

#182

SPORT  
UNION



# UNIONNEWS

Das Magazin der SPORTUNION Salzburg Nr. 182 März 2024

## Kinder brauchen Bewegung

Warum sind Nahsinne wichtig für die Entwicklung?

ab Seite 18

## Young Athletes

Förderung von Nachwuchs-Leistungssportler:innen

ab Seite 34

## Spenden

an Sportvereine seit 2024 absetzbar

ab Seite 37

*Wir bewegen Menschen*

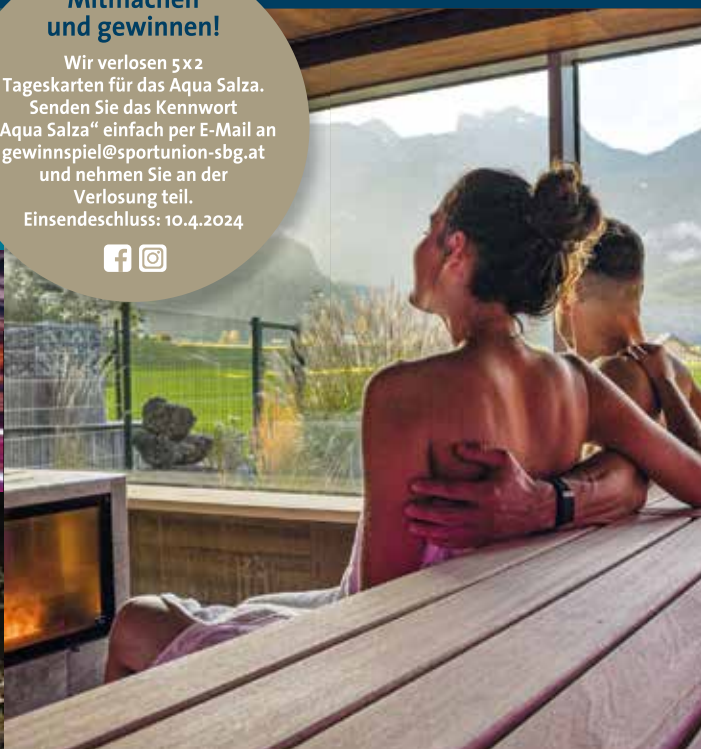
# AQUA SALZA GOLLING

NATÜRLICH WOHLFÜHLEN VOR DEN TOREN SALZBURGS

Aqua Salza  
natürlich wohlfühlen

## Mitmachen und gewinnen!

Wir verlosen 5 x 2  
Tageskarten für das Aqua Salza.  
Senden Sie das Kennwort  
„Aqua Salza“ einfach per E-Mail an  
gewinnspiel@sportunion-sbg.at  
und nehmen Sie an der  
Verlosung teil.  
Einsendeschluss: 10.4.2024



BADELANDSCHAFT  
WELLNESS & BEAUTY  
SAUNAPARADIES  
SAUNAGARTEN  
SONNENTERRASSE  
LOUNGE  
INFRAROTLOUNGE  
AQUAKURSE  
KINDERWELT  
SCHWIMMSCHULE  
AUSGEZEICHNETE KULINARIK  
KINDERGEBURTSTAGE  
EVENTS

Aqua Salza  
Möslstraße 199  
A-5440 Golling  
Telefon +43-6244 20040-0  
[www.aqua-salza.at](http://www.aqua-salza.at)

## ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION freuen sich, Ihnen den 9. Kinder gesund bewegen-Kongress von **19. – 20. April 2024** in **Wiener Neustadt** anzukündigen.

Der Kongress ist in erster Linie als Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die im Programm **Kinder gesund bewegen** engagierten Übungsleiter:innen konzipiert. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Des Weiteren soll der Kongress auch die Möglichkeit für einen angeregten Erfahrungsaustausch bieten.

### Kongress-Gebühren

- Kinder gesund bewegen-Übungsleiter:innen € 45,-
- Bewegungscoaches (Tägliche Bewegungseinheit) € 45,-
- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes € 85,-
- Pädagog:innen und Student:innen € 155,-
- Sonstige Interessent:innen € 185,-

**Anmeldung:** Von **15. bis 21. Jänner** steht die Anmeldung exklusiv allen **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen und Bewegungscoaches zur Verfügung. Ab **22. Jänner 2024** ist das Anmeldeportal für alle Interessent:innen offen. Melden Sie sich bitte unter [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) an.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Fit Sport Austria-Geschäftsstelle per Mail unter [office@fitsportaustria.at](mailto:office@fitsportaustria.at) oder telefonisch unter 01 / 504 79 66 - 210.

## Kinder gesund bewegen KONGRESS 2024



Foto: Hagen/Fit Sport Austria



**19. – 20. April**  
**Wiener Neustadt**

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



# INHALT

## Sport im Bild

- 02 UNION DANCE BASE
- 03 SPORTUNION Hallenbundesmeisterschaft U12

## SPORTUNION unterwegs

- 05 Der SPORTUNION Landesverband unterwegs

## Berichte aus den Vereinen

- 06-11 Aktuelles aus den Vereinen

## Sport & Gesundheit

- 12 Österreicher:innen leben lange
- 14 Die heilende Kraft der Muskeln

## SPORTUNION Akademie

- 16 Aus- und Fortbildungsangebote

## SPORTUNION Thema

- 18 Kinder brauchen Bewegung!
- 21 Bewegt im Park
- 22 SDG – Was bedeutet das?
- 24 15 Jahre Sportzentrum Mitte
- 26 Frau im Ehrenamt
- 28 Social Award 2023
- 30 Sport vor Ort
- 33 Streusalz Nonntal
- 34 Young Athletes
- 36 Verleihung der Salzburger Sport-Ehrenzeichen 2023

## VEREIN im Fokus

- 37 Spenden an Sportvereine

## Personalia

- 39 Die SPORTUNION gratuliert

## Ernährungstipps

- 40 Update - Süßstoffe
- 42 Bestellformular / Impressum



*Wir bewegen Menschen*

## Liebe Freunde der SPORTUNION!

In der aktuellen Ausgabe der UNIONnews dürfen wir Ihnen die Preisträger des Social Awards 2023 präsentieren. Im Rahmen des SPORTUNION Adventempfangs wurden die Preise für besonderes soziales Engagement in den Bereichen Integration, Inklusion, Gendergerechtigkeit und soziale Verantwortung verliehen. Der Anlass um Personen zu ehren, die sich u.a. täglich für eine faire, chancengleiche Einbindung sozial benachteiligter Menschen und Gruppen einsetzen und sich dafür gebührend zu bedanken.

Auch im neuen Jahr bieten wir wieder die Möglichkeit erfolgreiche Nachwuchssportler:innen im Alter von 12 bis 15 Jahren für das „Young Athletes Team“ zu nominieren!

Ein Jahr lang werden die jungen Talente von uns begleitet, um sie bestmöglich in ihrer Entwicklung in der jeweiligen Sportart gemeinsam zu unterstützen.

Details dazu erfahren Sie auf Seite 34. Wir freuen uns auf viele junge neue Talente!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Michaela Eva Bartel*  
Michaela Eva Bartel - Präsidentin



Fotos: © Angel Mendoza

## UNION DANCE BASE

**DANCE - ist der Inbegriff einer universellen Leidenschaft! BASE – der ORT an dem das FUNDAMENT errichtet wird!**

### Statement Obmann DI Josef Frahnndl

Die Welt des Tanzes fasziniert mich durch ihre einzigartige Verbindung von Sport und Kunst. Es ist diese Dualität, die mich immer wieder aufs Neue begeistert - die harmonische Balance zwischen körperlicher Ausdauer und kreativem Ausdruck. Der Tanz bietet eine unvergleichliche Symbiose aus Tradition und Moderne, eine Kunstform, die in ihren Wurzeln verankert ist und dennoch Raum für Innovation und zeitgemäße Interpretation lässt.

Was mich am Tanz ebenso anspricht, ist seine zeitlose Natur. Egal in welchem Lebensabschnitt man sich befindet, der Tanz ist eine universelle Sprache, die Menschen jeden Alters zusammenbringt und jedem die Möglichkeit bietet, sich auszudrücken und Freude zu finden.

Die Vielseitigkeit des Tanzes ist faszinierend: sei es das individuelle Tanzen, bei dem man sich ganz auf die Bewegungen und Emotionen konzentriert, das intime Zusammenspiel im Duett oder die mitreißende Energie, die in einer Gruppe entsteht. Die verschiedenen Tanzformen und -stile, die in



verschiedenen Kulturen verwurzelt sind, sind wie Schätze, die ihre eigene Geschichte erzählen. Es ist unglaublich bereichernd, die Vielfalt dieser Ausdrucksformen zu entdecken und zu erleben, die von unterschiedlichen Kulturen geschaffen wurden. Jeder Tanzstil hat seine einzigartige Art, Geschichten zu erzählen und Emotionen auszudrücken - und genau das fasziniert mich am meisten.

### Ort und Inhalt

Die Dance Base befindet sich in Salzburg Schallmoos, eine Gehminute vom größten Verkehrsknotenpunkt Salzburgs, entfernt. Über den Hauptbahnhof ist die Trainings- und Eventlocation in der Weiserhofstraße 3 für alle Stadtteile und Umlandgemeinden sicher und zeitnah erreichbar. Die auch über ein online Buchungssystem mietbaren Räumlichkeiten umfassen zwei Säle mit ca. 105 m<sup>2</sup> und 80 m<sup>2</sup>, ein Foyer mit integrierten Umkleiden und die dazugehörigen Nebenräumen. Durch Öffnen moderner Trennwandssysteme kann auf Wunsch die gesamte Fläche von 240 m<sup>2</sup> gemeinsam genutzt werden. Ein modernes Lichtsystem, eine 5,30 x 3,00 m große Projektionswand inkl. Beamer und Trackingkamera sowie zwei einfach ausgestattete Barbereiche stehen den Nutzern zur Verfügung. Die seit 2011 bestehende Dance Base, wurde diesen Sommer umgebaut. Die montierten Schallschutz-Panele verbesserten die Raumakustik, der neu verlegte Holzboden samt gelenksschonendem Unterbau erhöht die Nutzungsqualität. 22 m verschiebbare Glaswände, 22 m doppelte Ballettstangen sowie eine Raumdiago-

nale von 24 m bieten vielseitige Trainingsmöglichkeiten.

Aktuell bietet die Dance Base 22 Tanzkurse ab 50 bis 90 min an. In den verschiedensten Tanzstilen von Hip-Hop, Afro-Brazil Dance, Modern Dance, Ballett, Yoga Dance Fit, Jazz Dance, Contemporary, Urban Dance, Kindertanz, Ü30 Tanzkursen bis hin zu Eltern-Kind Kursen, werden die Teilnehmer:innen in 15 Einheiten auf die beiden Semestershowings in der Dance Base und im Juni im Oval, auf der Bühne im Europark, vorbereitet.

Geleitet werden die Tanzkurse von tanzbegeisterten, ausgebildeten Pädagog:innen und Sportstudent:innen, Studierenden und Absolvent:innen des ORFF-Institutes Salzburg, sowie ehemaligen Profitänzer:innen vom Landestheater Salzburg, die ihre Bühnenerfahrungen den Kursteilnehmer:innen weitergeben.



Fotos: © Angel Mendoza



Johanna Kappel (Management) und DI Josef Frahnndl (Leitung)

Abgerundet wird das fixe Wochenprogramm mit externen Kursleiter:innen und Choreograf:innen, die von Fitness- bis hin zu Spezialtanzkursen die gewünschte Vielfalt in der Dance Base widerspiegeln.

Am Wochenende gibt es die Möglichkeit sich an der Diversität in Form von Workshops mit national und international renommierten Workshopleiter:innen zu erfreuen. Von der bereits traditionellen Tango Milonga über West Coast Swing, den verschiedenen Latin-Dance Styles bis hin zu dem klassischen österreichischen Ballsaal und Volkstänzen, können Tanzbegeisterte diese Vielfalt kennenlernen und in der Gemeinschaft erleben.

Das aktuelle Kurs- und Workshopprogramm sowie die verschiedenen Tanzevents findet man auf der Homepage unter:

**[www.dancebase.sportunion.at](http://www.dancebase.sportunion.at)**

auf Instagram: [dance\\_base\\_salzburg](https://www.instagram.com/dance_base_salzburg)  
oder einfach über diesen QR-Code.

#### **DI Josef Frahnndl**

Obmann Dance Base

E-Mail: [mail@dancebase.sportunion.at](mailto:mail@dancebase.sportunion.at)

Telefon: +43 676/370 06 26





## SPORTUNION Hallenbundesmeisterschaft U12

### FC Bergheim holt Titel erstmals nach Salzburg

Die U12 des FC Bergheim präsentierte sich über die gesamte Saison hinweg mit herausragenden Leistungen. Dies wurde auch bei der SPORTUNION Hallenmeisterschaft der U12-Mannschaften eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

Die von Trainer Robert Gierzinger geleitete Mannschaft setzte bereits bei der SPORTUNION Landesmeisterschaft den Auftakt für eine erfolgreiche Hallensaison. In der Vorrundengruppe behauptete sich der FC Bergheim souverän als Tabellenerster und zog verdient ins Halbfinale ein. Im Finale stand die Gierzinger-Crew dem SV Seekirchen gegenüber. In einem spannenden und hochqualitativen Finalspiel zeigten die Bergheimer erneut keinerlei Leistungsabfall. Nach insgesamt sechs Partien, in denen zehn Tore erzielt wurden und nur ein Gegentreffer zu verzeichnen war – welcher zugleich die einzige Niederlage im gesamten Turnier für den FC Bergheim darstellte, stand unumstößlich fest: Der FC Bergheim krönte sich zum SPORTUNION Landesmeister und sicherte sich somit das begehrte Ticket für die SPORTUNION Bundesmeisterschaft in Graz.

Bei den Bundesmeisterschaften knüpften sie nahtlos an die Erfolgsgeschichte an. Bereits in der Gruppenphase setzten sie sich gegen die Landesmeister von Oberösterreich, Burgenland, Kärnten und Steiermark durch.

Auch das Finale war äußerst spannend und von hoher Ausgeglichenheit geprägt. Die Bergheimer verteidigten, wie während des gesamten Turniers, sehr solide und sicherten sich den verdienten Sieg. Mit dieser makellosen Bilanz, ohne Niederlage und ohne Gegentor, belegte die Mannschaft von Robert Gierzinger den ersten Platz bei der Bundesmeisterschaft. Damit gelang es ihnen erstmals, den Titel nach Salzburg zu holen.



Selina Gierzinger - Spielerin des Turniers



SPORTUNION-Bundesmeister FC-Bergheim

**Selina Gierzinger**, der Kapitänin des FC Bergheim, wurde erneut eine herausragende Ehrung zuteil. Eine Fortsetzung ihres Erfolgs bei der Landesmeisterschaft. Bereits dort wurde sie ins „Team of the Tournament“ gewählt. Seitdem haben sich ihre Leistungen weiter gesteigert und dies führte dazu, dass sie sich in ihrer Altersklasse sowohl gegenüber Mädchen als auch Burschen individuell durchsetzen konnte. Aufgrund ihrer beeindruckenden spielerischen Fähigkeiten wurde sie verdient zur **Spielerin des Turniers** gekürt. Mit ihrer bemerkenswerten Leistung trug Selina Gierzinger zweifellos zum Turniersieg bei.



#### Ihr Ansprechpartner

**Lukas Hindler**  
lukas.hindler@sportunion-sbg.at  
+43 662/84 26 88 - 12

# Die SPORTUNION unterwegs



## 15 Jahre Sportzentrum Mitte

v.l. SZM-Geschäftsführer Valentin Doupona, SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel, ASVÖ Salzburg Präsident Mag. Dietmar Juriga, SPORTUNION Salzburg Ehrenmitglied Ing. Hans-Peter Brosch, SPORTUNION Österreich Vorstand DI (FH) Urs Tanner

Foto: © Lungauer Nachrichten / A. Kocher



## Jahreshauptversammlung des USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach

SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen überreichte Obmann Horst Seifert das SPORTUNION-Ehrenzeichen in Gold. Im Bild v.l. Horst Seifert, Herbert Steinhagen, Bürgermeister DI Andreas Kaiser



## Jahreshauptversammlung des UNION-WSV St. Martin am Tgb.

SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen verabschiedete den langjährigen Obmann Johann Schaidreiter.



SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel beim Aufarbeiten aktueller Sportthemen mit Bürgermeister Dipl.-Ing. Harald Preuner



Foto: © Anton Temmel

## Schauturnen der Turn-Gymnastik-Union-Salzburg

v.l. SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen, SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey, Landtagsabgeordnete Mag. Dr. Kimbie Humer-Vogl, Gemeinderat Dr. Florian Kreibich



Foto: © Werner Müller-SN Fotoblog

## Generalversammlung des Salzburger Tennisverbandes

SPORTUNION Salzburg Präsidentin Michaela Bartel besuchte die Veranstaltung in Anif.

## Sportkegeln - Aktivitäten der SPORTUNION-Vereine

Vereine: USC Team 81-Eugendorf 27 Mitglieder, SPG Hallwang-Paris Lodron 29 Mitglieder, SKC Unken 25 Mitglieder



v.l. Alexander Schmidt, Fabian Flatscher, Richard Nuszpl

Foto: © Richard Nuszpl

**Vierländerturnier:** QUIRIN Markus, EISL Andreas und Michael (Herren) bzw. EHRENREICH Peter und NUSZPL Richard (Senioren) wurden in die Landesauswahl einberufen. Salzburg erreichte den 2. Platz.

### Landesmeisterschaft Einzel Allgem. Klasse:

**Damen:** 7. WUPPINGER Katharina, USC Team 81-Eugendorf.

**Herren:** 3. EISL Michael, USC Team 81-Eugendorf.

**Österr. Meisterschaften Tandem U18 männlich:** FLATSCHER Fabian und SCHMIDT Alexander vom SKC Unken wurden österreichische Meister.

**5-Länderturnier:** HERZOG Stefan, FLATSCHER David und Fabian bzw. LUKAS Lara und FLATSCHER Lara wurden in die jeweilige Auswahl von Salzburg einberufen.

**Mannschaft:** 5. Gesamtwertung: 2. Herren, 5. Damen,

**Einzel:** 2. FLATSCHER David.

**LM Nachwuchs:** 1. FLATSCHER Lara, USKC Unken U-14 weiblich. 1. LUKAS Lara, USC Team 81 Eugendorf U-23 weiblich.

1. STOCKKLAUSER Kilian, USKC Unken U-10 männlich. 2. MOOSWALDER Johannes, USKC Unken U-14 männlich.

1. FLATSCHER Fabian, USKC Unken U-18 männlich. 1. FLATSCHER David, USKC Unken, U-18 männlich. Herzog Stefan, USC Team 81 Eugendorf U-23 männlich.

**Mannschafts-Meisterschaft Bundesliga West:** 4. USC Team 81-Eugendorf, **1. Landesliga:** 2. USKC Unken 1.

**2. Landesliga (6er):** 4. SPG Hallwang-Paris Lodron 2

**Nationalmannschaft:** FLATSCHER Fabian wurde zum Länderspiel gegen Kroatien einberufen.

**Weltmeisterschaft U18: Mannschaft:** FLATSCHER Fabian wurde in die Nationalmannschaft einberufen und erreichte den 10. Platz im Mannschaftsbewerb.

**Österr. Meisterschaften: U14 männlich:** 19. MOOSWALDER Johannes, USKC Unken.

**U18 männlich:** 8. SCHMIDT Alexander, USKC Unken. **U10 männlich:** 10. STOCKKLAUSER David, USKC Unken. **U14 weiblich:** 2. FLATSCHER Lara, USKC Unken.

**U23 weiblich:** 12. LUKAS Lara, USC Team 81 Eugendorf. **U23 männlich:** 6. FLATSCHER David, USKC Unken. 16. EISL Andreas, USC Team 81-Eugendorf. **Ü60 weiblich:** 20. WUPPINGER Katharina, USC Team 81-Eugendorf.

**Ehrungen der SPORTUNION Salzburg:** EISL Andreas, USC Team 81-Eugendorf, SCHMIDT Alexander und FLATSCHER Fabian, USKC Unken - **Leistungszeichen in Bronze**. KOPPER Brunhilde – Ehrenzeichen in Bronze und NUSZPL Richard – Ehrenzeichen in Silber, beide SPG Hallwang-Paris Lodron





## Kidstrail 2024

Am 12. Oktober 2024 findet im Herzen der Salzburger Altstadt der Kindertrail presented by SPORTUNION statt. Dies ist ein Lauf für die Jüngsten mit Start und Ziel am Kapitelplatz. Dabei sind je nach Altersklasse unterschiedliche Distanzen zu bewältigen. Für die ganz Kleinen gibt es einen „Windeltrail“ über eine Strecke von nur 120 Metern! Die kleine Runde für Kinder 1, 2 und 3 ist 320m lang und ist 1x, 2x oder 3x zu laufen. Die große Runde für Kinder 4 ist 670m lang und ist 2x zu laufen. Anmeldungen unter: [www.trailrunning-festival.at](http://www.trailrunning-festival.at)



Janka Szenteszky holte in der Klasse Junioren A den 1. Platz

Foto: © Bart Treuren/www.rhoenrad.com

## Malena Kernacs wird österreichische Rhönrad Meisterin

Die 12. Österreichischen Rhönrad Meisterschaften und der 7. internationale Mozartcup fanden in Salzburg in der Sporthalle Alpenstraße statt. Die TGUS war mit einem starken Team vertreten und konnte sich in der A-Kategorie den österreichischen Meister- und Vizemeistertitel sichern. Malena Kernacs holte sich den Titel der österreichischen Meisterin, gefolgt von Sarah Breitenbaumer, welche Platz 2 belegte und somit Vizemeisterin wurde.

Jugend A: 1. Luisa Galvan, 2. Denise Reiter, 3. Emily Thaler. Junioren A: 1. Janka Szenteszky, verletzt Emilie Memeti (in Dänemark, Bruch) und Caroline Hartmann (am Freitag beim Einturnen Ellbogen). Elite A: 1. Malena Kernacs, 2. Sarah Breitenbaumer, verletzt Selina Memeti (in Dänemark), erkrankt Weltmeisterin Birgit Halwachs.



Foto: © Judounion Hallein-Golling

Die erfolgreichen Schüler:innen der Judounion Hallein-Golling in Teisendorf

## Mega Judowochenende – 2 Tage, 20 Medaillen und Dan-Verleihung!

Die Judounion Hallein-Golling war an einem Wochenende gleich bei drei Veranstaltungen vertreten. Die Schüler:innen folgten der Einladung nach Deutschland zum befreundeten Club in Teisendorf. Dort konnten die Kids gleich 11 Medaillen erkämpfen und Marie Schieferer erhielt sogar den Technikerpreis bei den Mädchen. Gleichzeitig war der Obmann und Int. Kampfrichter MMag. Dr. Andreas Bernhofer als Kampfrichter beim Bundesligafinale in Gmunden eingesetzt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde ihm für die Verdienste im Judo der 5. Dan (Meistergrad) verliehen. Beim Tauernturnier in Rauris starteten elf Judokas und konnten 7 Medaillen mit nach Hause nehmen. Die Erstplatzierten der Turniere: Teisendorf: Buchner Richard U9, Kuru Arden U9, Tillmann Valentina U11, Schieferer Marie U11, Bernhofer Sebastian U11. Rauris: Rettensteiner Laura U10, Bernhofer Annalena U10, Mahmuljin Almin U12, Wieser Helena U12, Kovacevic Kalina U12, Raskovic Teodor U12, Tillian Valentina U12.



Foto: © Wheelchairdancers Salzburg

Eva-Maria Nussdorfer, Kerstin Govekar, Sanja Vukasinovic

## Salzburgerin wird Vierte im Freestyle bei Para Dance Sport Weltmeisterschaft

Die weltbesten Athleten und Athletinnen im Rollstuhl tanzten im italienischen Genua bei der Para Dance Sport Weltmeisterschaft um die besten Platzierungen. Österreichs Farben durften Freestyle-Europameisterin Sanja Vukasinovic und Nationalteam-Newcomerin Eva-Maria Nussdorfer (beide Wheelchairdancers Salzburg) vertreten. Am ersten Wettkampftag starteten beide in den Single-Kategorien. In der Single-Women Klasse 1 (Aktivrollstühle + Elektrorollstühle zusammen) tanzte sich Eva-Maria Nussdorfer bei ihrem WM-Debüt von 23 Damen als zweitbeste Elektrorollstuhl tänzerin auf den 14. Platz. In der Single-Women-Klasse 2 kämpfte Sanja gemeinsam mit 29 Damen um die besten Plätze. Sie tanzte sich ohne Redance bis ins Halbfinale auf dem 7. Platz. Im Finale dominierten die asiatischen Tänzerinnen sowie eine Tänzerin aus der Ukraine das Parkett. Damit ist Sanja in dieser Disziplin bei der WM die zweitbeste Europäerin.

Der zweite Tag der Para Dance Sport Weltmeisterschaft in Genua ist mit tollen Ergebnissen der Freestyle-Damen zu Ende gegangen: Sanja Vukasinovic erreichte mit ihrer Swanlake-Choreografie das Finale der sechs besten Freestyle-Damen der Klasse 2 aus 22 Damen. Am Ende belegt sie hier den 4. Platz mit 0,574 fehlenden Punkten zur Bronzemedaille hinter den Damen aus den Philippinen und Mexiko. Somit ist sie im Freestyle die beste Europäerin in ihrer Klasse. Eva-Maria Nussdorfer startete erstmals in der Klasse 1 im Freestyle bei einem so großen Wettbewerb. Sie landete mit ihrer Choreografie zu einem Stück von Puccini unter den Top 12 von 20 Damen und beendete ihren Wettkampf mit einem guten 11. Platz.



Das SPORTUNION „Oldie-Team“ traf sich in St. Gilgen

Foto: © Alfred Koch

## „Oldies-Treffen“

In Salzburg trafen sich ehemalige hauptamtliche Mitarbeiter:innen der SPORTUNION aus ganz Österreich. Die Zusammenkunft wurde von Alfred Koch mit Unterstützung der SPORTUNION Salzburg und der SPORTUNION Österreich organisiert. Es gab eine Seilbahnfahrt auf das Zwölferhorn und eine Schifffahrt über den Wolfgangsee. Die Teilnehmer:innen genossen die Aussicht über das umliegende Bergpanorama sowie den Wolfgangsee und bewunderten die Natur und Schönheit der Region. Den Abschluss bildete der Aufenthalt in der Villa Alma in St. Gilgen. Hier konnten sich die ehemaligen Mitarbeiter:innen bei gemütlichem Ambiente und kulinarischen Köstlichkeiten entspannen. SPORTUNION-Bezirksreferent Norbert Laimer betonte bei der Abendveranstaltung die Bedeutung dieser Treffen, die den Zusammenhalt stärken, alte Erinnerungen wiederaufleben lassen und die Verbundenheit mit der SPORTUNION-Gemeinschaft aufrechterhalten.

## Voltierteam Salzburg Wals-Schullergut unterstützt junge Talente bei der Ausübung des Voltigiersports!

Einmal mehr bestätigt der UVT Sbg. Wals seine Vorreiter-Rolle! Nicht nur im Sport federführend setzt der Verein nun ein deutliches Zeichen und zeigt seine soziale Kompetenz! „STIP“ unterstützt junge Voltigierer:innen bei der Ausübung ihres Sports und hilft finanziell belasteten Familien die schwierigen Zeiten zu überwinden! Immer öfter ist der Verein mit der Tatsache konfrontiert, dass Eltern die finanziellen Mittel für das laufende Training nicht mehr aufbringen können. Aus diesem Grund hat sich der UVT Sbg. Wals entschlossen, das STIP-Projekt ins Leben zu rufen. Es werden junge Voltigiertalente bei der Ausübung ihres Sports finanziell unterstützt. So wird es ermöglicht Sportler:innen verschiedener Geschlechter, Herkunft und sozio-ökonomischer Situation zusammenzubringen und Raum innerhalb einer Organisation/Verein zu geben. Gerade in der heutigen Zeit ist es besonders wichtig, dass junge Menschen ihren Neigungen und Begabungen nachgehen können und sie in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Sport bekommt eine immer wichtigere Rolle in der Entwicklung von jungen Menschen. Gemeinschaft, Vertrauen, Toleranz und viele andere Eigenschaften sind natürlicher Bestandteil im laufenden Voltigier-Training.



Foto: © Rehman

Der Sieger der Liechtenstein Open Aqeel Rehman

## Aqeel Rehman gewinnt Finale bei den Liechtenstein Open

Nach einem Freilos und zwei 3/0 Erfolgen gegen Nils Roesch (SUI, WRL 323) und Joel Siewerdt (SUI, WRL 336) stand Squashspieler Aqeel Rehman im Finale beim Liechtenstein Open in Vaduz. Bei dem mit 3.000 USD dotierten PSA-Weltranglistenturnier kämpfte er um seinen 13. Titel auf der PSA-Tour. Sein Finalgegner war das Schweizer Talent David Bernet (WRL 155), gegen welchen er in seiner letzten Begegnung knapp verloren hat. Im Finale des Liechtenstein Open gewann Aqeel Rehman nach 51 Minuten gegen den an Nummer 2 gesetzten Schweizer Shootingstar David Bernet mit 11/5, 15/13, 11/5. Es ist nach dem Maspeth Open in New York nun sein zweiter Titel und sein 13. Titel insgesamt in seiner Karriere auf der PSA WorldTour.



## Großes Schauturnen der TGUS

300 Kinder und Jugendliche zeigten in der Sporthalle Alpenstraße beim Schauturnen der TGUS (Turn-Gym-Union-Salzburg) vor 600 Zuschauern ihr Können. Mit dabei waren die Ehrengäste GR Dr. Florian Kreibich, LA Dr. Kimbie Humer-Vogel, SPORTUNION Salzburg Vizepräsident Herbert Steinhagen, SPORTUNION Salzburg Geschäftsführer Bernd Frey und der Präsident des Salzburger Fachverbandes für Turnen DI Michael Brandner. Mit dabei auch die Rhönrad-Weltmeisterinnen, erstmals nach langer Zeit wieder eine Turnriege der Kunstturnerbuben unter der Leitung von Alex Innerlohinger, die österreichische Meistergruppe der Rhythmischen Gymnastik, die Showdancerinnen Olivia Lienbacher und Emma Wischenbart, die erfolgreichen Trampolinspringer sowie 16 Mädchen aus der Ukraine, Syrien und anderen Ländern, die aus ihrer Heimat vertrieben wurden. Das dargebotene Programm war sehr vielseitig und beeindruckend.



## Siegesserie von UTTC Spielerin Sophia Pichler geht weiter

Die Siegesserie von Sophia Pichler geht weiter. Die erst 12-Jährige, die den 3. Platz beim ALLIANZ Top 12 Turnier erreichen konnte, holte beim WIN (Wettkampf im Nachwuchs) Turnier des ÖTTV in Kirchbichl in der Gruppe 1 den ersten Platz. Sie gewann alle Partien (9:0) und gab nur einen einzigen Satz (27:1) ab. Damit krönte sie sich zur Siegerin aller Starterinnen.

Der Verein UTTC Salzburg war bei dem WIN Turnier mit 4 Mädchen in Kirchbichl und mit 10 Burschen in Stockerau vertreten. Neben dem Sieg von Sophia Pichler bei den Mädchen, sorgten Alexander Dür mit dem 2. Platz in der Gruppe 1 und Simon Acimovic mit dem 1. Platz in der Gruppe 2 für Furore. Bei den WIN Turnieren kämpfen die Nachwuchsspieler:innen Österreichs viermal pro Sportjahr um die Plätze für die TOP-Veranstaltungen des kommenden Sportjahres.



Foto: © UTTC

UTTC-Spielerin Sophia Pichler (Mitte) siegte beim WIN-Turnier in Kirchbichl



Foto: © Ruder Club Salzburg

Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg Herbert Steinhagen, RCS Vizepräsidentin Johanna Kanzian und RCS Präsident Herbert Bacher (v. li.) mit den neuen Kappen des Ruder Clubs Salzburg

## 10 Jahre Ruder Club Salzburg

Zur 10-Jahr-Feier und zum traditionellen Abrudern hat der Ruder Club Salzburg geladen. 17 Mitglieder waren in den Booten unterwegs und es gab einen Umtrunk im Bootshaus des ULSZ. Die Teilnahme der Waginger Abordnung war besonders erfreulich. Beim Ablegen der Boote vom Steg an der Königseeache wünschte die Bürgermeisterin von Anif, Frau Mag. Gabriella Gehmacher-Leitner, wünschte einen guten Verlauf der Veranstaltung sowie noch weitere erfolgreiche Jahre.

Im Bootshaus stellten sich noch ein paar Mitglieder ein, so auch Gründungspräsident Hans Scheicher, der im Zuge der Feierlichkeiten zum Ehrenpräsidenten ernannt wurde. Auch der Präsident des Salzburger Ruderklub Möve Karl-Heinz Standner überbrachte Glückwünsche.

Im Anschluss ging es in die warme Stube des Gasthauses Simmerlwirt. Dort hatte der Vorstand des Ruder Club Salzburg nicht nur die 10-Jahres-Broschüre aufgelegt, sondern überreichte auch allen Anwesenden eine der neuen Vereinskappen. Nach der Begrüßung durch Ehrenmitglied Peter Hinterstoisser überbrachten der Vizepräsident der SPORTUNION Salzburg Herbert Steinhagen sowie der Waginger Vorsitzende Sebastian Tondorf Gratulationen und Glückwünsche.

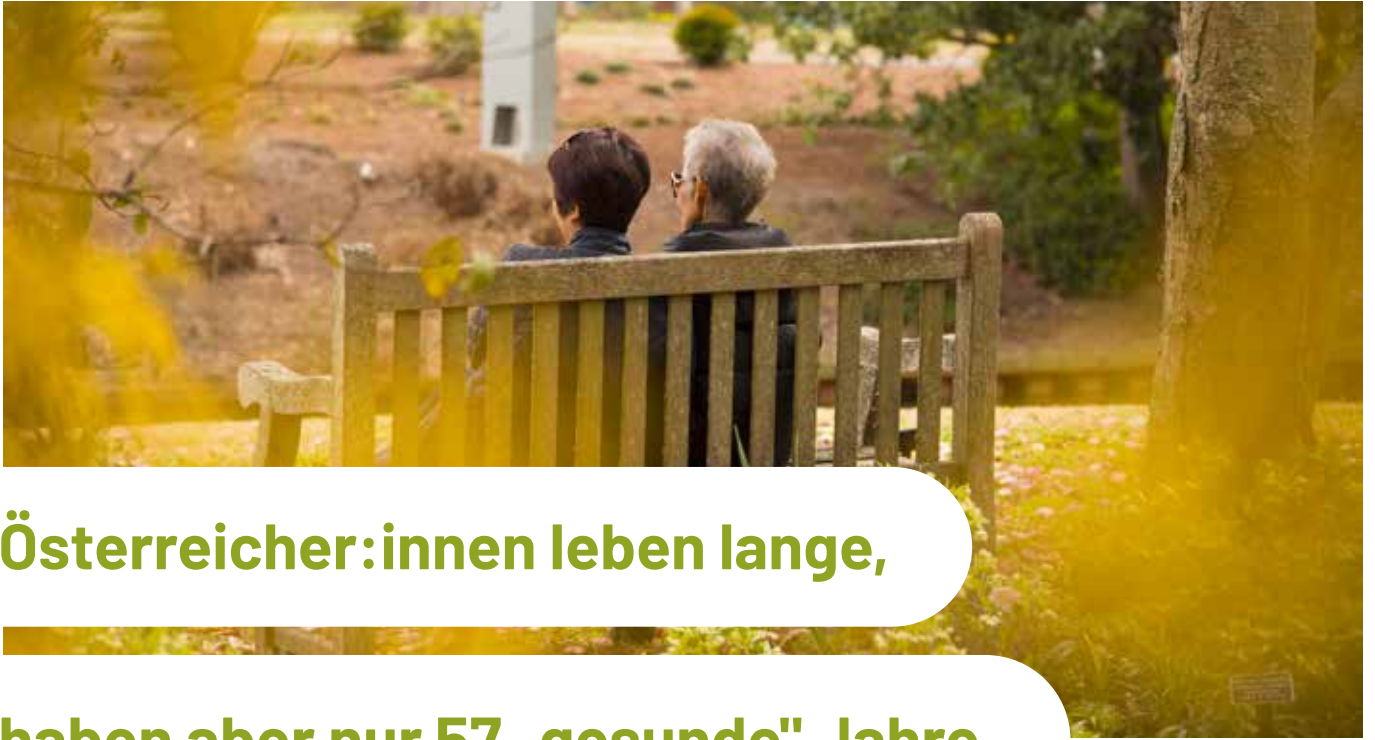


14. April 2024

## 14. INTERNATIONALER GRAUE OICHTENTALLAUF NUSSDORF AM HAUNSBURG

KINDERLÄUFE | HALBMARATHON | STAFFEL  
10KM (Sbg. LM) | 5KM (Sbg. LM U18)





## Österreicher:innen leben lange, haben aber nur 57 „gesunde“ Jahre

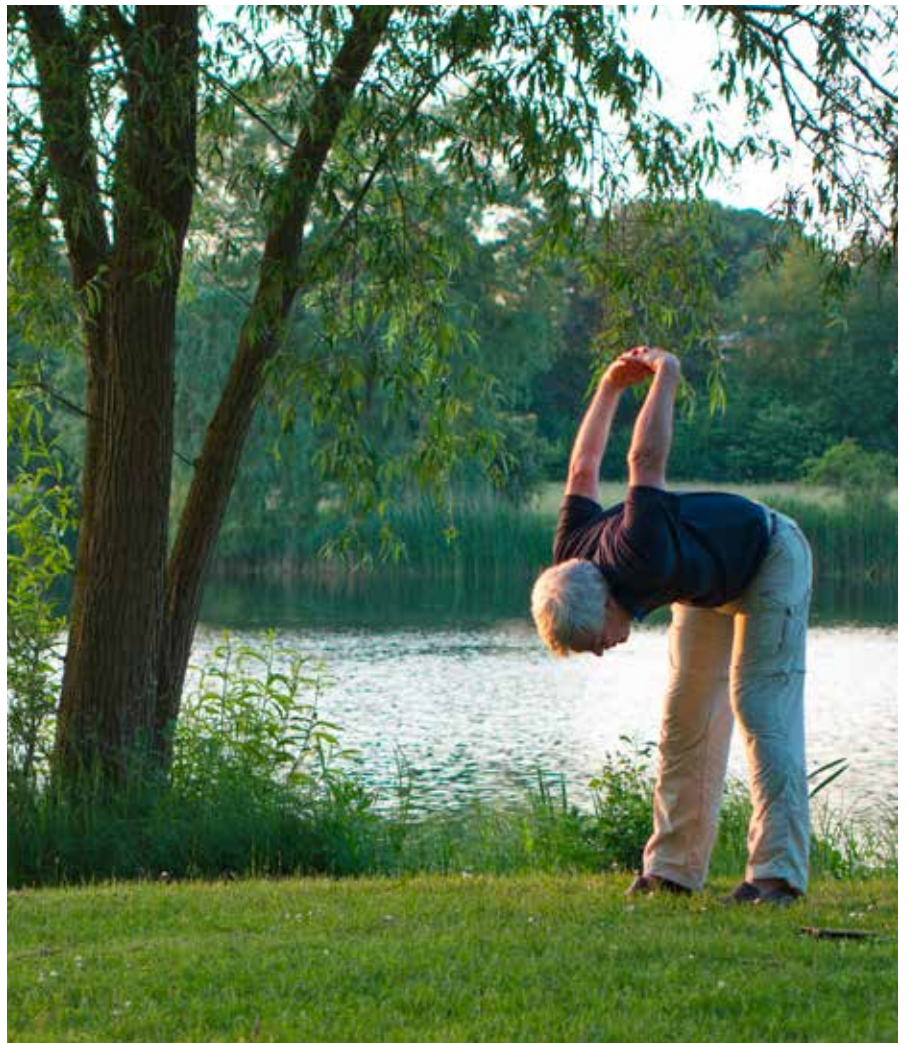
**Zigaretten und Alkohol – im EU-Vergleich leben Österreicher:innen ungesund.**

**I**n der Europäischen Union verbringen Frauen durchschnittlich 64,2 Lebensjahre „in Gesundheit“. Mit 63,5 Jahren liegt dieser Wert bei den Männern noch etwas niedriger.

Von der Statistikbehörde wird der Begriff „gesunde Lebensjahre“ mit der Anzahl jener Jahre gleichgesetzt, die ohne Einschränkung der Aktivität und ohne Berufsunfähigkeit verbracht werden können.

Österreich liegt hier deutlich unter dem EU-Durchschnitt. Bei Frauen ist es mit 57,1 gesunden Lebensjahren der viertletzte Platz aller EU-Staaten. Männer liegen mit exakt 57 Jahren an der fünftletzten Stelle – und das, obwohl unser Gesundheitssystem weltweit immer wieder als eines der besten abschneidet.

Zum Vergleich: Schweden liegt bei der Erwartung gesunder Lebensjahre bei den Frauen (73,3 Jahre) als auch bei den Männern (73,0 Jahre) an der Spitze. Schlusslicht bei beiden Geschlechtern ist Lettland (54,9 Jahre bei Frauen und 52,3 Jahre bei Männern).



Die Lebenserwartung der Österreicher:innen liegt mit 79,4 Jahren bei den Männern und 84,03 Jahren bei den Frauen im westeuropäischen Durchschnitt. Mit 25 Prozent regelmäßiger Raucher:innen liegt Österreich deutlich über den EU-Schnitt (20 Prozent).

Auch beim Alkoholkonsum nimmt Österreich einen unrühmlichen Spitzenplatz ein: 11,4 Liter reinen Alkohol wird durchschnittlich pro Jahr konsumiert. Beim Thema Übergewicht schneiden wir etwas besser ab. Im EU-Schnitt sind zwölf Prozent der Sieben- bis Achtjährigen übergewichtig. Österreich liegt mit neun Prozent darunter. Die Fettleibigkeit ist bei den Buben (13 Prozent) stärker ausgeprägt als bei den Mädchen (6,2 Prozent).

Eine Studie des Max-Planck-Instituts und der Universität Michigan ergab, dass Menschen, die nicht rauchen, nicht übergewichtig sind und nur mäßig Alkohol konsumieren, eine um sieben Jahre höhere Lebenserwartung haben als der Durchschnitt.



„Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Körperlich Aktive leben länger (gesund!). Zudem sind sie im Alter geistig fitter und weniger pflegebedürftig. Idealerweise umfasst Ihr Training Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Unsere Vereine bieten ein umfassendes Angebot - auch für Einsteiger:innen! Tragen Sie Sport in Ihren Terminkalender ein - es kann auch einmal eine verlängerte Mittagspause sein!“ empfiehlt **Bernd Frey**, Geschäftsführer des Landesverbandes Salzburg.

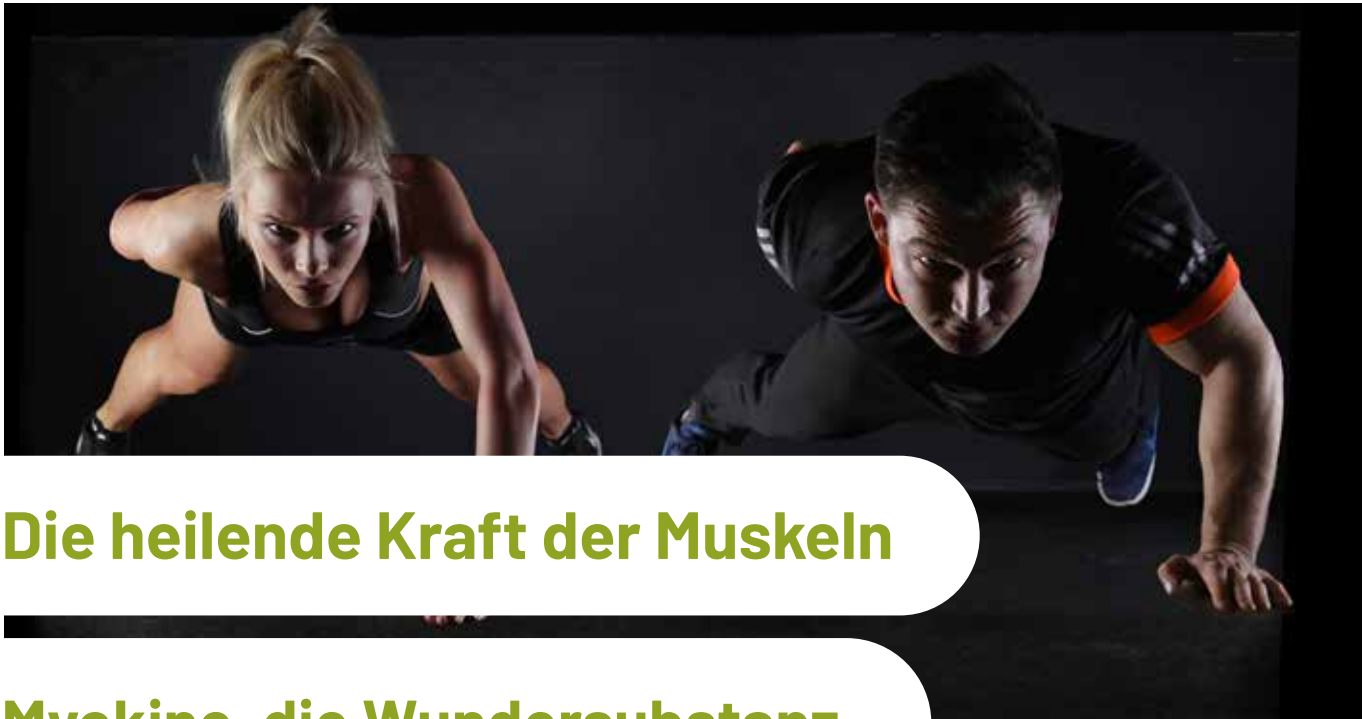
Ziel ist es, die gesunden Lebensjahre zu erhöhen. Dies könnte im Gesundheitswesen Kostensteigerungen drücken, weil früh erkannte Krankheiten besser zu heilen sind und weniger Spätfolgen von ungesundem Verhalten wie

- zu viel Essen
- Nikotin
- Alkohol
- und zu wenig Bewegung behandelt werden müssten.

In Burgenland leben die Menschen zwar fast so lange wie im Rest Österreichs, die Lebenserwartung in

guter Gesundheit ist dort aber mit 63 Jahren am niedrigsten.

In Wien fühlt man sich zwei Jahre länger gesund, in Niederösterreich drei; in diesem Rahmen bewegen sich auch die Steirer:innen (65 gesunde Jahre), Oberösterreicher:innen (66) und Kärntner:innen (67). Am längsten gesund fühlt man sich in Tirol, wo die Bevölkerung bis ins Alter von 70,5 Jahren fit bleibt. Dicht dahinter folgt Salzburg (70,2 gesunde Jahre), danach Vorarlberg (69,5).



## Die heilende Kraft der Muskeln

### Myokine, die Wundersubstanz

**Dass Sport gesund ist und sich immer lohnt, wissen wir. Doch aktivierte Muskeln wirken wie ein Medizinschrank im Körper: Sie schicken bei jedem Training sofort und gratis hilfreiche Muskelheilstoffe, sogenannte Myokine.**

#### Was sind Myokine?

2007 entdeckte die dänische Forscherin Professorin Bente Pedersen bei einer Studie die hochwirksamen Substanzen, die vom Körper gebildet werden und sehr stark gesundheitsfördernd sind. Pedersen gab diesen Stoffen den Namen „Myokine“ – abgeleitet von den griechischen Wörtern für „Muskel“ und Bewegung“. Myokine werden nur bei Bewegung und aktiven Muskeln gebildet. Der Muskel funktioniert beim Sport also wie eine Drüse. Seit damals haben Forscher:innen viele solcher Myokine aus Muskeln entdeckt und man schätzt heute, dass insgesamt wahrscheinlich rund 600 solcher Stoffe existieren. Nachfolgend die bekanntesten Myokine:

**Interleukin 6 (IL-6):** Das erste Myokin, welches im Blut nach einer Muskelaktivität gefunden wurde, ist das Interleukin 6 (IL-6). IL-6 wirkt entzündungshemmend im Körper und fördert die Zuckeraufnahme in der Muskulatur. Lange Inaktivität erhöhen die Menge an TNF (Tumornekrosefaktor) im Körper. Dies führt somit unter anderem zu chronischen Entzündungen. Entzündungen im Körper sind das Mi-

lieu für Krankheiten wie z.B. Rheuma und Krebs. Eine größere Erschöpfung der Muskeln führt zu einer höheren Ausschüttung von IL-6.

**Brain-derived Neurotrophic Factor (BDNF):** Ein weiteres Myokin, das sogenannte BDNF, überwindet die Blut-Hirn-Schranke und stimuliert





im Hippocampus einen bestimmten Wachstumsfaktor. Durch den verbessert sich das Erinnerungs- und Lernvermögen. Möglicherweise schützt eine ausreichende Menge an BDNF so vor Demenz und Depressionen.

Andere Myokine stimulieren die Neubildung von Knochen und verbessern deren Stabilität und Dichte. Dadurch können sie Osteoporose vorbeugen.

## » Trainierte Skelettmuskeln schützen das Herz «

Ganz neu ist die Entdeckung von Forscher:innen aus Mannheim, Heidelberg und Hannover: Sie entdeckten ein Myokin, das bei einer Herzschwäche offenbar lebensrettend sein kann. Besonders gefährdet sind etwa 20 Prozent der Patientinnen und Patienten, die im Zuge der Erkrankung einen signifikanten Abbau von Muskelgewebe erleiden. Die Forscher:innen haben bei ihren Studien den hormonähnlichen Botenstoff Musclin entdeckt, der nicht im Herzmuskel selbst gebildet wird, sondern in den anderen Muskeln des Körpers, den sogenannten Skelettmuskeln. Von dort wird das Musclin über den Blutstrom ans Herz transportiert.



Musclin stärkt die Herzmuskelzellen und verhindert die Ablagerung von Bindegewebe im Herzgewebe. Durch zu viel abgelagertes Bindegewebe im Herz kann es zu einer Fibrose kommen, also einer Verhärtung des Gewebes oder des ganzen Organs. Das Musclin wirkt also doppelt: Bindet es an Herzmuskelzellen, so stärkt es deren Muskelkraft. Bindet es an Bindegewebszellen, so unterbindet es dort eine Fibrose. Da der Botenstoff Musclin beim Sport vermehrt gebildet wird, nimmt man an, dass sportlich trainierte Skelettmuskeln effektiv zur Herzgesundheit beitragen können.

Bei praktisch jeder Erkrankung setzt man in den Rehakliniken heute auf Sport. Und das zu Recht: Denn die Muskeln setzen beim Training ganz besondere Heilkräfte im Körper frei! Myokine können im akuten Krankheitsstadium helfen, wirken aber auch vorbeugend gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Osteoporose.



## SPORTUNION Akademie

Das neue Kurssemester zielt darauf ab, euch Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Funktionär:innen eine breite Palette an spannenden Aus- und Fortbildungen anzubieten. Unser Ziel ist es, nicht nur das nötige Fachwissen zu vermitteln, sondern auch praktische Erfahrungen zu ermöglichen, die ganz leicht und unkompliziert in die Vereinsarbeit einfließen können.

### Ausbildungen:

#### Basismodul:

**Termin:** 20.-22. September 2024

**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

**Zeit:** Fr, 16:00 - 21:00 Uhr; Sa, 8:30 - 18:00 Uhr; So, 8:30 - 16:00 Uhr

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jedes Übungsleiter:innen Spezialmodul im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung & Sport nähergebracht. In der allgem. Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Die Lehreinheiten am Freitag werden online abgehalten, Samstag und Sonntag finden im Präsenzunterricht statt.

**Referent:innen:** Team SPORTUNION Salzburg

**Kosten:** € 99,- SU-Mitglied u. alle Sport Austria Mitglieder, € 150,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 16. September 2024

SB24014



#### Spezialmodule:

##### Übungsleiter:in Kindersport

**Termin:** 06. - 07. und 13. April 2024, inkl. Prüfung

**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

**Zeit:** Sa, und So, 8:30 - ca. 19:00 Uhr; Sa, 13.04., 08:30 – ca. 17:00 Uhr

Diese Übungsleiter:innen Ausbildung wendet sich an Einsteiger:innen im Bereich Kinder- und Jugendsport, sowie an Übungsleiter:innen, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sehr praxisorientiert werden viele verschiedene Inhalte vorgestellt: Ball- und Bewegungsspiele, Gerätelandschaften, Achtsamkeitsübungen, Koordinationstraining uvm.

**Referent:innen:** Team SPORTUNION Salzburg

**Kosten:** € 150,- SU-Mitglieder, € 225,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 29. März 2024

SB24007



## Fortbildungen:

### Mental Fit: So verbessert Bewegung deine psychische Gesundheit!

**Termin:** Fr, 15. März 2024

**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

**Zeit:** 16:00 - 19:00 Uhr

Du fragst dich, warum gerade Bewegung so wichtig für deinen mentalen Zustand ist? Die Antwort ist einfach. Der menschliche Körper ist für ein Leben mit Bewegung gebaut. Das Problem: die Industrialisierung und die Digitalisierung haben dazu geführt, dass die Menschen sich von einem aufrecht bewegten hin zu einem Handy fixierten, sitzenden Wesen entwickelt haben. Diese Umstände wirken sich negativ auf deine mentale Gesundheit aus. In diesem Kurs lernst du, die inneren Abläufe zu verstehen und wie du dir diese mit einfachen Tricks zu Nutzen machst, um mental fit zu bleiben.

**Referent:** Julian Riedl

**Kosten:** € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 59,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 07. März 2024

SB24011



### Impulstag Seniorensport: Mobilisationstraining mit Kleingeräten

**Termin:** Sa, 16. März 2024

**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

**Zeit:** 09:00 - 12:00 Uhr

Beim Mobilisationstraining werden Muskeln, Sehnen, Gelenke und unser Nervensystem aktiviert. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, helfen Verspannungen vorzubeugen und begünstigen die Regeneration. Die Physiotherapeutin Johanna Pfenig zeigt, wie man mit Kleingeräten, beispielsweise einer Faszienrolle, einzelne Muskelgruppen gezielt und effektiv trainieren kann.

**Referentin:** Johanna Pfenig, Physiotherapeutin

**Kosten:** € 39,- für SPORTUNION-Mitglieder, € 59,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 08. März 2024

SB24012



### Basics im Geräteturnen:

**Termin:** Sa, 27. April 2024

**Ort:** 5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, SZM

**Zeit:** 09:00 - 16:00 Uhr

In diesem Kurs werden die grundlegenden Fertigkeiten und Techniken des Geräteturnens vorgestellt, die die Basis für jeden Kinderturnkurs bilden. Zu den einzelnen turnerischen Elementen, wie Rolle, Feldaufschwung, Radwende usw., werden methodische Übungsreihen sowie passende Vorübungen präsentiert. Ein weiterer wichtiger Kursinhalt ist 'Helfen und Sichern', was zur Verletzungsprävention und zur sicheren Übungsausführung beiträgt.

**Referentin:** Lydia Szabo

**Kosten:** € 79,- SU-Mitglieder, € 119,- Normalpreis

**Meldeschluss:** 19. April 2024

SB24013



Anmeldung und das gesamte österreichweite SPORTUNION Akademie Kursprogramm gibt es unter [www.sportunion-akademie.at](http://www.sportunion-akademie.at)



Ihre Ansprechpartnerin

**Melanie Wirthenstätter**  
melanie.wirthenstaetter@sportunion-sbg.at  
+43 662/84 26 88 - 23



## Kinder brauchen Bewegung! Brauchen Kinder Bewegung?

### Teil 3: Wenn das Gute liegt so nah! Was sind Nahsinne und warum sind sie so wichtig für die Entwicklung?

Die Ausbildung und Entwicklung der Nahsinne als Basis für alles weitere Lernen kann ausschließlich über das eigene Erleben und die körperliche Auseinandersetzung mit der Umwelt erfolgen.

Aber was genau sind die Nahsinne und wieso sind sie von so großer Bedeutung für die weitere Entwicklung?

#### Sinnesphysiologie – Ein kurzer Überblick

Unsere Sinnesorgane ermöglichen es uns mit unserer Mitwelt in Kontakt zu treten, Informationen aufzunehmen und unsere Umwelt wahrzunehmen. Jeder eintreffende Reiz wird über unsere Sinnesorgane aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet, um dort verarbeitet zu werden.

Hierbei unterscheiden wir grob Nahsinne und Fernsinne.



#### Fernsinne

Fernsinne nehmen Reize auf, die von der Ferne (aus unserer Umwelt) auf uns eintreffen – über die Augen, Ohren, Zunge, Nase und Finger. Fernsinne ermöglichen es uns somit ein Abbild der Umwelt zu erschaffen.

#### Nahsinne

Jeder Muskel, jede Sehne, jedes Band und jedes Gelenk besitzt Rezeptorzellen: die sogenannten Propriozeptoren (lat.: proprius „eigen“ und recipere: „aufnehmen“). Diese Rezeptorzellen nehmen Informationen des eigenen Bewegungsapparates wahr wie z.B. die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum, die Lage einzelner Körperteile zueinander sowie Spannungszustände in Muskeln und Sehnen. Es handelt sich somit um eine Eigen- oder auch Tiefenempfindung, welche das Wahrnehmen des Körpers und der einzelnen Körperteile ermöglicht. Auch das Gleichgewichtsorgan (= Vestibularorgan) ist Teil der Gruppe der Nahsinne. Es liefert uns Informationen über Beschleunigung, Geschwindigkeit, Drehbewegung und Lageveränderung.

Die dritte große Gruppe innerhalb der Nahsinne ist das taktile System. Rezeptoren auf unserer gesamten Hautoberfläche erlauben das Spüren von Berührung, Schmerz, Temperatur, etc.

### Propriozeptoren lieben Druck und Zug

Jeder Druck, dem der Körper oder einzelne Körperteile ausgesetzt sind, wird an den Propriozeptoren der Muskeln, Sehnen und Bänder wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet. Körperteile können aktiven Druck (z.B. das Spielen mit Knetmasse) oder passiven Druck (z.B. Massagen) erfahren.

Der zweite wesentliche Reiz, den Propriozeptoren benötigen, ist Zug. Zug entsteht immer dann, wenn Muskeln aktiv sind – dabei entstehen Zugkräfte am Knochen und an den Sehnen. Auch wenn Körperteile gezogen werden oder Zug erfahren, wird dieser Reiz wahrgenommen (z.B. beim Klettern, Hangeln, Gezogen werden etc.).

### Vestibularorgan und vestibuläres System - das alles vereinende Sinnessystem!

Das vestibuläre System besteht aus dem Gleichgewichtsorgan (im Innenohr) und den dazugehörigen Arealen im Gehirn (wie Kleinhirn und Vestibulariskernen). Es ist mit den Muskeln der Augen und der Halswirbelsäule verbunden und bezieht zusätzlich Informationen von jedem einzelnen Propriozeptor des Körpers. Es reguliert die Steuerung der Augen (Blickmotorik), ermöglicht Orientierung, sowie geordnete Körperhaltungen und –bewegungen. Es misst die Drehbeschleunigung, die lineare Beschleunigung, die Kopfeigung und Kopfbewegungen. So kann immer die genaue Position des Kopfes zum Körper festgestellt werden und eruiert werden, ob der Körper in Bewegung ist oder nicht.

### Förderung der Nahsinne und Ausbildung eines Körperschemas

Um nun diese Basis im Kindesalter zu stärken, benötigen Kinder die Möglichkeit sich ausprobieren und austoben zu können:

- Schaukeln und drehen, um das vestibuläre System zu stärken (dabei darf gelten: wild, wilder, am wildesten).
- Auch rollen und rutschen, sowie schräge Ebenen unterstützen das Gleichgewichtssystem.
- Gezogen werden oder schwere Dinge ziehen dürfen, triggern die Propriozeptoren.
- Hangeln und klettern stärken die Muskeln, Sehnen und Bänder und fördern somit ebenso die Propriozeption.
- Springen, hüpfen und herunterspringen vereinen die Gleichgewichtswahrnehmung und die Eigenwahrnehmung.
- Rangeln, raufen und sich messen dürfen (im geregelten Rahmen) helfen dabei, den Körper intensiv zu spüren.
- Gedrückt werden und massiert werden befeuern nicht nur die Rezeptoren in der Haut, sondern ebenso die Tiefenwahrnehmung.
- Knetmasse, Teig kneten oder auch Finderspiele helfen dabei die Eigenwahrnehmung der Hand zu unterstützen – unerlässlich für das Schreibenlernen in der Volksschule.

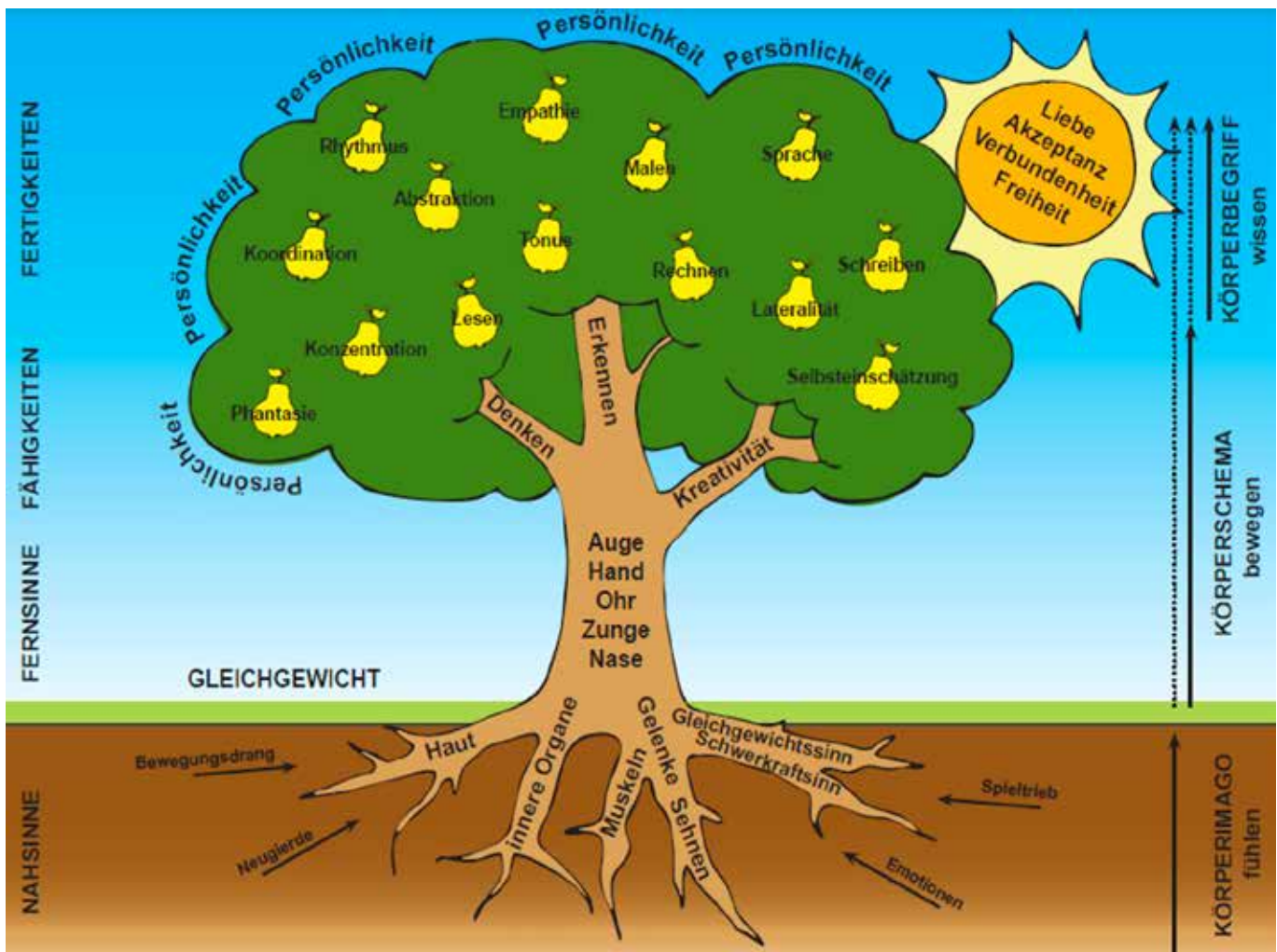


Abb.: Wahrnehmungsentwicklungsbaum

» **„Kinder suchen sich intuitiv die richtigen Reize. Die Erwachsenen dürfen ihnen dabei nur bloß nicht im Wege stehen oder sie sogar ausbremsen!“** «

(M. Bodingbauer)

### **Nahsinne & Fernsinne – Koordination, Integration und die Bedeutung für höhere Fertigkeiten**

Mit jeder eigenen Bewegung und durch jede Berührung erfährt das kindliche Gehirn über die Propriozeptoren, das vestibuläre System und den Spürsinn der Haut lebenswichtige Informationen über den eigenen Körper. Diese Informationen helfen ihm dabei eine Landkarte seines Körpers zu erstellen – das sogenannte Körperschema bildet sich aus. So wissen wir etwa mit geschlossenen Augen in welcher Stellung sich unsere Gliedmaßen befinden, ohne dass wir es visuell überprüfen müssen. Wir kennen unsere Körpergrenzen und haben eine Idee davon, wo wir beginnen und wo wir aufhören. Wir wissen wie lange unsere Arme und Beine sind, ob wir uns in Bewegung oder in Ruhe befinden und die dafür notwendige Körperspannung wird laufend und permanent angepasst und adaptiert. Dies ermöglichen uns die Nahsinne. Sie sind unerlässlich und bilden das Fundament für unsere weitere Entwicklung.

Veranschaulicht werden kann dies mit Hilfe des Wahrnehmungsentwicklungsbaumes. Dessen Wurzelsystem bilden die Nahsinne – sozusagen die Basis der weiteren Entwicklung oder des weiteren Wachstums. In der Krone befinden sich die Fertigkeiten eines Kindes. Krone und Wurzelsystem hängen zusammen. Sind Wurzelbereiche beschädigt oder nicht gut ausgeprägt, kann sich dies in der Krone (beim Erlernen oder Anwenden von Fertigkeiten) auswirken.

» **„Das Körperschema ist nicht angeboren, sondern muss vom Kind erlernt werden. Die Nahsinne sind dabei wesentlich. Sie bilden die Basis für die weitere Entwicklung.“** «

(M. Bodingbauer)



Ihre Ansprechpartnerin

👤 **Mag.® Mariella Bodingbauer**  
 mariella.bodingbauer@sportunion-sbg.at  
 +43 662/84 26 88 - 17



Foto: © APA

# Bewegt im Park

Auch dieses Jahr geht es mit „Bewegt im Park“ wieder aktiv durch den Sommer. Das vielfältige Bewegungsprogramm findet in öffentlichen Parkanlagen in ganz Österreich statt, ist kostenlos und unverbindlich. Allein in Salzburg wird es 74 Kurse geben, 35 davon werden von der SPORTUNION angeboten.

**D**as Programm dauert 12 Wochen und geht von Mitte Juni bis in die erste September Woche. Die Kurse finden wöchentlich zur gleichen Zeit, am gleichen Ort und bei jedem Wetter statt.

## Gemeinschaft und Gesundheit im

### Fokus:

Egal, ob du dich für dynamisches Fitness-Training, entspannendes Yoga, Qi Gong am See oder eine Mischung aus allem interessierst, „Bewegt im Park“ ist darauf ausgerichtet, alle Menschen jeden Fitnesslevels anzusprechen.

### Unter freiem Himmel aktiv werden:

Die frische Luft und die natürliche Umgebung der Parks und Grünanlagen schaffen eine inspirierende Kulisse für Bewegung und Gesundheit. Die qualifizierten Trainerinnen und Trainer sind bereit ihr Fachwissen zu teilen, die Teilnehmer:innen zu motivieren und sie bei der Erreichung ihrer Fitnessziele zu unterstützen.

### Für alle zugänglich:

„Bewegt im Park“ ist für Jedermann zugänglich – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlichem Hintergrund. Ein Einstieg in die Kurse ist zudem jederzeit möglich.

### Teilnahme ist einfach:

Einfach bei den öffentlichen Parks vorbeischauen, in denen „Bewegt im Park“ stattfindet. Am besten Freunde, Familie und Nachbarn mitbringen und gemeinsam die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist erleben.

Infos unter [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at).  
(Das Programm für dieses Jahr ist ab Anfang Mai online.)

Wenn auch ihr als Verein Bewegt im Park-Kurse umsetzen wollt, meldet euch unter:


[sara.koerner@sportunion-sbg.at](mailto:sara.koerner@sportunion-sbg.at)



 Österreichische  
Gesundheitskasse



### Ihre Ansprechpartnerin

 Sara Körner, MSc.  
[sara.koerner@sportunion-sbg.at](mailto:sara.koerner@sportunion-sbg.at)  
+43 662/84 26 88 - 15  
+43 664/60 61 35 05

# SDG – WAS BEDEUTET DAS?

## Die Bedeutung der nachhaltigen Entwicklungsziele (SDG's) für die SPORTUNION und ihre Vereine

**Die Begriffe SDG, Nachhaltigkeitsziele, Green Deal und Pariser Klimaabkommen sind in aller Munde. Doch was bedeutet das eigentlich? Welche Ziele werden hier verfolgt? Und inwiefern können die SPORTUNION und ihre Vereine die SDG's nutzen?**

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, sind die Nachhaltigen Entwicklungsziele (SDG's) ein Leitfaden für eine bessere Zukunft. Doch was bedeuten diese Ziele eigentlich? Die SDG's sind eine Sammlung von 17 Zielen, die im Jahr 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet wurden, um bis 2030 eine nachhaltige Entwicklung weltweit zu fördern. Sie reichen von der Beseitigung von

Armut und Hunger bis hin zur Förderung von Bildung, Gesundheit, Gleichstellung und Umweltschutz.

Jedes Ziel hat konkrete Unterziele, die darauf abzielen, die großen Herausforderungen unserer Zeit anzugehen. Zum Beispiel das Ziel 3, Gesundheit und Wohlergehen, strebt die Gewährleistung eines gesunden Lebens für alle Menschen jeden Alters an und zielt

darauf ab, die Gesundheitsversorgung zu verbessern.

Die SPORTUNION und ihre Vereine spielen eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung dieser Ziele. Sport ist eine universelle Sprache, die Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hintergrund zusammenbringt.

### Die Themenbereiche der SPORTUNION können unterschiedlichen SDG's zugeordnet werden:

#### 1. Inklusion und Integration

Die SPORTUNION fördert mittels diverser Projekte, Initiativen, Programmen und Partnerschaften die Teilnahme aller Menschen am Sport, unabhängig von körperlicher oder mentaler Beeinträchtigung, ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, sozioökonomischem Status, Standort oder anderen Hintergrundmerkmalen.



#### 2. Gesundheit

Die SPORTUNION und ihre Vereine setzen sich mit ihren Initiativen, Ressourcen und Programmen aktiv für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ein, indem sie vielfältige Möglichkeiten für alle Menschen schaffen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.



#### 3. Gendergerechtigkeit

Sport kann dazu beitragen, Geschlechterstereotype zu durchbrechen und Frauen und Mädchen in der Gesellschaft zu stärken. Die SPORTUNION kann Programme fördern, die die Teilnahme und Führung von Frauen im Sportbereich erhöhen.





#### 4. Bildung

Die SPORTUNION fördert durch ihre Bildungsinitiativen (z.B. SPORTUNION Akademie) und Projekte eine integrative Lernumgebung, die allen Menschen die Möglichkeit bietet, ihr volles Potenzial zu entfalten und persönlich zu wachsen. So werden zahlreiche Kurse zur Aus- und Fortbildung im Sportbereich angeboten. Der Zugang zu diesen ist allen Personen möglich.



#### 5. Nachhaltigkeit

Die SPORTUNION setzt sich durch verschiedene Initiativen, Maßnahmen und Projekte aktiv für das Thema Nachhaltigkeit ein. Mit unserem Handeln streben wir danach, einen positiven Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und sowohl auf ökologischer, als auch sozialer Ebene Verantwortung zu übernehmen. Gemeinsam mit unseren Vereinen und Partner:innen arbeiten wir an nachhaltigen Lösungen, um eine umweltfreundliche Zukunft zu gestalten und das Wohlbefinden der Mitglieder unserer Vereine und in weiterer Folge der gesamten Gesellschaft zu fördern.



#### 6. Sportstätten und Infrastruktur

Moderne Sportstätten bilden die Grundlage, um ein optimales Umfeld für sportliche Aktivitäten zu schaffen und die Gemeinschaft zu stärken. Die SPORTUNION arbeitet daran erstklassige Sportinfrastruktur zu fördern und sowohl die Sanierung von bestehenden Gebäuden als auch den Neubau klimafreundlicher Sportstätten voranzutreiben.



#### 7. Partnerschaften

Die SPORTUNION pflegt gute Beziehungen und Verbindungen im Sport und darüber hinaus. Durch strategische Initiativen sowie institutionsübergreifende Projekte und Zusammenarbeit setzen wir uns für eine Weiterentwicklung ein. Gemeinsam streben wir nach einer nachhaltigen Förderung des Sports, um Synergien zu schaffen und das Wohlbefinden aller zu stärken.



Die SDG's bieten einen Rahmen für Vereine der SPORTUNION, um ihre Programme und Aktivitäten nachhaltiger zu gestalten und so einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft zu haben. Durch die Integration der SDG's in ihre Strategien können sie nicht nur zur Verwirklichung globaler Ziele beitragen, sondern auch ihre

eigene Wirksamkeit und Bedeutung in der Gemeinschaft stärken. Es liegt in der Hand jedes Vereins, die SDG's in ihre Agenda zu integrieren und dadurch nicht nur für ihre Mitglieder,

sondern auch für die Gesellschaft insgesamt einen Mehrwert zu schaffen. Lasst uns gemeinsam durch Sport und Engagement eine nachhaltige Zukunft aufbauen!

Weitere Infos und Materialien zum Download gibt es unter <https://sportunion.at/greensportunion/>



#### Ihr Ansprechpartner

**Valentin Doupona, BSc.**  
valentin.doupona@sportunion-sbg.at  
+43 662 / 84 26 88 - 16  
+43 664/60 61 35 08

# 15 JAHRE Sportzentrum Salzburg Mitte



## Eine Erfolgsgeschichte des Sports und der Gemeinschaft

**Das Sportzentrum Salzburg Mitte blickt auf 15 Jahre voller sportlicher Aktivitäten, Gemeinschaft und Bewegung zurück, und feierte am 22. November 2023 dieses bedeutende Jubiläum. Seit der Eröffnung im Herbst 2008 hat sich die Sportstätte zu einem zentralen Anlaufpunkt für Sportbegeisterte entwickelt und bietet eine Heimat für 42 Vereine und Verbände, dem SPORTUNION Landesverband, dem SAK 1914 und acht Bildungseinrichtungen.**

**G**emeinsam mit den anwesenden Ehrengästen, darunter LAbg. Camilla Schwabl, Sportlandesrat Mag. (FH) Martin Zauner und den drei Bürgermeister-Kandidat:innen Anna Schiester MA (Grüne), Bürgermeister-Stv. Bernhard Auinger (SPÖ) und Mag. Dr. iur. Florian Kreibich (ÖVP) wurde der erreichte Meilenstein des Sportzentrums Salzburg Mitte besonders gewürdigt. Die Veranstaltung eröffnete dabei der Chor des BORG Nonntal, eine der Partnerschulen des Sportzentrums.

Im feierlichen Rahmen haben Vereine, Funktionär:innen, Ehrengäste, Mitarbeiter:innen und Ehrenamtliche zusammen auf die vergangenen 15 Jahre des Sportzentrums Salzburg Mitte geblickt. Seit der Eröffnung 2008 wurde kontinuierlich daran gearbeitet allen Salzburgerinnen und Salzburgern eine erstklassige Sportanlage und eine breite Palette an Aktivitäten und Bewegungsangeboten zu bieten. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Bereiche Inklusion und Integration gelegt, welche grundlegende Werte des Sportzentrums bilden und Bestandteil der gelebten Realität sind.



SZM-Obmann Herbert Steinhagen



SZM-Ehrenmitglied Ing. Josef Penco  
mit SPORTUNION-GF Bernd Frey

Für Sportlandesrat **Mag. (FH) Martin Zauner** ist das 15-jährige Jubiläum des Sportzentrums Mitte „ein guter Tag für den Salzburger Sport. Egal ob Fußball, Tischtennis, Judo, Leichtathletik, Fitness oder Beachvolleyball. Das Sportzentrum Mitte bietet ein umfassendes und modernes Angebot für Jung oder Alt und ist ein ganz wichtiger Treffpunkt für den Breiten- und vor allem Schulsport in der Landeshauptstadt“, so Zauner.

Durch die enge Zusammenarbeit mit den Vereinen und Partnern der Sportanlage, konnte in den vergangenen Jahren auch der Trainingsbetrieb optimiert und das Angebot ausgebaut werden. Vom Kinderturnen über den Schulsport bis hin zum Leistungs- und Behindertensport ist in der Sportstätte, welche sich mitten im Herzen Salzburgs befindet, alles vertreten. Dadurch zählt das Sportzentrum Salzburg Mitte mittlerweile eine Nutzerzahl von über 280.000 Menschen pro Jahr. Das Ziel ist vor allem die Förde-

rung der körperlichen Fitness, des Wohlbefindens und des sozialen Zusammenhalts aller Nutzer:innen. „Die Vision war es von Anfang an, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel zusammenkommen können, um sich sportlich zu betätigen und gemeinsam Spaß zu haben. Das 15-jährige Jubiläum des Sportzentrums Mitte ist ein Beweis dafür, dass diese Vision Wirklichkeit geworden ist“, so **Herbert Steinhagen**, Obmann des Sportzentrums Mitte.



SPORTUNION Präsidentin Michaela Bartel  
mit Landesrat Mag. (FH) Martin Zauner



TGUS-Sektion Rhythmische  
Gymnastik mit Trainerin Gabi



Mag. Dr. iur. Florian Kreibich, Anna Schiester  
MA und Bürgermeister-Stv. Bernhard Auinger



v.l. SZM-Obmann Herbert Steinhagen, SZM-GF Valentin Doupona, BSc., SPORTUNION Salzburg  
Präsidentin Michaela Bartel, SZM-Vorstandsmitglied Mag. Gernot Gatterbauer, SZM-Obmann Stv.  
Hannes Pfandl, SAK-Obmann Stv. Walter Larionows, SPORTUNION Salzburg GF Bernd Frey

Mit Vorfreude blicken wir auf die nächsten 15 Jahre und darüber hinaus, in denen das Sportzentrum Salzburg Mitte weiterhin eine wichtige Anlaufstelle für Breiten- sowie Spitzensport in Salzburg sein wird. Nun gilt es Visionen und Pläne für die Zukunft wie eine PV-Anlage und die Sanierung des Kunstrasenplatzes gemeinsam mit der Politik umzusetzen, um den Sportler:innen leistbare und professionelle Trainingsbedingungen bieten zu können.



#### Kontakt:

**Valentin Doupona, BSc.**, Geschäftsführer

v.doupona@sportzentrummitte.at

Tel. +43 660/51 82 204

Facebook: [www.facebook.com/sportzentrummitte](https://www.facebook.com/sportzentrummitte)

Online-Buchung: <https://venuzle.at/anbieter/sportzentrum-mitte/>



## Frau im Ehrenamt

Die zunehmende Präsenz von Frauen in Führungspositionen innerhalb von Sportvereinen spielt eine entscheidende Rolle für die Förderung von Geschlechtergleichstellung, Vielfalt und Effektivität. Dieser Wandel markiert einen wichtigen Schritt hin zu einer ausgewogeneren und inklusiveren sportlichen Gemeinschaft.

Im Folgenden werden die Gründe für die Notwendigkeit der Beteiligung von Frauen in Schlüsselpositionen im Sportkontext näher beleuchtet.

1. **Geschlechtergleichstellung:** Die Einbeziehung von Frauen in Führungspositionen im Sportverein trägt zur Geschlechtergleichstellung bei. Sie hilft dabei, traditionelle Geschlechterstereotype zu überwinden und schafft eine ausgewogenere, gerechtere Repräsentation in der sportlichen Leitung.
2. **Vielfalt in Entscheidungsprozessen:** Frauen bringen unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Herangehensweisen mit sich. Die Vielfalt in den Entscheidungsprozessen führt oft zu kreativeren Lösungen und einem ausgewogeneren Managementansatz.
3. **Vorbildfunktion für andere Frauen:** Frauen in Führungspositionen im Sportverein können als Vorbilder für andere Frauen dienen. Sie inspirieren und ermutigen Frauen dazu, sich in leitenden Positionen



zu engagieren, sei es als Trainerinnen, Managerinnen oder in anderen Verantwortungsbereichen.

4. **Entwicklung von Talenten:** Die Förderung von Frauen in Funktionärpositionen ermöglicht die Entwicklung von weiblichen Talenten im Bereich des Sportmanagements. Dadurch entsteht eine breitere Basis qualifizierter Frauen, die sich für Führungsaufgaben im Sport engagieren können.
5. **Bessere Abbildung der Gesellschaft:** Sportvereine sollten die Gesellschaft, die sie repräsentieren, widerspiegeln. Wenn Frauen in Funktionärpositionen unterrepräsentiert sind, kann dies zu einer Verzerrung führen und möglicher-

weise die Bedürfnisse und Interessen der weiblichen Mitglieder vernachlässigen.

- 6. Förderung von Inklusion und Diversität:** Frauen in Führungspositionen fördern eine inklusive und diverse Sportkultur. Dies schafft eine offene Umgebung, in der Menschen unabhängig von Geschlecht, Hintergrund oder Identität gleiche Möglichkeiten und Unterstützung erfahren.



- 7. Effektivere Organisationsführung:** Untersuchungen zeigen, dass Organisationen, die geschlechtergemischte Führungsteams haben, oft effektiver und erfolgreicher sind. Die verschiedenen Sichtweisen und Herangehensweisen können zu besser informierten Entscheidungen führen.
- 8. Einhaltung von Grundsätzen der Gleichberechtigung:** Die Förderung von Frauen in Führungspositionen im Sportverein trägt dazu bei, die Grundsätze der Gleichberechtigung zu stärken und sicherzustellen, dass Frauen die gleichen Chancen haben, sich in der Sportverwaltung zu engagieren und aufzusteigen.



Insgesamt ist die Beteiligung von Frauen in Führungspositionen im Sportverein nicht nur ein Schritt in Richtung Geschlechtergleichstellung, sondern auch ein Beitrag zu einer effektiveren, inklusiveren und vielfältigeren sportlichen Gemeinschaft.

#### Ihre Ansprechpartnerin

**Sara Körner, MSc.**  
sara.koerner@sportunion-sbg.at  
+43 662/84 26 88 - 15  
+43 664/60 61 35 05



## Social Award 2023

Im Rahmen des SPORTUNION Adventempfangs 2023 wurde wieder der Social Award für besonderes soziales Engagement in den Bereichen Integration, Inklusion, Gendergerechtigkeit und soziale Verantwortung verliehen. Die Idee dahinter ist es die großartigen Bemühungen und den Einsatz von UNION-Funktionär:innen auszuzeichnen.

Die SPORTUNION Salzburg will Personen und Vereine unterstützen, die soziales Engagement im und durch den Sport zeigen und so als Vorbilder für ein positives Miteinander in unserer Gesellschaft wirken.

„Soziales Engagement und Ehrenamt spielen im Sportverein eine entscheidende Rolle und tragen maßgeblich zur positiven Entwicklung der Gemeinschaft bei. Dadurch wird eine lebendige und unterstützende Umgebung geschaffen, in der Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe zusammenkommen können.“  
so **Michaela Bartel**, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

Den Einzelpreis gewinnt dieses Jahr Ing. Johann Pichler, Obmann der Turn-Gym-Union Salzburg. Er ist seit über 60 Jahren Vereinsfunktionär und verrichtet sämtliche Arbeiten im Verein ehrenamtlich und auf eigene Kosten. Er setzt sich besonders dafür ein, dass Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen das Sporttreiben ermöglicht wird. Dabei engagiert er sich vor allem auch in der Unterstüt-



zung von Flüchtlingen. Viele ukrainische Mädchen, sowie sozial schwache Kinder und Jugendliche können so beispielsweise kostenlos am Vereinsleben der TGUS teilnehmen.

Der Vereinspreis geht im Jahr 2023 an die Judounion Hallein-Golling, die vor allem in den Bereichen Inklusion und Nachwuchsförderung eine hervorragende Arbeit leisten. Der Verein besteht in seiner jetzigen Form seit 4 Jahren. Im Jahr 2019 hat sich ein Teil der Mitglieder und Funktionär:innen des Vereins „Judo Hallein“ eigenständig gemacht, um speziell die Nachwuchs- und Inklusionsarbeit auszubauen. Mittels einer eigenen „G-Judo“ Sektion – „G“ steht dabei für gehandicapt - engagiert sich der Verein besonders im integrativen Bereich. Im Oktober veranstaltete die Judounion Hallein-Golling die offene Österreichische Meisterschaft im „Adapted Judo 2023“.

Die Veranstaltung stand unter dem Motto: „Dabeisein zählt viel mehr als das Gewinnen.“



Social Award-Preisträger Ing. Johann Pichler



Präsidentin Michaela Bartel, Dkkfr. mit den Vorstandmitgliedern Dr. Christian Stöckl, Mag. Richard Weyringer und Vereinsvertretern der Judounion Hallein-Golling.

Die SPORTUNION Salzburg bedankt sich bei den diesjährigen Gewinner:innen für ihre großartige Arbeit und ihr Engagement.



## SPORT VOR ORT

### Eine Bilanz von zwei Jahren voller Vielfalt, Bewegung und Freude

**Inklusion hat in der SPORTUNION Salzburg lange Tradition. Im Mai 2021 wurde ein innovatives Konzept unter dem Fördertopf „Innovative Sportprojekte – Bereich Inklusion“ beim BMKÖS eingereicht. Dieses Konzept erhielt grünes Licht und führte in den letzten zwei Jahren zu zahlreichen Sportaktivitäten und Events in Kooperation mit der Lebenshilfe Salzburg.**

#### **Bewegung vor Ort**

Sport vor Ort, ins Leben gerufen in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Salzburg, hatte zum Ziel, Menschen mit Beeinträchtigungen mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Ausgebildete Trainer:innen besuchten regelmäßig die Kooperationseinrichtungen der Lebenshilfe mit dem 'Sport.Mobil', um dort Sportstunden anzubieten. Um Inklusion zu fördern, wurden Bewohner:innen der Lebenshilfeshäuser als Co-Trainer:innen eingebunden. Auch Übungsleiter:innen der SPORTUNION-Vereine waren eingeladen, an diesen Sportbesuchen teilzunehmen. Dabei war es entscheidend, die Kommunikation zwischen den Projektbeteiligten zu pflegen und die Vielfalt der Lebenshilfe-Häuser und ihrer Bewohner:innen zu berücksichtigen.

#### **Ausstattung und Unterstützung**

Bestimmte Einrichtungen, die über zwei Jahre am Projekt teilnahmen, wurden von der SPORTUNION mit Bewegungsmaterialien ausgestattet, die auch nach Projektende von den Klient:innen genutzt werden können.



Zudem erhielten Betreuer:innen Unterstützung durch Hospitationen, um diese Materialien im Alltag der Bewohner:innen einzusetzen.

#### **Herausforderungen im Blick**

Die größte Herausforderung lag in der Planung der Trainingseinheiten. Da es den Klient:innen freigestellt war, ob sie am Training teilnehmen, war vorab nie klar, wie viele tatsächlich erscheinen würden. Die Planung erforderte daher eine hohe Flexibilität, um auf verschiedene Szenarien während der Einheiten reagieren zu können. Während der Trainingseinheiten tauchten weitere Herausforderungen auf, insbesondere aufgrund der unterschiedlichen Beeinträchtigungen der Teilnehmer:innen. Dies erforderte ein hohes Maß an Fachwissen seitens der Trainer:innen.

#### **Überwindung von Barrieren in Sportvereinen**

Es gibt immer noch zahlreiche Barrieren für Sportvereine, um ihre Programme für ALLE zu öffnen. Viele Trainer:innen fühlen sich unsicher im Umgang mit dieser Zielgruppe und es



fehlt an entsprechender Expertise.

Um diesem Problem zu begegnen, entschieden sich Projektleiter Valentin Doupona und Inklusionstrainerin Adriana Spalt dazu, die Ausbildung weiterer Trainer:innen im Rahmen des laufenden Projekts durchzuführen. Bevor Vereinstrainer:innen oder externe Trainer:innen eigenständig Einheiten in den Einrichtungen durchführten, begleitete sie die erfahrene Inklusionstrainerin Adriana Spalt mehrmals in die Einrichtungen der Lebenshilfe. Dieser Ansatz ermöglichte es mehr als zehn Einrichtungen, anstatt der geplanten drei, regelmäßig an den Bewegungseinheiten teilzunehmen.



### Veranstaltungen für alle

Neben den regelmäßigen Bewegungseinheiten in den Wohnhäusern und Werkstätten der Lebenshilfe fanden auch inklusive Sport-Aktionstage im Sportzentrum Mitte statt. Von Leichtathletik über Basketball bis hin zu Geschicklichkeits- und Vertrauensspielen boten diese Veranstaltungen vielfältige Möglichkeiten zur Teilnahme. „Das Ziel war es, den Wettbewerbsgedanken und den Spaß am sportlichen Miteinander erlebbar zu machen“, so Trainerin Adriana Spalt.



### Sport vor Ort im Überblick

**169**

unterschiedliche  
Teilnehmer:innen  
in den Wohnhäusern der  
Lebenshilfe



**217** Bewegungseinheiten wurden im Rahmen des Projektes Sport vor Ort in Einrichtungen der Lebenshilfe Salzburg durchgeführt

**95** Personen nahmen an den Aktionsnachmittagen & an den Inklusions-Herbstspielen teil.

**11** Insgesamt wurden in elf Einrichtungen der Lebenshilfe Salzburg regelmäßig Bewegungseinheiten durchgeführt.

**1.124**



teilnehmende Personen  
in den Wohnhäusern &  
Werkstätten der Lebenshilfe  
Salzburg

**lebenshilfe**  
Salzburg

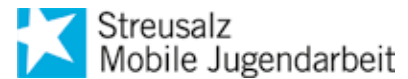
 Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport



#### Ihre Ansprechpartner:innen

-  **Valentin Doupona, BSc.**  
valentin.doupona@sportunion-sbg.at  
+43 662 / 84 26 88 - 16  
+43 664 / 60 61 35 08
-  **Adriana Spalt, BSc.**  
adriana.spalt@sportunion-sbg.at

# Streusalz Nonntal



## Playnight

Die Streusalz PLAYNIGHT bleibt weiterhin ein fester Bestandteil im Leben der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Salzburg. Das Konzept ist einfach: Wir öffnen Sporthallen! Diese stehen allen bewegungsfreudigen jungen Menschen ohne Anmeldung oder Vereinsmitgliedschaft offen. Seit Anfang November wurden bereits 16 PLAYNIGHTS durchgeführt. Der Andrang war enorm (50-70 Teilnehmer:innen pro Termin).

„Das ungezwungene Dabeisein und der Zugang zu offenen Sporthallen über die Winterzeit, genau das kommt bei den Teilnehmer:innen gut an,“ so Projektkoordinator Lukas Leitner.

- **Wo:** Sporthalle Sportzentrum Mitte und Dreifachhalle Josef-Preis-Allee
- **Angebot:** Basketball, Fußball und Volleyball
- **Termine März:** 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3. Sei dabei und schau vorbei!



## SPORT.MOBIL

Auch 2024 sind wir wieder vollgepackt mit Sportgeräten & coolen Spielzeugen unterwegs und besuchen mit unserem SPORT.MOBIL Parks, Jugendzentren, Schulen und Events in der Stadt Salzburg. Egal ob beim Skateboarden, bei coolen Moves auf der Airtrack oder bei Rückschlagsportarten (z.B. Badminton) – wir geben Tipps & Tricks und motivieren die Kids mit Spaß zu neuen Bewegungsformen. Möchte der ein oder die andere sich mehr in einer Sportart vertiefen, dann legen wir die Rutsche zu unseren Vereinen.

- **Angebot:** Airtracks zum Turnen & Hüpfen, Skate- & Longboards, Mini-Tennis, Badminton, Wurfspiele, Spielbälle, etc.
- **Wann:** Frühjahr (Mai & Juni) ⇨ siehe Tourplan auf unserer Website



### Ihr Ansprechpartner

👤 **Lukas Leitner, MSc.**  
 streusalz@sportunion-sbg.at  
 +43 662/84 26 88 - 24  
 +43 664/60 61 35 09  
 www.streusalz.co.at



## Young Athletes

Die SPORTUNION Österreich hat mit Young Athletes ein österreichweites Programm zur gezielten Förderung von Leistungssportler:innen im Alter von 12 bis 15 Jahren ins Leben gerufen.

Die teilnehmenden Athlet:innen wurden vor allem in den Bereichen Sportphysiologie (Athletik), Sportpsychologie und Sporternährung geschult. „Wir als SPORTUNION Salzburg haben die Athlet:innen ein Jahr lang begleitet, dabei ihre Bedürfnisse kennengelernt und daraufhin versucht, sie bestmöglich in ihrer Entwicklung in der jeweiligen Sportart zu unterstützen“, so Präsidentin Michaela Bartel.



### Die Athlet:innen



»Be part of it!«  
Werde auch du  
ein SPORTUNION  
„YOUNG ATHLETE“

Die elf Salzburger „Young Athletes“ aus sieben unterschiedlichen Sportarten (Langlaufen, Voltigieren, Basketball, Judo, Fußball, Tennis und Mountainbike)

## YOUNG Athletes Camp

Ein weiterer Höhepunkt des Programms war das im Herbst stattgefundenene multisportive Young Athletes Camp in der Sportsarea Grimming. Hier kamen die Young Athletes aus allen neun Bundesländern und unterschiedlichen Sportarten zusammen und verbrachten vier Tage voller Spiel, Sport & Action in Begleitung von Top Coaches.



Zwei unserer Young Athletes wurden für ihre zahlreichen Teilnahmen und ihren Fleiß, im Rahmen des SPORTUNION Adventempfangs in Wien als „Young Athlete of the year“ ausgezeichnet (Julian Holzinger und Collin Kuczka).

## „Young Athletes of the Year“



### Benefits für Athlet:innen

- Athletikcheck mit Sportwissenschaftlern
- Professionelle Ernährungsberatung
- Mentalcoaching ganz wie die Profis
- Polysportives Trainingscamp mit Athlet:innen aus ganz Österreich
- Präsenz- und Onlinetrainings mit Top-Coaches und Profisportler:innen
- Fotoshooting wie die Top Sportler:innen
- Sportmedizinische Untersuchung
- Medienworkshops

### Fazit

Wir blicken zurück auf ein tolles, erstes Projektjahr und wollen die bestehenden und 2024 neu dazukommenden Salzburger Athlet:innen, zusätzlich zur ihrem Vereinstraining, weiterhin bestmöglich auf ihrem sportlichen Weg unterstützen. Wer weiß, vielleicht schafft ein SPORTUNION „Young Athlete“ in ein paar Jahren den Weg in den Spitzensport. Wir sind gespannt und würden uns freuen.

Weitere Informationen zum Programm findest du auf unserer Website.



#### Ihr Ansprechpartner

**Lukas Leitner, MSc.**  
streusalz@sportunion-sbg.at  
+43 662/84 26 88 - 24  
+43 664/60 61 35 09  
www.streusalz.co.at



## VERLEIHUNG DER

## SALZBURGER SPORT-EHRENZEICHEN 2023

In der Salzburger Residenz sind die Landesehrenzeichen des Sports an erfolgreiche Sportler:innen und engagierte Funktionär:innen verliehen worden.

**U**nter der Leitung von Sportlandesrat Mag. (FH) Martin Zauner wurden in einem feierlichen Festakt die Ehrenlorbeer und das Ehrenzeichen in Gold, Silber und Bronze übergeben.

Insgesamt bekamen 13 Mitglieder der SPORTUNION Salzburg eine Ehrung für ihre großartigen Leistungen im Sport. Darunter auch die ehemalige Karate-Weltmeisterin Alisa Buchinger und der Nordische Kombinierer und Goldmedaillengewinner bei den Olympischen Jugend-Winterspielen Stefan Rettenecker. Sie haben beide das Ehrenlorbeer in Gold verliehen bekommen.

Insbesondere Salzburg kann sich im Sport zu der Spitze dazuzählen und verdankt seine Bekanntheit den internationalen Erfolgen seiner Athlet:innen. Dazu kommt das langjährige ehrenamtliche Engagement von Funktionär:innen und Trainer:innen, die junge Leistungssportler:innen begleiten und einen wesentlichen Beitrag zum Breitensport leisten.



Sportlandesrat Mag. (FH) Martin Zauner überreicht Peter Huber aus Hüttschlag das Salzburger Sport-Ehrenzeichen in Gold.



Mag. Clemens Weis (Schwimm-Union Salzburg) bekam von Sportlandesrat Mag. (FH) Martin Zauner das Salzburger Sport-Ehrenzeichen in Gold verliehen.

*„Ein großes Dankeschön geht an alle Vereine und ihre tausenden Funktionär:innen, die Unschätzbare für Breiten- und Spitzensport leisten!“*,  
so **Michaela Bartel**, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg.

**Weitere SPORTUNION Athlet:innen und Funktionär:innen, die ausgezeichnet wurden, sind:**

Reinhard Ebner, Leonhard Madreiter, Johann Reifberger, Clemens Weis, Günther Hirscher, Norbert Laimer, Peter Huber (Ehrenzeichen Gold)

Kurt Kozak, Leonhard Hettegger, Peter Schwab (Ehrenzeichen Silber)  
Emma Wischenbart (TGUS), Sarah Breitenbaumer (TGUS), Luka Mladenovic (Schwimmunion Generali Salzburg) (Ehrenlorbeer Silber)

**Die SPORTUNION gratuliert allen ausgezeichneten Sportler:innen und Funktionär:innen!**

# Spenden

## an Sportvereine ab 2024 absetzbar

### Gemeinnützigkeitsreformgesetz beschlossen

Der am 14. Dezember 2023 fixierte Parlamentsbeschluss zum Gemeinnützigkeitsreformgesetz (in Kraft ab 1.1.2024) bringt weitreichende Verbesserungen, auf die seit über 15 Jahren hingearbeitet wurde. Es ermöglicht erstmals die Absetzbarkeit für Bereiche wie Tierschutz, Bildung, Menschenrechte, Sport und Kultur. Zudem verkürzt es die Wartezeit für neue Organisationen, die Absetzbarkeit beantragen möchten, auf nur noch zwölf Monate nach ihrer Gründung.

**A**b 2024 wird jede Spende an gemeinnützige Organisationen steuerlich absetzbar sein. Das bedeutet, dass kleinere Organisationen, die nicht wirtschaftsprüfungspflichtig sind, lediglich die Unterstützung eines/einer Steuerberaters/-beraterin für den Antragsprozess benötigen – die bisher teurere Wirtschaftsprüfung entfällt. Zusätzlich werden die rechtliche Absicherung der Aufwandsentschädigung für Freiwillige und die Streichung der Gebühren für Strafregisterbescheinigungen für Ehrenamtliche eingeführt. Das Gesetz bietet zudem einen Schutz für Organisationen während laufender Beschwerdeverfahren durch eine aufschiebende Wirkung für Aberkennungsbestimmungen, bis unabhängige Gerichte entscheiden. Bisher fehlte diese Sicherheit vor möglicher Behördenwillkür.

### Wesentliche Eckpunkte für Sportvereine im Gemeinnützigkeitsreformgesetz

#### Vereinfachte Verwaltung

Das Paket bietet Vorteile für Vereine jeglicher Größe sowie für Spender:innen. Es erleichtert die Verwaltung sowohl für große als auch für kleine Vereine erheblich. So wurde etwa die Wartezeit für die Spendenabsetzbarkeit auf zwölf Monate verkürzt und die Antragsstellung über Steuerberater:innen für kleine Vereine vereinfacht, wodurch künftig der administrative Aufwand drastisch reduziert wird. Die Einführung eines Dauerbescheids bringt aber noch weitere Vereinfachungen (u.a.):

- Vereinheitlichung der Formen von Spendensammeleinrichtungen
- Vereinfachtes Meldeverfahren für Vereine, die keiner Abschlussprüfungspflicht unterliegen
- Einführung einer Haftung für unrichtige Datenübermittlung
- Erweiterung einer Gebührenbefreiung für Strafregisterbescheinigungen
- Erweiterung der Abzugsfähigkeit im Zusammenhang mit gemeinnützigen Stiftungen und Übernahme ins Dauerrecht
- Einführung und Erhöhung von einkommensteuerbefreiten Freiwilligenpauschalen
- Schaffung von Rechtssicherheit bei der Übertragung von Tätigkeiten einer gemeinnützigen Körperschaft auf eine eigentümerlose Körperschaft
- Klarstellung bei Kooperationen zwischen Körperschaften
- Ermöglichung von rückwirkenden Satzungsänderungen
- Klarstellung bei begünstigungsfähiger tatsächlicher Geschäftsführung
- Adaptierungen bei Ausnahmegenehmigungen

### Wichtiges und richtiges Signal

Zusätzlich wird durch die Umsetzung des Gemeinnützigkeitsreformgesetzes verstärkt die Wertschätzung für die vielen Freiwilligen in Österreich betont. Tatsache ist: Ohne ihr Engagement wäre das Land ärmer und weniger herzlich. Ihre Hilfe und Einsatzbereitschaft sind keinesfalls selbstverständlich und verdienen Anerkennung. Die rechtliche Absicherung der Aufwandspauschale für Freiwillige wird von vielen Organisationen als wichtiges Signal betrachtet. Etwa 3,7 Millionen Menschen in Österreich investieren ihre Freizeit – oft mehr als 24 Stunden pro Woche – freiwillig und ehrenamtlich in Vereine, Initiativen, Projekte und Organisationen zum Wohl ihrer Mitmenschen. Für die circa 4.500 SPORTUNION-Vereine ist die tägliche Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen unverzichtbar und von unschätzbarem Wert: Über 50.000 Personen engagieren sich ehrenamtlich in der SPORTUNION, und das in mehr als 200 verschiedenen Sportarten.



### Wertschätzung an 513.000 Ehrenamtliche

In den Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gibt es rund 15.000 Vereine, die von dieser Veränderung profitieren. „Die Änderung ist ein Meilenstein für das Ehrenamt. Vor allem nach den Krisenjahren könnte sie ein Konjunkturpaket für den Sport werden. So ist es auch eine Wertschätzung für das Engagement unserer Vereine. Künftig können diese aus dem zivilgesellschaftlichen Bereich neben Mitgliedsbeiträgen und Förderungen auch Gelder aus Spenden lukrieren“, freut sich **SPORTUNION-Präsident Peter McDonald** über die neuen Möglichkeiten. Derzeit engagiert sich beinahe jeder dritte Freiwillige in Österreich ehrenamtlich in einem Sportverein. Laut der aktuellen Statistik Austria sind das 513.000 Menschen.



#### Ihr Ansprechpartner

**Mag. Stefan Svoboda**  
 stefan.svoboda@sportunion-sbg.at  
 +43 662/84 26 88 - 11



# Die SPORTUNION gratuliert GANZ HERZLICH ZUM RUNDEN GEBURTSTAG

30

**Verena Wutzelhofer**, Salsa Club

40

**Philipp Steinwender**, Freestyleteam Obertauern  
**Gerhard Hofer**, Sportunion Bergheim  
**Bakk. Patrick Bauer**, GF SPORTUNION Burgenland  
**Rafael Ikache**, UFC Siezenheim  
**DI Sudhir Batra, Msc.**, Vorstand SPORTUNION Salzburg  
**Mag. Michael Terk**, GF SPORTUNION Wien

50

**Bernhard Auinger**, Bürgermeister-Stellvertreter  
**Herbert Moises**, Union Tennisclub Sparkasse Radstadt  
**Roland Holitzky**, USK St. Michael  
**Hannes Steinberger**, USV Scheffau  
**Manuela Riegler**, Union Sportclub Flachau

60

**Hans Bernstein**, SPORTUNION-Spartenreferent Ranggeln  
**Wolfgang Maidorfer**, USV Hallwang  
**Mag. Dr. Wilfried Drexler**, Finanzreferent SPORTUNION Österreich  
**Ing. Michael Brandauer**, Union Schiclub Wals-Siezenheim  
**Christian Wimmer**, Union Stockschützenverein Nußdorf  
**Ing. Herbert Heigl**, Union Fußballclub Altenmarkt  
**Sabine Frauenschuh**, UVR-Badhaus  
**Mag. Ingo Zadrazil**, SV Finanz Salzburg  
**Gerhard Ledl**, Union Reitclub Burghauser

70

**Michael Heugl**, Schwimm-Union Salzburg

80

**Dipl. Ing. Josef Pohn**, TGUS  
**Wolfgang Stumtner**, Disziplinarausschuss  
**Bgm. Leonhard Madreiter**, SPORTUNION-Ehrenschatz

90

**Alois Lankmayer**, Lungauer Islandpferdeverein Mariapfarr

## Die SPORTUNION trauert um



**Ing. Fritz ZOTTER**

Der langjährige Obmann vom Union Sport Club Siezenheim (1989-2008) ist am 13. November 2023 im 83. Lebensjahr verstorben.

Die **SPORTUNION** gratuliert den Gewinner:innen aus der **UNIONNEWS #180**

**5 x 2 Tageskarten** für das **Aqua Salza** gingen an:

**Felix Baminger**  
**Sonja Hana**  
**Christine Gfrerer**  
**Sieglinde Evers**  
**Martin Karner**



## REDAKTIONSSCHLUSS UNIONNEWS #183

Sie wollen mit Ihrem Verein auch in der **UNIONNEWS** vertreten sein? Schicken Sie uns einen kurzen Text über Ihre Aktivitäten inklusive druckfähiger Fotos bis 5. Mai 2024 an: [petra.reiser@sportunion-sbg.at](mailto:petra.reiser@sportunion-sbg.at)



## Update - Süßstoffe

**E**s ist nicht das erste Mal, dass das Thema Süßstoffe kontrovers in den Medien diskutiert wird. Lange Zeit wurden Süßstoffe als gesündere Alternative zu Zucker empfohlen und insbesondere jenen Menschen angepriesen, die an Übergewicht, Diabetes oder anderen Stoffwechselerkrankungen leiden. Der Konsum von Süßstoff hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen - auch auf Grund der Tatsache, dass sie im Einkauf und der Produktion deutlich günstiger sind als klassischer Haushaltszucker. Sind Süßstoffe nun sinnvoll und können beim Abnehmen unterstützen? Oder sind sie ungesund, schaden sie der Gesundheit und sind sie sogar krebserregend?

### Was sind Süßstoffe?

Bei Süßstoffen handelt es sich um eine Vielzahl an künstlich hergestellten Stoffen und natürlichen Extrakten mit einer vielfachen Süßkraft von Haushaltszucker.

Derzeit gibt es in der EU zehn zugelassene Substanzen. Zu den bekanntesten Süßstoffarten gehören:

- Acesulfam K (950)
- Advantam (969)
- Aspartam (951)
- Cyclamate (952)
- Neotam (961)
- Saccharin (954)
- Steviolglycoside = Stevia (960)
- Sucralose (955)

### Vorteile

Sie liefern praktisch keine Kalorien, sind nicht kariogen und führen zu keiner Insulinausschüttung. Sie werden

nicht wie Nahrungsmittel verstoffwechselt, sondern quasi unverändert wieder ausgeschieden.

### Nachteile

Menschen mit einer selten erblichen Stoffwechselerkrankung Phenylketonurie dürfen den Süßstoff Aspartam nicht zu sich nehmen. Aus diesem Grund müssen Produkte, die Aspartam enthalten den Hinweis „enthält eine Phenylalaninquelle“ tragen.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine neue Richtlinie zum Einsatz von Süßstoffen veröffentlicht und hat Aspartam im Juli 2023 als „möglicherweise krebserregend für den Menschen“ eingestuft, ein moderater Verzehr sei aber weiter unbedenklich. Konkret bedeutet das aktuell, dass die bisher empfohlene maximale Tagesdosis (acceptable daily intake, ADI) von 40 Milligramm Aspartam pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten werden soll. Ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener müsste mehr als 9 bis 14 Dosen Diätsoftdrinks pro Tag konsumieren, um diesen Wert zu überschreiten.

Laut Deutschem Bundesamt für Risikobewertung (BfR) sollten sucralosehaltige Lebensmittel nicht auf Temperaturen wie sie beim Backen, Frittieren und Braten entstehen, erhitzt werden, da Verbindungen mit gesundheitsschädlichem und krebserregendem Potential entstehen können.

### Verwendung

Zugesetzt werden Süßstoffe meist bei verarbeitenden Lebensmitteln mit ei-

nem süßen Geschmack, ohne den Kaloriengehalt des Lebensmittels dabei stark zu beeinflussen, da sie praktisch energiefrei sind. Diese Tatsache wird auch bei einer gewollten Gewichtsreduktion oder zur Verbesserung des Blutzuckeranstiegs genutzt. Oft werden verschiedene Süßstoffe in zahlreichen Lebensmitteln oder Getränken miteinander kombiniert eingesetzt. Süßstoffe gehören zu den Zuckeraustauschprodukten. Verwechseln sollte man sie nicht mit den Zuckeraustauschstoffen (= Zuckeralkoholen), die auch zu den Zuckeraustauschprodukten gehören. Denn im Gegensatz zu den Süßstoffen enthalten Zuckeraustauschstoffe Kalorien, können in großer Menge abführend wirken und lösen häufiger Unverträglichkeiten aus.

### Beispiel Stevia - Süßstoff „aus den Tropen“

Seit 2011 ist Stevia als Süßstoff in der Europäischen Union zugelassen. Es wird aus der gleichnamigen tropischen und subtropischen Pflanze gewonnen. Ein Naturprodukt ist es jedoch nicht, da der Rohstoff intensiv behandelt wird, um daraus Steviolglykosid zu gewinnen. Wie jeder andere Süßstoff ist Stevia süßer als Zucker, enthält jedoch nahezu keine Kalorien und wirkt sich kaum auf den Blutzucker aus. Geschmacklich ist er aber mit Haushaltszucker nicht zu vergleichen, da er einen metallischen, lakritzartigen, leicht bitteren Beigeschmack aufweist. Aufgrund des geringeren Volumens eignet es sich nicht so gut zum Backen.

**Schaden Süßstoffe der Gesundheit?**

Süßstoffe haben ähnliche Eigenschaften, doch die Wirkungen im Körper können von Stoff zu Stoff erheblich variieren. Bislang sind nur wenige Daten untersucht. Daher gelten Süßstoffe unter Wissenschaftler:innen insgesamt noch als „Black Boxes“: Das heißt, man weiß wenig darüber, welche Effekte die Stoffe im menschlichen Organismus auslösen können, insbesondere langfristig, bei regelmäßigem Konsum.

**Süßstoffe sind zum Abnehmen eher nicht geeignet**

Lange Zeit wurden Süßstoffe insbesondere auch zur Reduktion der Kalorienzufuhr zum Zweck einer Gewichtsreduktion empfohlen. Aktuelle Forschungen legen nun jedoch nahe, dass sich dieser Effekt auf Dauer nicht durch den Konsum von Süßstoffen erzielen lässt. Außerdem geht man davon aus, dass der Körper bezüglich des Hunger- und Sättigungsgefühls unterschiedlich auf verschiedene Süßstoffe reagieren kann. Wer Süßstoffe statt Zucker verwendet, nimmt daher in der Regel nicht ab.

**Hinweise auf Veränderungen der Darmflora**

In einer Studie an Menschen und in mehreren Tierstudien gibt es Hinweise, dass einzelne Süßstoffe das Darmmikrobiom verändern und den Glukose-Insulin-Stoffwechsel beeinflussen. Für konkrete Empfehlungen ist die Datenlage jedoch noch nicht ausreichend.

**Fazit**

Bei allen zugelassenen Süßstoffen gilt: Es gibt aktuell keine Hinweise für eine schädliche Wirkung oder ein Gesundheitsrisiko, wenn sie in üblichen Mengen verzehrt werden. Dennoch wird von der WHO empfohlen den Zuckerkonsum allgemein zu reduzieren und bevorzugt auf nicht oder wenig verarbeitete süße Lebensmittel, wie Obst zurückzugreifen.

Denn auch wenn Süßstoffe den Blutzucker nicht ansteigen lassen, können sie die Lust auf Süßes befeuern und dadurch nur noch empfindlicher für süße Verlockungen machen.

**Energiebällchen****Zutaten**

1 Tasse Trockenobst z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen, Cranberrys, Rosinen usw.

½ Tasse Haferflocken oder andere Getreideflocken

½ Tasse Nüsse und Saaten z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln usw.

4-5 EL Nussmus z.B. Haselnussmus, Mandelmus, Cashewmus, Erdnussmus, Sesammus (Tahin) oder eine Mischung aus verschiedenen Nussorten

Zum Verfeinern Gewürze wie: Zimt, Vanille, Kakao, Zitronenschale gerieben, Schokolade, Kardamom oder Chili

Als Ummantelung eignen sich z.B. Sesam, Chiasamen, Mohn, Kokosflocken, Kakao

**Zubereitung**


Die Zutaten mit einer Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wer es lieber knackiger mag, wählt eine etwas körnigere Konsistenz. Ansonsten kann man die Zutaten auch fein pürieren.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen. Dann das Nussmus hinzufügen und die Mischung zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas geriebene Nüsse oder Getreideflocken hinzufügen. Ist er zu trocken noch etwas Nussmus hinzugeben. Es sollte ein gut formbarer Teig entstehen, der noch ein bisschen klebrig ist. Aus dem fertigen Teig mundgerechte Kugeln formen.

Die fertigen Kugeln in der gewählten Ummantelung wälzen. Dazu die Kugeln bei Bedarf für eine bessere Haftung mit Wasser leicht anfeuchten.

Im Kühlschrank sind die Kugeln ungefähr eine Woche lang haltbar.

**Ihre Ansprechpartnerin**

 **Alexandra Wenger**  
Diätologin  
alexandra1.braun@gmail.com

**Ja, ich will ...**

Für noch mehr Information und Spaß am Sport,  
direkt in deinen Postkasten: UNIONnews - das Magazin  
der SPORTUNION Salzburg!



## BESTELLFORMULAR

Ja, ich will die UNIONnews 3 x jährlich kostenlos beziehen

Ja, ich will den E-Mail-Newsletter monatlich erhalten

Vorname \_\_\_\_\_

Zuname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bestellung bitte an:

SPORTUNION Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg

Fax: +43 662/84 26 88 30, [office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at)

Wollen sie die UNIONnews nicht mehr erhalten, so senden sie einfach eine  
E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung UNIONnews“ an [office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at)

## IMPRESSUM

### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische  
Turn- und Sportunion  
Landesverband Salzburg  
Ulrike-Gschwandtner-Straße 6  
5020 Salzburg, Österreich  
Tel.: +43 662/84 26 88  
[office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at)  
ZVR: 746317788

### Für den Inhalt verantwortlich:

Petra Reiser, Bernd Frey

### Redaktion:

Petra Reiser, Bernd Frey

### Artdirektion, Grafik und Produktion:

Jürgen Simoner

### Coverfoto:

© pixabay

### Druck:

Samson Druck GmbH  
5581 St. Margarethen



SPORT  
UNION



[www.sportunion.at/sbg](http://www.sportunion.at/sbg)

[www.facebook.com/sportunionsbg](https://www.facebook.com/sportunionsbg)

[www.instagram.com/sportunion.salzburg](https://www.instagram.com/sportunion.salzburg)