

Rundes Leder



die Stadionzeitung der Damen & Mädchen des F.C. Union Tornesch

ODDSET

1. Runde

POKAL

Ausgabe 03 • September 2011

Verbandsliga HH Frauen • Saison 2011/2012 im Hamburger Fußball-Verband (www.hfv.de)

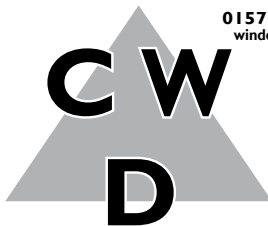
Wir danken:

**STADTWERKE
ELMSHORN**

Aus Liebe zur Region

Christian
Windeknecht
Dienstleistungen

0157 739 109 67
windeknecht68@gmx.de



Renovierungsarbeiten und Gartenpflege • Botenfahrten • Einkaufsservice



Hinrich
BESTATTUNGEN



IMPRESSUM

Rundes Leder • die Stadiozeitung der Damen und Mädchen des F.C. Union Tornesch erscheint zu jedem Heimspiel der Verbandsligadamen des F.C. Union Tornesch von 1921 e.V. mit einer Auflage von ca. 75 Exemplaren. Diese Stadionzeitung wird u.a. im Clubheim des F.C. Union Tornesch zu den Spielen kostenlos verteilt.

Herausgeber u. Anzeigen:

1. Damen des F.C. Union Tornesch von 1921 e.V.

Redaktion und Layout:

Hanni Schröter • Tel. 0176 20783243

Homepage:

www.fcunion-tornesch.de
www.fcunion-tornesch.de

Mail:

hannisch@foni.net

Nachdruck:

Sämtliche Fotos und Berichte sind urheberrechtlich von der Redaktion geschützt. Die Übernahme in andere Zeitungen kann nur nach Absprache und gegen Berechnung erfolgen. Leserbriefe und Fremdartikel entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Ein Recht auf Veröffentlichung und Honorar besteht nicht.



Vorwort

Herzlich Willkommen zum ODD-SET-Pokal 2011/12.

Am Samstag, den 17.09.2011 um 13.00 Uhr gibt es das HIGHLIGHT der ersten Runde an der Friedlandstraße.

Mit Bramfeld kommt das stärkste Team der Verbandsliga zu uns. Zwölf Punkte aus vier Spielen und eine beeindruckende Torbilanz von 22:5 macht sie zum souveränen Tabellenführer und Meisterschaftsanwärter. Heute also David gegen Goliath!?

In den letzten Jahren überstanden unsere Damen die erste Runde meist problemlos. Letzte Saison war im Halbfinale Endstation, dabei hätte das Finale durchaus FCU vs. Bramfeld heißen können, denn auch der BSV kam sehr weit.

Unserem Team, im Tabellenmittelfeld, kam der Sieg gegen Harburg gerade Recht, um die nötige Motivation, den Ehrgeiz und das Selbstvertrauen zu stärken/auszubauen. Unser Sturm, in Form von Alina Stein, ist auf Touren gekommen und wartet nur auf die nächste Chance. Sorgen machen Trainer P. Eberhardt allerdings diverse Ausfälle, meist langwierige Verletzungen: „Das habe ich noch nie erlebt“. Um so mehr sind nun alle anderen Damen gefordert, sich in den Vordergrund zu spielen und Teamgeist zu zeigen. Eine Chance für Jede, sich einen Platz „an der Sonne“ zu erspielen. Zeigt uns Kampfgeist und lasst uns Teil eines tollen Spieles sein. Und egal, wie das Spiel ausgeht, wir haben noch viel Zeit für Sensationen!!!

Viel Erfolg Euch, FCU-Ladies!

• Die Schlümpfe sind los •

Wo?

Bei unseren Heimspielen!

⇒ *was bisher geschah ...*

SC Vier – und Marschlande vs. FCU Ladies 2:5

Diesen Sonntag fanden wir uns früh morgens am Sportplatz ein, um unser erstes Auswärtsspiel zu bestreiten. Es sollte die längste Strecke sein, einmal quer durch Hamburg zu SCVM. Das Spiel begann gut. Bereits in der 6. Minute passt Hanni im Mittelfeld gut auf und schießt aufs Tor. Leider hält die Torfrau. Doch bereits kurze Zeit später, ca. 30 Sekunden, passt Claudi von der linken Seite den Ball in die Mitte, Hanni schießt und der Ball landet im Netz: 0:1. In der 10. Minute eine Ecke für den Gegner, der Ball wird wieder nach außen gespielt, von der Marschländern geflankt, doch Katja kann das Luftduell für sich entscheiden. In der 15. Minute wieder ein schönes Zusammenspiel zwischen Hanni und Claudi mit anschließendem Torschuss Hannis, der leider vorbei geht. Das Spiel macht weiter der FCU. In der 19. Minute ein schönes Zuspield von Hanni auf Colly, welche in Bedrängnis nicht genug Druck hinter den Ball bringen kann – die Torfrau hält. In der 25. Minute legt Hanna den Ball schön für Claudi ab. Diese kann den Ball leider (noch) nicht im Tor versenken. Danach wurde das Spiel etwas ruhiger. Viel hin und her und keine nennenswerten Ereignisse mehr, außer viele kleine und einige böse Fouls, welche lei-

der nicht geahndet wurden. Kurz vor der Halbzeit kurzes Aufhorchen beim FCU, als Colly sich am Knie verletzt, kann sie aber Gott sei Dank weitermachen.



Hanni Schröter erzielte die ersten beiden Tore für den FCU gegen Marschlande!

HALBZEIT

In der 47. Minute wird es wuselig im Strafraum des FCU, mit einem Mal landet der Ball irgendwie bei einer Gegnerin und ZACK: 1:1. Nun hieß es weitermachen. Wir wollten 3 Punkte mit nach Hause nehmen. In der 56. Minute passt Hanni auf und nutzt einen Torwartfehler eiskalt aus: 1:2. Und nun war der Knoten geplatzt. In der 58. Minute eine FCU Ecke, Claudi steigt hoch und köpft ins Tor: 1:3. In der 68. Minute kommt



der Ball nach einem Gewusel im gegnerischen Strafraum zu Hanna, diese zieht ab und TOR: 1:4. In der 82. Minute wieder eine Ecke. Der Ball kommt wieder zu Claudi, diese schießt und netzt den Ball zum 1:5 ein ! Kurz vor Schluss noch das 2:5 für den SCVM.

Viele Tore und die Standards verwendet. Super Mädels, weiter so! Mit breiter Brust empfangen wir dann am nächsten Sonntag um 10:45 Uhr Niendorf an der Friedlandstraße in Tornesch. Nach den ersten Auswärtspunkten dieser Saison wollen wir uns nun die ersten zu Hause sichern.

Auf geht's... !



*Kopfbälle nach Ecken sind ihre Spezialität!
Eines ihrer beiden Tore gegen Marschlande
erzielte Claudia Langmaack per Kopf nach
einer ? ECKE!*



Hanna Kier krönte ihre starke Leistung mit dem vierten Tornescher Tor gegen den SCVM!

FCU Ladies vs. NTSV 0:3

Heute bestritten wir unser zweites Heimspiel. Der Gegner hieß heute Niendorfer TSV und wir waren hoch motiviert unsere ersten 3 Punkte zu Hause zu holen. Dies sollte uns leider nicht gelingen.

Bereits in der ersten Minute läuft eine Niendorferin aufs Tor zu, doch Sarah und Katja können in letzter Minute klären. In der 6. Minute erneut die gleiche Situation. Diesmal ist wieder Katja zur Stelle. In der 8. Minute läuft der Ball über Claudi zu Rutzi, welche den Ball von rechts schön quer legt, doch die Situation wird leider „nur“ zu einer Ecke für den FCU geklärt. Danach spielte sich das Spiel hauptsächlich im Mittelfeld ab. Schöne Kombinationen und viele Seiten-

wechsel gaben Hoffnung auf ein baldiges Erfolgserlebnis, doch leider kommt es immer anders. Ein langer Ball in unseren Strafraum, Katja kann den Ball nicht richtig wegschlagen und die Niendorferin ergattert ihn sich wieder, spielt in die Mitte, wo eine weitere Gegnerin ungedeckt lauert. Sie zieht ab und der Ball ist im Netz - 0:1 (20. Min.). In der 24. Minute ein Freistoß für uns, doch Sarah schießt knapp überweg. Kurze Zeit später in der 27. Minute spielt Rutzi den Ball wieder schön quer in die Mitte, wo Hanna und Gegenspielerin stehen, die Gegnerin ist knapp erst am Ball und haut den Ball beim Klärungsversuch gegen den Pfosten - MIST! In der 38. Minute kommt ein Ball hoch in den Strafraum, Katja steigt hoch, doch der Ball ist drin - 0:2.

Dann folgte die HALBZEITPAUSE.

In der 51. Minute eine Ecke für den Gegner, der huscht durh unseren Strafraum, und wir haben Glück, dass auch die Niendorferinnen diesen gefährlichen Ball nicht richtig einschätzten. In der 62. Muss Melli verletzungsbedingt ausgewechselt werden. Für sie kommt Tine. Weitere Vorstöße beider Teams folgen. In der 69. flankt Nicole gefährlich in den gegnerischen Strafraum, doch ein Zentimeter fehlt für Claudi um ihn mit dem Kopf zu erreichen. In der 89. nochmal ein guter Freistoß von Colly getreten, diesmal trifft ihn Claudi, doch leieder auch nicht richtig, und so landet der Ball knapp neben dem gegnerischen Tor. Kurz vor Schluss fängt eine Niendorferin einen Abstoß ab und kann frei aufs Tor zu laufen und versenkt den Ball - 0:3 Endstand.

Mädels - abhaken, nächstes Spiel anpeilen. Es wurde bis zum Schluss gekämpft. Am nächsten Sonntag um 11:00 Uhr heißt der Gegner FSV Harburg - lasst Platz im Auto, denn 3 Punkte haben sich angemeldet, die kommen direkt, wollen aber mit zurück fahren! ;-)

FSV Harburg vs. FCU Ladies 0:3

Heute sollte das zweite Auswärtsspiel in Harburg anstehen. Wieder recht früh machten wir uns auf um auf dem dortigen Grandplatz unsere nächsten 3 Punkte einzupacken und mit nach Hause zu nehmen. Leider kam der Schiedsrichter etwas zu spät, also wurde 15 Minuten später als angesetzt angepiffen.

Wir machten von Beginn an das Spiel und kamen bereits nach kurzer Zeit zu guten Vorstößen auf das gegnerische Tor. In der 10. Minute nimmt Mille den Ball direkt aus der Drehung und schießt aufs Tor - der Ball geht knapp drüber weg. 2 Minuten später das gleiche Spiel, nur die Akteurin war diesmal Alina - wieder kapp links am Torpfosten vorbei. In der 20. Minute hätte es dann 1:0 für uns stehen müssen: schönes Kombinationsspiel in der Mitte, der Ball kommt zu Meike, diese steckt ihn durch die Abwehr durch auf die freistehende Saskia Mohnke, welche im 5-Meter-Raum auf das Tor schießen kann. Leider direkt auf die Torfrau. In der 23. Minute kommt der Ball erneut zu Alina, diese wieder aus der Drehung - volley genommen - und ZACK, der Ball ist drin! Perfekt getroffen! Wir gehen 1:0 in Führung. Nur 2 Minuten später passen wir kurz nicht auf

und eine Gegnerin erscheint alleine im 16er nach einem hohen Ball über unsere Abwehr - links am Tor vorbei. In der 35. Minute steht Alina alleine vor der Torfrau des FSV Harburg nach schönem Passspiel aus dem Mittelfeld heraus, doch direkt in die Arme der Torhüterin. Kurz vor Schluss der ersten Halbzeit dann kurzes Aufatmen (43. Minute). Die Stürmerin des FSV Harburg bekommt einen langen Ball und sprintet hinterher - wäre alleine durch - doch Katja passt super auf und verlässt im richtigen Moment ihr Tor und kann die Situation für sich entscheiden! Puh! --> HALBZEIT

Nach Wiederanpfiff gehts wieder nur in eine Richtung. Tornesch macht weiter das Spiel. In der 48. Minute kann Colly nach einem langen Ball aufs Tor schießen, wieder knapp. Und in der 50. Minute dann das erlösende Tor durch Alina, die ein super Spiel machte! Kurz danach dann eine scharf geschossene Ecke für Harburg. Katja macht sich lang und lenkt den Ball am Tor vorbei. Weitere Vorstöße Torneschs folgen, doch der Grandplatz lässt den Ball immer sehr lang werden. Schöne Seitenwechsel von Fritzi auf Colly, die gefährlich durch die Abwehr bzw. dessen Lücken gespielt werden, erzeugen weitere gefährliche Situationen, schöne Pässe - leider erfolglose Torschüsse. In der 73. Minute fängt Krabbe einen Befreiungsschlag der Harburgerin zwischen Mittellinie und 16er ab, schlägt den Ball hoch richtung Tor...der Ball wird länger und länger und senkt sich direkt unterhalb der Latte - 0:3. In der 83. Minute nochmal eine schöne Flanke von Colly, doch Hanna kann den Ball nicht kontrolliert köpfen und verfehlt knapp. Endstand 0:3!

3 Punkte auf unser Konto geholt und Selbstbewusstsein gestärkt. Nun empfangen wir am Samstag den Bramfelder SV zu unserem Pokalspiel, und wie wir wissen hat der Pokal seine eigenen Gesetze! Also...los gehts!

Berichte von Juliane



Juliane Adler erzielte das 3:0 für den FCU, gleichzeitig das Tor des Monats!



Tine Schommer machte ein gutes Spiel beim Auswärtssieg in Harburg.



10+1 Fragen an Sina Hübner

- ① **Warum bist du zu FC Union Tornesch gewechselt?**
Weil ich hier schon 1, 2 Spielerinnen kannte...
- ② **Wie lange spielst du schon Fußball und in welchen Verein?**
15 Jahre. SV Lurup, USK Blau-Weiss Ellas.
- ③ **Hast du schon immer Fußball gespielt oder hast du auch andere Sportarten gemacht?**
Ich habe etliche Sportarten ausprobiert.
- ④ **Wie viele Tore hast du schon erzielt?**
Ich habe definitiv mehr Tore verhindert, als geschossen.
- ⑤ **Dein größter Erfolg?**
Wegen Fussball ein Stipendium am College in den USA bekommen.
- ⑥ **Was war deine schlimmste Verletzung und wie ist die entstanden?**
Meine Mannschaftskameradin war so gütig, mir das Schienbein zu brechen..... :)



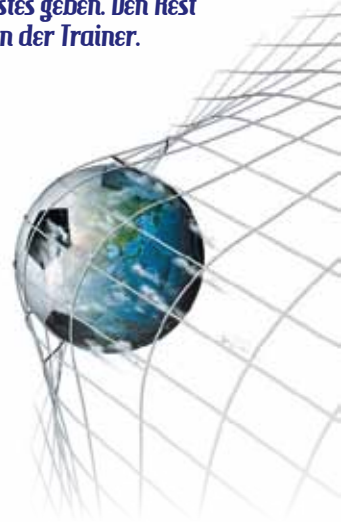


⑦ **Was sind deine Stärken und deine Schwächen?**
Stärken: **Schnelligkeit & Durchsetzungsvermögen**
Schwächen: **Ungeduld & Kondition**

⑧ **Du hast dich ja leider im Freundschaftsspiel am Fuß verletzt. Wie siehst du deine Chancen, wenn du wieder da bist, auf einen Stammplatz?**
Ich kann nur mein Bestes geben. Den Rest entscheidet ganz allein der Trainer.

⑨ **Wie sehen deine Ziele für diese Saison aus?**
Konditionell das aufzuholen, was ich verpasst habe & fit werden und natürlich eine erfolgreiche Saison mit der Mannschaft.

⑩ **Was willst du persönlich verbessern und zum Erreichen der mannschaftlichen Ziele beitragen?**
Meine Ausdauer! Eine Mannschaft sein, auf dem- sowie neben dem Platz!
Nur so kann man als Team bestehen.



⑩+① **Welche Mannschaft zählst du zu den Favouriten für die Saison?**
Uns natürlich!



Weitere Interviews folgen!

UNSERE B-MÄDCHEN BERICHTEN:

WWW.FCUMÄDCHEN.DE

VERBANDSLIGA

■ U17: Zweiter Saisonsieg - Union Tornesch siegt bei BU!

Bei glühender Mittagshitze siegen unsere U17 Mädchen bei BU überlegen mit 6:0 (2:0). Die tapfer kämpfenden Mädchen um Auswahlspielerin Paulina Drust verhindern so eine weitaus höhere Niederlage.

Die ersten Tore ließen wieder einmal einige Zeit auf sich warten. Bei konsequenter Chancenverwertung hätte es nach 10 Minuten bereits 3:0 gestanden. So dauerte es bis zur 20. Minute, bis Yasmin ihr 4. Saisontor, nach tollem Zuspiel von Carla, erzielen konnte. Das 2:0 kurz vor der Pause erzielte Carla, nach einem diagonalen Zuspiel von Benita. Nach dem Seitenwechsel folgten zwischen der 45. Minute und der 60. Minute eine tolle Phase der Tornescherrinnen. Es folgten die Tore 3-5. Ein platzierter Schuß von Josi in der 48. Minute bedeutete das 3:0. 4 Minuten später erhöhte

Josi erneut auf 4:0 nach einem Steilpass von Alina. Das 5:0 war eine Kopie des Tores zuvor. Alla erzielte ihr Tor nach Steilvorlage von Tomke. Laura gelang kurz vor Schluß das 6:0 nach einem Freistoß durch einen Schuß von der Strafraumgrenze. Vielen Dank an die Eltern die uns heute begleitet und unterstützt haben.

Fazit: Wir gewinnen verdient bei BU mit 6:0. Chancenverwertung kann besser werden. Bei dieser Hitze hat jeder alles gegeben. Prima Mannschaftsleistung. Herzlichen Glückwunsch zur Tabellenführung!!!



POKAL

■ U17: SC Sternschanze unterliegt dem FC Union mit 0:11!

Es stand das Pokalspiel der 2. Runde gegen Sternschanze an. Wir hatten uns entschlossen unsere 3 97er Mädchen nach unten zu geben, da die U15 fast zeitgleich gegen den HSV spielte. (Herzlichen Glückwunsch zum 0:0!! Klasse Leistung. Wir selbst waren

dadurch mit elf Mädchen ange-
reist, was nach unserem Empfin-
den kein Problem sein sollte. Das
Spiel lief zwar nicht gewohnt rund
wie sonst, aber mit 11:0 (4:0) war
der Ausgang des Spiels nie eine
Frage. Durch Tore von Yasmin (4),
Josi (2), Kathleen (2), Denise, Alex
und Benita. Wir freuen uns über
Benita's 1. Tor! Es hat geklappt.
Wieter so! Alex machte heute ihr

erstes Spiel für uns nach ihrem
Wechsel vom HSV. Ordentlicher
Einstand! Zum Entsetzen aller
hat sich Denise in ihrem 1. Spiel
seit Februar wieder verletzt. Wir
hoffen alle, dass Du schnell wie-
der auf die Beine kommst. Lieben
Dank an Sabine, die sich enga-
giert um Denise gekümmert hat.
Mal schauen, wer in der nächsten
Runde auf uns wartet.

UNSERE B-MÄDCHEN



WWW.FCU-MAEDCHEN.DE

UNSERE C-MÄDCHEN BERICHTEN:

WWW.FCU-MAEDCHEN.DE

TESTSPIEL

■ U15 Mädchen - SVHR 1.D Jungs 2:2 (0:2)

Nach einigen Spielverlegungen bzw. Nichtantreten von Gegnern nun heute endlich das erste Spiel des neu formierten U15-Teams gegen die Jungs der 1. D von SVHR. Durch den Ausfall mehrerer Spielerinnen traten wir stark ersatzgeschwächt zu zehnt dieses Spiel an. Das schwüle Wetter, Unterzahl, Positionsrochaden, fehlende Wechseloptionen und ein stark startender Gegner ließen uns nicht ins Spiel kommen, zur Halbzeit lagen wir mit 0:2 hinten. Eine Systemumstellung und neuer Mut drehten in Halbzeit zwei das Spiel. Zudem war, wie auch im gestrigen Spiel der U17 bei BU, erkennbar, dass das einwöchige Trainingslager in Dänemark konditionell eine hervorragende Basis gelegt hat. So kamen wir vermehrt zu Torabschlüssen. In der 50 Min. gelang Tomke mit einer tollen Willensleistung vorbei an einigen HR-Akteuren der Anschlussstreffer. In der letzten



Spielminute markierte Melena nach Freistoßflanke von Carla den letztlich gerechten Ausgleichstreffer. Wir alle konnten sehen, dass wir noch viel tun müssen, aber die Moral hat gestimmt bei alles anderen als optimalen Vorzeichen.

VERBANDSLIGA

■ U15: Punktspielauftakt FCU - HSV 0:0

Wir legten Wert auf eine stabile Defensive, die Null sollte stehen! Dies funktionierte sehr gut, in der ersten Halbzeit kamen wir offensiv jedoch nicht zur Geltung. In Halbzeit zwei gelang es uns, das Spiel offener zu gestalten. Der HSV hatte insgesamt gefühlte 70% Ballbesitz, konnte sich offensiv jedoch nicht durchsetzen. Wir befreiten uns zunehmend und hatten durch Carla und Tomke zwei Möglichkeiten, die qualitativ hochwertiger waren als alle Versuche des HSV in 70 Minuten. in spannendes Spiel ohne Sieger, hart umkämpft, mit dem Ergebnis sollten beide Mannschaften zufrieden sein können.

Tabelle der C-Mädchen 11er • MCVL • Saison 2011/12

Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torv.	Diff.	Pkt.
1. HSV 1.C-Mäd. 11er	3	1	1	1	24:1	23	4
2. Wellingsbüttel	1	1	0	0	8:2	6	3
3. Farmsen	1	1	0	0	1:0	1	3
4. Union Tornesch	1	0	1	0	0:0	0	1
5. Harburger TB	1	0	0	1	2:8	-6	0
6. SCV.M.	1	0	0	1	0:24	-24	0

WWW.FCU-MAEDCHEN.DE



UNSERE C-MÄDCHEN



*Auf
der
gesunden
Seite!*

ROTE BEETE

Rote Bete sind - wie andere Rüben auch - nichtsonderlich beliebt. Ein Grund für die allgemeine Rübenablehnung ist kaum auszumachen, denn Rote Bete gehören nicht nur zu den gesündesten Gemüsesorten auf diesem Planeten. Sie schmecken außerdem ganz hervorragend und sind in Windeseile zubereitet.

Rote Bete bereichern optisch und kulinarisch

Rote Bete sind in vielerlei Hinsicht ein fast unbezahlbares Lebensmittel. Sie lassen sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren, erheben keine besonderen Ansprüche an den Boden und können völlig problemlos über die Wintermonate hinweg gelagert werden. Nussgroße Rübchen können bereits beim Vereinzeln geerntet werden (diese gibt es im Frühjahr auf Bauernmärkten oder in manchem Hofladen) und bereichern mit ihrem köstlich butterartigen Geschmack in Form feuerroter Vitalstoffkugeln jede Mahlzeit sowohl optisch als auch kulinarisch - von ihrem gesundheitlichen Wert ganz zu schweigen.



Rote Bete schützen Leber und Galle

Rote Bete sind reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten. Das wiederum sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselendprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.

Rote Bete schützen Herz und Blutgefäße

Betain besitzt außerdem die Fähigkeit, den Homocysteinspiegel zu senken und schützt auf diese Weise vor Herz- und Gefäßkrankheiten. Homocystein ist eine toxische Aminosäure, die während des Proteinstoffwechsels im Organismus entsteht und normalerweise durch Weiterverarbeitung in die Aminosäure Cystein sofort wieder entschärft wird. Gelingt dies jedoch nicht (z. B. aufgrund eines Vitamin-B- und/oder Folsäuremangels), kann der erhöhte Homocysteinspiegel zu Gefäßschäden und damit zu einem erhöhten Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung führen. Da Rote Bete nicht nur Betain, sondern auch in großen Mengen Folsäure enthalten, darf der regelmäßige Genuss von Rote-Bete-Gerichten und Rote-Bete-Saft als



echte Vorbeugungsmaßnahme gegen Herzinfarkt und insbesondere Schlaganfall betrachtet werden. Inzwischen wird sogar vermutet, dass ein hoher Homocystein Spiegel zur Entstehung von Morbus Alzheimer und Morbus Parkinson beitragen kann - die Rote Bete also auch hier schützend zur Tat schreitet.

Rote Bete sorgen für gute Laune

Rote Bete wirken zwar nicht so drastisch und unvermittelt wie etwa ein pharmazeutisches Aufputzmittel oder wie Antidepressiva. Dennoch ist Betain auch als Trimethylglycin (TMG) bekannt und dieses gilt als „Stimmungsaufheller“ der gemäßigten Sorte, da es den Spiegel unseres Glückshormons Serotonin erhöhen kann.

Rote Bete regulieren den Blutdruck

Laut einer Studie aus dem Jahre 2008 genügt es bereits, etwas mehr als zwei Gläser Rote-Bete-Saft am Tag zu trinken, um den Blutdruck in Schach zu halten. Innerhalb von drei Stunden, nachdem Freiwillige 500 Milliliter Rote-Bete-Saft getrunken hatten, zeigte sich eine bemerkenswerte Senkung ihres Blutdruckes. Außerdem blieb diese Senkung des Blutdrucks noch bis zu 24 Stunden nach dem Konsum des Saftes stabil.

Rote Bete schützen vor Krebs

Rote Bete gehören außerdem zur sog. „Rüben Therapie“. Naturheilkundlich bewanderte Ärzte setzen diese (u. a.) in der Tumorthherapie, als präventive Maßnahme gegen Darmkrebs, bei Blutkrankheiten und auch bei Leukämie ein. Dabei werden nicht nur die Rüben selbst, sondern auch deren rohe Blätter verwendet (als Saft oder in grünen Smoothies).

Rote Bete für frischen Atem und schnelle Wundheilung

Rote-Bete-Blätter sind ferner dafür bekannt, dass sie wirksam gegen Knoblauch-Atem sind, und in der Zeit der Römer empfahl Hippokrates Rübenblätter zum Verbinden von zu langsam heilenden Wunden.

Rote Bete für einen reinen Körper

Rote Bete unterstützen ganz hervorragend jede Art von Entgiftung und innerer Reinigung des Körpers. Eine Darmreinigung beispielsweise kann immens beschleunigt werden, wenn täglich frischer Saft aus den Rüben und Blättern der Rote Bete getrunken wird. Gleichzeitig erhöht sich die Widerstandskraft des Organismus, woraufhin sich manche Beschwerden vollständig in Luft auflösen. Ganz besonders gut auf den regelmäßigen Verzehr von Rote Beten reagieren Hautprobleme wie etwa Furunkel, Abszesse und auch Akne.



weiter geht es auf S. 18

Tabelle der B-Mädchen • MBVL MB01 • Saison 2011/12

Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torv.	Diff.	Pkt.
1. Union Tornesch	2	2	0	0	12:0	12	6
2. DSC Hanseat	2	2	0	0	4:1	3	6
3. St. Pauli	2	2	0	0	6:4	2	6
4. HSV	1	1	0	0	10:0	10	3
5. Wellingsbüttel	2	1	0	1	10:6	4	3
6. BU	2	1	0	1	2:7	-5	3
7. Bramfeld	1	0	0	1	4:5	-1	0
8. Walddörfer	2	0	0	2	1:3	-2	0
9. Hasloh	2	0	0	2	1:12	-11	0
10. Germania	2	0	0	2	0:12	-12	0



Sparda-Bank-Ehrung · August 2011



Kapitänin Nicole Kleinwort nahm am 29.08.2011 den Scheck der Sparda Bank über 2.250 Euro für den FCU entgegen. Es ist bereits die 2. „freundlich & fair“-Auszeichnung für unser Damenteam.

Frauen-Verbandsliga



empfängt



25.09.11 - 10.45 Uhr



Friedlandstraße, Tornesch

Tabelle der Damen • Verbandsliga HH • Saison 2011/12

	Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torv.	Diff.	Pkt.
1.	Bramfelder SV	4	4	0	0	22:5	17	12
2.	SC Eilbek	4	4	0	0	10:3	7	12
3.	SV Wilhelmsburg	4	3	0	1	19:4	15	9
4.	Altona 93	4	3	0	1	10:8	2	9
5.	Union Tornesch	4	2	0	2	10:8	2	6
	Niendorfer TSV	4	2	0	2	10:8	2	6
7.	TSV DUWO 08	4	2	0	2	5:7	-2	6
8.	SC Nienstedten	4	1	0	3	5:11	-6	3
9.	SCVM	4	1	0	3	8:15	-7	3
10.	Hamburger SV III	4	1	0	3	4:12	-8	3
11.	TSC Wellingsbüttel	4	1	0	3	3:11	-8	3
12.	FSV Harburg	4	0	0	4	3:17	-14	0



Rote Bete - Folsäure für Schwangere

Rote Bete sind - wie bereits erwähnt - außerordentlich reich an Folsäure. Dieser Vitalstoff ist bekanntlich nicht nur, aber ganz besonders für Schwangere von Bedeutung, da er für die Produktion neuer Zellen benötigt wird. Ist genügend Folsäure vorhanden, bleibt das ungeborene Baby vor Lippen-Gaumen-Spalten und dem sog. offenen Rücken (Spina bifida) verschont.

Auch Menschen, die sich in einem Heilungsprozess befinden, profitieren von der Folsäure (und allen anderen Inhaltsstoffen der Rote Bete) und reagieren mit einem beschleunigten Heilvorgang.

Rote-Bete-Saft - Qualität und Herstellung

Reiner Rote-Bete-Saft schmeckt gewöhnungsbedürftig und mundet pur nicht jedermann. Gemischt mit Karotten, Äpfeln und insbesondere etwas Zitrone jedoch wird er zu einer unvergleichlichen Köstlichkeit.

Rote Bete am besten frisch und roh verzehren

Da Folsäure - und viele andere Vitalstoffe - hitzeempfindlich sind und außerdem bei Lagerung abgebaut werden, sollten Sie Rote-Bete-Saft wenn möglich selbst herstellen (gekaufte Säfte sind pasteurisiert und stehen seit einiger Zeit unter Lichteinfluss im Ladenregal) und bevorzugt Rote-Bete-ROHKost zu sich nehmen.

Das Programm unserer Damen:

17.09.2011	Pokal	Union Tornesch - Bramfelder SV
25.09.2011	5	Union Tornesch - TSV DUWO 08
02.10.2011	6	TSC Wellingsbüttel - Union Tornesch
09.10.2011	7	Union Tornesch - SV Wilhelmsburg
16.10.2011	8	SC Nienstedten - Union Tornesch
23.10.2011	9	Union Tornesch - Hamburger SV III
05.11.2011	10	SC Eilbek - Union Tornesch
13.11.2011	11	Union Tornesch - Bramfelder SV
19.11.2011	12	Altona 93 - Union Tornesch
04.12.2011	13	Union Tornesch - SCVM
11.12.2011	14	Niendorfer TSV - Union Tornesch
26.02.2012	15	Union Tornesch - FSV Harburg
04.03.2012	16	TSV DUWO 08 - Union Tornesch
18.03.2012	17	Union Tornesch - TSC Wellingsbüttel
25.03.2012	18	SV Wilhelmsburg - Union Tornesch
22.04.2012	19	Union Tornesch - SC Nienstedten
28.04.2012	20	Hamburger SV III - Union Tornesch
13.05.2012	21	Union Tornesch - SC Eilbek
20.05.2012	22	Bramfelder SV - Union Tornesch

B-Mädchen • Spielplan • MBVL

17.09.	Hasloh 1.B-Mäd. - Union Tornesch 1.B-Mäd.	12:00
24.09.	Union Tornesch 1.B-Mäd. - Germania 1.B-Mäd.	13:00
06.11.	Bramfeld 1.B-Mäd. - Union Tornesch 1.B-Mäd.	10:00
12.11.	Union Tornesch 1.B-Mäd. - Walddörfer 1.B-Mäd.	13:00
20.11.	St. Pauli 1.B-Mäd. - Union Tornesch 1.B-Mäd.	?

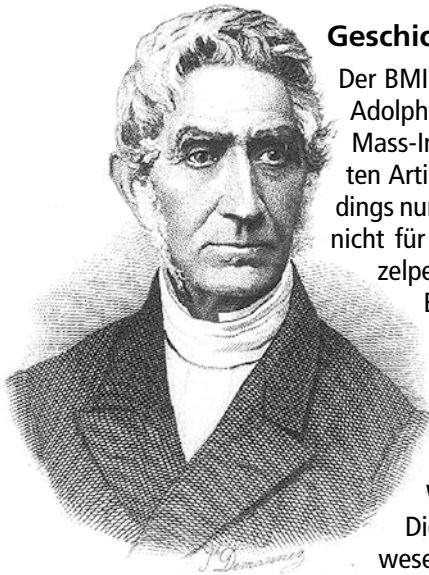


BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) – auch Körpermasseindex (KMI), Körpermassenzahl (KMZ) oder Quetelet-Kaup-Index – ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.



Der BMI bezieht das Körpergewicht (physikalisch korrekt: Körpermasse) auf die Körperoberfläche, die näherungsweise aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.



Geschichte des BMI

Der BMI wurde 1870 von dem belgischen Mathematiker Adolphe Quetelet entwickelt. Die Bezeichnung Body-Mass-Index (BMI) entstammt einem 1972 veröffentlichten Artikel von Ancel Keys. Keys empfahl den BMI allerdings nur für den statistischen Vergleich von Populationen, nicht für die Beurteilung der Übergewichtigkeit von Einzelpersonen. Bedeutung gewann der BMI durch den Einsatz bei US-amerikanischen Lebensversicherern, die diese einfache Einstufung benutzen, um Prämien für Lebensversicherungen so zu berechnen, dass zusätzliche Risiken durch Übergewicht berücksichtigt werden. Seit Anfang der 1980er Jahre wird der BMI auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO verwendet. Die jetzige BMI-Klassifikation der WHO besteht im wesentlichen seit 1995.

In einigen deutschen Bundesländern (z. B. Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen) wird der Body-Mass-Index als Kriterium für die Verbeamtung im öffentlichen Dienst

herangezogen. Personen mit zu hohem oder zu niedrigem BMI werden nicht verbeamtet. Diese Regelung wurde verschiedentlich stark kritisiert.



Berechnung

Der Body Mass Index berechnet sich nach folgender Formel:

Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch *Körpergröße in Metern zum Quadrat* oder

$$BMI = x \text{ KG} / (y \text{ M} * y \text{ M})$$

Wobei: **x**=Körpergewicht in KG & **y**=Größe in M

Interpretation des BMI

Werte von normalgewichtigen Personen liegen gemäß der Adipositas-Klassifikation der WHO zwischen 18,5 kg/m² und 24,99 kg/m², ab einer Körpermassenzahl von 30 kg/m² sind demnach übergewichtige Personen behandlungsbedürftig.

Tabelle und BMI-Rechner auf:
www.gemeinsam-geht-es-leichter.de

BODY-MASS-INDEX-TABELLE (BMI)											
Körpergewicht in kg	Körpergröße in cm										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
140	62	58	55	51	48	46	43	41	39	37	35
135	60	56	53	50	47	44	42	40	37	36	34
130	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33
125	56	52	49	46	43	41	39	37	35	33	31
120	53	50	47	44	41	39	37	35	33	32	30
115	51	48	45	42	40	38	35	34	32	30	29
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
105	46	44	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	23	21
80	36	33	31	29	28	26	25	24	23	21	20
75	33	31	29	28	26	25	24	23	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	20	20	18	18
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16
60	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15
55	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	14
50	22	20	20	18	17	16	15	14	13	13	12
45	20	18	18	17	16	15	14	13	12	12	11

■ Fettleibigkeit
 ■ Übergewicht
 ■ Normalgewicht
 ■ Untergewicht

Alter und Geschlecht spielen bei der Interpretation des BMI eine wichtige Rolle. Männer haben in der Regel einen höheren Anteil von Muskelmasse an der Gesamtkörpermasse als Frauen. Deshalb sind die Unter- und Obergrenzen der BMI-Werteklassen bei Männern etwas höher als bei Frauen. So liegt das Normalgewicht bei Männern laut DGE im Intervall von 20 bis 25 kg/m², während es sich bei Frauen im Intervall von 19 bis 24 kg/m² befindet.

Für die Beurteilung eines Untergewichts wird auch der Broca-Index verwendet, etwa bei Magersucht. Die diagnostischen Kriterien der Magersucht sehen bei Erwachsenen einen BMI von $\leq 17,5 \text{ kg/m}^2$ vor, bei Kindern und Jugendlichen einen BMI unterhalb der 10. Alters-Perzentile.

Beispiele

- Eine Frau ist 58 kg schwer, 20 Jahre alt und 1,70 m groß:
Ihr BMI errechnet sich wie folgt: $58 \text{ kg} / (1,7 \text{ m} \cdot 1,7 \text{ m}) \approx 20 \text{ kg/m}^2 \Rightarrow$ Normalgewicht.
- Ein Mann ist 87 kg schwer, 32 Jahre alt und 1,76 m groß:
Sein BMI beträgt $87 \text{ kg} / (1,76 \text{ m} \cdot 1,76 \text{ m}) \approx 28 \text{ kg/m}^2 \Rightarrow$ Übergewicht.

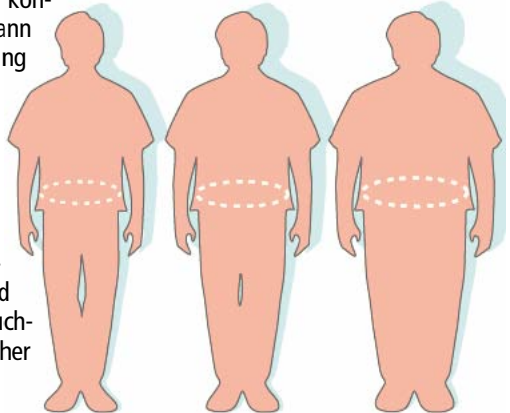
Aussagekraft des BMI

Auf Grund der unspezifischen Ausgangsgröße Masse kann der BMI keine Aussage darüber machen, ob bei der jeweiligen Körpermasse ein überproportionaler Fett- (Übergewicht, Adipositas) oder Muskelanteil (wie bei Bodybuildern) vorliegt, also der betroffene Mensch übergewichtig oder muskulös ist. Diese Unterscheidung ist aber hinsichtlich des Aussagewertes zentral, so dass der BMI-Wert – neben der Ergebnisverzerrung bei steigender Körpergröße und ähnlicher Statur – nur begrenzt anwendbar und aussagefähig ist.

Insbesondere problematisch ist die Anwendung des BMI bei Sportlern mit einem hohen Anteil an Muskelmasse. Aufgrund der hohen Dichte des Muskelgewebes erreichen diese oft BMI-Werte, die ein Übergewicht implizieren. Maßgeblich für ein Übergewicht ist jedoch der Anteil des Fettgewebes, über den der BMI keine Aussage treffen kann. Aus diesem Grunde sollte bei der Beurteilung grundsätzlich auch der Körperfettanteil gemessen und berücksichtigt werden. Darüber hinaus spielt insbesondere in medizinischer Hinsicht der Körperbau zur Beurteilung der individuellen Gesundheit eine Rolle. So kann ein Mensch mit breiter Hüfte und/oder breiten Schultern ohne gesundheitliche Beeinträchtigung mehr Masse haben als ein zierlicher Mensch.

Einer Studie der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität zufolge ist für die Bewertung von gesundheitlichen Risiken daher der Waist-to-height ratio (WtHR) besser geeignet oder das Verhältnis zwischen Körpergröße und dem Bauchumfang, da hier genauere Rückschlüsse auf den schädlichen Bauchfettanteil gezogen werden können.

Fett an den Oberschenkeln und am Po kann für den Körper sogar eine schützende Wirkung haben. Dies sind die Ergebnisse einer über acht Jahre laufenden Studie der LMU mit über 11.000 Probanden. Während der BMI faktisch keine Rückschlüsse auf das Herz-Kreislaufisiko zulasse und der WHR (Waist-Hip-Ratio) immerhin in begrenztem Umfang, lasse sich das Risiko mit dem WtHR am genauesten bestimmen. Vereinfacht gesehen sind Ergebnisse von unter 0,5 nach der Formel Bauchumfang geteilt durch Körpergröße dabei als eher gut und darüber als schlecht einzustufen.

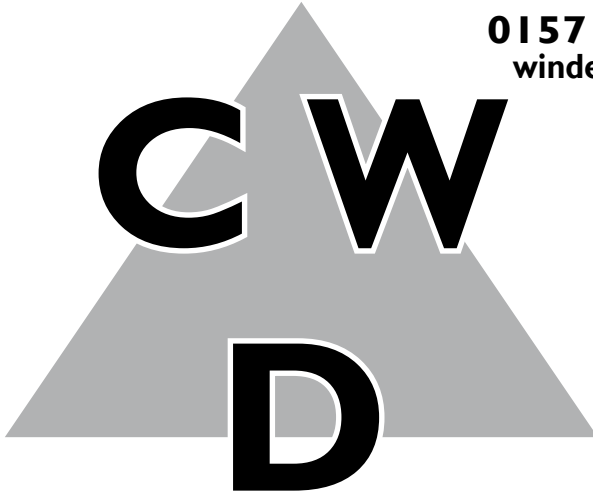


Quelle: www.wikipedia.de

**Christian
Windeknecht
Dienstleistungen**

0157 739 109 67

windeknecht68@gmx.de



Renovierungsarbeiten und Gartenpflege • Botenfahrten • Einkaufsservice

Wollen auch Sie ein Teil
von uns sein?!

Dann werben Sie hier!

Wir nehmen Sie gerne in
unser Team auf!



STADTWERKE ELMSHORN

Aus Liebe zur Region

Allergiepflanze Ambrosia

Tickende Zeitbombe für Allergiker

In Italien und Frankreich hat sich die Ambrosia-Pflanze in manchen Regionen explosionsartig ausgebreitet - und immer mehr Menschen reagieren allergisch. In Deutschland sind bisher kaum Auswirkungen auf die Bevölkerung bekannt. Anlass zur Entwarnung besteht trotzdem nicht, wie eine Untersuchung in Baden-Württemberg zeigt: Von der Ambrosia geht ein potenzielles Allergie-Risiko aus, das ernst genommen werden muss.

Wie groß das Allergie-Potenzial der Ambrosia-Pflanze ist, war eine der Fragen, mit denen sich eine 2010 vorgestellte Studie befasst, die das Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg gemeinsam mit weiteren Institutionen durchgeführt hat. Dazu wurden mehr als 2.000 Kinder getestet. Das Ergebnis: Etwa 15 Prozent waren sensibilisiert, hatten in ihrem Blut also Antikörper gebildet. Doch ob sich diese Sensibilisierung tatsächlich auf Ambrosia bezieht, ist nur schwer zu bestimmen, erläutert Dr. Thomas Gabrio, der als Leiter der klinischen Untersuchungen im Rahmen der Studie die klinischen Untersuchungen durchführte. Denn zwischen den Allergenen von Ambrosia, Beifuß und Wermut bestehe eine so genannte



Kreuzreaktion. Die Kinder hatten also Antikörper gegen die Pollen mindestens einer der Pflanzen dieses Komplexes gebildet, aber nicht unbedingt gegen die Ambrosia-Pollen.

Sensibilisiert, aber nicht immer krank

- Wenn man für Ambrosia-Pollen sensibilisiert ist, muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass sich daraus eine Allergie entwickelt. Das Risiko ist jedoch hoch, dass die Allergie ausbricht, wenn man erneut mit dem Allergen, also mit den Pollen, in Kontakt kommt. Besonders gefährdet sind dabei Personen, die bereits andere Allergien haben, etwa auf Gräser. Durch das starke Allergen der Ambrosia genügen zudem etwa fünf bis zehn Pollen pro Kubikmeter Luft, um eine Allergie auszulösen - bei Birken-Pollen muss die Konzentration ungefähr zehnmal so hoch sein. In Untersuchungen zeichnet sich auch ab, dass die allergischen Reaktionen auf die Ambrosia deutlich schwerer auszufallen scheinen.

Erst erkennen, dann behandeln

- Um eine Ambrosia-Allergie wirkungsvoll behandeln zu können, muss zuerst einmal untersucht werden, ob es sich tatsächlich um eine solche handelt. *Ein normaler Allergietest reicht wegen der beschriebenen Kreuzreaktionen nicht.* Allergologen brauchen für die Untersuchung fundiertes Hintergrundwissen, weshalb Gabrio empfiehlt, sich im Zweifelsfall an spezialisierte Universitätskliniken zu wenden. Durch einen Inhalationstest mit Ambrosia-Pollen kann dort zweifelsfrei festgestellt werden, ob allergische Reaktionen auftreten. Der Zeitpunkt, wann die Beschwerden wie Schnupfen, brennende Augen oder Asthma auftreten, kann einen ersten Anhaltspunkt geben, ob Ambrosia der Auslöser sein kann: *Die Hauptpollenflugzeit ist von August bis Oktober, also dann, wenn Gräser und andere „Allergiepflanzen“ nicht mehr blühen.*

In Deutschland entstehen durch die Ambrosia-Arten nach Schätzungen einer vom Umweltbundesamt erstellten Studie heute schon Kosten im Gesundheitswesen zwischen 17 und 47 Mio € jährlich. Nach Berechnungen der EU kostet die medizinische Behandlung eines Allergikers pro Jahr etwa 630 €.



Quellen: www.swr.de & www.ambrosiainfo.de

Zucker vs. Süßstoff

Süßstoffe sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker, die eine wesentlich stärkere Süßkraft haben. Sie haben keinen oder einen sehr geringen physiologischen Brennwert. Außerdem bieten sie Karies verursachenden Bakterien keine Nahrung, da sie von der Mundflora nicht metabolisiert werden. Die Süßkraft der Süßstoffe wird immer auf Saccharose bezogen, die demnach die Süßkraft 1 hat.

Egal ob man sich für Süßstoff oder Zucker entscheidet, beide Produkte haben Vor- und Nachteile. Wer sich fitgurbewusst ernähren möchte, wird ziemlich schnell vor die Entscheidung zwischen diesen beiden Stoffen gestellt. Man hat dann nämlich die Wahl zwischen sogenannten Light-Produkten und Diabetiker-Produkten. Mit dem Zusatz „light“ werden Lebens- und Genussmittel

gekennzeichnet, die geringere Mengen gesundheitsschädlicher Stoffe beinhalten: Koffein, Alkohol, Fett und eben auch Zucker. In Light-Produkten ist demnach Zucker enthalten, aber in geringeren Mengen und damit auch kalorienarm. **Lightprodukte dürfen nicht mehr als 50 Kalorien auf 100 Gramm enthalten.** Diabetiker-Produkte hingegen enthalten Zuckerersatzstoffe, also Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Beide Arten Zuckerersatzstoffe enthalten weniger bis gar keine Kalorien.

„Vorteile“ von Zucker

Wenn man sich zwischen Zucker und Süßstoff entscheiden möchte, sollte man sich die Vor- und Nachteile beider Stoffe einmal genauer ansehen. **Zucker ist ein Kohlenhydrat und damit einer der Hauptbestandteile der Nahrung.** Aus Kohlenhydraten bezieht der Körper einen Großteil seiner Energie. Das Gehirn zum Beispiel ist auf Zucker angewiesen, da es seine ganze Energie daraus gewinnt. **Als Energielieferant enthält Zucker viele Kalorien: vier Kalorien pro Gramm.** Kohlenhydrate, die nicht abgebaut werden, werden aber in Fett umgewandelt und gespeichert. Daher ist die Aufnahme zu vieler Kalorien - besonders durch zuckerhaltige Produkte - eine der Hauptursachen für Übergewicht. Viele Menschen mit Übergewicht behaupten aber eisern, Essen - und gerade das Essen



von Süßigkeiten - mache sie glücklich. Grund dafür ist, dass Zucker das Glückshormon Serotonin im Gehirn freisetzt. Süßes Essen macht uns also glücklich, hebt die Stimmung und vertreibt seelische und körperliche Schmerzen.

Insulinspiegel steigt rapide an

Unglücklicher Weise ist das Serotonin nicht das einzige Hormon, das von Zucker tangiert wird: Auch der Insulinspiegel wird beeinträchtigt. Bei Diabetikern wird die im Zucker enthaltene Glukose nicht abgebaut, sondern verbleibt im Blut. Zusätzlich produziert die Leber Traubenzucker und der Blutzuckerspiegel steigt. Daraufhin wird sehr viel Insulin ausgeschüttet, um diesen wieder zu senken. **Des Weiteren erhöht Zucker die Kariesgefahr erheblich**, denn der Zucker wird von den im Plaque enthaltenen Bakterien in Säure umgewandelt, die den Zahnschmelz auflöst und ein Loch im Zahn verursacht.

„Vorteile“ von Süßstoff

Süßstoff hat dem Zucker gegenüber schon mal einige sehr entscheidende Vorteile: **Er hat keinen**

Einfluss auf die Zahngesundheit oder auf den Insulinspiegel und enthält kaum bis gar keine Kalorien. Zudem sind geringere Mengen Süßstoff nötig, da die Süßkraft um ein Wesentliches höher ist, als die Süßkraft des Zuckers. Allerdings hat der süße Geschmack, der erzeugt wird, einen recht chemischen Beigeschmack und schlägt bei zu hohen Dosen ins Säuerliche bis Bittere um.

Vortäuschen des süßen Geschmacks

Da Süßstoffe den Körper nahezu unverändert passieren, haben sie auch keinerlei Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, beziehungsweise auf die Ausschüttung von Insulin. Generell sollten auch Süßstoffe nicht in unbegrenzten Mengen eingenommen werden, auch wenn sie weder dick machen, noch die Kariesgefahr erhöhen. **Die erlaubte Tagesdosis liegt bei etwa 40 Milligramm je Kilogramm Körpergewicht und sollte nicht überschritten werden.** Süßstoff ist, im Gegensatz zum Zucker, auch kein Energielieferant und steigert auch nicht das Wohlbefinden durch Ausschüttung des Hormons Serotonin. Darin liegt auch eines der größten

Probleme der Süßstoffe: Sie täuschen dem Körper vor, er bekäme durch die Süße eine Energiezufuhr, die dann ausbleibt. Eine Studie aus dem Jahr 1988 führte zu der Annahme, dass das Ausbleiben von Zucker trotz des süßen Geschmacks zur Ausschüttung von Insulin führte. Daraufhin sinke der Blutzuckerspiegel und es käme zu einem verstärkten Hungergefühl. Inzwischen ist dies aber wissenschaftlich widerlegt: Süßstoffe haben keinen Einfluss auf die Regulationsmechanismen der Insulinausschüttung und damit auf das Hungergefühl.

Ein abschließender Hinweis

Egal ob man sich für Süßstoff oder Zucker entscheidet, sollte darauf geachtet werden, dass weder zuckerreduzierte noch süßstoffhaltige Produkte als Ausrede dafür genutzt werden sollten, ein Vielfaches der gewohnten Menge zu essen. Dies wird immer in Übergewicht ausarten.

Quelle: <http://www.hilfreich.de>

Ein Blick nach oben • Regionalliga Nord • 2011/12

Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torv.	Diff.	Pkt.
1. Bergedorf 85	3	3	0	0	9:2	7	9
2. Hamburger SV II	3	2	1	0	8:4	4	7
3. SV Ahlerstedt/Ottendorf	3	2	0	1	4:5	-1	6
4. TSG Burg Gretesch	3	1	2	0	6:4	2	5
5. Holstein Kiel	3	1	1	1	4:2	2	4
6. Werder Bremen II	3	1	1	1	5:4	1	4
7. TSV Havelse	3	1	1	1	8:8	0	4
8. FFC Oldesloe II	3	1	1	1	4:5	-1	4
9. TV Jahn Delmenhorst	3	1	0	2	5:6	-1	3
Immenbeck	3	1	0	2	5:6	-1	3
11. Wüstring-Altmoorh.	3	0	1	2	2:7	-5	1
12. VfL Oythe	3	0	0	3	3:10	-7	0

Ein Blick nach unten • Landesliga • Saison 2011/12

Mannschaft	Sp.	g	u	v	Torv.	Diff.	Pkt.
1. Harburger SC	4	3	1	0	20:7	13	10
2. Bergedorf 85 II	4	3	1	0	16:10	6	10
3. FC St. Pauli	4	3	0	1	13:7	6	9
4. GW Eimsbüttel	4	3	0	1	13:9	4	9
5. Alstertal/Langenhorn	4	2	1	1	10:8	2	7
6. Meiendorfer SV	4	2	1	1	10:10	0	7
7. SC Sternschanze	4	2	1	1	7:7	0	7
8. Osdorfer Born	4	2	0	2	10:10	0	6
9. SC Pinneberg	4	1	0	3	10:17	-7	3
10. SV Lurup	4	0	1	3	2:9	-7	1
11. Halstenbek-Rellingen	4	0	0	4	7:15	-8	0
12. BSV 19	4	0	0	4	4:13	-9	0

Unter dem Motto „**Wir sind Schiedsrichterinnen – sei dabei!**“ hat der Hamburger Fußball-Verband eine neue Kampagne zur Gewinnung neuer Schiedsrichterinnen gestartet.

Die Weltmeisterschaft der Frauen ist nun seit einigen Tagen vorbei und hat wieder einmal gezeigt, welche Begeisterung der Fußball hervorrufen kann. Wer die Spiele aufmerksam verfolgt hat, wird bemerkt haben, dass alle Spiele von Frauen geleitet wurden. Und es war natürlich eine besondere Freude, dass das Endspiel mit Bibiana Steinhaus von einer norddeutschen Schiedsrichterin geleitet wurde. Eine Entwicklung, die vor einigen Jahren noch niemand vorausgesehen hat.

Auch der Hamburger Fußball-Verband sucht für alle Spiele Schiedsrichterinnen – eine reizvolle und verantwortungsvolle Aufgabe für Mädchen und Frauen, die sich im Fußball in anderer Funktion engagieren möchten.

Wilfred Diekert (Vorsitzender des Verbands-Schiedsrichterausschusses) sagt dazu: „Das Schiedsrichteramt ist eine der besten Möglichkeiten, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich in seiner Persönlichkeit weiter zu entwickeln: Man lernt, Entscheidungen zu treffen und diese auch durchzusetzen. Dinge, die man im Leben immer gebrauchen kann, sei es im Beruf oder im privaten Bereich.“

Der Hamburger Fußball-Verband möchte deshalb interessierte Mädchen und Frauen an das Schiedsrichteramt heranführen und plant einen gesonderten Lehrgang nur für Frauen und Mädchen am Wochenende vom

**11. – 13. November 2011
im Clubheim des SC Sternschanze**

Eine gesonderte Einladung erfolgt an alle Interessierten!

Wer daran teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei:

Uwe Ennuschat, HFV-Geschäftsstelle:
u.ennuschat@hfv.de

oder

Kirstin Warns-Becker, Frauenbeauftragte für SR
im VSA: kikiwabe@aol.com

oder

Wilfred Diekert, Vorsitzender VSA:
wilfred.diekert@t-online.de



**Hamburgerinnen
mit Pfiff**



**Wir sind
Schiedsrichterinnen
– seid dabei!**



Auch Bibiana Steinhaus hat einmal auf diese Weise angefangen!

Eine Ausgabe verpasst?

auf www.fcu-frauenfussball.de

gibt es das 'Runde Leder' auch als PDF!

Man benötigt lediglich den kostenlosen Acrobat-Reader von Adobe (oder ein anderes Programm, mit dem man PDF-Dateien öffnen bzw. lesen kann)

Viel Spaß beim Lesen!



Das Damen-Team und die C-Mädchen des F.C. Union Tornesch bedanken sich recht herzlich bei den Familien, Fans und Zuschauern für die tolle Unterstützung!

Ein großes DANKESCHÖN geht an unsere Sponsoren! - die FCU-Ladies -

Ansprechpartner bei den Damen des F. C. Union Tornesch:

Trainer: Peter Eberhardt
0176 18538118
peberhardt@caratsoft.de

Ansprechpartner der Mädchen des F. C. Union Tornesch:

Trainer: Sven Hege
04122 9669922
hege@fcu-maedchen.de

Am **Sonntag**, den **25. September 2011**, begrüßen unsere Damen um **10:45 Uhr DuWo08**. Auch DuWo gewann bisher zwei von vier Spielen (Siege gegen Nienstedten und HSV III, Niederlagen gegen Eilbek und Bramfeld), erzielte dabei aber nur die Hälfte der Tore, 5 an der Zahl. Was also die Offensive angeht, steht es 1:0 für uns. DuWo versucht sich ebenfalls seit dieser Saison mit der 4er-Kette. 7 Gegentore ließ man bisher zu - wir 8! Aber all die Zahlen können keinen Aufschluss darüber geben, wer das Duell am Ende für sich entscheiden wird. Die Tagesform und das zur Verfügung stehende Personal wird auf unserer Seite eine wichtige Rolle spielen. Man will und kann drei weitere Punkte holen. Der erste Heimsieg in der Liga wäre zudem mal an der Zeit!

Am **Samstag**, den **01.10.2011**, treffen wir um **12:00 Uhr** auf den Aufsteiger **Wellings-**

büttel. Sie konnten bisher 3 Punkte aus 4 Spielen holen, gewannen beim HSV III mit 3:0. Gegen Wilhelmsburg und Eilbek kann man verlieren. Man darf also gespannt sein, wie sich unsere Damen im Auswärts-spiel verkaufen werden. Bisher läuft es auswärts bestens - 2 Spiele, 2 Siege!

Am 7. Spieltag, **Sonntag**, den **09.10.2011**, kommt die Torfabrik **Wilhelmsburg** zu uns. Da werden automatisch Erinnerungen an das ODDSET-Pokal-Halbfinale wach, wo wir uns mit 2:4 geschlagen geben mussten. In der Liga trennte man sich danach 0:0. Auch in dieser Saison scheint der SVW wieder oben mitzuspielen. Aber wir wissen nur zu gut, wie man den Wilhelmsburgerinnen ein Bein stellen kann. Anpfiff ist erneut um **10:45 Uhr**, da danach wieder die Spiele der Herren stattfinden.

Die nächste Ausgabe erscheint dann erst in drei Wochen zum Heimspiel gegen Wilhelmsburg!

Ausblick • 3. Heimspiel



Abschließend wünschen wir all unseren Verletzten eine gute und schnelle Genesung. Es hat Einige hart getroffen. Die Vergangenheit sollte uns aber zeigen, dass bisher jede Spielerin von uns wieder aufgestanden ist. Das Team gibt den nötigen Rückhalt. Wir sehen uns an der Seitenlinie. ☺