



WIE WIRD MAN GESUND

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

BESSER GESUND ZU SEIN

*Irina Berestezkaja,
Doktor der Pädagogik*

Unsere Gesundheit ist der größte Reichtum, den wir besitzen. Leider beginnen wir erst, uns dessen zu besinnen, wenn wir unsere Gesundheit verlieren. Wie kann man seine Gesundheit erhalten?

Jeder Mensch braucht für ein normales, gesundes Leben Luft, Wasser, Sonne, ausgewogene Ernährung und insbesondere motorische Aktivität. Natürlich ist damit die Liste aller lebenswichtigen Komponenten nicht abgeschlossen. Wenn jedoch dem Menschen die Bewegung fehlt, so beginnt die Natur sofort, sich mit Krankheiten, schlechter Arbeitsfähigkeit, reduzierten Gedächtnisleistungen, unausgewogenem Schlaf, Übergewicht usw. zu rächen. Arzneimittel werden in diesen Fällen wenig behilflich sein.

Der französische Arzt Tisseau sagte schon im 18. Jahrhundert: "Die Bewegung kann Arznei ersetzen, aber keine Arzneimittel in der Welt können die Bedeutung der Bewegung ersetzen."

Die Aktivierung der motorischen Möglichkeiten der Menschen ist die Basis des Übungsprogramms, das der Sportverein Makkabi für Mitglieder der Hamburger Liberalen Jüdischen Gemeinde durchführt.

Das ist vor allem die gesunde Wassergymnastik. Zweimal in der Woche kommen Menschen mittleren und fortgeschrittenen Alters mit Vergnügen ins Schwimmbad in der Wendemuthstrasse. Körperliche Übungen im Wasser verbessern die Arbeit des Herzkreislauf- und Atemsystems und des Knochen-Muskelbaus beachtlich und wirken wohltuend auf das Nervensystem.

Sonntags findet das Fitnesstraining in der Sporthalle eines Stadtgyrnasiums statt. Die Übungen sind auf die Verbesserung der Funktion des Herzkreislauf- und Atemsystems, sowie auf die Vorbeugung verschiedener Krankheiten und auf die Verlangsamung des Alterungsprozesses ausgerichtet. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Wirbelsäule gelenkt. Es ist bekannt, dass 80% der Erdbevölkerung verschiedene Wirbelsäulenkrankheiten haben. Ursache vieler



Erkrankungen der inneren Organe und der Wirbelsäule sind schlechte Haltung, schlaffe Muskeln und ungesunde Gewohnheiten. Die Gesundheitsübungen helfen, normale Wirbelsäulenfunktionen wieder aufzubauen und zu bewahren, den Alterungsprozess aufzuschieben und die Lebensqualität zu steigern. Die Menschen sind dadurch ganz verwandelt. Es ist schön zu sehen, wie gut sich Menschen wie Semoen Wisnowatij, Efim Klezkin, Lübow Krasikowa, Maina Silwinskaja, Boris Korsunskij und andere fühlen. Jetzt geben sie den Ton bei den Anfängern an. Man sieht den großen Unterschied zwischen denjenigen, die regelmäßig üben, und den Anfängern. Da kommt ein Mensch das erste Mal in die Gruppe und man bemerkt gleich seinen schlurfenden Gang,

seine niedergesunkenen Schultern und seinen erloschenen Blick. Dabei berichten einige wortreich von ihren Krankheiten und über die mangelnde Wirkung von Arzneien. In der Regel beginnen diese

dem Schwimmen fühlt man sich zufrieden", sagen sie.

Das zwischenmenschliche Miteinander ist auch ein wichtiger Vorzug dieses Projekts. Die Einsamkeit



*Im Schwimmbad
В бассейне*

Menschen vorsichtig und etwas skeptisch, an den Sportstunden teilzunehmen, ohne ein großes Vertrauen in die heilende Kraft solcher Übungen zu haben.

Nach zwei, drei Monaten regelmäßigen Übens im Schwimmbad und in der Sporthalle verändert sich die Situation. Die Menschen spüren den realen Nutzen der gesunden Sportübungen. Ein älterer Mann, der einen Herzinfarkt erlitten hatte und dementsprechend viele Medikamente einnahm, konstatierte nach einigen absolvierten Wassergymnastik – und Fitnessübungsstunden eine bedeutende Verbesserung seines Gesundheitszustands. Er sagte zu anderen: "Wie schade, dass ich nicht früher daran teilgenommen habe, denn jetzt fühle ich mich zehn Jahre jünger!"

Einige Menschen, die früher Schlafprobleme hatten, stellten fest, dass die Wassergymnastikübungen den Schlaf normalisieren und den allgemeinen Zustand beruhigen. "Nach

und das Kommunikationsdefizit wirken sich ebenso negativ auf die Gesundheit der Menschen aus wie das Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Während der Sportstunden tauschen Leute miteinander verschiedene Informationen und gesundheitsbewahrende Rezepte aus, heben einander die Stimmung an und muntern sich gegenseitig auf. Ein älterer Mann aus der Gruppe sagt, er sei über 70 und lebe allein, er könne nicht alle Übungen und das ganze Programm mitmachen, trotzdem gebe es ihm einen Schuss Lebensmut und Lebensmotivation, wenn er sich unter seinen Kameraden im Schwimmbad oder in der Sporthalle befindet.

Die Teilnehmergruppen sind international: Einheimische, Auswanderer aus der ehemaligen Sowjetunion und Menschen anderer Nationalitäten. Gemeinsame Sportstunden und Unterhaltung tragen zur Integration bei, bringen Menschen verschiedener Kulturen und Interessen näher

מילה כּלוב וּרְט

zueinander, helfen Sprachen üben und machen das Leben reicher und interessanter.

Vor kurzem wurde ein Tischtennisturnier durchgeführt und alle waren überrascht, was für ein großes Interesse sowohl junge als auch erwachsene Teilnehmer daran zeigten. Nach dem Turnier verdoppelte sich die Zahl der Tennisspieler. Sie warten jetzt immer ungeduldig auf den Sonntag, wenn sie wieder in die Sporthalle kommen können.

An warmen Sommertagen wurden einige Male Ausflüge nach Travemünde gemacht, wo man das Nordic Walking am Ufer der Ostsee übte, schwamm, Badminton spielte, usw. Kurzstreckenreisen und Wandern sind für die Zukunft geplant.

Einige Mitglieder der Gemeinde können nicht schwimmen, aber sie möchten gern das

Schwimmen lernen. Es ist geplant, eine Schwimmlerngruppe für Erwachsene einzurichten. Für Kinder werden auch Sportstunden durchgeführt. Im gemütlichen Schwimmbad in der Hallerstrasse findet der Schwimmunterricht für sie statt, wo ihnen die Körper stählenden Schwimmtechniken beigebracht, Wasserspiele und anderes organisiert werden. Andere besuchen auch eine Tennisspielergruppe.

Alle diese Projekte wurden möglich dank der Finanzierung der Liberalen Jüdischen Gemeinde und dem Familiensponsor Eisenstein. Dafür äußern alle Gruppenteilnehmer ihre große Dankbarkeit.

Also, um gesund und fit zu sein - bewegt euch!

Um gute Laune zu haben - bewegt euch!

Seid gesund!

Aus der Redaktion: *Im Januar dieses Jahres wurde Irina Berestekaja in der Mitgliederversammlung des Sportvereins Makkabi zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.*

Übersetzung von Valentina Mayer



Tischtennisturnier

Соревнования по настольному теннису



Ball im Spiel

Мяч в игре

