



Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

Vereinsmitteilungen

Ausgabe 39
Oktober 2005

Liebe Mitglieder und Freunde der TG Römerstadt,

in der heutigen Zeit ist manches schwieriger geworden. Wir alle haben dies mehr oder weniger schon am eigenen Leib erfahren: im Berufsleben, beim Einkommen, die Älteren bei der Gesundheit und viele von uns in weiteren Bereichen.

Durch diese und andere Entwicklungen sind durchaus finanzielle Sparzwänge entstanden. Davon betroffen sind aber nicht nur Privatpersonen und Firmen, sondern ebenfalls die Vereine. Und so ist auch unser Verein davon nicht ausgenommen.

Konkret heißt das, daß wir uns seit einiger Zeit damit beschäftigen, wo gespart werden kann. Manche Aktivitäten, die Geld kosten, wurden in dem Zusammenhang reduziert oder gestrichen.

Die Sportangebote sollen aber weiterhin absolute Priorität besitzen, und da wollen wir unsere Aktivitäten eher noch ausweiten, um dadurch auch neue Mitglieder zu gewinnen.

Zum Einsparen gehört die Anzahl der Vereinsmitteilungen, die

nicht mehr 4x im Jahr erscheinen sollen, sondern 3x. So wurde die vorgesehene Mai-Ausgabe ersatzlos gestrichen. Um aber in Zukunft eine gewisse Regelmäßigkeit zu erreichen, werden die nächsten Vereinsmitteilungen im Januar 2006 gedruckt und dann wieder im Mai und im September des nächsten Jahres.

Die Gelegenheit wollen wir aber auch nutzen, Ihre Wünsche für die „Vereinszeitung“ zu erfragen und den generellen Postversand zu überdenken. So können wir hoffentlich das Nützliche mit dem Wünschenswerten noch stärker in Einklang bringen. Dazu liegt dieser Ausgabe ein Fragebogen bei, den Sie freundlicherweise ausfüllen und zurückgeben wollen. Dafür bedanken wir uns im voraus recht herzlich.

Nicht alle Aktivitäten kosten Geld, sind aber doch in einem Turnverein sehr sinnvoll. Dazu gehört das Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe, aber auch ein gemeinsamer Wandertag bzw. sonstige „außersportliche“ gruppeninterne oder gruppenübergreifende Angebote. Hier ist bei uns zum Glück viel „los“. „Wohlfühlen“ und „Dazugehören“ ist eine Devise, die

einfach gut tut. Und deshalb ist es durchaus wünschenswert



und sinnvoll, daß Mitglieder, die vorübergehend oder auf nicht absehbare Zeit keinen Sport ausüben können, „dabei“ bleiben und nicht gleich kündigen.

So wünsche ich Ihnen in dieser letzten Ausgabe dieses Jahres weiterhin viel Spaß in Ihrer Gruppe und im Verein, verbunden mit den besten Wünschen,

Ihr Vereinsvorsitzender
Karl Schneider

Workshop Nordic Walking

Erstmals wollen wir ein solches Angebot machen, damit man unter fachkundiger Anleitung unserer „Wirbelsäulen-Übungsleiterin“ Manuela Nehls erfährt, „wie man das so machen sollte“ – in Theorie und Praxis.

Termin: Samstag, 15.10.05,
wahlweise 1. Gruppe 10:00 – 12:00 h, 2. Gruppe 15:00 – 17:00 h

Treffpunkt: Unter der Nidda-U-Bahn-Brücke (An der Holzbrücke) unweit der Geschw.-Scholl-Schule.

Jede Gruppe soll max. 12 Teilnehmer umfassen, um den „Lernerfolg“ zu sichern. (Die Reihenfolge der Anmeldung wird berücksichtigt.)

Einmalige Kursgebühr: € 10,- für Vereinsmitglieder, € 15,- für

Nichtmitglieder (wird „vor Ort“ bar erhoben).

Anmeldungen an Karl Schneider sind erforderlich. (Anschrift siehe unter Herausgeber am Ende der Vereinsmitteilungen.)

Ob sich aus diesem Angebot eine **regelmäßige Aktivität** innerhalb des Vereins ergibt, wird nach Ablauf und Echo des Workshops entschieden.

Internationales Deutsches Turnfest in Berlin

26 Teilnehmer haben dort die Farben der TG Römerstadt vertreten, im Volleyball und im Wahl-Vierkampf. „Es war einfach schön“ war die übereinstimmende Reaktion aller Beteiligten, zumal in der Woche vom 14. – 20. Mai nicht nur Sport betrieben wurde, sondern in

vielen Veranstaltungen zum Teil Hervorragendes zu sehen war. Und selbst eine Weltstadt wie Berlin stand die 8 Tage ganz im Zeichen des mit 100.000 Aktiven größten Breitensportfestes der Welt.

Einzelergebnisse gehen in dieser Größenordnung etwas unter (was ist

schon ein 256. Platz bei etwa 350 Teilnehmer einer Altersklasse?). Ähnliches gilt für die Mannschaftswettbewerbe, wo man sich dann meist nicht nur über die Spiele selbst, sondern über das Weiterkommen in die nächste Runde freuen kann.

Freude!



Dieses Bild mit Beach-Volleyballern von uns stammt vom Deutschen Turnfest in Berlin und zeigt sehr schön, daß Freude zum Sport gehört.

Freude gab es auch bei unseren Volleyball-Mannschaften nach Abschluß der Runde 2004/2005, denn sie belegten folgende Ränge:

Frauen 1 = Bezirksliga Ost	7. Platz von 9 Teams
Männer 1 = Bezirksliga Ost	3. Platz von 9 Teams
Männer 2 = Kreisliga Ost	4. Platz von 8 Teams
Mixed = BFS Klasse A	1. Platz und somit Meister von 9 Teams

Herzlichen Glückwunsch dazu!

Neue Volleyball-Punktrunde 2005/06

Saisonbeginn am 24.09.05

Wie immer finden alle Heimspiele in der unteren großen Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18., statt.

Spielbeginn samstags 15:00h, sonntags meist 12:00 h – **Zuschauer sind sehr willkommen!**

Alle Mannschaften spielen **in der gleichen Klasse wie im Vorjahr**. Hinzu kommt eine 2. Frauenmannschaft, die im November 2004 wieder neu gegründet wurde, und die auf Anhieb in der Kreisliga spielen darf.

Ergebnisse vom ersten Spieltag: Frauen I – TS Griesheim 3:0; Frauen II – TuS Weilnau 0:3; Mixed – VC Hofheim 3:0; Mixed – Sachsenhausen 3:2; Männer I – TV Kalbach 0:3; Männer II – TG Bornheim 1:3; Männer II – VfL Goldstein 0:3

Spielberichte finden Sie im Internet unter:
www.tgroemerstadt.de/volleyball

Hier die Heimspiele der Hinrunde:

Samstag,	24.09.	Männer 2
Samstag,	08.10.	Frauen 2
Sonntag,	09.10.	Mixed
Samstag,	12.11.	Frauen 1
Sonntag,	13.11.	Männer 1
Samstag,	10.12.	Männer 1
Sonntag,	11.12.	Frauen 2
Samstag,	17.12.	Frauen 1
Sonntag,	18.12.	10:00 h Männer 2 14:00 h Mixed
Samstag,	28.01.	Männer 2
Samstag,	11.02.	Männer 1
Samstag,	18.02.	Frauen 2
Sonntag,	19.02.	Mixed

Vereinswandertag am Samstag, den 01.10.05



Nach diversen Wanderungen vergangener Jahre in die verschiedensten Gegenden, von denen auch dieses Foto stammt, hatten wir dies-

mal eine Strecke "direkt vor der Haustüre" angeboten. Vom "Lahmen Esel" in Niederursel ging es um 9:30 h ca. 10 km über Stierstadt zum Altkönigsstift in Kronberg. Dort konnten wir in einem reservierten Nebenraum von Restaurant und Café das Mittagessen einnehmen. Nach dem Erhalt

von Informationen über das Haus bzw. einem Verdauungsspaziergang gab es zur erneuten Stärkung Kaffee und Kuchen.

Neben einem anderen Wanderweg über Steinbach nach Niederursel konnten für die Rückfahrt auch öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden.

Gehbehinderte und andere "Nicht-Wanderer" nahmen dankbar das Angebot wahr, mit dem Auto bzw. mit S-Bahn und Bus das Ziel anzusteuern. So waren auch sie im Kreis von fast 30 Teilnehmern, und das bei miserablen Wetter, ebenfalls "mit dabei".

„Ganz toll; besser kann man es nicht machen“

Kurze Nachlese zur Mitglieder-Versammlung am 18.03.05

Inzwischen ist zwar schon eine geraume Zeit vergangen, aber einige Informationen sollten die Nicht-anwesenden doch noch erhalten.

Um es vorweg zu sagen: Die diesjährige Versammlung verlief wesentlich besser als 1 Jahr vorher, sicher auch, weil nach dem pünktlichen Beginn um 19:30 h bereits um 21:18 h alles vorbei war; abwechslungsreich, ohne unnötige Längen und informativ, wie uns viele Teilnehmer bestätigten.

Die Anwesenden verfolgten nicht nur zum Auftakt sehr aufmerksam die Vorführungen unserer Bauchtanzgruppe von Sabine Jacobs, sondern auch die sehr kurzweiligen anderen Tagesordnungspunkte. So konnte auf die Rechenschaftsberichte im Wesentlichen verzichtet werden, weil sie vorher schon in den Vereinsmitteilungen erschienen waren. Aus den einzelnen Bereichen wurden nur wesentli-

che Punkte aufgegriffen und durch Bildprojektion wahrhaft „bildhaft“ vor Augen geführt.

Generelle Wahlen erfolgten nicht, wohl aber einige Ergän-

zungen. So werden in Zukunft im erweiterten Vorstand neu mitarbeiten: Nora Malzacher statt Sonja Pfeil, die inzwischen Sportwartin ist, als „Beraterin für die jüngere Generation“, im Bereich „Gymnastik und Gesundheit“ Sigrid Schneider als Nachfolgerin von Zdena Moldovan, Gisela Strom für Öffentlichkeitsarbeit, sowie für „Außer-sportliche Aktivitäten“ Wolfgang Faber.



Der stellvertretende Vorsitzende Werner Naumann überreichte in diesem Rahmen Karl Schneider eine Urkunde und ein kleines Geschenk für die bisherige „10jährige erfolgreiche Tätigkeit als Vereinsvorsitzender“, wie er sagte.

Weitere erfolgreiche Prüfungen unserer Hap Ki Do Ka's

Neben hervorragenden Auftritten, wie hier beim Jubiläum der Ebelfeldschule, nahmen Sportlerinnen und Sportler unserer großen Abteilung Ende Mai an einem 2tägigen Lehrgang mit Großmeister Choi, 7. Dan und Repräsentant des koreanischen Jin-Jung-Kwan-Hap-Ki-Dos in Frankfurt-Bornheim teil. In



diesem Rahmen legten folgende

TGR'er erfolgreich ihre Prüfungen ab:

7. Kub (gelbblauer Gürtel) = Michael Stark, Sascha Humpel, David Krenzer, Artur Wegner und Hanna Brinkmann.

6. Kub (blauer Gürtel) = Nelli Wegner, Janine Jakobs und Alwina Uljanow.

Recht herzlichen Glückwunschn!

Abschied von der Gymnastik Ein Brief von Marion Schremmer



Marion Schremmer mit ihrer Nachfolgerin bei der Wir-



Marion Schremmer mit Karin Eberbach und Mitgliedern der Mittwochsgruppen – nach Dankesworten

Auch auf diesem Weg möchte ich mich von den Damen und Herren meiner Gymnastikgruppen verabschieden. Ich sage DANK für das Vertrauen, das mir in all den vielen Jahren geschenkt wurde und sage DANK für die lieben Worte und originellen Geschenke zu meinem Abschied, die ich von den Mitgliedern der Gruppen erhalten habe.

Es war eine schöne Zeit; jetzt freue ich mich auf „Neues“. Es muß etwas aufhören, damit etwas Neues beginnen kann!

Der Gymnastik werde ich als Teilnehmerin treu bleiben und somit weiterhin mit Ihnen/Euch in Kontakt bleiben.

Wünschen würde ich mir, dass die beiden neuen Übungsleiterinnen in den jeweiligen Gruppen genauso freundlich aufgenommen werden wie ich seinerzeit.

Es grüßt herzlich Ihre / Eure

Marion Schremmer

Zitat

Das Wetter, das man jeden Morgen in sich selber macht, ist viel wichtiger als das von draußen.

Sprichwort aus Großbritannien

Sport- und Vereinssplitter

- Ein neuer **Beckenbodenkurs** hat begonnen für den Zeitraum 12.09. – 12.12.05 (Montags 18:00 – 19:00 h im Gymnastikraum der Ernst-Reuter-Schule 1, Eingang Hammarskjöldring 17a / **Einstieg jederzeit möglich**).
- **Skigymnastikkurs auch dieses Jahr im Angebot**, für Vereinsmitglieder und für Nichtmitglieder, sowie erneut unter der bewährten Leitung von Roland Steiner, und zwar 10 Abende vom 14.11. – 12.12.05 und vom 09.01. – 13.02.06 (außer 23.01.). Raum unverändert = montags 19:00 – 20:30 h in der Turnhalle 1 der Ernst-Reuter-Schule, Hammarskjöldring 17a.
Auskünfte möglich unter Telef. 0 61 26/56 07 69.
- **Übungsstunden T'ai Chi:** Aus gesundheitlichen Gründen muß Frau Brigitte Jorde eine gewisse Zeit ihre Tätigkeit unterbrechen.
Die Vertretung in den Mittwochsstunden wurde gruppenintern geklärt.
Donnerstags in der Auferstehungsgemeinde hat Herr Christian Plenz (Sohn unseres Ju Jitsu-Leiters Wolfgang Planz) das Training übernommen in der „benachbarten“ **Sportart Qi Gong. Diese Gruppen wurden zusammengefaßt, und zwar in der Zeit von 19:00 – 20:30 h.**
- **Gymnastik für Frauen, mittwochs** von 9:00 – 10:00 und 10:00 – 11:00 h in St. Sebastian hat Frau Karin Eberbach von Frau Marion Schremmer übernommen. Da sich die Gruppen am Rande der Aufnahmefähigkeit befinden, **werden wir ab Januar 2006 von 11:00 – 12:00 h eine weitere Übungsstunde anbieten.**
- **Wirbelsäulengymnastik, dienstags** in St. Sebastian, 3 Einheiten zwischen 17:00 und 19:15 h, Übergabe von Frau Marion Schremmer zu Frau Manuela Nehls ist inzwischen ebenfalls erfolgt.
Die Einheit von 19:15 – 20:00 h mit Ingrid Berger bleibt unverändert bestehen. **Neue Interessenten** sollten sich in erster Linie auf diese Übungsstunde konzentrieren.
- **Teilweise neue Trainingszeiten bei den Volleyball-Mannschaften, und zwar:**
Männer 1 – montags 20:00 – 22:00 h in GSS neu (statt dienstags in ERS 3; Die Mittwochseinheit bleibt bestehen)
Männer Senioren – montags 20:00 – 22:00 h in ERS 3 (statt GSS; Donnerstag bleibt ebenfalls bestehen)

In Praunheim muß es doch mehr sportinteressierte Einwohner geben!

Damit sind natürlich keine „Sportschau-Gucker“ beim Fernsehen oder Fußballinteressierte gemeint...!!!

Gemeint sind Erwachsene, für die wir seit einiger Zeit **dienstags von 17:30 – 18:30 h in der Ebelfeldschule „Fitness-Gymnastik“** mit Beate Link anbieten. Trotz unserer Werbung hat das sich offenbar in dem Stadtteil noch nicht rumgesprochen, da bisher vorwiegend einige Teilnehmer erscheinen, die schon in anderen Gruppen bei uns aktiv sind.

Die Einwohner von Praunheim und auch Westhausen müssen, von Fußball und unserem Hap-Ki-Do-Angebot abgesehen, in andere Stadtteile fahren, um Sport in einer Halle zu betreiben. **Deshalb müßte unser Angebot dort grundsätzlich interessant sein.**

Wer hat eine gute Idee, wie neue Teilnehmer gewonnen werden können?

Werbung in den Vereinsmitteilungen

Dies war bisher nicht üblich. In begrenztem Umfang wollen wir hierfür evtl. in Zukunft eine Möglichkeit schaffen. Interessenten können sich bitte an den Vorstand wenden.

Das Gleiche gilt auch für „Sachzuwendungen“, z.B. einen Satz Trikots o.ä.

Dabei sein ist alles

„Laufen Sie mit uns für die Heilung von Brustkrebs!“ - Das ist die Aufforderung schon seit vielen Jahren für die Walker (2 km) und die Jogger (5 km) im September jeden Jahres. Man kann nichts verlieren, selbst wenn man als Letzte(r) ins Ziel kommt, aber viel gewinnen. Die ganze Atmosphäre ist ansteckend - und man läuft für einen guten Zweck, denn das Startgeld wird für Forschung und Aufklärung verwendet. Ich war in diesem Jahr wieder dabei und meine, es müsste doch möglich sein, daß die TGR ein großes Team im nächsten Jahr melden kann.

Sigrid Schneider

Unser Tagesausflug nach Idstein

Besichtigung der „Fachwerk-Perle“ - von Irma Michel

Am 27. Juli machten wir, die Montags- und Mittwochs-gymnastikgruppen von Sigrid Schneider, unseren diesjährigen Sommerausflug nach Idstein. Um 9:50 h fuhren 15 Frauen und 1 Mann mit der U-Bahn am Ebelfeld ab zum Hauptbahnhof.

Nach einer gemütlichen Zugfahrt und einem etwa halbstündigen Spaziergang vom Bahnhof Idstein zur wunderschönen Altstadt, erwarteten wir dort auf dem Rathausplatz (König-Adolf-Platz) unsere Stadtführerin. Von ihr erfuhren wir einiges über die Geschichte und Entwicklung der Stadt. Wir bewunderten die reich geschmückten Fassaden der Häuser, die dank des Hessentages 2002 runderneuert worden waren. Die großen stattlichen Gebäude mit den kunstvollen aufwändigen Schnitzereien konnten nur von wohlhabenden Bürgern der Stadt erbaut worden sein; und auch heute, zur Erhaltung dieser Werte, bedarf es großer finanzieller Mittel.

Wir begannen unseren Weg über den Aufgang vorm Rathaus durch das Torbogenegebäude und verweilten beim Hexenturm, dem ältesten noch erhaltenen Baudenkmal Idsteins aus dem 14. Jahrhundert. Dahinter liegt das Schloss, in dem heute ein Gymnasium untergebracht ist. Zurück schlenderten wir auf warmen, sonnigen Pfaden durch

den Rosengarten, der 1990 nach historischem Vorbild angelegt wurde. Diese „Begehung“ war besonders den Gartenfreunden eine Lust.

Wieder auf dem Platz vorm Rathaus, konnten wir nach allen Seiten in die fachwerkgesäumten Gäßchen



sehen, wo jedes Haus wunderbar renoviert und restauriert ist. Am Ende der Führung kamen wir zur sehr eindrucksvollen Unionskirche mit der einzigartigen Ausmalung im gesamten Innenraum (von Rubens-Schülern angebracht).

Nach der freundlichen Verabschiedung der netten Fremdenführerin wurde es Zeit, für's leibliche Wohl etwas zu tun. Nicht weit entfernt, in der Obergasse, wartete schon der Wirt des Restaurants „Deutsches Haus“ auf uns.

Als Hunger und Durst gestillt waren und es ans Bezahlen ging, klärte der Wirt unseren einzigen Mann darüber auf, daß bei ihm die „Busfahrer“ das Essen frei hätten...

Aber darauf ging seine liebe Frau nicht ein und wehrte ab: „Das ist mein Mann!“ – Ja, so ein einzelner Mann bei den vielen Frauen, was soll der anderes sein als der Busfahrer?

Am Nachmittag ging's dann grüppchenweise durch die Gassen. Überall gab's schöne Ecken zu entdecken. Zum Ausruhen fand auch jeder ein Plätzchen; wir z.B. am Rathausplatz auf der Terrasse, wo wir unseren Eiskaffee schlürften und das Treiben von oben herab genossen.

Unser Zug fuhr um 17:21 h zurück. Bis dahin hatten wir Zeit zum Trödeln und in so mancher Ecke etwas zu entdecken, oder ein bißchen Geld auszugeben bei einem Schnäppchenkauf.

Ohne Zweifel ein beschauliches Städtchen. Manche wird sich vorgenommen haben, bald oder irgendwann einmal wiederzukommen – und sei es, vielleicht zu den Jazztagen, die jeden Sommer hier stattfinden. (Dann ist's natürlich nicht ganz so gemütlich und still.)

Wir haben einen wirklich schönen Tag verbracht in Idstein. Mir hat's jedenfalls gefallen.

Diese Tage in den Ferien, und auch die Wanderungen mit dem ganzen Verein, bleiben immer als schöne Erinnerung.

Aktuelle Informationen, das aktuelle Sportprogramm, Anfahrtsbeschreibungen zu den Sportstätten, Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften gleich am Montag nach den Spieltagen...

www.tgroemerstadt.de

Glückwünsche



Trauern

mußten wir aber auch bei verschiedenen Vereinsmitgliedern. Stellvertretend seien hier wenigstens 2 Namen genannt: Heidi Bauer und Friedrich Huber. Erwähnen wollen wir ferner auch 3 Damen, die dieses Jahr 95 Jahre alt geworden wären und deren Ableben wir durch unsere Nachforschungen feststellen mußten: Lotte Böhm, Liselotte Brecht und Käthe Flettner.

Rückentipp

Heben Sie Lasten immer aus geradem Rücken. Drehen Sie sich mit dem ganzen Körper zu allem, was Sie heben wollen, und heben Sie aus den Beinen heraus. Bringen Sie schwere Lasten möglichst zügig und dicht an Ihren Körper.

Spendenkonto

Wußten Sie das schon? – Wer unserem Verein zusätzlich etwas Gutes tun will, kann gerne eine Spende an uns überweisen. Der Höhe sind nach unten und oben keine Grenzen gesetzt. **Ausstellung einer Spendenquittung ist auf Wunsch kein Problem.** Das Konto lautet ausschließlich: TG Römerstadt, 362824 bei der Frspa, BLZ 50050201. (Das frühere Konto bei der Postbank existiert nicht mehr.) – Vielen Dank!

Leserzuschriften

für die Vereinsmitteilungen sind sehr willkommen. Ob es sich um Meinungen zu vorangegangenen Ausgaben und Artikel handelt, um Anregungen für die Jahresplanungen 2006, für bestimmte Aktivitäten oder weitere Sportangebote - egal. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Gesundheitstipp: „5 Dinge, die dem Herzen gut tun“



lematisch, da diese Substanz u.U. die Magenwand schädigt.

Gesund essen. Richtige Ernährung leistet einen großen Beitrag für die Gesundheit des Herzens. Eine der Faustregeln: 10% weniger Cholesterin verringert das Infarktisiko um 20%. Zur ausgewogenen Ernährung zählen reichlich Früchte, Gemüse, Nudeln, Fisch und gesunde Fette mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren, arm an tierischen Fetten wie Butter und Schmalz.

Sport treiben. Ein positiver Trainingseffekt fürs Herz ergibt sich bereits bei 4 Stunden Ausdauersport pro Woche. Spürbar ist es an einem niedrigeren Puls in Ruhe und unter Belastung. Ausdauersport hat einen Schutzeffekt: Wer täglich 300 kcal mit sportlichen Aktivitäten verbrennt, verringert sein Herztod-Risiko um rund 60%. (300 kcal benötigt man als Untrainierter z.B. für 30 min. Jogging, 45 min. Radfahren oder 60 min. Brustschwimmen.)

[Beitrag inhaltlich entnommen einer Broschüre „Herz und Kreislauf“ von DAK und Herzstiftung]

Täglich ein Glas Wein trinken? Wein beugt wegen seiner Inhaltsstoffe der Gefäßverkalkung vor – aber nur in geringen Mengen. Wer vom guten Tropfen nicht genug kriegen kann, mutet seinem Herzmuskel zu viel vom Zellgift Alkohol zu. Die Spätfolge könnte neben Arteriosklerose und Leberschaden auch Herzschwäche heißen. Die Grenze für einen gesundheitsfördernden Weingenuß liegt bei rund 1/8 Liter pro Tag.

Übermäßigen Lärm nach Möglichkeit vermeiden. Ein dau-

erhafter Lärmpegel von über 65 dB erhöht das Herzinfarktisiko um 20%. Das entspricht der Lautstärke eines vorbeifahrenden Autos. Weniger Streß und mehr Ruhe ist eine sinnvolle Ergänzung.

Täglich ASS einnehmen, wie es in den USA oft üblich ist? Deutsche Wissenschaftler sind hier zurückhaltender. Bei einer Verengung der Herzkranzgefäße wird es oft in geringen Mengen verschrieben. Eine vorbeugende Einnahme durch gesunde Menschen erscheint prob-

IMPRESSUM:

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTEN MITTEILUNGEN:

Freitag, 20. Januar 2006

HERAUSGEBER:

TG Römerstadt 1950 e.V.
z. Hd. Karl Schneider
Alt Praunheim 27
60488 Frankfurt a. M.
Tel./Fax.: 0 69 / 768 14 18
vorstand@tgroemerstadt.de

INTERNET: www.tgroemerstadt.de

Entwurf und Gestaltung: Christoph Schneider
Druck: Munker & Schmidt, FM-Kalbach – 04, Oktober 05