

KURZ & BÜNDIG

Kreisoberliga Süd. Die Fußballer von Helvetia Kerzell melden die Rückkehr von Elengewächsen: Tom Schnopp (SG Büchenberg/Utrichshausen) kommt im Sommer, Leon Morgenweck (SG Büchenberg/Utrichshausen) und Torhüter Petrit Budakova (SG Johannesberg) schon in der Winterpause. Schlussmann Konstantin Heil verlässt den Verein.

Kreisoberliga Süd. Einen ersten Neuzugang für die kommende Saison hat der Tabellenzweite, TSG Lütter, eingetütet: Offensivspieler Rudi Wasirow kommt vom Ligakonkurrenten SG Rückers: „Rudi hat in Rückers über Jahre Topleistungen gebracht. Wir freuen uns auf ihn“, sagt Christoph Wahl aus dem Führungsteam der TSG.

FUSSBALL

HALLENRUNDE
SCHLÜCHTERN

B-Junioren

Vorrunde, Gruppe 1: Freiensteinau II - Kinzigtal 1:0, Bergwinkel II - Bad Soden-Salmünster 0:3, Sinnatal - Freiensteinau II 1:1, Kinzigtal - Bergwinkel II 0:4, Bad Soden-Salmünster - Sinnatal 3:2, Freiensteinau II - Bergwinkel II 0:1, Sinnatal - Kinzigtal 1:0, Bad Soden-Salmünster - Freiensteinau II 3:0, Bergwinkel II - Sinnatal 2:2, Kinzigtal - Bad Soden-Salmünster 0:4.

1 Bad Soden-Salmünster	4	13:2	12
2 Bergwinkel II	4	7:5	7
3 Sinnatal	4	6:6	5
4 Freiensteinau II	4	2:5	4
5 Kinzigtal	4	0:10	0

Gruppe 2: Bad Soden-Salmünster II - Sinnatal II 7:0, Freiensteinau - Bergwinkel 1:4, Bad Soden-Salmünster II - Freiensteinau 1:2, Bergwinkel - Sinnatal II 5:0, Sinnatal II - Freiensteinau 1:4, Bergwinkel - Bad Soden-Salmünster II 4:1.

1 Bergwinkel	3	13:2	9
2 Freiensteinau	3	7:6	6
3 Bad Soden-Salm. II	3	9:6	3
4 Sinnatal II	3	1:16	0

Die Offensive auf dem Prüfstand

SG Barockstadt startet in die Wintervorbereitung / Keine Transfers im Winter?

Von unserem Redaktionsmitglied
TINO WEINGARTEN

FULDA

Die SG Barockstadt ist am Montagabend in die Wintervorbereitung gestartet. Trainer Daniyel Cimen durfte bekannte Gesichter begrüßen, denn auf dem Transfermarkt ist der Fußball-Regionalligist bislang ruhig geblieben – was so bleiben könnte.

21 Pflichtspiele absolvierte die SG Barockstadt von August bis Dezember – dennoch kam die Winterpause zur falschen Zeit. Zehn Punkte holte die SGB aus den letzten vier Spielen vor dem Winter, die ersten drei Rückrundenspiele gewann die Mannschaft von Trainer Daniyel Cimen allesamt und verschaffte sich im Regionalliga-Abstiegskampf eine etwas ruhigere Ausgangslage: Zehn Punkte beträgt der Vorsprung auf den viertletzten Tabellenplatz, der aktuell in die Oberliga führen würde.

„Wenn man die Punkte und Leistungen sieht, hätten wir gerne weitergespielt. Zumal ich nicht den Eindruck hatte, dass die Mannschaft auf der letzten Rille gelaufen ist. Nichtsdestotrotz hat die Pause nach dem turbulenten halben Jahr gut getan“, sagt Cimen, der zum Trainingsauftakt den altbekannten Kader begrüßen durfte, denn auf dem Transfermarkt ist bislang nichts passiert. „Und wir würden



Zwölf Torbeteiligungen steuerte Tim Korzusek in 20 Spielen für die SG Barockstadt bei. Dennoch soll bei der Offensive der Hebel angesetzt werden. Archivfoto: Jonas Wenzel

auch erst etwas machen, wenn uns jemand verlässt. Das ist Stand jetzt nicht der Fall“, so Cimen, der bis zum Pflichtspiel-Auftakt Mitte Februar mit dem Hessenpokal-Viertelfinale bei Türk Gücü

Friedberg fünf Testspiele ausgemacht hat – unter anderem gegen die Regionalliga-Spitzenmannschaften Rot-Weiß Erfurt und Würzburger Kickers.

Auf der Agenda steht insbesondere, das Offensivspiel zu

stärken. Zwar haben nur Tabellenführer Freiberg und der Vierte FSV Frankfurt weniger Gegentore als die SGB kassiert, dafür gehört die Offensive zu den harmloseren in der Liga. Besonders in der Ent-

FAHRPLAN

17. Januar: Hanauer SC (13 Uhr in Leherz).

24. Januar: Wormatia Worms (15 Uhr in Heusenstamm).

25. Januar: Rot-Weiß Erfurt (13 Uhr in Leherz).

31. Januar: Hünfelder SV (13 Uhr in Hünfeld).

7. Februar: Würzburger Kickers (Uhrzeit offen, in Würzburg).

14. Februar: Türk Gücü Friedberg (14 Uhr in Friedberg, Hessenpokal).

21. Februar: TSV Schott Mainz (14 Uhr in Fulda, Regionalliga Südwest).

scheidungsfindung sehe Cimen Verbesserungspotential. So soll der Grundstein gelegt werden, um zum einen – anders als im Vorjahr – im Hessenpokal ins Halbfinale einzuziehen, und zum anderen – anders als zur Hinrunde – den Ligastart nicht in den Sand zu setzen. Erster Gegner in Fulda ist der Tabellenletzte TSV Schott Mainz. „Es war nicht alles schlecht, aber wir haben es nicht geschafft, die 50:50-Spiele zu ziehen. Wenn wir die Energie, Leidenschaft und den Spirit an den Tag legen, holen wir keine acht Unentschieden, sondern feiern ein paar Siege mehr“, sagt Cimen.

Wie man Lebensqualität zurückgewinnt

Erfahrungen aus eigener Krebserkrankung helfen Trainerin Christin Just, Schwache zu stärken

BAD SODEN-SALMÜNSTER

Christin Just aus Bad Soden-Salmünster ist selbstständige Gesundheitsberaterin und Trainerin. Vor vier Jahren erhielt die 34-Jährige die Diagnose Schilddrüsenkrebs. Trotz schwieriger Hormonlagen nahm sie in diesem Jahr an ihrem ersten Hyrox-Wettkampf teil.

Sie arbeiten als selbstständige Gesundheitsberaterin und Trainerin. Worauf legen Sie bei ihrer Tätigkeit den Schwerpunkt?

Der Schwerpunkt liegt auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Ich begleite besonders Menschen in herausfordernden Lebenssituationen – also diejenigen, die sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen oder nicht belastbar sind. Ich helfe Menschen mit Schmerzen, chronischer Erschöpfung, hormonellen Problemen oder nach schweren Erkrankungen, wieder mehr Kraft, Vertrauen in ihren Körper und Lebensqualität zu gewinnen. Dafür setze ich auf individuell angepasstes Training, Ernährung und Selbstmanagement. Es geht dabei nicht um Höchstleistungen, sondern darum, den Körper achtsam und nachhaltig zu stärken, sodass der Körper Energie schenkt und Lebensqualität ermöglicht.

Vor vier Jahren sind Sie im Alter von 30 an Schilddrüsenkrebs erkrankt. Wie le-

ben Sie mit dieser Krankheit? Inwiefern hat sich dadurch Ihr Leben verändert?

Die Erkrankung hat mein Leben komplett auf den Kopf gestellt. Mit 30 plötzlich Krebs zu haben und dann die Schilddrüse zu verlieren, war ein harter Einschnitt. Seitdem bin ich dauerhaft auf Ersatzhormone angewiesen, was viel Körperwahrnehmung, Geduld und Eigenverantwortung erfordert. Und wenn die Hormone nicht richtig umgewandelt werden, dann wird's sehr herausfordernd – das habe ich selbst erlebt. Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel, meine Hormone – und damit auch meine Stimmung. Ich habe Phasen erlebt, in denen ich mit Depressionen und extremen körperlichen Schwankungen zu kämpfen hatte: Gewichtsschwankungen, Wassereinlagerungen, arthritissähnliche Gelenkschmerzen, jeden Monat krank, totale Energielosigkeit, die meinen Alltag stark beeinflusst haben. In der Anfangsphase hatte ich im Sport sogar nur einen Puls von 50 bei Anstrengung. Ich habe mich wirklich machtlos gefühlt. Auch heute spüre ich manchmal noch die Nachwirkungen, aber längst nicht mehr so stark wie zu Beginn. Gleichzeitig hat mich diese Erfahrung sensibler für die Bedürfnisse meines Körpers gemacht. Ich habe durch diese Zeit unglaublich viel gelernt: über Hormone, Ernährung und Entspannung und darüber, wie man sich in schwierigen Phasen regulieren kann. Heute sehe ich meine Ge-

schichte als wichtigste Ressource für meine Arbeit. Sie prägt mein Verständnis für Menschen, die sich nicht „einfach zusammenreißen“ können, weil ich genau weiß, wie es ist, wenn der Körper nicht funktioniert.

Wie sieht Ihre Arbeit mit Menschen mit chronischen Beschwerden, Schilddrüsen-erkrankungen oder in der Krebstherapie aus?

Viele Betroffene haben das Vertrauen in ihre Belastbarkeit verloren oder trauen sich nicht in Kursangebote oder Fitnessstudios. Ich arbeite sehr individuell, mit angepasstem Training, Stress regulierenden Elementen, Aufklärung und realistischen Zielen. Es geht nicht um höher, schneller, weiter, sondern um Stabilität, Energie und Lebensqualität. Schritt für Schritt im Einklang mit der gesundheitlichen Situation.

Warum führen Sie Ihre Trainingsgruppen gerne in den Wald?

Haben Sie schon mal länger etwas Grünes angeschaut? Die Farbe wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Training im Wald wirkt auf mehreren Ebenen: Bewegung an der frischen Luft versorgt uns mit mehr Sauerstoff, das Tageslicht mit Vitamin D, senkt nachweislich Stress, stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf Stimmung und Schlaf aus. Der Wald bietet Reize für Koordination, Gleichgewicht und Wahrnehmung. Training fühlt sich hier oft leichter an als in Innenräu-

men. Viele Teilnehmer berichten, dass sie sich draußen freier bewegen, motivierter sind, besser abschalten und sich verbundener mit ihrem Körper fühlen. Für mich ist die Natur ein Trainingspartner.

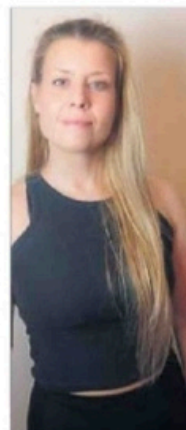
Eine weitere Komponente Ihres ganzheitlichen Ansatzes ist die Ernährung. Wie kann diese Schmerzen lindern und Energie zurückbringen?

Ohne nährstoffreiche Ernährung kann ein gutes Körpergefühl nicht wachsen. Ernährung hat enormen Einfluss auf Entzündungen, Energielevel und Regeneration. Gerade bei Schmerzen, Erschöpfung

oder hormonellen Problemen geht es nicht um Diäten oder Verbote, sondern darum, den Körper zuverlässig zu versorgen. Besonders bei Frauen sehe ich im Alltag immer wieder, wie stark regelmäßige Mahlzeiten das Stresslevel senken und mehr Stabilität in den Körper bringen können. Viele Frauen kommen zu mir mit dem Gefühl, ständig müde, gereizt oder „unter Strom“ zu stehen. Oft essen sie unregelmäßig oder zu wenig. Sobald wir anfangen, Mahlzeiten zu strukturieren und auf ausreichend Eiweiß, Nährstoffe und entzündungshemmende Lebensmittel zu achten, berichten viele nach kurzer Zeit von weniger Schmerzen, besserem Schlaf und mehr Energie im Alltag. Bereits kleine Veränderungen sind oft sehr hilfreich.

Trotz Ihrer Erkrankung haben Sie an einem Hyrox-Wettkampf teilgenommen. Was muss man sich darunter vorstellen?

Hyrox ist ein internationaler Fitness-Wettkampf, eine Art Achtkampf, bei dem Acht-Kilometer-Ausdauerläufe mit acht funktionellen Kraftübungen kombiniert werden. Es ist eine große körperliche und mentale Herausforderung. Für mich war die Teilnahme ein persönlicher Meilenstein. Noch ein Jahr zuvor war aufgrund meiner schwierigen Hormonlage eine Teilnahme undenkbar, und auch vier Monate vor dem Wettkampf war ich mir nicht sicher, ob mein Körper die Energie aufbringen kann – ob die



Christin Just Foto: rd

„Heute sehe ich meine Krankengeschichte als wichtigste Ressource für meine Arbeit.“
Christin Just
Gesundheitsberaterin und Fitnesstrainerin