

SC INTEAM

W eil der SC Freiburg die Stärken und Schwächen von Mainz 05 genau kannte und eine entsprechende Taktik ausgeklügelt hatte, durfte Duttas Team am Sieg schnuppern und hoch verdient einen Punkt mitnehmen. Galt es früher im Fußball als selbstbewusst und erfolgversprechend, sich nicht nach dem Gegner zu richten, sondern mit aller Macht zu versuchen, seine eigene Spielidee durchzusetzen, die „I spuil mei Spuil“-Mentalität also, scheint diese mit stereotypen Auftritten verbundene Sichtweise bei der neuen Trainergeneration überholt. Moderne Trainer wie Robin Dutt und Thomas Tuchel beobachten und analysieren die Gegner mit ihren Trainerteams genau und entwickeln so eine individuelle taktische Vorgehensweise für jedes Spiel – das, was Tuchel einen Matchplan nennt. Auf die Frage, wann die SC-Spieler gemerkt hätten, dass sie in Mainz etwas mitnehmen können, erklärte Felix Bastians am Samstagabend: „Das wussten wir vorher schon. Wir wussten genau wie die Mainzer spielen und wie wir sie packen konnten.“ Dass es nicht ganz zum Auswärtssieg beim Tabellenfünften reichte, lag an mangelnder Präzision beim Abschluss einiger gefährlicher SC-Konter und an einem späten Gegentor nach einer Standard-situation. Sei es drum, man darf gespannt sein auf den Freiburger Matchplan gegen Hoffenheim. **Frank Rischmüller**

Es wurde eifrig gekämpft

Leichtathletik-Schülermehrkämpfe in Ihringen mit 124 Teilnehmern

Ihringen. Insgesamt 124 Jungen und Mädchen aus 17 Vereinen kamen am Samstag nach Ihringen, um beim ersten Freiluftwettkampf der Saison Punkte für ihren Mehrkampf zu sammeln. Begünstigt durch das herrliche Wetter wurden hervorragende Ergebnisse erzielt. Zu absolvieren war ein Dreikampf für die Jüngsten, und ein Vierkampf für die Mädchen und Jungen ab 10 Jahren.



Mehr als 100 Kinder nahmen an denn Leichtathletik-Schülermehrkämpfen in Ihringen teil. Foto: privat

In den Disziplinen Sprint, Weitsprung, Wurf und Hochsprung wurde eifrig gekämpft. Die größten Teilnehmerfelder gab es bei den jüngeren Jahrgängen bis 11 Jahre.

Lara-Ann Schwede vom TV Breisach gewann in der Klasse W 15 mit 1.976 Punkten. Ihre Vereinskameradin Meike Hönninger wurde bei W 14 Zweite mit 1.665 Punkten. Ebenfalls Zweite wurde Delja Graner vom TV Ihringen im Vierkampf der Klasse W 10 mit 1.101 Punkten. Die Sieger in den Altersklassen Vierkampf Jungen (Sprint, Weitsprung,

Ball/Kugel, Hochsprung) waren in der Klasse M 14 David Klug, TV Breisach mit 1.872 Punkten; in der Klasse M 13 Falco Fritz, TuS Lörrach-Stetten, mit 1.781 Punkten; in der Klasse M 12 Clemens Averdung vom SV Gottenheim mit 1.260 Punkten; in der Klasse M 11 Fabio Fehrenbach, SV Waldkirch, mit 1.432 Punkten; in der Klasse M 10 Marius Hipp, SV Malterdingen, mit 1.199 Punkten.

Beim Dreikampf Jungen (Sprint, Weitsprung, Ball) siegten: in der

Einen Punkt geholt

SC Gutach-Bleibach - VfR Umkirch 2:2 (1:0)

Umkirch. Trotz angespannter Personalsituation erreichte der VfR beim Auswärtsspiel gegen Gutach-Bleibach einen Punkt. Dabei zeigte die Elf von Angelo Caporale und Dirk Wiedemann Moral und konnte zweimal einen Rückstand wieder

ausgleichen. In den ersten 45 Minuten hatten die Gastgeber etwas die Oberhand. Praktisch mit dem Pausenpfliff kamen die Gastgeber zur Führung. In der zweiten Hälfte gelang Umkirch schnell der Ausgleich. Am Ende stand es 2:2.

Sieg in Denzlingen für den SV Munzingen

Munzingen. FC Denzlingen 2: SVM 3:5 (2:2) - Der SV Munzingen hat in der ersten Hälfte eine Zweifore-Führung leichtfertig aus der Hand gegeben, mit dem Remis ging es in die Pause. In Durchgang zwei agierten die Gäste druckvoller - am Ende stand es 3:5 für den SVM. (ew)

Niederlage für TSV March

Gegen Müllheim/Neuenburg

Klasse M 9, Tim Rombach, TV Breisach, mit 901 Punkten; in der Klasse M 8 Valentin Grüner, SV Gottenheim, mit 447 Punkten; in der Klasse M 7 Linus Rosswog, TV Endingen, mit 469 Punkten; in der Klasse M 6 Dennis Kähni, TV Ihringen, mit 452 Punkten.

Im Vierkampf Mädchen kamen in der Klasse W 15 auf den ersten Platz Lara-Ann Schwede, TV Breisach; in der Klasse W 14 Verena Hoelle, TV Herbolzheim, mit 1.818 Punkten; in der Klasse W 13 Leoni von Rudorff, TuS Lörrach-Stetten, mit 1.911 Punkten; in der Klasse W 12 Sarah Krems, LG Rheinstetten, mit 1.691 Punkten; in der Klasse W 11 Caterina Goepfel, SV Waldkirch, mit 1.576 Punkten; in der Klasse W 10 Mara Keller, Bahlinger SC, mit 1.287 Punkten. Im Dreikampf der Mädchen siegten in der Klasse W 9 Jessica Rupp, TuS Tenningen, mit 797 Punkten; in der Klasse W 8 Isabel Hohenegger, TV Endingen, mit 675 Punkten, und in der Klasse W 7 Mona Mattmüller, TV Ihringen, mit 317 Punkten. (RK)

March. Beim Heimspiel am Wochenende gegen den Tabellenführer und Aufsteiger HG Müllheim/Neuenburg musste die Damenmannschaft der Handballabteilung des TSV March eine knappe Niederlage mit 21:25 Toren einfahren. Zunächst versuchten die Marcher Damen mit ihren Gegerinnen mitzuhalten und sich auf das gute Niveau des ungeschlagenen Teams zu begeben. Dies gelang ihnen vorerst sehr gut, es gab ein ständiger Wechsel in der Führung und zur Halbzeit stand es 10:12.

In der zweiten Hälfte führten ständige Mängel an Kondition und Konzentrationsfehler zum Nachlassen der Leistung, sodass die Mannschaft am Ende dem besseren Gegner zwei Punkte abgab. Am kommenden Sonntag ist der TSV zu Gast bei der SF Eintracht Freiburg. (RK)

SC-GEWINNSPIEL

Am Samstag, 9. April, um 15.30 Uhr trifft der SC Freiburg im Badenovastadion auf 1899 Hoffenheim. Beantworten Sie unsere Quizfrage und gewinnen Sie mit dem Wochenblatt eine Sitzplatzkarte für die Haupttribüne!

Sechs Pflichtspiele bestritten der SC Freiburg und 1899 Hoffenheim seit dem Aufstieg des hoch gesponserten Reortclubs vom Dorf ins Profiflagger gegeneinander. Wer hat bislang häufiger gewonnen?

Schicken Sie Ihre Antwort bis Freitag, 8. April, 12 Uhr, mit dem Stichwort „SC-Gewinnspiel“ in der Briefzettel an die Adresse gewinnspiel@wzo.de. Bitte unbedingt Adresse und Telefonnummer mit angeben! Der Gewinner wird angerufen.

Gut so: unser registriert ist 100% Ökostrom.
badenova.de/ockstrom
www.wzo.de

10 Öko-Waschmaschinen aus Insolvenzzen, Messen, Überhänge, z. T. kleine Fehler bis zu 50% incl. Nr. 1 Service und Beratung
Bareiss
Lehener Straße 13-15
79106 FR-Stühlinger
0761/278655
zwischen HBF + Uniklinik
www.ep-elektro-bareiss.de

AB MONTAG, 2. MAI
BREISACH, HELIOS-ROSMANN-KLINIK

NICHTRAUCHER IN 6 WOCHEN



Dr. Jacob Loewe (von links), Chefarzt Dr. Bernhard Walter von der Helios-Rosmann-Klinik in Breisach, sowie Dr. Peter Feil aus Gottenheim wollen Rauchern helfen, ihre Sucht zu besiegen. Foto: RK

Erfolgreich gegen die Sucht

Helios-Rosmann-Klinik bietet ab 2. Mai einen Kurs zur Raucherentwöhnung an

Breisach. Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Bronchitis und ein Hauptfaktor für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen.

An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland täglich etwa 300, pro Jahr etwa 140.000 Menschen. Das sind mehr Todesfälle als an AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle und Suizide zusammen. Raucher leben ungefähr zehn Prozent kürzer als Nichtraucher.

Selten schaffen Raucher es aber trotz der bekannten Gefahren von selbst aufzuhören. Viele Raucher haben bereits im Durchschnitt fünf bis zehn frustrierte Versuche hinter sich. Rauchen ist eine Suchtkrankheit. Die für die Sucht verantwortliche Substanz ist das Nikotin. Das zu erkennen ist eine Sache, das Rauchen aufzuhören aber eine ganz andere. Denn den Weg alleine aus der Sucht zu finden ist schwer.

Dr. Peter Feil und Dr. Jacob Loewe sind beide als Fachärzte für Allgemeinmedizin tätig. Beide verfügen über die Zusatzbezeichnung Suchtmedizin und haben die Qualifikation Tabakentwöhnung der Bundesärztekammer erworben. Erfolgreich haben sie den Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ bereits einige Male in den Räumen der Helios-Rosmann-Klinik in Breisach und im Herz-Zentrum in Bad Krozingen durchgeführt.

Alternativen entwickeln

„Beim letzten Kurs in Bad Krozingen haben 20 Leute teilgenommen und bis auf drei haben alle erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört“, so Dr. Peter Feil. Wichtig ist ihm bei dem Kurs immer auch, dass es den Teilnehmern Spaß macht und kein Zwang entsteht.

Das Programm wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik Tübingen entwickelt und wird dort bereits über mehrere Jahre sehr erfolgreich

angewandt. Es kombiniert verhaltenstherapeutische Ansätze, wie Motivationsförderung, die Reflexion über das eigene Rauchverhalten und das Rückfallmanagement mit einer medikamentösen Stütze. Denn das physische Widerstehen ist nach jahrelangem Rauchen schwer. „Über den Zeitraum der sechs Wochenstunden, immer Montagabends, lernt der Raucher sozusagen in der Gruppe das Nichtrauchen“, ergänzt Dr. Feil.

Die Teilnehmer lernen Alternativen zum Rauchen zu entwickeln. Auch die Möglichkeiten der gefährdeten Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen zu wirken, werden thematisiert. Die Erfolgsaussichten sind erwiesenermaßen hoch. (RK)

Information und Anmeldung zum Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ bei Dr. Peter Feil, Telefon 07665/940210 oder Dr. Loewe 07667/7022 oder im Internet unter www.zigaretten-stopp.de.

„Nichtraucher in 6 Wochen“



Das Programm zur Raucherentwöhnung kombiniert verschiedene verhaltenstherapeutische Ansätze sowie ein Rückfallmanagement mit einer individuellen auf die Bedürfnisse des Rauchers abgestimmten medikamentösen Therapie.

„Nichtraucher in 6 Wochen“ wurde von der Universität Tübingen entwickelt und vom Deutschen Krebsforschungszentrum und der Bundesärztekammer empfohlen.

Die Kurskosten von 230 € werden von fast allen Krankenkassen teilerstattet. Es ist das Programm mit der höchsten Erfolgsquote!

Der nächste Kurs beginnt am Montag den 02.05.2011 im Helios-Rosmann-Krankenhaus in Breisach von 20:00 bis 21:30 Uhr. Die fünf Folgetermine sind jeweils montags 09.05, 16.05, 23.05, 30.05, 06.06.

www.zigaretten-stopp.de

Anmeldungen und Infos:

Dr. med. Peter Feil, Schulstr. 15
79288 Gottenheim, Tel. 07665 - 940210
Mail: zigarettenstopp@mixinfo.de

Dr. med. Jacob Loewe, Kupfertorstr. 12
79206 Breisach, Tel. 07667 - 7022

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Suchtmedizin, Qualifikation der Bundesärztekammer

