lars Kriegel. Konstante

Leistung brachten auch die zwei Styrumer Rolf Dinstuhl und Lothar Vorrath. Zwei wichtige Stützen der Mannschaft, die auch in der kommenden Saison wieder die tragende Rolle spielen werden müssen. Hochgesteckt waren unsere Ziele zu diesem Zeitpunkt, wir planten schon den Aufstieg und eventuell eine 2. Mannschaft. Dann aber verließen leider 5 Spieler unsere Mannschaft und wir müssen uns glücklich schätzen durch 2 Neuzugänge überhaupt noch die nächste Saison bestreiten zu können. Wir werden aber trotzdem wieder angreifen und versuchen einen guten Platz zu erreichen. Die neue Mannschaftsaufstellung lautet nun wie folgt:

Rang 1 Lothar Vorrath Rang 2 Rolf Dinstuhl Rang 3 Christoph Lange Rang 4 Jörg Drosten  
Rang 5 Joachim Barthlott Rang 6 Michael Kempchen  
Rang 7 Jürgen Kiesewetter Rang 8 Holger Natrop  
Lothar Vorrath

## Disco-Fox

### 1. Platz im Discofox für den Styrumer TV auf der Westdeutschen Meisterschaft in Düsseldorf

Am 15.05.2010 fand die Westdeutsche Meisterschaft im Discofox in Düsseldorf statt. Sie ist das Qualifikationsturnier zur Deutschen Meisterschaft für alle Westdeutschen Paare. Der Styrumer TV schickte seine beiden Paare Jutta und Rainer Zaretzke in der Senioren A – S Klasse und Sabrina und Tim Schneidsig in der Hauptgruppe Klasse – B an den Start. Ferner wurde dem Trainer der Mülheimer Discofoxpaare, Michael Panhey vom Styrumer TV, die Ehre zuteil, auf der Westdeutschen Meisterschaft von der TAF als Wertungsrichter eingesetzt zu werden.

Jutta und Rainer Zaretzke erreichten nach ihrem Aufstieg in die höchste Senioren Klasse (Senioren A – S) Ende letzten Jahres bisher auf allen Turnieren, Sauerland Cup in Lüdenscheid (4.), Ruhrpottpokal in Oberhausen (5.), Bergischer Discofox Cup in Solingen (4.) und der Süddeutschen Meisterschaft in Bietigheim-Bissingen (6.) jeweils die Endrunden. Mit dem 1. Platz in der Senioren A – S Klasse auf der Westdeutschen Meisterschaft schafften sie den Durchbruch in die Deutsche Spitze und haben sich souverän und direkt für die Deutsche Meisterschaft 2010 qualifiziert, die dieses Jahr im Oktober in Wesel stattfindet. Mit

diesem Sieg sind sie nicht nur bestes Westpaar, sondern haben auch zum ersten Mal die Führung in der gesamtdeutschen Rangliste der Senioren A – S übernommen. Nebenbei bemerkt sind sie das drittälteste aktive Seniorenpaar Deutschlands und lassen viele jüngere Paare in ihrer Klasse hinter sich.



### Süddeutsche Meisterschaft in Bietigheim-Bissingen am 08.05.2010

Jutta und Rainer Zaretzke erreichten als einziges Westpaar die Endrunde und den 6. Platz. Sabrina und Tim Schneidsig schafften es nicht in die Endrunde und mussten sich mit Platz 15 zufrieden geben.

Tim konnten mit ihrem 10. Platz in einem großen Starterfeld (22 Paare) in ihrer Klasse zwar eine gute Platzierung erreichen und belegen jetzt den 8. Platz von 49 Paaren in der gesamtdeutsche Rangliste, blieben jedoch mit 22 erlangten Punkten unter ihren Möglichkeiten. Sie müssen nun alles daran setzen, um im Juli auf dem Deutschland Cup in Limburg oder Anfang Oktober auf der German Masters in Heilbronn

### Westdeutschen Meisterschaft in Düsseldorf am 15.05.2010

Mit dem 1. Platz in der Senioren A – S Klasse auf der Westdeutschen Meisterschaft schafften Jutta und Rainer Zaretzke den Durchbruch in die Deutsche Spitze und haben sich souverän und direkt für die Deutsche Meisterschaft 2010 qualifiziert, Sabrina und

die direkte Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft

### Großer Preis der Stadt Bonn am 29.05.2010

Jutta und Rainer Zaretzke erreichten auch hier die Endrunde und Platz 5. Einfach war es dieses mal nicht. Sie mussten sich durch die Hoffnungsrunde tanzen, um als einziges Paar aus der Hoffnungsrunde dennoch weiter zu kommen. Sabrina und Tim Schneidsig mussten in der Zwischenrunde wegen

zu erntzen

Verletzung aufgeben und belegten zum Schluss Platz 9. Das Regionalturnier am 05.06.2010 in Norderstedt haben beide Paare ausgelassen. Jutta und Rainer verloren dadurch auch die Führung in der gesamtdeutschen Rangliste der Senioren A-S und sind jetzt Zweite.

Aktuelle Ranglistenplätze Stand 13.06.2010

9. Platz von 49 Paaren B-Klasse

Tim und Sabrina Schneidsig

2. Platz von 22 Paaren Senioren A-S

Jutta und Rainer Zaretzke

(auch ständig aktuell einzusehen über die Homepage des Styrumer TV unter dem Discofoxmenü)

Die nächsten Ranglistenturniertermine, bitte schon mal vormerken:

19.06.10 NRW-Cup Lüdenscheid

**03.07.10 Deutschlandcup 2010 Limburg**

03.07.10 DM Discofoxformationen 2010 Limburg

21.08.10 Norddeutsche Meisterschaft Garbsen

11.09.10 Niedersachscup Hildesheim

**02.10.10 German Masters 2010 Heilbronn**

30.10.10 Deutsche Meisterschaften 2010 Wesel

*Fett gedruckte Turniere sind Qualifikationsturniere zur Deutschen Meisterschaft.*

Rainer Zaretzke: Abteilungsleiter Tanzen

## Line Dance



Seit Januar 2010 gibt es eine neue Gruppe im STV:

### Line Dance

Line Dance kann jeder erlernen.

Wie der Namen schon sagt: es wird in Reihen und Linien getanzt, nach Country, Rumba, Tango, Walzer, Rock, Pop, irischer Musik und vielem mehr. Dazu braucht man keinen Partner, allerdings sind Pärchen herzlich willkommen. Der Erfolg stellt sich schnell ein, denn einen neuen Tanz kann man in 10 – 30 Minuten erlernen.

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Ob in Amerika, Asien oder Europa, die Choreografien werden einheitlich vermittelt, so dass man überall mittanzen kann. Beim Line Dance können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, miteinander tanzen. Niemand muss Angst haben, seinem Partner auf die Füße zu treten. Jeder tanzt sozusagen „solo“, aber halt gleichzeitig und synchron mit Anderen.



Wir sind eine Gruppe von ca. 10 Hobbytänzern, die sich jeden Freitag von 19.30 – 22.00 Uhr im Studio des STV an der Neustadtstraße 118 in Mülheim treffen. Dabei mischen sich Anfänger und Fortgeschrittene. Unser Trainer, Thorsten Glaner versteht es prima, mit beiden Gruppen abwechselnd zu üben. Wir freuen uns über jeden(n) musik- und tanzbegeisterte(n) Mitstreiterin bzw. Mitstreiter.

Line Dance ist für jedes Alter geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch eben den Verzicht auf den Partner, ohne wirklich allein zu sein. Es gibt es keine Kleiderordnung, lediglich benötigt werden Tanz- oder Turnschuhe, die den Studioboden nicht beschädigen, also bitte keine Straßenschuhe!

Apropos: In Deutschland ist Line Dance als **Freizeitsport** seit 2002 anerkannt

Styrumer Turnverein e.V.

Neustadtstr. 118, 45476 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/377 97 84 / www.styrumertv.de

Email: info@styrumertv.de

Geschäftszeit: Di + Do 09.30 - 11.30 Uhr; Mi 16.00 - 18.00

Uhr

Redaktionsschluss für die Nr.141

Dienstag, 05.10.2010

Pressewartin Brigitte Hoffmann,

Telefon: 0208/40 25 27,

fraubhoffmann@gmx.de

## Seiten 3 + 4 von „Hilfe bei Sportunfällen“ für Übungsleiterinnen, Trainer/innen (zum sammeln)

### 1 Allgemeine Maßnahmen

Verletzte Sportler gefährden sich und andere. Daher bedeutet ein akuter Verletzungsverdacht für sie immer Trainings-, Spiel- oder Wettkampfabbruch („Pause“). Ein anfänglich harmlos erscheinender akuter Zustand kann fortschreiten (Erbrechen, Kollapsneigung, Verlust der Schutzreflexe) und sich zu einem lebensbedrohenden Krankheitsbild entwickeln. Daher sollten verletzte Sportler niemals allein in die Umkleekabine gelassen werden. Es ist eine konstante Beaufsichtigung zu gewährleisten. Schmerzerleichternde Schonhaltungen der Verletzten sind zu unterstützen. Sportverletzte sind unterkühlungsgefährdet! Zum Wärmeerhalt empfiehlt sich eine Wärme- decke. Da vielfach die Beurteilung eines Notfallgeschehens und seiner Folgen durch den Laien nicht ausreichend möglich ist, sollte die Abschätzung einer frühzeitigen Rettungsdienstalarmierung großzügig getroffen werden. Im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillstandes hängt das Überleben von jeder Minute ab, die der Rettungsdienst früher eintrifft! Ist der Rettungsdienst alarmiert worden (z.B. bei Verdacht auf einen Knochenbruch, Herz-Kreislauf- Stillstand etc.), sollten den Verletzten keine Getränke oder Speisen zugeführt werden. Unter Umständen ist im Krankenhaus eine Narkose zur Durchführung einer Operation erforderlich: Das Risiko eines unwillkürlichen Erbrechens ist bei frisch gefülltem Magen deutlich erhöht.

### 2 Psychische Erste Hilfe

Auch einfach anmutende Sportverletzungen können für die Betroffenen einen Kontrollverlust darstellen, der Unsicherheiten und Ängste auslöst. Anregungen zur mentalen Betreuung geben die Grundregeln zur Psychi- schen Ersten Hilfe durch Laien (modifiziert nach UNI Dortmund/Bundesanstalt für Straßenwesen):

1 Stellen Sie sich der verletzten Person vor. Sagen Sie ihr, dass Sie für sie da sind und etwas geschieht. Erklä- ren Sie jede Handlung, bevor Sie aktiv werden – auch wenn die verletzte Person bewusstseinsgetrübt ist. Sie soll spüren, dass sie in dieser Situation nicht allein ist und sich jemand konstant um sie kümmert.

2 Schirmen Sie die verletzte Person vor Schaulustigen ab. Neugierige Blicke bedeuten zusätzlichen Stress. Weisen Sie Schaulustige freundlich, aber bestimmt zurück.

3 Suchen Sie vorsichtigen Körperkontakt. Leichter körperlicher Kontakt wird in Ausnahmesituationen oft als angenehm und beruhigend empfunden. Halten Sie deshalb die Hand oder Schulter der Betroffenen. Begeben Sie sich auf gleiche Körperhöhe mit der zu versorgenden Person. Berührungen am Kopf oder anderen Körperregio- nen sind hingegen nicht zu empfehlen.

4 Sprechen Sie und hören Sie zu. Sprechen kann für die verunfallte Person wohltuend sein. Wenn sie redet, hören Sie geduldig zu. Sprechen Sie mit ruhigem Tonfall. Vermeiden Sie Vorwürfe. Fragen Sie die verletzte Person, ob Angehörige benachrichtigt werden sollen.

### 3 Notruf und Rettungskette

Als Ersthelferin oder Ersthelfer stellen Sie das erste Glied der Rettungskette (Chain of Survival) dar und leiten Hilfsmaßnahmen ein, die durch den professionellen Rettungsdienst fortgeführt werden. Das bedeutet, dass Sie mit dem Management eines Notfalles nicht allein gelassen sind. Bundesweit erreichen Sie den professionellen Rettungsdienst unter der Rufnummer „112“. Diese Rufnummer kann von jeder Telefonzelle rund um die Uhr kostenfrei angerufen werden. Seit dem 1.7.2009 ist es nicht mehr möglich, von einem Handy ohne gültige SIM- Karte die Notrufnummer „112“ zu wählen! Auch durch die Rufnummer „19222“ können Sie bundesweit Tag und Nacht die Ihnen zugeordnete Rettungsleitstelle erreichen. Sie sollten diese Rufnummern ausschließlich in Notfällen wählen; der Missbrauch ist strafbar. *Vergewissern Sie sich, wo sich in der Nähe Ihrer Sportstätte das nächste Telefon befindet. Führen Sie (insbesondere bei Outdoor-Training, z.B. Waldläufen) ein Mobiltelefon mit sich.*

Ablauf des Notrufes: Die fünf „W-Fragen“

#### Wer ruft an?

Nennen Sie deutlich Ihren Namen und Ihre Beziehung zum Notfallgeschehen (z.B. Sportübungsleitung).

#### Wo ist der Zwischenfall passiert?

Machen Sie exakte Angaben zum Ort des Geschehens (bei Straßen ist die Fahrtrichtung von entscheidender Bedeutung). Dies beinhaltet auch die Anfahrtsmöglichkeit für den Rettungswagen (bei Sportanlagen z.B. offene Tore). *Im Rahmen eines Übungsleitungstreffens kann man ggf. unter Einbeziehung des Hausmeisters einen standardisierten Ablauf zur Anfahrt und Übergabe der betroffenen Person an den Rettungsdienst festlegen. Dies sollte man regelmäßig auch in der Praxis üben.*

#### Was ist passiert?

Schildern Sie kurz den Hergang der Geschehnisse und den Zustand der betroffenen Person/en (Nichtansprech- barkeit? Bewusstlosigkeit?). Nach Ihren Angaben wählt die Leitstelle die erforderlichen Rettungsmittel (z.B. Notarztwagen, Rettungshubschrauber etc.) aus.

#### Wie viele Verletzte? Welche Arten von Verletzungen?

Anzahl, Zustand und Lebensalter der Verletzten sowie spezielle Verletzungsbilder (z.B. Brandverletzungen, Nichtansprechbarkeit) entscheiden ebenfalls über die Auswahl der Rettungsmittel.

#### Warten auf Rückfragen!

Ggf. hat die Leitstelle noch weitere Fragen an Sie. Legen Sie daher erst nach Beendigung des Gespräches durch die Leitstelle auf. *Im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillstandes gibt es in Deutschland erste Initiativen, die notrufende Person durch Anweisungen der Rettungsleitstelle am Telefon zur schnellen Herz-Lungen-Wiederbelebung*

anzuleiten (so genannte „Telefonreanimation“) während der Rettungsdienst anrückt. Ein „Warten auf Rückfragen“ ist also von herausragender Bedeutung!

#### 4 Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates bilden die häufigste Verletzungsgruppe bei Sporttreibenden. Die Prophylaxe durch ausreichendes Auf-/Abwärmen, exakte Technik in der Ausübung, Einhalten von Fairplay und Regelwerk sowie das Tragen intakter Sportbekleidung und vollständiger Schutzausrüstung kann das Verletzungsrisiko erheblich reduzieren! Es werden leichte Sportverletzungen (die unter kühlenden, schonenden Maßnahmen zeitnah folgenlos ausheilen) von komplikationsgefährdenden Sportverletzungen (die eine schnelle ärztliche Behandlung erfordern, um möglichst ohne bleibenden Schaden auszuheilen) unterschieden. Die Differenzierung zwischen beiden Gruppen kann selbst dem erfahrenen Sportmediziner schwer fallen und erfordert nicht selten eine weitere Diagnostik im Krankenhaus!

**Leichte Sportverletzungen können sein:** Prellungen von Muskeln oder Knochen durch stumpfen Anprall Zerrungen von Muskeln und Gelenk sichernden Bändern, Leichte Verstauchungen (Distorsionen) der Gelenke mit geringem Belastungsschmerz

#### **Komplikationsgefährdende Sportverletzungen sind:**

Ausrenkungen (Luxationen) von Gelenken (z.B. Finger, Schulter), Bänderrisse mit schwerem Belastungsschmerz und Gelenkinstabilität (z.B. Knöchel), Große Blutergüsse (Hämatome) nach Anprallverletzungen, Knochenbruchverdacht (Schmerz, Fehlstellung, Schwellung, Bewegungsverlust), Sehnenrisse (z.B. von Achillessehne oder Bizepssehne) *Aufgabe der Ersthelfer ist niemals die exakte Diagnosestellung; diese bleibt den Ärzten vorbehalten. Schon bei Verdacht auf eine komplikationsgefährdete Sportverletzung sollten die Ersthelfer ihre Maßnahmen entsprechend treffen und die Sportverletzten zeitnah (ggf. mit dem Rettungswagen) einer weiteren diagnostischen fachärztlichen Abklärung zuführen.*

#### 4.1 Erstversorgung von leichten Sportverletzungen

Die „P-E-C-H“-Regel ist eine einfache Faustregel, um an die Maßnahmen bei leichten Verletzungen des Bewegungsapparates zu erinnern:

#### Pause - Eis - Compression - Hochlagerung -

„Pause“ - Hierzu sei auf den Abschnitt „Allgemeines“ verwiesen.

#### „Eis“

Die lokale Eis Anwendung im Bereich der Verletzung soll die Gewebeschwellung verringern und die Schmerzleitgeschwindigkeit der Nerven senken. Hierzu ist eine Einwirkdauer von mindestens 20 Minuten, idealerweise zwei bis drei Stunden erforderlich. Es können Eisstücke und so genannte „Coolpacks“ verwendet werden. Diese sollten jedoch niemals direkt auf die Haut aufgebracht werden, da es durch das Temperaturgefälle zu Erfrierungsschäden der Haut kommen kann. Es empfiehlt sich, die Kühlung auf einen unterliegenden Kompressionsverband aufzubringen oder das „Coolpack“ in ein Handtuch einzuschlagen. Voraussetzung für die äußere Eis Anwendung ist eine warme und ausreichend durchblutete Extremität. *Eis sprays sind zur Kühlung völlig ungeeignet, da eine Langzeitkühlung damit nicht möglich ist. Die kurzzeitige Kühlwirkung des Eis sprays bewirkt vielmehr eine reaktive Mehrdurchblutung der Haut und führt so zu vermehrter Schwellung. Ein längeres Aufsprühen kann zu Erfrierungsschäden der Haut führen.*

#### „Compression“

Ein elastischer Wickel in ausreichender Breite soll die Schwellneigung des Gewebes reduzieren und so die Wirkung der Kühlung unterstützen. Hierbei kann nach den ersten Bindengängen das „Coolpack“ mit dem verbleibenden Wickel über der Verletzungsstelle fixiert werden. Ein Kompressionsverband sollte stets von körperfern nach körpernah gewickelt werden. Eine ausreichende Breite des Wickels und ein moderater Druck sollen Schnürfurchen im Hautniveau und eine Beeinträchtigung der Durchblutung verhindern Voraussetzung für die Anlage eines Kompressionsverbandes ist –wie im Falle der Kühlung – eine warme und gut durchblutete Extremität. *Tolerieren Betroffene die Kompression oder sonstige Manipulationen an der verletzten Extremität nicht, besteht der Verdacht auf das Vorliegen eines Knochenbruchs (Fraktur). Von Betroffenen nicht tolerierte Maßnahmen sollten nicht gegen ihr Einverständnis durchgeführt werden.*

#### „Hochlagerung“

Soweit es von Betroffenen toleriert wird, soll die verletzte Extremität zwecks Minderung der Schwellneigung erhöht gelagert werden. *Im Falle schwerwiegender Verletzungen (Ausrenkungen, Knochenbrüche) tolerieren Betroffene diese Maßnahme vielfach nicht und nehmen eine schmerzleichternde Schonhaltung ein. Der von den Betroffenen spontan eingenommenen Schonhaltung ist dann Vorrang zu geben: sie ist mit geeigneten Hilfsmitteln zu unterstützen.* Durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Massagen, Sonnenbäder und Saunabesuche sind unbedingt zu vermeiden, da sie Geweb einblutung, Schwellneigung und Schmerzleitung fördern können! Eine längere Gelenkentlastung oder Ruhigstellung ist bei Jugendlichen und Erwachsenen mit dem Risiko einer Thrombosebildung in der ruhig gestellten Extremität verbunden. Daher sollten Unterarmgehstützen und vergleichbare Ruhigstellungsmittel nur nach ärztlicher Absprache zur Anwendung gebracht werden. (Ärzte können hierbei begleitende gerinnungshemmende Spritzengaben empfehlen). *„Muskelkater“ wird nicht nach der „P-E-C-H“-Regel behandelt. Hier empfiehlt sich die lokale Wärmeanwendung und Verzicht auf weitere sportliche Betätigung für 5 bis 7 Tage. Bei Beschwerdedauer über 5 Tagen sollte der Arzt konsultiert werden.*