

# HBRS *direkt*

DAS MAGAZIN DES HESSISCHEN BEHINDERTEN- UND REHABILITATIONS-SPORTVERBANDS E.V.

Ausgabe 4/2024



DER HBRS WÜNSCHT

Frohe Weihnachten

## IMPRESSUM

**HBRSdirekt** – Das Magazin des  
Hessischen Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverbands e.V.

### Herausgeber

Hessischer Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverband e.V.  
Esperantostraße 3  
36037 Fulda  
Telefon 0661 869769-0  
www.hbrs.de

### Verantwortlich

Hans-Jörg Klaudy

### Redaktion

Hans-Jörg Klaudy

### Kontakt Redaktion

E-Mail: pressestelle@hbrs.de

### Layout & Satz

Max Grafik Design  
Schützenstraße 28  
64521 Groß-Gerau  
Telefon 06152 84465  
www.maxgrafik.de

### Druck

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang  
Telefon 0711 995982-20  
www.wir-machen-druck.de

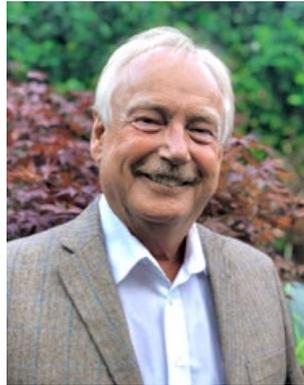
### Erscheinungsweise

Jährlich vier Ausgaben

### Reichweite

5000

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte  
Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet  
oder gekürzt werden können. Fotos bitte  
immer mit Bildunterschrift und Namen des  
Fotografen!



Liebe Vereinsvorstände,  
Sportlerinnen und Sportler,  
Trainerinnen und Trainer,  
Helferinnen und Helfer,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und es ist an der Zeit, zurückzublicken und die besonderen Momente zu feiern, die uns bewegt haben. Der Behindertensport hat in diesem Jahr wieder einmal gezeigt, was möglich ist, wenn Wille, Durchhaltevermögen und Leidenschaft aufeinandertreffen. Besonders die Paralympischen Spiele in Paris standen dabei im Mittelpunkt und haben uns alle in Staunen versetzt.

Die Athletinnen und Athleten, die in Paris angetreten sind, haben nicht nur Sportgeschichte geschrieben, sondern auch ein starkes Zeichen für Inklusion, Vielfalt und die Kraft des menschlichen Geistes gesetzt. Ihr Einsatz und ihre Erfolge sind nicht nur ein Triumph auf der Wettkampfbühne, sondern auch ein Beispiel für uns alle, wie wir unsere eigenen Grenzen überwinden können. Unsere Hessen haben dabei Großes geleistet.

Im September hat sich unsere Jugend aus fast allen Bundesländern zum Jugend-Länder-Cup in Bad Hersfeld getroffen. Es haben Wettkämpfe in den Sportarten Schwimmen, Tischtennis, Judo und Leichtathletik stattgefunden. Die hessische Jugend konnte dabei den 1. Platz erringen. Während des Jugend-Länder-Cups fand das Fest der Inklusion mit sehr großem Erfolg statt. Danke für die großartige Hilfe an die Stadt Bad Hersfeld.

### Titelseite

Foto: pixabay

**IN DIESER AUSGABE**

**Bilder des Jahres 2024** ..... 4

**Leistungssport**

Para Schwimmen ..... 8  
 Para Judo ..... 9  
 Goalball ..... 9  
 Blindentorball ..... 10  
 Kegeln ..... 10

**Wichtige Termine und Hinweise** ..... 11

**Medizin** ..... 12

**VdK** ..... 15

In diesem Sinne danke ich allen, die in diesem Jahr dazu beigetragen haben, den Behindertensport zu fördern und weiterzuentwickeln. Ihr Engagement ermöglicht es, Barrieren zu überwinden und Talente zu fördern, die auf und neben dem Sportplatz eine inspirierende Wirkung entfalten.

Möge das kommende Jahr genauso voller Mut, Erfolg und gemeinsamer Stärke sein. Lassen Sie uns weiterhin zusammenarbeiten, um den Behindertensport in all seinen Facetten noch sichtbarer zu machen und neue Ziele zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen allen ein gesundes, glückliches und sportlich erfolgreiches Jahr 2025 und freue mich auf weitere gemeinsame Erfolge.

Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes Fest sowie einen gelungenen Start in das neue Jahr!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr  
 Heinz Wagner  
 Präsident

Jetzt Termin vormerken!

**HBRS Verbandstag**

23.08.2025 · Stadthalle Schlüchtern



# Bilder des Jahres





Fotos: Barbara Groß, Michael Lapp, Andrea Naumann-Clément, Ines Prokein, Tobias Wentzell, Uwe Wiegand





Fotos: Mathias Schulz/DBS, Florian Schwarzbach/DBS, Kevin Voigt/DBS, Mika Volkmann/DBS, Tom Weller/DBS, Steffie Wunderl/DBS, Fotografenteam Jugend-Länder-Cup



## Para Schwimmen

# Deutsche Kurzbahn-Meisterschaft

Schon zum dritten Mal in Folge fand die deutsche Kurzbahn-Meisterschaft im Para Schwimmen in Düsseldorf statt. Vom 15.-17. November 2024 schwammen insgesamt 185 Teilnehmer in 835 Starts um die Meistertitel. Zum ersten Mal wurde der Wettkampf mit einem DSV-Wettkampf kombiniert, was in erster Linie der ausrichtende Verein aus Düsseldorf nutzte.

Insgesamt 16 Aktive umfasste das Schwimm-Team aus Hessen; alle mussten sich durch ihre Leistungen in den Monaten zuvor für die Meisterschaft qualifizieren. „Die Qualifikation für diese Meisterschaft hatten sogar 22 Athleten“, merkte Landestrainer Thomas Hoppe an, freute sich aber gleichzeitig über das deutlich verjüngte Team: „Wir haben durch unsere Sichtungstätigkeiten im HBRS viele Nachwuchsschwimmer, fünf davon haben es schon auf diese Meisterschaft und in den Landeskader geschafft.“ Diese fünf hatten die Chance der nationalen Klassifizierung, die im Vorfeld der DKM stattfand, genutzt und waren damit startberechtigt.

Finja-Sophie Höhl von den Wasserfreunden Fulda (Jg. 2014, S10) kam, sah und siegte: In der Wertung Jugend D gewann sie bei jedem Start Gold, insgesamt neun Mal (50, 100, 200 und 400 m Freistil, 50 m Rücken und Schmetterling, 100 und 200 m Lagen, 100 m Brust). Zudem konnte sie aufgrund ihrer sehr guten Leistungen im Vorlauf auch in vier offenen Jugendfinals antreten, in denen sie zwischen Platz 6 und 10 rangierte. Im kleinen 4-Strecken-Mehrkampf belegte Finja ebenfalls Rang 2 in der Jugend C/D mit 1135 Punkten.

Felicitas Walter trainiert beim Paraschwimmen Frankfurt (Jg. 2014). Sie bekam bei Brust die Startklasse SB9, bei allen anderen Lagen AB. Die Startklasse „Allgemeine Behinderung“ gibt es nur in Deutschland, Bedingung ist ein Grad der Behinderung von mindestens 20 %. Felicitas ist im Moment ebenfalls in der Jugend D und wurde Zweite über 100 m Freistil und zweimal Dritte über 50 m und 100 m Brust.

Felix Jünger (Jg. 2013, S10) vom WSV Dieburg startete in der D-Jugend und gewann bei jedem Start eine Medaille. Gold über 50 m Freistil, jeweils Silber über 50 m Brust und 100 m Brust sowie Freistil.

In die Startklasse AB sind auch die beiden Neuzugänge Jonas Höfner (Jg. 2011) von der Usinger TSG 1846 und Maximilian Ott (Jg. 2012), der inklusiv beim WSV Delphin78 Großauheim trainiert und dieses Jahr auf den Para Sportbereich aufmerksam wurde. Beide konkurrieren dieses Jahr in der C-Jugend miteinander. Jonas belegte über 100 m Brust den dritten Platz.

Während des gesamten Wochenendes war ein reger Informationsaustausch angesagt, denn ein Hineinwachsen in die Regelungen des Para Schwimmens kann man sich nicht

einfach anlesen. Dafür standen die erfahrenen Athleten und ihre Begleiter Rede und Antwort. Die langjährigste Erfahrung hatte an den Tagen Katharina Ganz (Jg. 1998, S14) vom Rüsselsheimer Schwimm-Club. Als Erwachsene startete sie im offenen Feld aller Teilnehmerinnen und war stolz, zweimal im offenen Finale zu schwimmen. Über 50 m und 100 m Brust wurde sie jeweils Fünfte.

Ihre HBRS Teamkollegin Marie-Seidel (Jg. 2007, S10) schwimmt für den WSV Dieburg. Das letzte Jahr in der Jugendwertung belegte sie den Silber-Rang über 100 m Freistil und dreimal Gold über 50 m Rücken und Freistil sowie 100 m Rücken, jeweils in der Wertung A-Jugend. Jeder Start im Vorlauf führte in ein Finale, dreimal ins Jugendfinale und über 100 m Rücken sogar ins offene Finale. Gewertet wurde dieser Start auch für die offene Jugendwertung und somit stand Marie mit Platz 2 auf dem Podest und freute sich über ihre Siegerehrung am Ende eines langes Wettkampf-Wochenendes. Das größte Highlight war ihre wiederholte Nominierung in den nationalen Nachwuchskader NK2, dem sie schon ein Jahr angehörte.

Charlotte Emmrich (Jg. 2007, AB) trainiert wie Marie beim WSV Dieburg. Sie war lange

in der Startklasse S14, bekam diese beim Review jedoch nicht wieder und startet nun in AB. Trotz der weniger guten Gewichtungsfaktoren, mit denen Zeiten in Punkte umgesetzt werden, bekam sie für jede Wertung einen Podestplatz in der Jugend A. Zweite wurde Charlotte über 50 m Rücken, jeweils Dritte über 50 m und 100 m Freistil. Über 50 m Freistil kam sie ebenfalls ins Jugendfinale.

Noa Elisabeth Welsch (Jg. 2011, S6) schwimmt beim Schwimm-Club Bad Nauheim. Sie ging insgesamt sieben Mal an den Start und scheut auch die längeren Strecken nicht. Über 200 m Rücken wurde Noa Zweite in der C-Jugend, und für ihre Leistung über 100 m Rücken durfte sie im offenen Jugendfinale noch einmal antreten.

Richard Both (Jg. 2011, S11) ging für die Wasserfreunde Fulda an den Start. Auch er gehört mit acht Strecken zu den Vielstartern und scheut sich nicht vor 200-m-Strecken, obwohl er absolut gar nichts sieht.

In diesem Jahr wurde der Verein Parashwimmen Frankfurt neu gegründet. Für ihn starten auch Elva Breidert (Jg. 2012, S5), Clara (S5) und Caspar (S9) Theuerkauf (Beide Jg. 2011) und Conor Fischer (Jg. 2009, S7). Conor belohnte sich für lange 200 m Brust mit dem dritten Platz in der B-Jugend, Elva durfte sich über einen dritten Platz nach 50 m Brust in der C-Jugend freuen. Clara und Elva schwammen ebenfalls im offenen Jugendfinale über 100 m Rücken.

Begleitet von zahlreichen Heimtrainern und Betreuern behielt Landestrainer Thomas Hoppe stets den Überblick und stellte vier Staffeln aus seinem Pool an Athleten zusammen. Der mitgereiste Tristan Michaels verstärkte die Verbandsstaffeln, die aufgrund des deutlich jüngeren Kaders nicht in Medailen-Ränge kamen. Dafür kam fast jede/r zum Einsatz und der Team-Gedanke wurde gefördert.

Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern für Medaillen, Bestzeiten, die Erfüllung der Qualifikations-Norm für diese DKM. Mit Spannung blicken wir auf das Jahr 2025, in der Hoffnung, unseren Kader weiter zu festigen und auszubauen. *Marie-Louise Ganz*

*Fachwartin Schwimmen im HBRS*

## /// Kurz notiert ///



### Internationale Deutsche Jugend Einzelmeisterschaft Para Judo

Das Turnier am 19.10.2024 war für alle Athleten ein voller Erfolg. Aaron Rottmann erkämpfte sich Gold, Lukas Riedel belegte den 2. Platz und Mark Kapush den 3. Platz.



### Silber beim Goalball Ligapokal

Vom 01. bis 03.11. fand der diesjährige Goalball Ligapokal statt. Am Samstag trafen die Spielerinnen und Spieler der SSG Blista Marburg im Viertelfinale auf die Füchse Berlin, die mit 11:9 geschlagen werden konnten.

Im Halbfinale besiegte man Dresden souverän mit 11:1.

Somit wartete am Sonntag der Favorit vom RGC Hansa. In einem heißen Kampf mit den Hanseaten unterlag die SSG nur knapp mit 6:9.

# Erster Spieltag zur DM im Blindentorball

Am 16. November 2024 fand in der grünen Halle der TG Unterliederbach der erste Spieltag zur DM in Blindentorball 2024/2025 statt. Startberechtigt waren die sieben Mannschaften der 1. Torball-Bundesliga (München 1, München 2, BVB 09 Dortmund, Landshut, Augsburg, Hoffeld und TG Unterliederbach).



Gespielt wurde nach den aktuellen Torballregeln „Jeder gegen jeden“. Die 21 Spiele waren mit jeweils 20 Minuten geplant und das erste Spiel wurde dann auch nach einer Begrüßung durch Turnierleiterin Katja Schmidt pünktlich um 10:00 Uhr angepfiffen.

Im ersten Spiel traf die Mannschaft der TG Unterliederbach auf den Meister des Vorjahres (München 1) und unterlag mit 1:6 Toren.

Im zweiten Spiel traf man auf den Vizemeister des Vorjahres (BVB 09 Dortmund) und unterlag, trotz einer 3:1-Führung zur Halbzeit, mit 4:6 Toren.

Im dritten Spiel besiegte man dann verdient die Mannschaft aus Landshut mit 6:4 Toren.

Im vierten Spiel traf man auf den Aufsteiger München 2 und trennte sich unentschieden mit 1:1 Toren.

Im fünften Spiel traf man auf den Vorjahresdritten aus Augsburg und gewann mit 3:2 Toren auch verdient.

Im letzten Spiel stand der zweite Aufsteiger aus Hoffeld auf dem Plan. Auch dieses Spiel wurde mit 4:3 Toren gewonnen.

Die drei Siege, ein Unentschieden und zwei Niederlagen reichten der TG Unterliederbach

dann auch zu einem hervorragenden 4. Platz nach dem ersten Spieltag, da man nur einen Punkt hinter den Mannschaften München 2 und 1 und auch nur drei Punkte hinter dem Tabellenführer aus Dortmund liegt.

Die Rückrunde findet am 29. März 2025 in Oberkirch/Schwarzwald statt.

Ein herzlicher Dank an alle Helfer, Torrichter, Zeitnehmer und Protokollführer an dieser Stelle für eine hervorragende Arbeit.

Auch allen Spendern von Kuchen und einer leckeren Kürbis-Suppe.

Dank einer hervorragenden Organisation und einer tollen Hilfe durch Mitglieder aller Abteilungen der TG Unterliederbach sowie vieler Familienangehöriger der Mannschaft kann man von einer sehr gelungenen Veranstaltung in den Hallen der TG Unterliederbach sprechen.



## Länderkampf der körperlich beeinträchtigten Kegler\*innen

Am 19.10.2024 wurde auf den Bahnen des KV Rothenbergen der Länderkampf der körperlich Beeinträchtigten ausgetragen. Angetreten waren Mannschaften aus Bayern, Baden-Württemberg und Hessen.

Nach den ersten beiden Durchgängen lag Baden-Württemberg deutlich vorne. Es spielten für Bayern Manuel Kleinhenz 423 Kegel, Manfred Ziegler 431 Kegel, für Baden-Württemberg spielte Tobias Smeilus 497 Kegel, der mit diesem Ergebnis Tagesbester wurde, und Stephan Sulski 496 Kegel; für Hessen spielten Peter Kilian 422 Kegel und Claudia Holtmann 389 Kegel. Bei den beiden folgenden Durchgängen holte Bayern auf. Hier spiel-

ten für Baden-Württemberg Heinz Kadel 389 Kegel und Klaus Hambrecht 442 Kegel, für Bayern spielten Torsten Hartmann 419 Kegel und Stefan Schmucker 466 Kegel, für Hessen spielten Peter Wagner 377 Kegel und Rita Wolf 321 Kegel. Die beiden letzten Durchgänge wurden zu einem spannenden Kopf-an-Kopf Rennen zwischen den Mannschaften aus Baden-Württemberg und Bayern. Für Baden-Württemberg spielten Heinz Welk 423

Kegel und Horst Hambrecht 431 Kegel, für Bayern spielten Manuel Stich 445 Kegel und Bernd Werner 485 Kegel, für Hessen spielten Gerhard Lisowski 423 Kegel und Jürgen Klug 355 Kegel. Somit wurde Baden-Württemberg mit 9 Kegel Sieger des Länderkampfes, gefolgt von Bayern und Hessen. Endergebnisse Baden-Württemberg 2678 Kegel, Bayern 2669 Kegel und Hessen 2287 Kegel.



## Länderkampf der geistig beeinträchtigten Kegler\*innen

Am 09.11.2024 fand auf den gut präparierten Bahnen des KV Rothenbergen der Länderkampf der geistig Beeinträchtigten statt. Die Landesfachwartin Rita Wolf konnte die Mannschaften von den Landesverbänden Bayern (VSV Straubing), Baden-Württemberg (KVK Karlsruhe), Hessen (TSV Auerbach und BSG Groß-Gerau) und Thüringen (KSV Rositz e.V.) begrüßen.

Pünktlich um 11:00 Uhr starteten die Wettkämpfe mit 2 x 50 Wurf in die Vollen innerhalb von je 20 Minuten. Pro Mannschaft konnten bis zu sechs Spieler antreten, wobei nach den Richtlinien des deutschen Behindertensportverbands die vier besten Ergebnisse pro Mannschaft gewertet wurden.

Nach dem ersten Durchgang konnte Rita Wolf den HBRS Vizepräsidenten Sport, Bernd Michael Matt, sowie den Landesfachwart aus Thüringen, Uwe Henning, begrüßen. Beide zeigten sich in ihren Grußworten sehr erfreut darüber, dass der KV Rothenbergen seine Anlage für den Länderkampf, der für die geistig

Beeinträchtigten zum ersten Mal stattfand, zur Verfügung stellt, und wünschten der Sportveranstaltung einen guten Verlauf.

In den folgenden Durchgängen kam es immer wieder zu wechselnden Führungen, was den Wettkampf sehr spannend machte und für eine tolle Atmosphäre sorgte. Nach Auswertung der Ergebnisse konnte der KSV Rositz e.V. die Siegerurkunde in Empfang nehmen. Die Mannschaft siegte mit 2235 Kegel, gefolgt vom VSV Straubing mit 2091 Kegel. Den dritten Platz sicherte sich die BSG Groß-Gerau mit 1938 Kegel vor der Mannschaft der KVK Karlsruhe mit 1925 Kegel. Auf dem

fünften Platz landete die TSV Auerbach mit 1839 Kegel.

Neben den Mannschaften bekamen auch die beste Spielerin Steffie Heindl von der VSV Straubing mit 530 Kegel und der Tagesbeste Spieler Kevin Lasser vom KSV Rositz e.V. mit 635 Kegel eine Urkunde.

Nach der Siegerehrung bedankten sich die Gastmannschaften für die gute Organisation und alle Teilnehmer waren sich einig, dass der Länderkampf auch im nächsten Jahr ausgetragen wird.

## Wichtige Termine und Hinweise

### Quartalsabrechnungen 2025

Termine zur Einreichung der Quartalsabrechnungen 2025:

1. Quartal (06.12.–31.03.)	11.05.2025
2. Quartal (01.04.–30.06.)	10.08.2025
3. Quartal (01.07.–30.09.)	09.11.2025
4. Quartal (01.10.–4.12.)	05.12.2025

### Bestandserhebung (Statistik) 2025

Wie in jedem Jahr steht die Abgabe der Mitgliederstatistik und Anzahl der Teilnehmer am Rehasport ohne Mitgliedschaft an.

Im Zeitraum 01.01.–31.01.2025 müssen die Vereine die Meldung online abgeben. Die Mitgliederzahlen (Vereinsmitglieder) erhalten wir wie auch schon im letzten Jahr vom lsb h, dadurch erleichtert sich die Eingabe für Sie als Verein.

Eine Korrektur ist nach dem 31.01.2025 nicht mehr möglich.

### HBRS Mitgliedsgebühren im Jahr 2025

Durch Beschluss des 22. Ordentlichen Verbandstags vom 25.09.2021 wird der Mitgliedsbeitrag im Jahr 2025 um weitere 0,30 Euro auf 6,85 Euro pro Jahr angehoben.

Die Anhebung erfolgt insgesamt in zwei Schritten. Die erste Anhebung erfolgte 2023 zu je 0,30 Euro auf 6,55 Euro. Die Erhöhung stellt sich im Jahr 2025 wie folgt dar:

- pro Mitglied 6,85 Euro pro Jahr
- pro Teilnehmer am Rehasport ohne Mitgliedschaft 6,85 Euro pro Jahr

Berechnungsgrundlage ist die Anzahl der Mitglieder und der Teilnehmer an Rehabilitations-sportgruppen im Verein am 1. Januar des betreffenden Jahres.

### Fortbildungstermine 2025

Unter [www.sportbildung-hessen.de](http://www.sportbildung-hessen.de) finden Sie die neuen Fortbildungstermine für das Jahr 2025.

### Wichtige Informationen zum Ablauf von Übungsleiterlizenzen zum 31.12.

Seit 01.10.2024 können die Verlängerungen der DOSB-Übungsleiterlizenzen-B-Rehabilitationssport mit dem Ablaufdatum 31.12.2024 bereits beantragt werden. Die Antragsstellung erfolgt ausschließlich über unser Onlineportal [www.sportbildung-hessen.de](http://www.sportbildung-hessen.de) unter Vorlage von Fortbildungsmaßnahmen im Umfang von 15 LE innerhalb des Gültigkeitszeitraums und einem digitalen Passbild.

Mitgliedsvereine haben die entsprechenden Zugangsdaten erhalten. Falls die Lizenz von einem anderen Landesverband ausgestellt wurde, bitte dort die Verlängerung beantragen und uns eine Kopie der PDF per E-Mail zusenden.

Wir weisen darauf hin, dass Rehabilitationssport nur mit einer gültigen Übungsleiterlizenz durchgeführt und abgerechnet werden darf.

# Salz im Essen – früher und heute

Ist Salz im Essen, kann man den Blutdruck vergessen?





Dr. med. Klaus Edel

### Zunächst die Ernährungsstrategie

Die originäre Aufgabe des Fettgewebes stellt die Speicherung von Neutralfetten dar, wenn die Energieaufnahme den Energieverbrauch übersteigt, bzw. im umgekehrten Fall die Freisetzung freier Fettsäuren. Bislang sind die zugrunde liegenden Mechanismen bezüglich des Zusammenhangs zwischen (zentraler) Adipositas, Insulinresistenz und dem metabolischen Syndrom bzw. der Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen nicht endgültig aufgedeckt. Die Entscheidung über die Wahl der Kost sollte individuell getroffen werden, da keine ausreichenden Studiendaten für eine Empfehlung vorliegen.

### Gesundes Ernährungsprofil

Legen Sie Ihren Fokus auf die Qualität der Lebensmittel (Ernährungsmuster in Anlehnung an mediterrane Kost). Tauschen Sie „leere Kalorien“ gegen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte aus. Moderater Alkoholenuss (Erwachsene).

#### Geringer Konsum von:

- verarbeitetem und rotem Fleisch
- mit Zucker gesüßten Lebensmitteln und Getränken
- weißen Mehlen
- gesättigtem Fett

#### Hoher Konsum von:

- Gemüse
- Obst in Maßen
- Vollkorn
- Vollmilchprodukten
- Fisch
- Hülsenfrüchten
- Nüssen

Ein Ernährungsmuster kann auf vielfältige Weise erreicht werden und richtet sich nach den Vorlieben des Einzelnen (keine Verbanung bestimmter Lebensmittel).

### Was Sie beachten sollten

Der größte Anteil der täglich konsumierten Salzmenge stammt nicht aus dem Salzstreuer, sondern aus Fertigprodukten der Lebensmittelindustrie, besonders aus Konserven, aber auch aus Brot, Gebäck, Wurstwaren und Käse.

### Das Salz

In der Natur kommt Speisesalz in zwei Formen vor: gelöst in Wasser (als Sole oder Meerwasser) oder in fester Form als Steinsalz.

Bad Reichenhaller Salz ist Siedesalz. Siedesalz wird aus Sole durch das Verdampfen des Wassers gewonnen. Das getrocknete Salz ist Speisesalz von höchster Reinheit.

### Wie viel Salz hat der Körper?

Wir können Salz nicht selbst produzieren! Salz- und Wasserhaushalt hängen eng zusammen. Regulator: Nieren, Knochen, Blut, Gewebe, Nerven. Der Körper eines Erwachsenen enthält je nach Gewicht und Größe etwa 150 bis 300 Gramm Salz, der eines Neugeborenen ca. 14 Gramm. In einem Liter menschlichem Blut sind 9 Gramm Kochsalz gelöst. Der Salzgehalt des Blutes und der sonstigen Körperflüssigkeiten beträgt also 0,9 Prozent.

### Wofür braucht der Körper Salz?

Salz hält die Flüssigkeits- und Blutmenge im Gleichgewicht. Salzangel fördert Entzündungen im Körper.

### Salzverzehr & Blutdruck

Nur bei Salzempfindlichkeit bedeutend. Der Blutdruck wird eher durch Stressbelastung, das Körpergewicht oder Bewegungsmangel beeinflusst.

### Streng kochsalzarme Diät

Niedriger Salzkonsum bewirkt nur eine geringe Senkung des Blutdrucks. Der systolische Wert sinkt im Durchschnitt lediglich um 1,27 mmHg, der diastolische Wert um 0,05 mmHg. Bei salzreicher Ernährung steigen hingegen die Stresshormone an.

### Wie viel Salz braucht der Körper?

6 g pro Tag (entsprechend etwa einem Teelöffel) ist der tägliche Salzbedarf.

Eine US-Studie kalkuliert erstmals das Ausmaß des Präventionserfolges durch reduzier-

ten Salzkonsum. Durch Reduktion der Kochsalzzufuhr um drei Gramm täglich ließen sich allein in den USA jedes Jahr 60.000 bis 120.000 neue Fälle von koronarer Herzerkrankung, 32.000 bis 66.000 Schlaganfälle und 54.000 bis 99.000 Infarkte verhindern. Zwischen 44.000 und 92.000 Todesfälle jährlich wäre so vermeidbar, hat eine Arbeitsgruppe aus Ärzten, Epidemiologen und Biostatistikern der Universität von Kalifornien in San Francisco berechnet.

Die durch eine solche Salzbeschränkung zu erzielenden Präventionserfolge bei Herzerkrankungen seien ähnlich wie bei einer 50%igen Reduktion des Nikotinabusus, einer 5%igen Senkung des Body-Mass-Index in der adipösen Bevölkerung oder wie durch den Einsatz von Statinen bei Menschen mit niedrigem und moderatem kardiovaskulären Risiko. Es ließen sich so zwischen 10 und 24 Milliarden US-Dollar bei den jährlichen Gesundheitskosten sparen.

Quelle: NEJM, Online-Publikation am 20. Januar 2010, verfügbar unter <http://content.nejm.org/cgi/content/full/NEJMoao9o7355>

ESC Pressemitteilung vom 26. Januar, verfügbar unter [www.escardio.org/about/press/press-release](http://www.escardio.org/about/press/press-release)

### Salz: sehr sparsam verwenden!

Verringerung der Salzaufnahme ist der Schlüssel zur wirksamen Bekämpfung von Bluthochdruck und Schlaganfall-Risiko.

Die Verringerung der Salzzufuhr gehört zu den am leichtesten durchführbaren Wegen zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks und damit der Gefahr eines Schlaganfalls oder einer Erkrankung von Herz oder Nieren. Bei einer Senkung der Salzzufuhr auf weniger als 5 g pro Tag verringert sich das Schlaganfallrisiko um 23 % und sinken die allgemeinen Raten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 17 %. Die meisten Menschen in der europäischen Region der WHO konsumieren täglich etwa 8 bis 11 g Salz, was deutlich über dem empfohlenen Wert liegt.

### Die „Alles-Käse-Studie“

Mit einer prospektiven Untersuchung wollten wir prüfen, ob der ausschließliche Verzehr von Milchprodukten aus nachhaltiger Viehwirtschaft einen positiven Einfluss auf das kardiovaskuläre Risikoprofil hat.

### Parmesankäse hemmt das ACE-System und senkt den Blutdruck!

Hypertonie-Therapie kann auch ein Genuss sein, wie italienische Wissenschaftler auf dem europäischen Hochdruckkongress berichteten: Der tägliche Verzehr von 30 Gramm

Grana Padano senkte den Blutdruck in beachtlichem Ausmaß. Der mittelreife Käse senkt den Blutdruck am besten.

Der Reifungsgrad des Käses ist auch für den blutdrucksenkenden Effekt von Relevanz. Denn mittelreifer, etwa 9 bis 12 Monate alter Grana Padano enthält die höchste Konzentration von bestimmten Tripeptiden, welche im Zuge des Fermentations-Prozesses durch *Lactobacillus helveticus* anfallen.

45 Patienten ohne Blutdruck-Pillen: Systolischer wie diastolischer Wert verbesserten sich signifikant um 8 bzw. 7 mmHg (randomisierte, kontrollierte Studie).

Nach den Aussagen der Studie ist die blutdrucksenkende Wirkung des Käses vergleichbar mit der gängiger Blutdrucktablettens. Trotz der zusätzlichen Zufuhr von 128 bis 189 mg Natrium pro 30-g-Portion Hartkäse war die blutdrucksenkende Wirkung deutlich effektiver als eine Salzrestriktion.

Quelle: Crippa G, Bosi M, Cassi A. et al. *Dietary integration with Grana Padano cheese effectively reduces blood pressure in hypertensive patients. J Hypertens* 2012; 30 (e-Supplement A): e376.

Verantwortlich für die blutdrucksenkende Wirkung sind zwei Tripeptide, die bei der Fermentation der Kuhmilch mit *Lactobacillus helveticus* entstehen: Sie hemmen in vivo das Angiotensin-konvertierende Enzym (ACE). Die italienischen Wissenschaftler konnten zeigen, dass die regelmäßige Zufuhr einer kleinen Portion des Hartkäses von täglich 30 g über einen Zeitraum von zwei Monaten den Blutdruck von Patienten mit mildem Bluthochdruck zu senken vermag.

### Der Genuss von Biomilchprodukten

Der Genuss von Biomilchprodukten hat über einen Zeitraum von sechs Wochen einen positiven Effekt: Trotz salzreicher Produkte kam es zu einer Senkung des Serum-Natrium-Spiegels. Der Cholesterinspiegel erhöht sich geringfügig, aber ohne signifikante Effekte auf HDL- und LDL-Cholesterin

Die Körperfettanalyse ergab eine positive Veränderung des Ernährungszustandes.

### Der Streit um die richtige Prise

Kardiale, vaskuläre und renale Effekte einer erhöhten Kochsalzzufuhr:

- Verdickung von Myokardzellen
- Zunahme der Herzmuskelmasse
- Erhöhte AT-1-Rezeptorenexpression im Herzmuskel
- Verdickung von Gefäßmuskelzellen
- Abnahme der Geschmeidigkeit der Arterien
- Erhöhung des Pulsdrucks
- Endotheliale Dysfunktion

- Verminderte Herstellung von Stickoxid (Botenstoff, der unsere Arterien weitstellt)
- Abschwächung des Barorezeptorenreflexes
- Erhöhung der Filtrationsrate der Nieren
- Zunahme der Eiweiß-Ausscheidung über die Niere

Die Effekte können auch unabhängig von einer Blutdruckerhöhung auftreten (experimentelle und klinische Befunde).

Quelle: Middeke, M. *Internist* 2012 · 53: 14–19; DOI 10.1007/s00108-011-2888-2, online publiziert: 17.11.2011 © Springer-Verlag 2011

### Generelle Salzrestriktion nicht sinnvoll

Die aktuellen Empfehlungen:

**American Heart Association (AHA):**

1,5 g Natrium pro Tag = 3,8 g Kochsalz.

**Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention DHL@e. V. und DGE:**

Obergrenze von 6 g Kochsalz pro Tag

Für Menschen mit Bluthochdruck gilt der Nutzen einer Restriktion des Salzkonsums bei den meisten Experten als unumstritten.

Quelle: <http://www.kardiologie.org/neue-analyse-generelle-salz-restriktion-doch-nicht-sinnvoll/10209730> Zugriff: 13.07.2016

Sollten sich aber alle Menschen an diese Vorgabe halten? In der Health-ABC-Studie mit 2642 Senioren, die im Januar 2015 veröffentlicht wurde, hatten diejenigen mit einem mäßigen Salzkonsum das geringste Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Prof. Salim Yusuf: Nicht nur zu viel Salz erhöht generell das Sterberisiko, sondern auch zu wenig! (PURE-Studie, N = 101.945 Teilnehmer aus 19 Ländern.)

### Die deutsche Salz-Studie

„Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS): Wie viel Salz essen die Deutschen?

Frauen im Alter von 18–79 Jahren: mittlere Speisesalzzufuhr 8,4 g/Tag. In der Altersgruppe 50 bis 59 Jahre ist die Zufuhr mit 9,2 g/Tag am höchsten. Männer im Alter von 18 bis 79 Jahren: mittlere Speisesalzzufuhr 10,0 g/Tag. 30- bis 39-jährige Männer haben den höchsten Speisesalzkonsum: 10,6 g/Tag. (9,2 g Kochsalz entsprechen 3,7 g Natrium und 10,6 g Kochsalz entsprechen 4,2 g Natrium.)

Quelle: <http://www.degs-studie.de/deutsch/ergebnisse/degs1/degs1-basispublikation.html> Zugriff: 10.07.2016

### Bayern & Salz, Gott erhalt's ...

Aktuelle Studien zeigen, dass bei Gesunden kein präventiver Effekt einer Minderung der Salzzufuhr zu erwarten ist und dass eine Sen-

kung auf weniger als 6 g Kochsalz pro Tag gesundheitlich sogar eher bedenklich ist.

Tatsächlich zeigen Metaanalysen, dass bei einer Zufuhr von 3–5 g Natrium (7,6–12,7 g Kochsalz) pro Tag das geringste Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse und Sterblichkeit beobachtet wird. Damit konsumieren die Deutschen im Durchschnitt offenbar im optimalen Salz-Zufuhr-Bereich, aber das mit sehr schlechtem Gewissen ...

Einen weiteren Rückschlag erlitt die Salzhypothese durch eine besonders umfangreiche Metaanalyse von dänischen Cochrane-Experten, die zeigte, dass der Verzicht auf Salz bei Gesunden den Blutdruck kaum beeinflusst.

### Achtung Salzfälle

Etwa 80 Prozent unserer täglichen Salzzufuhr stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln: Brot und Brötchen (27 bis 28 % der Salzzufuhr), Fleisch- und Wurstwaren (15 bis 21 %), Milchprodukte und Käse (10 bis 11 %).

Und Achtung: Auf den Verpackungen ist oft der Natriumgehalt in Gramm angegeben; multiplizieren Sie den Wert mit 2,54 = Kochsalzgehalt.

### Zusammenfassung

Die Schädlichkeit von Salz ist keineswegs eindeutig erwiesen, und seine Auswirkungen auf den Blutdruck sind minimal, ergaben neue Studien. Und damit nicht genug: Streng salzarme Diäten können sogar die Gesundheit gefährden und die Sterblichkeit erhöhen.

Die Einschränkung des Salzverzehrs senkt zwar tatsächlich den Blutdruck in unterschiedlichem Ausmaß. Aber: „Ein Nutzen oder ein Schaden einer kochsalzreduzierten Diät bei Patienten mit hohem Blutdruck ist auf Basis randomisierter kontrollierter Studien bislang nicht belegt“ (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen IQWiG).

### Take-Home-Message

- Eine Beschränkung beim Salzkonsum bewirkt eine minimale Blutdrucksenkung.
- Diese minimale Verringerung wird jedoch durch eine signifikante Zunahme an Stresshormonen erkaufte (Renin, Aldosteron, Adrenalin und Noradrenalin).
- 2 Teelöffel Salz täglich sind erlaubt.
- Durch klare Studien ist belegt, dass Übergewicht, Rauchen oder zu wenig körperliche Bewegung das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle erhöhen!
- Statt sich mühsam das Salzen zu verkneifen, sollte man sich vielleicht lieber öfter an der frischen Luft bewegen.

# Meilenstein für Inklusion im VdK

Die Fachstelle für Barrierefreiheit kämpft seit 30 Jahren für die Beseitigung von Hindernissen, die allen das Leben schwer machen

Gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen setzt umfängliche Barrierefreiheit voraus – dafür macht sich der VdK Hessen-Thüringen seit Langem stark. Einen großen Beitrag dazu leistet die im VdK bundesweit einmalige Fachstelle für Barrierefreiheit, die 2024 ein besonderes Jubiläum begeht. Als „VdK-Beratungsstelle für technische Hilfsmittel und Wohnraumanpassung“ nahm die Fachstelle 1994 – anfangs mit nur einer Mitarbeiterin – ihre Arbeit auf. Eine wichtige Rolle spielte dabei der Aufbau eines Netzwerkes, um das Angebot der Fachstelle bekannt zu machen und zugleich praktische Unterstützung dort zu leisten, wo sie benötigt wird.

Seit 1998 arbeitet die Fachstelle mit der Frankfurt University of Applied Sciences (UAS) zusammen. In deren Räumen fand die gemeinsame Ausstellung „Barrierefreies Wohnen und Leben“ ihre erste Heimat, 1999 zog dann auch die VdK-Beratungsstelle dorthin, eine mit 1500 Beratungsgesprächen schon zwischen 1999 und 2002 gefragte Ansprechstelle. Um dem zunehmenden Bedarf gerecht zu werden, erweiterte die Fachstelle sukzessive ihr Angebot. Heute fußt die Arbeit des Frankfurter Fachstellenteams – Leiterin Melanie Ludwig, Katinka Götz und Sara Fischer – auf vier Säulen.

## Erfolgreiche Ausstellung

Allein bis 2014 zog die Ausstellung „Barrierefreies Wohnen und Leben“ rund 10.000 Gäste an. Mit frischem Konzept wurde sie 2020 in „Hallo Freiheit! Zusammen über Barrieren“ umbenannt und im Frankfurter Museum zur Geschichte der Gehörlosen und Schwerhörigen neu eröffnet, mit der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige als drittem Kooperationspartner. Selbst in der Corona-Pandemie blieb die Schau zugänglich – dank Online-Führungen, an denen Interessierte virtuell teilnahmen. Das Plus der Ausstellung neben umfangreicher Information zum barrierefreien Wohnen, zur barrierefreien Pflege und zu praktischen Alltagshilfen: Die Exponate in den Musterräumen können direkt ausprobiert werden.

## Ehrenamtliche Wohn- und Fachberatung

Die Neuregelungen des Hessischen Behindertengleichstellungsgesetzes (HessBGG) und



Gute Stimmung im Team der Fachstelle (v. l.): Katinka Götz, Leiterin Melanie Ludwig und Sara Fischer.

Foto: Christl Pullmann

des Thüringer Gesetzes zur Gleichstellung und Verbesserung der Integration von Menschen mit Behinderungen (ThürGIG) 2004 und 2005 nahm der VdK zum Anlass, sich noch stärker für Barrierefreiheit in den Kommunen zu engagieren. Dazu startete die Fachstelle mit der Ausbildung interessierter VdK-Mitglieder zu Experten in Sachen Barrierefreiheit: Die VdK-Wohnberater helfen Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern bei Fragen zu barrierefreien Umbaumaßnahmen und zur Verwendung von Hilfsmitteln. Die Fachberatung befasst sich mit dem öffentlichen Raum. Inzwischen übernehmen rund 70 ehrenamtliche Wohn- und Fachberater jedes Jahr Hunderte von Beratungen, sie besuchen Kindergärten, informieren bei Seniorennachmittagen und organisieren Ortsbegehungen.

## Plakette für Vorbilder

Mit der Plakette „Barrierefrei erbaut“ zeichnet der VdK Hessen-Thüringen seit 1986 Institutionen und Träger aus, die sicherstellen, dass ihre Einrichtung für jeden zugänglich und nutzbar ist. Bis 2019 wurden rund 140 VdK-Plaketten in ganz Hessen und Thüringen verliehen; ausgezeichnet wurden unter anderem das Landgericht Kassel sowie das Land-

ratsamt in Darmstadt. Angesichts gesellschaftlicher, rechtlicher und technischer Veränderungen ging die Fachstelle für Barrierefreiheit 2021 mit einer neuen VdK-Plakette „Barrierefrei erbaut“ voran. So ist es jetzt möglich, ein Gebäude in einzelnen Schritten barrierefrei zu gestalten, etwa zunächst für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

## VdK-Symposium für alle Akteure

An das erfolgreiche „Zukunftsforum für barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen in Hessen“, das der VdK unter Führung der Fachstelle für Barrierefreiheit von 2014 bis 2018 gemeinsam mit der Ingenieurkammer Hessen veranstaltete, knüpft seit 2021 das VdK-Symposium „Barrierefreies Wohnen und Leben“ an. Es zielt darauf ab, Fachinformationen zu vermitteln, und gibt zugleich den ehrenamtlichen VdK-Aktiven sowie kommunalen Interessenvertretungen von Menschen mit Behinderungen Gelegenheit zum Austausch. Und der ist wichtig: „Um die Umsetzung von Barrierefreiheit voranzutreiben, müssen wir alte Pfade verlassen und Innovationen nicht im Wege stehen“, bringt Melanie Ludwig die künftige Marschrichtung auf den Punkt.

Silke Asmußen

**Athletic Sport Sponsoring**

— ICH BIN DEIN AUTO

*Wir bewegen die Menschen, die Deutschland bewegen.*



# IMMER NOCH KEIN AUTO-ABO?

Entdecke deine Freiheit: Immer Neuwagen zur monatlichen Komplettrate fahren – mit dem Auto-Abo für den Sport.



**Jetzt entdecken**

Athletic Sport Sponsoring  
[www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)

**IM!HBRS**