

MAGAZIN FÜR FITNESS UND SPORT IN FREISTADT

# SPORT FREUND



Das offizielle Magazin der SPORT UNION FREISTADT

Ausgabe Herbst/Winter 2008

Zugestellt durch Post.at



## Danke, Martin!

■ Ernährungsmärchen  
Diese Mythen sind falsch

■ Generalversammlung 08  
Einladung & Wahlvorschlag

■ Im Gespräch  
mit dem Ehrenamt

Sieben Jahre Spitzenfaustball  
in Freistadt





# Freistadt ist in TOPFORM



- ◆ Trainingsmöglichkeiten an 365 Tagen von 6–24 Uhr
- ◆ All-Inclusive Philosophie
- ◆ Ab € 49,- pro Monat
- ◆ Abwechslungsreiches Kursprogramm
- ◆ Osteoporose (Vorbeuge) Training
- ◆ Trainingsbetreuung steht an erster Stelle
- ◆ Gratis Parkmöglichkeiten direkt vor dem Studio
- ◆ Kooperation mit Massagefachinstitut Kurt Schimpl; um nach Verletzungen schneller in TOPFORM zu kommen
- ◆ Einzigartig in Österreich: Topform Fitness Planning Suite – Trainingspläne per E-Mail und Handy abrufen (erstellt von Paul Latzelsberger)
- ◆ Einfach Termin ausmachen und in Topform kommen...

**Topform.cc vitality and healthclub gmbh**  
Etrichstraße 1 (im Einrichtungshaus Manzenreiter)  
4240 Freistadt, Tel.: 07942 / 75475  
E-Mail: studio@topform.cc, [www.topform.cc](http://www.topform.cc)





# Editorial

## Voller Einsatz für den Sport!

Als Sport UNION haben wir ganz konkrete Vorstellungen, wo im heimischen Sport Handlungsbedarf besteht und welchen Beitrag wir dazu leisten können:

- Der Sportverein ist der richtige Partner für die Schule und den Kindergarten im Ort, wenn es darum geht, unsere Jugend für die Bewegungsangebote zu begeistern und sie vom Computer-Fußball auf den echten Rasen vor dem Haus zu holen.
- Der Sportverein ist der Partner des Gesundheitssystems bei Bewältigung der durch Bewegungsmangel und Übergewicht ausgelösten Volkskrankheiten.
- Der Sportverein kann sowohl dem Bildungs- als auch dem Gesundheitssektor sehr viel bieten. Durch die ehrenamtlichen Strukturen und die flächendeckende Versorgung mit Vereinen ist der organisierte Sport für unsere Gesellschaft „der Partner in der Gesunderhaltung der Österreicher und –innen“.
- Der Sport benötigt dabei aber auch eine zeitgemäße Unterstützung. Die ehrenamtlichen Strukturen müssen von Politik und Verwaltung bestmöglich gefördert werden, um diese großen Aufgaben wahrnehmen zu können. Wir brauchen für unsere Übungsleiter, Trainer und Funktionäre zeitgemäße Lösungen wie Steuerbefreiungen für Verein und Trainer, günstige Sozialversicherungslösungen, Absicherungen vor unzumutbaren Haftungsrisiken und natürlich trotz der Ehrenamtlichkeit spürbare finanzielle Abgeltung ihres Einsatzes.

Große Herausforderungen im Sport stehen uns bevor—gemeinsam werden wir sie bewältigen! Mit vollem Einsatz und klaren Zielen für unsere SPORTUNION-Familie.

Mit sportlichen Grüßen

**Euer Christoph Heumader**

**Pressereferent**

[presse@sportunion-freistadt.at](mailto:presse@sportunion-freistadt.at)

## Einladung zur 57. ordentlichen Generalversammlung

**Sa, 15. November 2007, 19.00 Uhr**  
**Braucommune Freistadt, Galerie 2. Stock**

Wir laden alle Mitglieder recht herzlich zur Jahreshauptversammlung ein. Gemeinsam werfen wir einen Rückblick auf das vergangene Jahresgeschehen. Außerdem stehen unter anderem die Neuwahl des Vereinsvorstandes und der Kassenbericht auf der Tagesordnung.

Wir weisen darauf hin, dass statutengemäß nach Ablauf einer Wartezeit von 30 Minuten die Generalversammlung ohne Rücksicht auf die Zahl der anwesenden Mitglieder beschlussfähig ist. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Einladung sowie nähere Infos finden Sie auf Seite 7 und unter [sportunion-freistadt.at](http://sportunion-freistadt.at).

### Impressum

SPORT FREUND, das Sportmagazin der SPORT UNION FREISTADT

Medieninhaber und Herausgeber: SPORT UNION FREISTADT, 4240 Freistadt, Eisengasse 12, Tel.: 07942/74811-11,

Fax: 07942/74811-39, Mail: [office@sportunion-freistadt.at](mailto:office@sportunion-freistadt.at)

Chefredaktion: DI (FH) Christoph Heumader, [presse@sportunion-freistadt.at](mailto:presse@sportunion-freistadt.at)

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Gabriele und Gerhard Flautner, Clemens Hofer, Christian Huber, Günter Keplinger, Paul Raab, Wolfgang Sandner, Iris Strobl

Druckerei: Plöchl Druck-GmbH, 4240 Freistadt

Erscheinungsort/Verlagspostamt: 4240 Freistadt

Einzelpreis: EURO 2,80; im Jahresabonnement EUR 4,90

Offenlegung: Die Richtung des Magazins „SPORT FREUND“ ist die Förderung des sportlichen Gedankens. Beiträge, die mit vollem Namen gezeichnet sind, stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit der offiziellen Meinung der SPORT UNION decken.

**SPORT FREUND**



# Ferienpass und Meisterschaften

Wie üblich zu Beginn der Sommerferien, wird der Freistädter Ferienpass an Schüler im Pflichtschulalter ausgegeben. Eine Aktion des abwechslungsreichen Programms war das „Stockschießen für Neulinge“ im August, wo die Schüler bei den Freistädter Stockschützen zu Gast waren.

In zwei Gruppen wurden die Schüler aufgeteilt: Kinder unter zehn Jahre und über zehn Jahre. Um den Schülern auch gleich mit den Regeln vertraut zu machen, wurde gegeneinander gespielt. Hier die Ergebnisse:



Siegerehrung bis 10 Jahre vlnr: Michael Horner (2.), Felix Koll (1.), Alex Gratzl (3.), Fabian Wimberger (4.)

## Stadtmeisterschaft Asphalt 2008

Bei der Stadtmeisterschaft haben sich zwölf Mannschaften beteiligt. Bis zur Hälfte der Spiele, wollten noch alle Mannschaften Sieger werden. Als es zum Schluss ging, kamen



Stadtmeisterschaft: Rockenschau

nur mehr vier in Frage. Die besseren Schützen hatte schlussendlich die Mannschaft „Post“, mit dem Mannschaftsführer Leopold Jahn—sie wurden mit zwei Punkten Vorsprung Stadtmeister. Auf den weiteren Rängen: Marreith II,



Siegerehrung über 10 Jahre vlnr: Manuel Köhler (2.), Daniel Linninger (4.), Nadine Pirklbauer (3.), Michael Stelmüller (1.)



vlnr: Foissner, Affenzeller, Pirklbauer, Bayer, Grabmüller, Gutenbrunner, Grabmüller, Prückl, Pirlbauer, Hochreiter

Landesbedienstete, Bockauwirt, Pensionistenverband, GH Jaunitz, K & K, Marreith I, UNION Senioren, Stiferstüberl und Opel Team. Nach der Siegerehrung gab es wie immer ein gemütliches Beisammensein.

## Sommercup 2008: Frühjahr und Herbstdurchgang

Nach den beiden Durchgängen gab es für unsere Mannschaften sehr gute Plätze. In der Gruppe B sind die Schützen Bayer Rudolf, Grabmüller Josef, Gutenbrunner Johann und Prückl Wilhelm zweiter geworden—sie waren Punktegleich mit dem Sieger Neumarkt, hatten aber die schlechtere Quote.



Siegerehrung Sommercup

Klarer Sieger in der Gruppe C wurden Affenzeller Rudolf, Foissner Gerhard,



AUTOHAUS  
**GERENKO**  
FREISTADT

Kaplanstr. 2 | 4240 Freistadt  
Tel.: 07942/72560 | Fax: 07942/74522

Pirklbauer Hubert und Rockenschaub Johann. Sie sind mit dieser Leistung in die Gruppe B aufgestiegen und werden ab 2009 dort spielen.

In der Gruppe D erreichten wir den fünften Rang dank folgender Spieler: Grabmüller Robert, Breitenberger Erich, Hochreiter Günther, Lengauer Johann, Hackl Franz, Hinker Gerhard, Keplinger Günter und Pirklbauer Mario.

Beim Abschlussturnier erreichten unsere Mannschaften folgende Ränge:: in der Gruppe B Rang 6, Gruppe C Rang 4 und Gruppe D Rang 6.

### Schülermeisterschaft Asphalt und Eis

In Zukunft wollen wir eine Schülermeisterschaft in Freistadt zustande bringen. Dieses Vorhaben kann uns aber nur gelingen, wenn wir von den Turnlehrer unterstützt werden.

Auf Asphalt kann dieser auf der UNION-Anlage im Eglsee ausgetragen werden, im Winter kommt der Pregarten-Teich zum Zuge. Stöcke mit Platten, kann die UNION zur Verfügung stellen.

## Vereinsmeisterschaft 2008

8. November 2008, Beginn 14:30 Uhr

### Stadtmeisterschaft 2009 Eis auf dem Weihteich

Da wir die letzten zwei Jahre immer die Bahnen geputzt und vorbereitet haben, es aber zum angegebenen Termin wegen ungünstiger Witterungsverhältnissen nicht möglich war, die Stadtmeisterschaften durchzuführen, wollen wir es dieses mal anders probieren.

**Ab Anfang Jänner 2009 können sich Mannschaften bei Günter Keplinger melden: 0650/2255166.**

An Samstagen, wo die Witterung „mitspielt“, werden wir die Mannschaften bis Mittwoch telefonisch verständigen— dazu ist bei der Anmeldung die Telefonnummer des Mannschaftsführers bekannt zu geben.

Es würde uns freuen, mit dieser Vorgangsweise die Stadtmeisterschaft durchführen zu können und hoffen auf viele Anmeldungen.



Herrenmannschaft 1, vlnr: Bayer, Grabmüller, Gutenbrunner, Prückl



Herrenmannschaft 2, vlnr: Hochreiter, Affenzeller, Pirklbauer, Foissner (nicht im Bild: Rockenschaub)

Sparen  
à la Card

bei der VKB-Bank



Ab sofort 4,6 Prozent!

Das Ersparte ist jederzeit verfügbar, die Zinsen steigen automatisch mit der Einlagenhöhe und Beträge bis zu 50.000 Euro sind durch ein Sicherheitspaket geschützt: Das ist das neue Online-Sparkonto der VKB-Bank mit Für mich-Card. Informieren Sie sich jetzt!

Für mich, als Mensch.

VKB Bank

4240 Freistadt, Hauptplatz 2, Telefon (07942) 745 00-0  
www.vkb-bank.at



# Voll motiviert in die neue Saison

Nachdem über die Sommermonate eifrig auf der neuen Beachvolleyballanlage am Marianum Sportplatz gespielt wurde, sind die Damen, Herren und Juniorinnen der Sektion Volleyball wieder aktiv an der Hallenmeisterschaft beteiligt. Erste Erfolge konnten bereits verbucht werden.

**N**eben dem Training auf der neuen Anlage wurde im Sommer an diversen Hobbyturnieren, in der Umgebung, erfolgreich teilgenommen.

Unter dem Motto „Spaß an der Bewegung“ fand am 11. Juli ein Kindernachmittag, für alle Volleyball begeisterten Jugendlichen im Alter von 10 bis 16 Jahren, statt. Um die 15 sportbegeisterten Mädchen und Burschen nutzten diesen heißen Sommertag, um den Trendsport Beachvolleyball einmal näher kennen zu lernen.

Anfang Oktober startete der Meisterschaftsbetrieb in der Halle, an dem die Sektion mit einer Juniorinnenmannschaft (U19), einer Damenmannschaft in

der Landesliga und einer Herrenmannschaft in der ersten Klasse vertreten ist. Für das Herren- und Damenteam konnte Michl Wurm als Trainer gewonnen werden dieser, mit seiner Erfahrung und auch mit seiner aktiven Teilnahme an der Meisterschaft, die beiden Mannschaften tatkräftig unterstützt. Nach ver-



Die Damenmannschaft spielt in der Landesliga

letzungsbedingten Ausfällen bei der Damenmannschaft konnten erfreulicherweise, Anfang dieser Saison, einige Neuzugänge gewonnen werden.

Sowohl die Damen, als auch die Herren konnten bereits erste Erfolge zu Beginn dieser Saison verbuchen.

Ziele sind für die Landesligistinnen der Klassenerhalt und für die Herren das Mitmischen in der Oberen Play-off. Auch beim Nachwuchs soll, mit mehr Selbstvertrauen, bald auf erste Erfolge zurückgeblickt werden können.



## Heimtermine, Damen LL

Samstag, 08.11.2008, ab 10:00, Sporthalle Freistadt, Gegner: ATSV St. Valentin, ASKÖ Fabasoft Linz Steg

Samstag, 10.01.2009, ab 10:00, Sporthalle Freistadt, Gegner: Union Bad Zell, Sportunion ADM Linz

Weitere Termine sowie aktuelle Bilder, Spielberichte und vieles mehr, findet ihr auf unserer neuen Homepage unter: [www.volleyball-freistadt.at](http://www.volleyball-freistadt.at)



InteressentInnen sind herzlich eingeladen, bei den Trainingsterminen im Gymnasium Freistadt, vorbeizukommen und mitzutrainieren!



Der Kindernachmittag kam beim jungen Publikum sichtlich gut an





# Einladung zur 57. ordentlichen Generalversammlung

der SPORT UNION Freistadt

am 15.11.2008, 19.00 Uhr,  
in der Braucommune Freistadt, Galerie, II. Stock

Die Generalversammlung ist statutengemäß nach Ablauf einer halben Stunde Zuwartezeit ohne Rücksicht auf die Zahl der anwesenden Mitglieder beschlussfähig.

## TAGESORDNUNG

1. Eröffnung und Begrüßung (um 19.30 Uhr)
2. Verlesung der Niederschrift der letzten Generalversammlung vom 16.11.2007
3. Bericht des Obmanns
4. Bericht des Kassiers
5. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassiers
6. Neuwahlen des Vereinsvorstandes
7. Allfälliges

*Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben.*

## WAHLVORSCHLAG

Obmann: Karlheinz Kaufmann  
Stellvertreter: Peter Beyer | Gerhard Flautner | Günther Keplinger | Verena Schick  
Schriftführerin: Mag. Sigrun Teufer-Peyrl  
Kassier: Klemens Palser  
Kulturwart: Peter Beyer  
Jugendwart: Wolfgang Korner  
Presse: DI (FH) Christoph Heumader  
Sektionsleiter: Dipl.Ing. Wolfgang Aichberger (Faustball)  
Gerhard Flautner (Schilau)  
Günther Keplinger (Stocksport)  
Siegfried Schönberger (Badminton)  
Paul Raab (Basketball)  
Wolfgang Sandner (Leichtathletik)  
Iris Strobl (Volleyball)  
Kassenprüfer: Martin Feichtmayr  
Klemens Hofer

**FR**  **KRALIK**

**A u t o z u b e h ö r - E r s a t z t e i l e**

4240 Freistadt Linzerstrasse 42  
Tel.: 07942/73277 Fax 07942/74797  
e-mail: [kralik@autoteile-kralik.at](mailto:kralik@autoteile-kralik.at)



# Konditraining in Brixen

Programm für die kommende Saison	
05.-08.12.2008	Skiopening Arlberg
20.-22.12.2008	FIS Rennen Hochficht
27.-29.12.2008	Kinderskikurs
Anmeldung bis 23.12.2008 in der VKB Fr.	
31.12.2008	McDonalds
	SilvesterZwergelrennen
06.01.2009	ATOMICSport2000Juch-MühlviertlerCup
14.-21.02.2008	Familien-Skiwoche Heiligenblut
15.-22.02.2008	Skiwoche St.Christoph/Arlberg



Die Vorbereitungen für die nächste Saison laufen planmäßig. Nach einem guten Konditionstraining in den Sommermonaten hat das Schneetraining in Österreichs Gletscherwelt (Hintertux, Pitztal, Kitzsteinhorn) begonnen.

**D**urch die frühen Schneefälle bieten die Gletscher heuer ausgezeichnete Bedingungen. Bis zum Beginn der Rennsaison soll die Vorbereitung schon in der näheren Umgebung stattfinden.

## Erfolgreiche Saison in Brixen

Die erfolgreiche Saison 07/08 wurde in Brixen mit einem Kinder- und Jugendrennen beendet.

Für die Jugend war das Highlight auf jeden Fall der Speedbewerb, bei dem



Andreas Lengauer und Tobias Hofer nach dem Speed-Bewerb in Brixen

mit ungewöhnlichem Material gekämpft wurde. Die ganze Gruppe fühlte sich sehr wohl im vorfrühlingshaftem Südtirol.

Nach dem Saisonabschluss gab es nun 2 Monate Pause bevor mit dem Konditions- und Aufbautraining in den Sommerferien mit der neuen Trainerin Karin Flautner begonnen wurde. Karin, die selbst Rennen bestritten hat und ein Sportstudium erfolgreich abgeschlossen hat, ging mit sehr viel Enthusiasmus ihre neue Aufgabe an.

Nach dem Trockentraining gab es schon die ersten zwei Gletschertrainings, an denen fast der ganze Nachwuchs teilnahm.



Trainerin Karin Flautner beim Konditionstraining





# Alex' Start in die neue Saison

Wie ist dein Sommer verlaufen? Training, Vorbereitung, Urlaub, etc.

Im Juni fand mein Saisonabschlussfest mit dem Fanclub statt. Dort wurde der neue Vorstand präsentiert und ich konnte mit meinen Fans ein gemütliches Beisammensein genießen. Ich möchte mich hiermit noch einmal für die tatkräftige Unterstützung des Fanclubs bedanken! Nach der letzten Saison habe ich eine Woche Urlaub in Ägypten mit meiner Freundin verbracht. Danach startete die Trainingsgruppe Speko (Speed und Kombi) sofort mit einem 4-wöchigen Intensiv-Konditionstraining. Anschließend trainierten wir in Zermatt. Die Bedingungen waren ideal, somit stand einem perfekten Training nichts im Wege. Seit September stehe ich jede Woche auf den Skiern. Zu Beginn trainierten wir noch in einer Halle in Deutschland und danach waren wir schon auf österreichischen Gletschern unterwegs.

Bist du fit für die ersten Rennen? Wann geht's wieder los?

Derzeit habe ich Rückenschmerzen, aber sonst ist alles in Ordnung. Durch das perfekte Training im Sommer fühle ich mich gut für die ersten Rennen in Levi. Vor allem die 6 Slaloms im Jänner sind für mich von großer Bedeutung, da ich mich dort auch für die WM in Val d'Isère qualifizieren kann.

Wir haben gehört, du gehörs jetzt auch zum Kreise der Studenten - was studierst du?

Ja, seit Herbst studiere ich an der Fern-Universität Hagen Wirtschaftswissenschaften. Mein Hauptaugenmerk ist jedoch das Skifahren. Solange ich diese beiden Dinge in Einklang bringen kann werde ich beides betreiben, wenn es sich zeitlich nicht ausgeht werde ich das Studium auf die Seite stellen.

Was sind deine Ziele für diese Saison? Ich möchte im Slalom und in der Super-Kombination konstant gute Leistungen bringen, mich in der Weltrangliste weiter nach vorarbeiten und meine Startnummer verbessern. Ideal wäre eine Teil-

nahme an der WM im Februar.

Weils grad aktuell ist: Dopingskandal - musst du auch Tests machen?

Durch die Vorkommen in den letzten Jahren verlangt die FIS das Anti-Doping Administration & Management System (ADAMS). Dort muss man 24 Stunden 365 Tage im Jahr angeben wo man sich gerade aufhält um etwaige Kontrollen zu ermöglichen. Bei den Rennen selbst gibt es selbstverständlich auch Kontrollen, die werden aber nach Zufallsprinzip vorgenommen.

Thema Finanzkrise: Gibt es Auswirkungen für dich, deine Sponsoren oder deine Gage? Was denkst du persönlich darüber?

Momentan gibt es keine großen Auswir-



kungen für mich, einige Skifirmen kämpfen jedoch bereits. Ich denke, dass man erst nach diesem Winter sagen kann, wie sehr die Finanzkrise den Skisport beeinflusst. Hier stellt sich die Frage, wer sich Skifahren in dieser Saison leisten kann. Grundsätzlich kann man sagen, je mehr Geld für Sport und Freizeit ausgegeben wird desto besser ist es für den Spitzensport.

Alex, vielen Dank dass du dir für die Leser des SPORT FREUNDS Zeit genommen hast. Wir wünschen dir alles Gute für diese Saison!

**MICRA <EDITION 25 JAHRE>**

Hausaktion inkl. Winterräder



Abb. zeigt MICRA <acenta>.

<b>MICRA &lt;edition 25 Jahre&gt;</b>	Unser Preis:
1.2 l 16V, 48 kW (65 PS), 5-Türer	€ 11.990,-*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• iPod** nano 4 GB in integrierter Halterung mit Ladefunktion</li> <li>• Türgriffe in satiniertem Silber-Look</li> <li>• Metallic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Außenspiegel elektrisch einstellbar, in satiniertem Silber-Look</li> <li>• 15" Stahlfelgen mit Radabdeckung in silber-satiniert</li> <li>• Bluetooth Freisprecheinrichtung</li> </ul>
---	--

\*Alle Preise inkl. NoVA und MwSt.

\*\*iPod ist Marke der Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern eingetragen ist.

---

<p><b>Autohaus Kastler GmbH</b>                  Linzer Straße 67                  4240 Freistadt                  Telefon: 0 79 42/7 42 29                  Telefax: 0 79 42/7 42 29-22  <a href="http://www.autohaus-kastler.at">www.autohaus-kastler.at</a></p>	 SHIFT...the way you move
--	---

[www.nissan.at](http://www.nissan.at)

Gesamtverbrauch l/100 km: innerorts 7,4, außerorts 5,1, kombiniert 5,9 CO<sub>2</sub> Emissionen kombiniert 139,0 g/km (Messverfahren gem. RL 80/1268/EWG). Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

# IFA-Pokal-Sieg zum Becker-Abschied



Mit einem IFA-Pokal-Sieg und einem Vizestaatsmeistertitel verabschiedet sich Martin Becker nach seinem sieben Jahre andauernden Gastspiel endgültig aus der österreichischen Faustballszene. Der 43-jährige Deutsche war maßgeblich am Faustballboom der letzten Jahre in Freistadt verantwortlich.

**E**r führte die Schick-Truppe zum Staatsmeistertitel 2004, IFA-Pokalsieg 2004, Europapokalsieg 2005 und zu weiteren zahlreichen nationalen und internationalen Medaillen. „Ich hatte eine wunderschöne Zeit hier in Freistadt. Jedoch irgendwann muss einmal Schluss sein. Wir werden weiterhin in Kontakt bleiben und uns bei den internationalen Turnieren immer wieder treffen“, so Becker.

Beckers großes Ziel war heuer nochmals mit Union Schick Freistadt ein Double zu schaffen. Nach der erfolgreichen Frühjahrssaison mit lediglich einer Niederlage gingen die Mühlviertler als Grunddurchgangssieger ins Holzhaider Final5 presented by Schick, das vom 28.-29. Juni 2008 auf heimischer Anlage am Marianumsportplatz stattfand. Im Finale wartet der jahrelange Kontrahent aus Urfahr. Als Krönung für diese tolle

Veranstaltung mit zahlreichen Zuschauern und toller Berichterstattung im ORF fehlte leider der Staatsmeistertitel der Heimmannschaft. Union Schick Freistadt musste sich nach hartem Kampf mit 5:2-Sätzen geschlagen geben. „Es fehlten an diesem Tag nur Kleinigkeiten, jedoch muss bei einem solchen Spiel einfach alles passen, um gegen ein so starken Gegner bestehen zu können“, so das Resümee von Trainer Mag. Andreas Woitsch.

Eine Woche später sicherten sich Becker & Co. den IFA-Pokal-Sieg 2008 beim in Münchwillen (Schweiz) ausgetragenen internationalen Bewerb. Nach einer nicht ganz optimalen Gruppenphase wurde im Halbfinale VB Kremsmünster sicher mit 3:1-Sätzen bezwungen. Im Finale wartete der deutsche Kontrahent aus Offenburg. Setzte es in der Vorrunde gegen die Deutschen die einzige



Niederlage, so war das Finale eine klare Angelegenheit für die Mühlviertler. Mit einem 3:0-Erfolg wurde nach 2004 erneut der IFA-Pokal nach Freistadt geholt. „Am Samstag war ich mit unserer Leistung nicht ganz zufrieden, aber am Sonntag spielten wir tollen Faustball. Der Sieg ist ein super Abschluss“, so Becker.

Der Herbstdurchgang war erwartungsgemäß ein Auf und Ab. Nachdem Martin Becker nur die ersten vier Runden spielte, mussten in diesen Spielen die nötigen Punkte gesammelt werden, damit der Abstand zur Spitze nicht zu groß wird. Die Mühlviertler überwintern auf den dritten Tabellenplatz und liegen nur zwei Punkte hinter Spitzenreiter Urfahr. Somit können die Freistädter durch den Neuzugang Jean Andriolli im Frühjahr wieder auf eine Spitzenplatzierung losgehen.



IFA-Pokal-Sieger 2008

## Brasilianische Samba-Rhythmen in Freistadt

Nach dem langjährigen Engagement von Martin Becker, das heuer im Herbst nach sieben Jahren geendet hat, konnte mit dem brasilianischen Angreifer Jean Andriolli ein prominenter Neuzugang verzeichnet werden.

**D**er 23-jährige Brasilianer, der heuer für Urfahrs Staatsmeistertitel hauptverantwortlich war, wechselt ab der Hallensaison 2008/2009 ins Mühlviertel. Jean, der bereits 40 Mal den brasilianischen Dress überstriefte, wurde 2003 Jugendweltmeister und eroberte bei den Herren bei den World Games 2005 und bei der Weltmeisterschaft 2007 jeweils die Silbermedaille.

Warum der Wechsel nach Freistadt?

Ich suchte einen Verein, wo eine gute

Vereinsstruktur wie hier in Freistadt vorhanden ist. In Brasilien ist dies bei den meisten Vereinen nicht der Fall. Weiters ist Freistadt aufgrund der Erfolge mit Martin Becker sehr bekannt geworden. George Schuch, der ja auch bei Freistadt gespielt hat, hat mir diesen Verein sehr empfohlen.

Du bist seit Juni in Oberösterreich, wie gefällt es dir hier?

Die Landschaft ist total anders als bei uns. Die vielfältige Hügellandschaft gefällt mir sehr gut. Die Menschen in Freistadt sind sehr nett und freundlich, es ist hier alles sehr familiär. Am meisten freue ich mich schon auf den ersten Schnee, damit ich mit dem Snowboard fahren kann.

Was hältst du vom Niveau der Österreichischen Bundesliga?

Die Liga ist die stärkste der Welt. Man spielt gegen sehr viele Top Mannschaften und Spieler, dich ich bereits von internationalen Bewerben und Turniere kenne. Das Zuschauerinteresse ist in Freistadt sehr groß, dies ist unter anderem auch ein Grund, warum ich ein Angebot aus der Schweiz abgelehnt habe.



Dressenübergabe von Martin an Jean

Was sind deine weiteren Ziele im Verein bzw. Nationalteam?

Mit Freistadt möchte ich Staatsmeister werden, damit wir in den nächsten Jahren um den Europa- und Welpokalsieg mitspielen können. Mit dem Nationalteam möchte ich den ersten World Games Sieg für Brasilien schaffen. Brasilien war bis jetzt zwei Mal Weltmeister, jedoch leider ohne mich. Dies ist natürlich auch ein großes Ziel von mir.

# Angriff auf Österreichs höchste Spielklasse

Bereits Ende November beginnt die Hallenmeisterschaft der 2. Faustball-Bundesliga. Bei der ersten Runde am 29. November 2008, 14.00 Uhr, Sporthalle Freistadt, wird Neuverpflichtung Jean Andrioli erstmals den Schick-Dress überziehen.

**B**ei dieser Runde warten mit Froschberg und Kremsmünster 2 gleich zwei harte Gegner. Jedoch mit dem

## Schick-Oldies sichern sich Staatsmeistertitel

Bei den österreichischen Meisterschaften der Senioren in Graz sicherte sich die Mannschaft von Union Schick Freistadt in der Altersklasse III den österreichischen Staatsmeistertitel.

brasilianischen Angreifer streben die Freistädter nach mehr und möchten den Aufstieg in Österreichs höchste Spielklasse schaffen. Zwar wird dies kein leichtes Unterfangen werden, jedoch zählen die Mühlviertler mit dieser Mannschaft zum engsten Favoritenkreis. „Uns ist klar, dass wir heuer die Gejagten sind. Wir müssen jedoch jedes Mal eine sehr gute Leistung bringen, damit wir unser Ziel verwirklichen können“, so Kapitän Christian „Schoko“ Leitner.

Trainer Mag. Andreas Woitsch muss die Trainingseinheiten bis zum Meisterschaftsstart nutzen, eine kompakte Einheit aus dem Team zu formen. „Es liegt noch viel Arbeit vor uns, zumal macht es die derzeitige Situation auch nicht einfa-

**I**n routinierter Spielweise gaben die Mühlviertler während des gesamten Turnierverlaufs keinen einzigen Satz ab. Auch im Finale musste der Gegner Union Schwanenstadt die Dominanz der Freistädter akzeptieren. Ein klarer 11:5 und 8:7-Erfolg brachte den erhofften Titelgewinn.

Vorbereitet haben sich die Senioren mit zahlreichen Trainings gemeinsam mit der etwas jüngeren Mannschaft AK I,

**Heimrunden**  
(in der Sporthalle Freistadt)

Samstag, 29. Nov. 2008, 14.00 Uhr  
Gegner: Froschberg, Kremsmünster 2

Samstag, 6. Dez. 2008, 14.00 Uhr  
Gegner: Laakirchen 2, FBV Grieskir.

Samstag, 31. Jänner 2009, 14.00 Uhr  
Gegner: Münzbach, Wels

cher. Jean ist noch nicht zu 100 % fit. Peter Augl und Franz Raffaseder sind aufgrund ihres Studiums in Wien. Somit ist es sehr schwierig, die nötige Abstimmung zu finden“, so Woitsch. Auf jeden Fall wird heuer wieder eine sehr spannende Hallensaison geboten, mit dem großen Ziel, seit 2002 wieder Österreichs höchste Spielklasse anzugehören.



**In der erfolgreichen Mannschaft spielten:**  
stehend v.l.n.r. Josef Strobl, Ludwig Schimpl, Hermann Kosiba  
hockend v.l.n.r. Reinhard Apfalterer, Karl Hinterreiter, Reinhard Eder, Rudolf Reisenberger

die den fünften Platz erreichte. Karl Hinterreiter und Hermann Kosiba sind nun im Verein die beiden einzigen Spieler, die sowohl in der Jugend, bei den Herren und nun bei den Senioren einen Staatsmeistertitel für Union Schick Freistadt erringen konnten. Für Josef Strobl war es bereits der 16. Staatsmeistertitel mit vier verschiedenen Mannschaften.



# Bike & Run



Kaum eine andere Sektion kann laufend über gleichbleibend gute Ergebnisse und Fortschritte berichten, wie die Leichtathletik.

**H**euere trainierten die Jugendmannschaft mit den Trainingsplänen von Kampl Adi, der mit seiner umfangreichen Arbeit im Trainerteam von Wolfgang Sandner nicht mehr wegzudenken wäre. Mit dem Lactattests und ständigen Leistungsüberprüfungen konnten auf jeder Distanz die Zeiten verbessert werden. Herausragender Athlet ist heuer Panzirsch Valentin. Mit seinem Ehrgeiz und seiner Disziplin setzt er die Trainingsleistungen in den Wettkämpfen sehr gut um – mit einem Trainingsumfang von 6-7 mal pro Woche. Auch der Neuzugang Polzer Klara ist mit ihren 11 Jahren ein Lauffalent. Sie konnte bisher jedes Rennen für sich entscheiden.



Adi Kampl bei der Lactatmessung

**6. April—15. Kremsmünster Marktlauflauf**  
Dieser Lauf ging zum Saisonstart für unser jungen Läufer gleich über 10km. Panzirsch Valentin und Sandner Lisa legten tolle Laufzeiten hin und erreichten Platz 1 und 2 über 10 km.

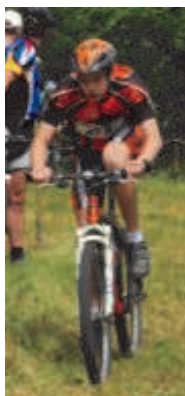
## 16. Mai—Guglmania Freistadt

Die von Coca Cola und den OELV veranstalteter Vorausscheidung von 4 Bezirken, wurde bereits zum 5. Mal am

Marianumsporfeld abgehalten. Heuer machte es zum ersten Mal Christoph Mühlböck. Leider wurden nicht alle Schulen rechtzeitig angeschrieben, wodurch sich das Starterfeld von 400 im Vorjahr auf 45 Schüler reduzierte. Trotz allem eine gelungene Veranstaltung.



Guglmania Marianumsporfeld



Lubinger Stefan

## 8. Juni—Bike and Run in Waldburg

Lubinger Stefan und Panzirsch Valentin fuhren und liefen die schwierige Strecke in Rekordzeit. Sandner Lisa gewann mit Hölzl Sandra nicht nur die Jugend, sondern auch die Frauenklasse.

## 27. Juli—Reichenthaler Mühlenlauf

Für Panzirsch Valentin und Lubinger Stefan waren die 14,6 km bei einer Temperatur von über 26° C eine Herausforderung. Valentin war der erste Jugendliche, der die fast 15 km in unter einer Stunde laufen konnte. Auch Stefan lief mit etwas über einer Stunde ein tolles Rennen.

## 30. August—ÖM und LM 5km/10km Straßenlauf Ried

Die Staats- bzw. Landesmeisterschaften waren für uns heuer der Saisonhöhepunkt. Auf diese 5 bzw. 10 km richteten wir unsere Trainingspläne aus. Hennerbichler Johanna erreichte heuer bei den 10 km den Landesmeistertitel. Sandner Lisa, Lubinger Stefan und Pan-

zirsch Valentin erreichten mit ihren persönlichen Bestzeiten den Vizelandesmeistertitel. Die Stadt Ried zeigte sich von ihrer besten Seite und veranstaltete mit viel Prominenz und super Athleten ein großes Event.

## 20. Sept.—Bezirksmeisterschaften Geländelauf in Grünbach

Mit 4 x Bezirksmeister, 3 x Vize- sowie einem 3. Platz bestätigt sich die Klasse der Jugend. Sandner Lisa hat das Ziel in



BZM Grünbach vlnr: Polzer Anna (2./675m), Sandner Lisa (1./4km), Polzer Klara (2./675m), Panzirsch Valentin (1./7,5km), Lubinger Stefan (2./7,5km)

der AK als dritt schnellste Frau erreicht.

## 15. Okt.—Nestlelauf Sportfeld Linz

Sandner Lisa gewann die Vorausscheidung über 2400 m für die BHAK Freistadt. Auch Hennerbichler Johanna konnte sich über 2400 m mit dem 4. Platz qualifizieren.

## 25. Okt.—UNION Landesmeisterschaften Crosslauf Peuerbach-Bruck

Der Veranstalter dieser Meisterschaft war IGLA Long Life. Mit Günther Weidlinger und Sandra Baumann sowie vielen anderen starken Läufern, war es schwer, gute Platzierungen zu erreichen. Trotzdem stellten wir eine Landesmeisterin und 2 gute Vizelandesmeister.

## 26. Okt.—22. Linzer Citylauf

Einen Tag nach den UNION LM im Crosslauf lief Panzirsch Valentin die 10,5 km-Strecke. Von mehr als 300 Startern wurde er gesamt 20. und in seiner Klasse 3.

## 8. Nov.—LM Crosslauf in Gmunden

Ausklang für das heurige Saisonende.

# Meisterschaftsstand

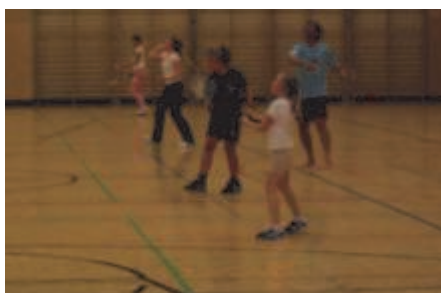
## 2008/2009

Nach dem schlechten Abschneiden in der letzten Meisterschafts-saison, stand die neue Saison von Beginn an unter keinem guten Stern.

**K**astler Romana, in die wir große Erwartungen setzten, wird leider aus Termingründen nicht mehr für die Mannschaft spielen können. Almer Dedic musste gleich zu Beginn der Saison die Berufsschule in Wels besuchen, konnte daher bis Anfang November nicht trainieren und fiel auch die ersten beiden Runden der Meisterschaft aus.



In Runde 1 stand wieder einmal die Mannschaft von SK Voest II auf dem Plan. Obwohl wir zwei Spiele w.o. geben mussten (2. HD, DD) erreichten wir ein



### Heimrunden

(in der Sporthalle Freistadt, Eingang VS 1 am Stifterplatz)

Gastmannschaft	Runde	Datum	Spielstätte
UBC Neuhofen VI	2	08.10.2008, 19:30	Sporthalle
ABV Wels	5	05.11.2008, 19:30	Sporthalle
SK Voest II	6	21.01.2009, 19:30	Sporthalle
ASKÖ Linz	8	25.02.2009, 19:30	Sporthalle
UBC Neuhofen V	9	11.03.2009, 19:30	Sporthalle

### Auswärtsspiele

Gastgeber	Runde	Datum	Spielzeit	Spielstätte
SK Voest II	1	23.09.2008, 19:30		HBLA Garnisonstr.
ASKÖ Linz	3	24.10.2008, 19:30		Rennerschule
UBC Neuhofen V	4	08.11.2008, 18:00		Tennishalle
UBC Neuhofen VI	7	11.02.2009, 19:30		Tennishalle
ABV Wels	10	30.03.2009, 19:00		VS Pernau

4:4. Leider hatten wir nicht die Möglichkeit vor dieser Begegnung schon zu trainieren, da unsere Halle wie letztes Jahr bis Ende September durch die Freistädter Messe blockiert war und so konnten wir mit dem Ergebnis schon zufrieden sein.

Das Heimspiel in der 2. Runde gegen UBC Neuhofen VI war wieder ein Pflichtsieg. Der Tabellenletzte des Vorjahres machte keine Probleme und wurde mit 7:1 besiegt.

Hingegen wendete sich das Blatt in der nächsten Runde. Der Gegner, Askö Linz wird als diesjähriger Titelanwärter gehandelt. Die Hoffnung stirbt zwar zuletzt, aber wir konnten diesmal dem Gegner nichts entgegen setzen. Der wurde seiner Favoritenrolle voll gerecht und so ging die 3. Runde durch einen klaren 8:0 Sieg an den Askö.



## BADMINTON

Jeden Mittwoch in der  
Bezirkssporthalle: **BADMINTON**

Training für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene  
**18.30 - 22.00 Uhr**

Probier doch mal die schnellste  
Rückschlagsportart der Welt aus.  
Schläger und Bälle haben wir, also  
auf in die Bezirkssporthalle!



# 61:48 - Sieg gegen ungeschlagene Mannschaft

Das harte Training der Basketballer trägt die ersten Früchte. Die in der Saison noch ungeschlagene Mannschaft aus Vordorf war in allen vier Vierteln unterlegen.

**D**er Endstand 61:48 für die Baller aus Freistadt zeigt ein eindeutiges Ergebnis. Topscorer waren Kalojan Illiev und Paul Lindner die trotz tollen Leistungen noch unter ihren eigenen Erwartungen blieben.

Doch nicht nur diese beiden, sondern die gesamte Mannschaft zeigten hervorragende Leistungen. Besonders die Nachwuchsspieler, die bei diesem Match zum ersten Mal zum Einsatz kamen, konnten überzeugen und mit den "alten Hasen" sehr gut mithalten.

Mannschaftskapitän Paul Raab sieht mit Zuversicht in die Zukunft. Trotz vieler



schwieriger anstehender Spiele, wird die Mannschaft mit Sicherheit auch zukünftig überzeugen.

## Karosseriefachbetrieb

# Keplinger

## Freistadt



Graben 28

Tel. 07942/72168, Fax: 75411

[karosseriebau.keplinger@epnet.at](mailto:karosseriebau.keplinger@epnet.at)

Autoverleih - Lackierungen - Bauspenglerei

# Ernährungsmärchen: Diese Mythen sind falsch

Jeder meint: Vollkornprodukte und Rohkost halten fit, schlank und gesund. Zucker, Schokolade und Spätmahlzeiten dagegen sind wahre Dickmacher.

**W**enn man zu wenig Vitamine über die Nahrung aufnimmt, sollte man Nahrungsergänzungsmittel schlucken, was das Zeug hält. Und überhaupt: Wellnessdrinks sichern ein gesundes Leben.

Viele Menschen befolgen brav die Ernährungsregeln, sind aber dennoch nicht so gesund, so schlank und so jugendlich-fit, wie es von den Produktherstellern prophezeit wird.

Woran liegt das? Entpuppen sich gängige Ernährungsregeln womöglich als Lügen? Im folgenden Artikel klären wir Sie auf, ob Sie in Ihren morgendlichen Kaffee noch Zucker geben dürfen, oder in dem Fall mit Herzinfarkt und Adipositas rechnen müssen.

## 1. Rohkost und Vollkorn sind gesund

Viele Ökofans und Vegetarier erklären Rohkost-Ernährung als die Ernährungsform schlechthin. Sie behaupten, dass Naturbelassenes so gesund sei, weil es am ursprünglichsten wäre. Diese Aussage lässt jedoch den Gedanken des Fortschrittes in der menschlichen Entwicklung außen vor. Bereits unsere Urahnen entdeckten, dass Feuer eine tragende Rolle in der Nahrungsaufbereitung spielt.

Durchs Kochen können nämlich erste Verdauungsprozesse bereits außerhalb des Körpers in Gang gesetzt werden. So wird die Nahrung bekömmlicher, der Körper - vor allem der Darm, muss sich nicht so anstrengen. Wer in seinen Spei-

seplan zu viel Rohes einbaut, hat unter Umständen mit Blähungen, Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen.

Ein Grund für die Verdauungsschwierigkeiten von vollem Korn und rohem Grünzeugs sind die Abwehrstoffe in den Pflanzen, die sie vor dem gefressen werden schützen sollen. Diese Stoffe, die sich in den Randschichten des Kornes befinden, führen zu Verdauungsproblemen und hindern die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitaminen.

Des Weiteren sorgen sie dafür, dass bestimmte Enzyme des Verdauungsprozesses nicht mehr greifen können. Für Menschen, die an Vollkorn nicht gewöhnt sind ist es bekömmlicher, wenn sie zu gemahlenem Mehl greifen. Denn hier wurden die problematischen Randschichten entfernt.

Am besten man mischt unter normale Nudeln etwas Vollkorn-Versionen und greift neben Semmeln auch mal zum Kornspitz. Gemüse sollte schonend gedämpft werden, sodass es nicht mehr roh aber dennoch knackig ist und die Vitamine erhalten bleiben.

## 2. Tiefkühlgemüse ist frei von Vitaminen

Blödsinn! Das Gegenteil ist der Fall. Tiefgefrieren gilt als die schonendste Art um Lebensmittel haltbar zu machen. Denn erntefrisch und schockgefroren bleiben Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten. Natürlich hat Gemüse frisch vom Feld die höchste Wertigkeit, doch durch Transport, Lagerung und ewige Aufbewahrung im Kühlschrank



**Bohnen kann man ruhig auch tiefgekühlt kaufen**



**Getreideprodukte sind gesund**

verschwinden die Vitamine schnell.

## 3. Light-Produkte und Wellnessdrinks führen zum Wunschgewicht

Tja, schön wär's, Tatsache ist aber, dass diese Produkte eher den Geldbeutel schmälern, als die Taille. Das Problem bei Light-Nahrungsmitteln ist, dass sie das Gefühl vermitteln, man dürfe ruhig essen.

Meist passiert es dann, dass zu viel gegessen wird. Außerdem schmälern Ersatzstoffe das Genussvergnügen, sind doch gerade Fett und Zucker die Trägerstoffe für Aromen. Dem Figurbewussten soll auch vor Augen gehalten werden, dass die Bezeichnung "light" vielerlei Bedeutungen haben kann. So bedeutet es entweder kalorienarm, fettarm, mit Süßstoff versetzt, etc.

Für Kalorienbewusste kann als Faustregel gelten: Milch und Milchprodukte sollten nicht mehr als 1,5 Prozent Fett, Wurst nicht mehr als fünf und Käse maximal 40 Prozent Fett enthalten, so berichtet das Magazin Geo.

Als trendy gelten derzeit so genannte Wellnessdrinks. Nicht nur in Sportlerkreisen wird auf mit Sauerstoff angereichertes Mineralwasser geschworen. Lebensmittel, die mit Aloe-Vera angereichert sind, sollen angeblich das Immunsystem stärken. Experten zu Folge seien allerdings keine der gesundheitsförderlichen Wirkungen wissenschaftlich



belegt. Ihrer Aussage nach, seien die Konsumenten auf der sicheren Seite, wenn sie zur Aloe Vera Pflanze greifen und das Gel direkt verwenden - ohne Konservierungsmittel, dafür hoch konzentriert.

#### 4. Vitamine kann man gar nicht genug zu sich nehmen

Ein Großteil der Bevölkerung hat den Begriff "gesunde Ernährung" falsch verstanden. Es geht darum, möglichst viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen (Faustregel: fünf Handvoll täglich) um dem Körper wichtige Vitamine zuzuführen. Gemeint ist also nicht, möglichst viele Vitamintabletten zu schlucken.

Viele Menschen wollen ihrem Körper etwas gutes tun und schlucken Vitamine und Mineralstoffe nach gut dünken. Leider informieren sie sich vorher nicht beim Arzt ob sie überhaupt einen Vitaminmangel haben. Denn dosiert man die Wirkstoffe zu hoch, können diese dem Körper sogar schaden.

So ist mit Haarausfall (Vitamin A), Durchfall (Vitamin C), unreiner Haut (Vitamin B), Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (Vitamin E), etc. zu rechnen. Während überdosierte wasserlösliche Vitamine über Urin und Stuhl ausgeschieden werden, so verbleiben fettlösliche im Körper und können den Konsum



**Salat ist gesund**

umenten auch nach deren Absetzung noch längere Zeit zu schaffen machen.

#### 5. Zucker macht süchtig und ist schädlich

"Sugar, oh honey honey..." sangen schon The Archies in fernen Zeiten schwärmerisch. Süß wurde immer mit lieblich assoziiert. Es gibt kaum einen



**Milch enthält viel Kalzium und stärkt die Knochen**

Menschen, der nicht ab und zu Schokolade, Bonbons oder Eis nascht.

Beißt man in etwas Süßes, so machen sich Glücksgefühle breit und sogar Liebeskummer ist für kurze Zeit vergessen. Es wird angenommen, dass Süßes den Serotoninspiegel anhebt und so wie ein mildes Antidepressivum wirkt.

Zucker gilt aber auch häufig als Dickmacher schlechthin und Vitaminraub wird ihm ebenfalls nachgesagt. Dieses Vorurteil ist eine Frage der Sichtweise. Zucker hat viele Kalorien, soviel steht fest. 100 Gramm schlagen mit 400 kcal zu Buche. Hinzu kommt, dass Zucker frei von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist. Nimmt man also zu viel Zucker zu sich, so hat man "leere Kalorien" getankt.

Dennoch gilt die Faustregel: Wer zu viel Kalorien aufnimmt und zu wenig abbaut, der nimmt zu. Hält sich der Konsum von süßen Leckereien im Rahmen, so darf man ohne schlechtes Gewissen zu einer Rippe Schokolade greifen. Vorsicht ist aber bei Soft-Drinks geboten, denn hier werden beiläufig Unmengen von zusätzlichem Zucker konsumiert.

Entwarnung gibt es seitens der Wissenschaft für die so genannte "Schokoladensucht". Schokolade macht nicht süchtig. Entscheidend für die Selbstbelohnung oder Frustbewältigung in Form von Pralinen ist die Erziehung. Wurde man als Kind mit einer Tafel Schokolade belohnt, so bleibt dies haften - man greift verstärkt zu Süßem.

Wer Zucker einsparen will, der sollte von Cola, Fanta und Co., aber auch von purem Fruchtsaft die Finger lassen. Besser man trinkt Fruchtsaftschorlen.

Auch in Fruchtojoghurts ist viel Zucker versteckt. Will man Kindern etwas zu naschen geben, so sollte man sich bewusst sein, dass Milchschnitte, Karamellbonbons und Gummibärchen wahre Zuckerbomben sind. Und wer's noch nicht weiß: In Ketchup ist ebenfalls einiges an Zucker enthalten.

#### 6. Kaffee ist schlecht fürs Herz

Ganz so stimmt diese Aussage nicht. Das Herzinfarktrisiko ist erst gegeben, wenn man sich täglich mehr als sechs Tassen (über 0,5 Gramm Koffein) des schwarzen Tranks zu Gemüte führt.

Wer unter dem fünf Tassen-Level bleibt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Bekanntlich bringt Kaffee den Stoffwechsel auf Trab und regt die Gehirnzellen zu mehr Tätigkeit an.

Zu beachten gilt aber, dass Koffein ein Kalzium-Räuber ist. Deshalb: am besten Milchkaffee (Milch führt dem Körper Kalzium zu) mit wenig Zucker trinken.



**Kaffee ist für viele Menschen das Getränk schlechthin**

#### 7. Spät essen macht dick

Wer kennt das Sprichwort nicht: Frühstückten wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann.

Doch das gilt als widerlegt. Entscheidend ist nicht, wann wir die Kalorien zu uns nehmen, sondern wie viele.

Es stimmt, dass die Verdauung abends einen Gang zurück schaltet. In der Nacht arbeitet der Darm langsamer, die Nährstoffaufnahme wird dadurch allerdings nicht verstärkt.

Das viel gerühmte Dinner-Canceling ist erfolgreich, da einfach die Kalorien einer Mahlzeit weniger aufs Kalorienkonto schlagen - und nicht weil man zu später Stunde nichts mehr isst.

# Im Gespräch ... mit Karlheinz Kaufmann, Obmann UNION Freistadt



Wer sind sie? Die Menschen, denen es nicht reicht, alle paar Jahre zur Wahl zu gehen. Sie wollen die Zukunft ihres Lebensraumes und ihre Lebensbedingungen aktiv mitgestalten. Und ohne sie würde es so manches erst gar nicht geben: Die Rede ist von Leuten mit ehrenamtlichen Engagement.

In unserer neuen Serie **„Im Gespräch“** wollen wir Ihnen diese Leute aus unseren Reihen vorstellen. Wir beginnen mit dem Obmann der UNION Freistadt, Karlheinz Kaufmann.

Du bist seit 4 Jahren Obmann der UNION Freistadt - immer noch mit Leib und Seele?

Natürlich, denn sonst hätte ich mich sicherlich nicht mehr zur Wiederwahl bei der heurigen Generalversammlung am 15.11.08 aufstellen lassen. Es macht einfach großen Spaß mit einem hervorragendem Team speziell für unsere Jugend etwas zu bewegen. Der Sport hat mir während meiner aktiven Laufbahn sehr viel Positives gebracht, wie zum Beispiel Freundschaften, Geborgenheit, unbeschreibliche Erfolge, aber auch zu lernen mit Niederlagen richtig umzugehen. Heute möchte ich als Dank dafür,

dies als Funktionär wieder zurückgeben bzw. meine positiven Erfahrungen mit dem Sport an unsere Jungen weitergeben.

Nicht nur der Sport leistet wertvolle Dienste für die Gesellschaft - warum ist es bei dir gerade der Sport geworden?

Sport hat in meinem Leben immer eine wichtige Rolle gespielt und tut dies natürlich noch heute. Am Sport hat mich seit Kindheit das Gemeinsame und der Teamgeist fasziniert. So bin ich vom Fußball über Tennis schlussendlich zum Faustball gekommen, wo ich es bis in das Österreichische Nationalteam geschafft habe. Ich habe durch den Sport einen unglaublich positiven Einfluss auf meine Lebensqualität erfahren, sodass es für mich eigentlich keine Alternative zum Sport gegeben hat.

Glaubst du, wärst du auch zum Sport gekommen, wenn du die gleichen Freizeitangebote wie die Jugendlichen heute gehabt hättest? Nintendo DS, Playstation 3, PSP, iPhone, TV um nur einige zu nennen.

Ich glaube diese Frage kann ich mit einem eindeutigen "Ja" beantworten. Ich habe ja bereits gesagt, dass ich fast ausschließlich positive Erfahrungen gemacht habe. Und dies ist für mich auch der Anlass und die Motivation, dass wir auch heute unsere Jugendlichen für den Sport begeistern können. Wir müssen aber unsere positiven Erfahrungen weitergeben und dafür adäquate Angebote bieten, um für Alle die Möglichkeiten der Sportausübung zu schaffen. Dabei muss uns aber klar sein, dass es im Sport nicht nur um Spitzenleistungen geht. Für jeden Einzelnen soll der Sport ein Gewinn und ein tolles Erlebnis sein, sowohl für körperliche als auch für soziale Erfahrungen.

Ist das so etwas wie Philosophie deiner Arbeit in der UNION?

In der Sport UNION haben wir eigentlich schon immer neben dem Leistungs- und

Spitzensport vor allem für den Breitensport enorm viel gemacht. Durch unsere verschiedenen Sektionen - insgesamt 9 an der Zahl - bieten wir ein breit gefächertes Angebot an sportlichen Aktivitäten und dies für "Jung und Alt". Meine Philosophie liegt darin begründet, dass wir eine gemeinsame Freude an der Bewegung vermitteln. Werte und Einstellungen, die fürs Leben wichtig sind, werden durch den Sport gelernt und trainiert, davon bin ich absolut überzeugt.

Wenn du auf deine bisherige Zeit als Obmann zurückblickst - welche Ziele hast du erreicht, was steht noch an?

Mein großes Ziel war, dass die positive und ausgezeichnete Arbeit meiner Vorgänger nahtlos weitergeführt wird. Dies ist mir, glaube ich, auch ganz gut gelungen. Mit über 800 Mitgliedern sind wir in Freistadt sicherlich der größte Verein. Wir werden also in unserer Gesellschaft sehr positiv wahr genommen und unser Angebot wird auch reichlichst genutzt. Hier freut mich auch ganz besonders das Angebot unserer Turnsektion, welches einen regen Zuspruch findet. Diese Sektion ist auch seit der Gründung im Jahr 1946 ein wesentlicher Bestandteil unseres Angebotes in der Sport UNION Freistadt. Daher ist es von mir auch ein wichtiges Ziel, in naher Zukunft für die Sektion Turnen einen eigenen Sektionsleiter/in zu finden. Hier steckt meines Erachtens noch ein sehr großes Potential und wir können vielleicht bald wieder mit dem Leistungsturnen an die Erfolge vergangener Jahre anschließen.

Und hast du noch ein ganz besonderes Anliegen?

Ein besonderes Anliegen von mir ist



natürlich die weiterhin gute Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Freistadt. Denn ohne finanzieller und tatkräftiger Unterstützung der öffentlichen Hand wäre die Aufrechterhaltung unseres umfassenden sportlichen Angebotes für unsere Bevölkerung nicht möglich. Ich habe dabei die Stadtgemeinde Freistadt immer als verlässlichen Partner erlebt und dafür bedanke ich mich auch recht herzlich. Besonders erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang auch die Tatsache, dass unsere Funktionäre die Tätigkeit im Verein ehrenamtlich machen. Ohne diesen Individualismus und der Begeisterung unserer Mitarbeiter würde die Sport UNION Freistadt auch nicht dort stehen, wo sie heute ist. Dafür möchte ich allen meinen Mitstreiter/innen herzlich Danke sagen. Denn nur gemeinsam sind wir stark und können etwas bewegen. In diesem Sinne ist es mir auch ein großes Anliegen, dass weiterhin sehr viele Menschen ihre Dienste zum Wohle unserer Jugend ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

## PORTRÄT

### Das ist Obmann Karlheinz Kaufmann

**GEBOREN:** 04.07.1960 in Freistadt

**PERSÖNLICHES:** Ich bin verheiratet und habe insgesamt 3 Kinder, wobei zwei bereits erwachsen sind. Wir wohnen in Freistadt.

**SPORTLICHES:** Mit 8 Jahren begann ich mit dem Fußball, anschließend spielte ich Tennis und wechselte mit 13 Jahren zum Faustball. Nach meiner aktiven Sporttätigkeit schlug ich sofort die Funktionärslaufbahn ein, wobei ich noch immer des Öfteren aktiv in der Faustballmannschaft mitwirke. Sport betreibe ich sonst noch sehr gerne, wobei ich im Winter das Skifahren sehr genieße.

**BERUFLICHES:** Seit 8 Jahren leite ich die Volksbank in Freistadt und bin weiters als Regionalleiter noch für die Filialen in St. Oswald, Bad Leonfelden und Tragwein zuständig.

**IN DER SPORTUNION:** Seit meinem 6. Lebensjahr (Sektion Turnen) bin ich UNION Mitglied und seit rund 12 Jahren bin ich als Funktionär in verschiedenen Funktionen tätig.



Software Entwicklung | Datenbanken | Webdesign

# M4W

m4w.at  
IT aus der Region



**SPORTSPONSORING  
MIT FLÜGELN.**

[www.linzmv.volksbank.at](http://www.linzmv.volksbank.at)

**Volksbank. Mit V wie Flügel.**