



steigt und/oder der Sieger mittanzten würde. Beides traf dann auch glücklicherweise ein. Mit dem dritten Platz in der A-Klasse feierten Rene Carrera/Sofia Gorbatchev (Rot-Weiss-Klub Kassel) auch den Aufstieg in die S-Klasse.

Nach der erfolgreichen Titelverteidigung in der A-Klasse war es für Fabian Löw/Valentina Gabriele (Tanzsport Zentrum Heusenstamm) ebenfalls eine Selbstverständlichkeit, mit ihrer Teilnahme an der S-Klasse die Durchführung möglich zu machen. Diese Entscheidung erwies sich als gut und richtig, denn mit allen Bestnoten holten sich Fabian Löw/Valentina Gabriele auch hier den Meistertitel.

Um Platz zwei und drei lieferten sich zwei Paare einen äußerst spannenden Wettbewerb. Sebastian Berg/Lara Lacheta (TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt) lagen nach den ersten

beiden Tänzen noch knapp hinter Rene Carrera/Sofia Gorbatchev. Mit der Unterstützung ihrer Fans witterten Sebastian Berg/Lara Lacheta ihre Chance, das Blatt doch noch wenden zu können.

In der Rumba hatten sie dann drei der fünf Wertungsrichter auf ihrer Seite. Im Paso Doble waren es wieder drei, wenngleich auch nicht die Gleichen, was zusätzlich Hoffnung machte, sich im abschließenden Jive endgültig den Vizemeistertitel zu sichern. Diese Rechnung ging auf. Vier Wertungsrichter sahen sie auf Platz zwei und entschieden damit die Vergabe der Medaillenfarbe zu Gunsten des Darmstädter Paares.

Das einzige Hgr. II-Paar in diesem Feld, Pavel Stoynev/Mihaela Georgieva (Tanzsport Zentrum Heusenstamm) konnte in die Entscheidung um die Medaillen nicht eingreifen und belegten Platz vier. *Cornelia Straub*

Rosenmontagsworkshop der TSTV

Powertalking und Körpersprache



Peter Edwin Brandt brachte den Trainern bei, wie man durch Körpersprache und Rhetorik beeindrucken kann. *Foto: Robert Panther*

„Falsche Körpersprache und die Benutzung vieler ‚Weichmacher‘ beim Sprechen sind oft die Probleme, wenn wir vor Menschen reden: das können wir besser machen!“. Das war das zentrale Eingangsstatement von Peter Edwin Brandt, Rhetoriker und Unternehmensberater aus Tübingen beim 17. traditionellen Workshop am Rosenmontag im Clubheim des Blau-Orange Wiesbaden vor fast 50 Workshopteilnehmern. Und die Trainerinnen und Trainer hatten am Anfang viele Fragezeichen in den Augen, als der Referent mit seiner kleinen „Negativfallstudie“ demonstrierte, wie wir es möglichst nicht machen sollten.

Es gebe drei wesentliche Wirkungsfaktoren, wenn man zu anderen Menschen spricht: Inhalt und Wortwahl, Sprechweise und Tonfall sowie Körper und Mimik. „Alle drei Faktoren müssen zusammenspielen, wenn wir überzeugend sein wollen,“ so Brandt.

Das klappte aber leider nicht immer automatisch. Deshalb müssten die Trainer in allen drei Bereichen trainieren, um sich in Richtung „Power-talking“ zu entwickeln. Die wesentliche Aufgabe sei es, ein Selbstbild zu entwickeln und mit dem Fremdbild zu vergleichen. Die empirische Erfahrung von Peter Edwin Brandt: „Meistens ist das Selbstbild sogar schlechter als das Fremdbild“. Zur Analyse dieser Beziehung stellte er ein Modell aus vier „Fenstern“ vor (Johari-Fenster).

Abgerundet wurde dieser sehr abwechslungsreiche und interessante Seminartag noch durch einige praktische Sprachübungen bis hin zu sehr lustigen Zungenbrechern. TSTV-Präsident „Sony“ Schöneberger nahm den Wunsch der Trainerinnen und Trainer mit nach Hause, dieses Thema bei einer anderen Gelegenheit fortzusetzen, natürlich mit Peter Edwin Brandt. *Friedel Frech*



Hessischer Tauchsportverband

„Was Sie schon immer über Tauchmedizin wissen wollten...“

Große Resonanz in Gießen

Tauchmedizin ist ein wichtiger Bestandteil der Aus- und Fortbildung im Sporttauchen. Entsprechend groß war die Resonanz auf die Fortbildung für Sporttaucher und Ausbilder des Hessischen Tauchsportverbands (HTSV) am 25. Februar in Gießen, an dem rund 60 Interessierte teilnahmen. Das Vortragsprogramm von Dr. Orthwin Kahn - der in Gießen als Internist und Kardiologe praktiziert und selbst passionierter Taucher ist - war voll auf die (Tauch-) Praxis zugeschnitten: Neue tauchmedizinische Erkenntnisse zu den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Lunge, Atmung, Ohren, Tauchen mit Medikamenten und Tauchtauglichkeit standen auf der Agenda.

Taucher bewegen sich bei Ihrem Sport unter anderen Druck und Temperaturverhältnissen als an Land. Sie müssen verstehen, welche Auswirkungen die veränderten Bedingungen auf ihren Körper haben, um die Risiken des Sports zu minimieren. Das Thema Tauchmedizin spielt deshalb auf allen Ausbildungsstufen vom Anfänger bis zum Tauchlehrer eine wichtige Rolle. Was geht im Körper während und nach dem Tauchgang vor sich? Welche körperlichen Grundvoraussetzungen muss ein Taucher mitbringen? Um diese Fragen zu beantworten, müssen in der Tauchausbil-



Auf die Zielgruppe zugeschnitten: Dr. Orthwin Kahn vermittelte komplexe medizinische Zusammenhänge für Laien verständlich und beantwortete zahlreiche Fragen. *Fotos: Ilka Willand*

druck sind bei Menschen über 50 bereits weit verbreitet. Das kann im Einzelfall Probleme beim Tauchen mit sich bringen, da Wasserdruck und Kälte den Kreislauf zusätzlich belasten. Statistisch gesehen sind laut Kahn etwa 20% der Todesfälle beim Tauchen auf Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System zurückzuführen.

Zahlreiche Fragen aus dem Publikum zeigten, dass an Themen, die ältere Taucherinnen und Taucher betreffen, großes Interesse besteht. Darf man mit Herzschrittmacher



Tauchmedizin als wichtiger Bestandteil der Aus- und Fortbildung: Entsprechend groß war das Interesse an der Veranstaltung.

dung zum Teil komplexe chemische und physikalische Vorgänge für Nichtmediziner anschaulich erklärt werden.

Der demografische Wandel sei auch in der Tauchszene angekommen, meint Dr. Orthwin Kahn. „Der durchschnittliche Taucher ist heute um die fünfzig Jahre alt und immer mehr Ältere fangen heute an, Tauchen zu lernen.“ Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthoch-

tauchen? Prinzipiell ja, so Kahn, allerdings müsse der Träger entsprechend leistungsfähig und der Schrittmacher für das Tauchen bzw. die entsprechenden Druckverhältnisse vom Hersteller zertifiziert sein. Was ist beim Tauchen mit Diabetes zu beachten? Betroffene sollten das Thema auf jeden Fall beim Tauchpartner ansprechen und Insulindosis und Zuckerkonzentration an die Anforderungen der Tauchgänge an-



passen, um die Gefahren einer Unterzuckerung unter Wasser zu minimieren.

Im Urlaub kommen häufig Erkältungen oder Magen-Darm-Probleme immer dann, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann. Die Zeit am Urlaubsort ist begrenzt und man will trotzdem so viele Tauchgänge wie möglich mitnehmen. Mit Hilfe einer gut gefüllten Reiseapotheke wird häufig versucht, die Tauchtauglichkeit wieder herzustellen.

Scheinbar harmlose Medikamente wie Nasentropfen, Schmerzmitteln, oder Tabletten gegen Übelkeit können sich auf das Nervensystem, den Stoffwechsel oder die Blutgerinnung auswirken. Für das Tauchen kann es fatale Folgen haben, wenn die Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt oder der Abbau von Stick-

stoff, der sich beim Tauchen im Körper ansammelt, durch Medikamente verlangsamt wird. Über die Nebenwirkungen von Medikamenten unter erhöhtem Umgebungsdruck kann zum Teil nur spekuliert werden, warnt Kahn.

Auch für die Ohrenpflege auf Tauchtouren hat er einen Tipp parat: Ohrenentzündungen verhindert man, indem die Ohren nach dem Tauchen getrocknet werden. „Das geht am effektivsten mit einem Föhn“, so Kahn. Von Hausmitteln zur Ohrpflege wie Olivenöl und Essigsäure hält er nicht viel. Eine sinnvolle Ergänzung der Reiseapotheke ist dagegen ein Päckchen Backpulver, das die Beschwerden bei Verletzungen durch nesselnde Meerestiere lindert.

Ilka Willand



Hessischer Tennisverband

Deutschland spielt Tennis 2012

HTV-Aktion startet furios

Der Bundesweiter Aktionstag „Deutschland spielt Tennis 2012“ scheint sich zu einer Erfolgsstory zu entwickeln. Der Grund: Hessens Vereine machen mit! Bereits nach Freischaltung des neuen Online-Formulars am 10. Januar gingen über 100 Anmeldungen ein. Sicher hat zu dem Erfolg auch die Gewinnaktion beigetragen, bei der die ersten 40 Anmelder je zwei Freikarten für das Tennis Legenden Turnier CUP OF LEGENDS mit Michael Stich, Ivan Lendl und Michael Chang erhalten haben.

Alle Vereine, die sich bisher noch nicht für den Aktionstag angemeldet haben, bitten wir um **Anmeldung bis spätestens 31. März 2012**. Unterstützt wird der Aktionstage in diesem Jahr von der BARMER GEK. Im Rahmen des Gesundheitstages „Deutschland bewegt sich“ wird Tennis erstmalig als Gesundheitsportart mit angeboten.

Damit der Aktionstag für den Tennissport und somit auch für die Vereine ein voller Erfolg wird, sind möglichst viele Anmeldungen notwendig. Um diesen Prozess zu vereinfachen, gibt es in diesem Jahr erstmals auf der Homepage des Hessischen Tennis-Verbandes ein Online-Formular zum bequemen Anmelden, ohne dass eine E-Mail, Brief oder ein Fax erforderlich ist. Für den Fall das ein Verein Hilfestellung bei der Planung und Organisation eines Tennis-Aktionstages benötigt, ha-



ben die Verantwortlichen des Ressorts Breitensport einige sehr informative „Kochrezepte“ ausgearbeitet und übersichtlich gestaltet. Diese können sie ebenfalls unter www.htv-tennis.de unter der Rubrik Vereinsservice herunter geladen werden.

Doch damit nicht genug. Teilnehmende Vereine bekommen kostenlos Poster, Flyer und eine Anzeigenvorlage zur Verfügung gestellt, um das Event auch standesgemäß zu bewerben.

Der Hessische Tennis-Verband freut sich auf tolle Veranstaltungen am Wochenende des 28. und 29. April in Hessens Tennisvereinen. Auch Sie sind herzlich willkommen!

Michael Otto



Hessischer Tischtennis-Verband

TOP 12-Bundesranglistenfinale in Erkelenz

Alena Lemmer triumphiert



Marc Rode (NSC Watzenborn-Steinberg) belegte beim Bundesfinale der Jugend den fünften Platz. Foto: Krippendorf

Alena Lemmer (GSV Eintracht Baunatal) ist beim TOP 12-Bundesfinale ihrer Favoritenrolle gerecht geworden und hat bei den Schülerinnen ungeschlagen den ersten Platz belegt. Mit fünf Mädchen und sechs Jungen vertreten war der hessische Tischtennis-Verband (HTTV) beim Nachwuchs Top 12-Bundesranglistenfinale der Jugend (U18) und Schüler/innen (U15) in Erkelenz. Hinter Baden-Württemberg mit 16 Teilnehmern (9 Mädchen/7 Jungen) und vor dem WTTV (9-2/7) stellte der HTTV damit das zweitgrößte Angebot der insgesamt 48 Akteure.

Mit nur einer Niederlage setzte sich bei Mädchen sich die Vorjahreszweite Yuko Imamura vom TuS Uentrop/WTTV an die Spitze. Wie im Vorjahr einzige hessische Starterin war hier Lisa Maylin Vossler, die ebenfalls wie im Vorjahr wieder den siebten Platz belegte.

Bei den Jungen trat Florian Schneider vom SC Fürstfeldbruck/Bayern die Nachfolge des HTTV-Vorjahressiegers Gregor Surnin (TG Nieder-Roden) an. Marc Rode, im Vorjahr Zweiter, musste sich diesmal als bester Hesse mit dem fünften Platz begnügen. Der Vorjahresneunte Jens Schabacker verbesserte sich auf die Position Sieben und um drei Positionen verbessert platzierte sich der Vorjahreselfte Julian Mohr jetzt auf Rang Acht.

Ohne Niederlage an die Spitze der Schülerinnen marschierte die Favoritin und Vorjahreszweite Alena Lemmer vom Regionalliga-Meister

GSV Eintracht Baunatal. Ihre Mannschaftskameradin Janina Ciepluch belegte nach Rang sechs im Vorjahr jetzt den siebten Platz. Achter wurde Janina Kämmerer und spielergleich Zehnte Jennifer Jiang.

Bei den Schülern trat der ungeschlagene Dennis Klein vom TTC Bietigheim-Bissingen/Ba.-Wü. die Nachfolge des HTTV-Vorjahressiegers Dominik Scheja (TTC Ober-Erlenbach) an. Bester Hesse hier diesmal Tobias Schneider auf einem guten vierten Platz, gefolgt Marco Grohmann auf Platz fünf und Noah Weber auf dem zehnten Rang.

Die Ergebnisse unter den ersten zehn aus hessischer Sicht: **Mädchen (U18)**: 7. Lisa Maylin Vossler (GSV Eintracht Baunatal/HTTV) 22:25 / 5:6, **Jungen (U18)**: 5. Marc Rode (NSC Watzenborn-Steinberg/HTTV) 26:20 / 7:4, 7. Jens Schabacker (TG Nieder-Roden/HTTV) 21:24 / 5:6, 8. Julian Mohr (TTC Ober-Erlenbach/HTTV) 15:28 / 4:7, **Schülerinnen (U15)**: 1. Alena Lemmer (GSV Eintracht Baunatal/HTTV) 30:6 / 10:0, 7. Janina Ciepluch (GSV Eintracht Baunatal/HTTV) 13:21 / 4:6, 8. Janina Kämmerer (TSV Langstadt/HTTV) 14:23 / 3:7, 10. Jennifer Jiang (SGK Bad Homburg/HTTV) 11:23 / 3:7, **Schüler (U15)**: 4. Tobias Schneider (TTC Herbornoeseelbach/HTTV) 24:16 / 7:4, 5. Marco Grohmann (NSC Watzenborn-Steinberg/HTTV) 20:21 / 6:5, 10. Noah Weber (SVH Kassel/HTTV) 17:27 / 3:8.

Norbert Freudenberger