



SV-Bergtheim

www.sv-bergtheim.de
svbinfo@web.de

INFO

Nummer: 2005

3. August 2019

Geschäftsstelle: Donnerstag 16 – 18 Uhr | Frau Rita Dürr | Tel. 0176-75860212 | Mail: svb.bergtheim@gmx.de

Termine

Fr., 2. 8.

So., 4. 8. 11.00 Fußball Herren SV Bergtheim – SpVgg Gülchsheim (Freundschaftssp.)

Mo., 5. 8. 18.30 Karate Erwachsenenentraining
19.00 HERRENGYMNASTIK in der Willi-Sauer-Halle

Mi., 7. 8. 18.30 Fußball AH Mittwochs-Radl-Tour/Treffpunkt EEV-Arena

Alle Termine finden Sie bereits vor dem Druck unter: <http://sv-bergtheim.de/events/>

Der SV Bergtheim wünscht



schöne und erholsame
Ferien!



Bitte beachten Sie die hier inserierenden Firmen!

SPORTGASTSTÄTTE

unter der Leitung von Norbert Keller

Tel. 0 93 67 / 4 61 95 63



Öffnungszeiten: Mo. ab 17 Uhr - Do. ab 17 Uhr - Fr. ab 16 Uhr - Sa. ab 15 Uhr
Di. + Mi.: Ruhetag (für Veranstaltungen geöffnet)

Donnerstags Pizzatag! • Freitags: Burger! • Samstags: Hähnchen!

Montags: Schnitzeltag – ab 6,90 € mit Beilagen

WIR MACHEN URLAUB vom 29. Juli bis einschl. 9. August 2019!



MALER & VERPUTZER GmbH & Co.KG

Prötzell SEIT 1920

GF: ANDREAS PRÖTZEL
 GEPRÜFTER RESTAURATOR IM MALER- & LACKIERERHANDWERK

DIPBACHER STRASSE 18 · 97241 BERGTHEIM
 TEL: 093 67/992 50 · FAX: 093 67/992 51



Fußball

Termine zum Vormerken

Sonntag	04.08.	11.00 Uhr	SV Bergtheim – SpVgg Gülchsheim (Freundschaftsspiel)
Sonntag	11.08.		Saisonauftakt

So macht Sport auch bei Hitze Spaß

Die Sonne lockt nicht nur Kinder im Sommer nach draußen. Auch viele Erwachsene absolvieren ihr Sportprogramm lieber bei schönem Wetter als bei kalten Temperaturen. Doch so viel Vergnügen Sport im Freien auch bereitet – die Risiken durch die brutende Hitze und direkte Sonnenstrahlung sind nicht zu unterschätzen. So gibt es beispielsweise zig Läufer, die in der Mittagspause nur eines kennen: raus und laufen. Mit hochrotem Kopf stapfen sie über den glühenden Asphalt – das kann doch nicht gesund sein, oder? Um eins am Anfang festzuhalten: Jeder kann natürlich auch im Sommer seiner sportlichen Aktivität nachgehen – egal ob jung, alt, Anfänger oder Profi. Man sollte dabei nur ein paar kleine Punkte beachten. So ist es zum Beispiel am besten, körperliche Belastungen in die frühen Morgen- oder die späten Abendstunden zu verlegen. Scheint trotzdem noch die Sonne, sollte man sich besonders schattige und luftige Plätze suchen, anstatt in den sengenden Strahlen zu trainieren. Ideal eignen sich Outdoor-Sportarten wie Radfahren oder Inlineskaten sowie alle Wassersportarten, da durch Fahrtwind und Wasser für ein bisschen Abkühlung gesorgt ist. Ein größeres Risiko besteht bei Ausdauerbelastungen oder Wettkampfsportlern, die zwischen den Einsätzen nur kurze Ruhepausen haben.

Auch bei Kindern oder Senioren ist man vom Prinzip her eher geneigt, von Sport bei Hitze abzuraten. Allerdings gilt auch hier: Dem Auspowern im Hochsommer steht prinzipiell nichts im Wege. Wichtig ist, besonders gut auf den eigenen Körper zu hören. Spätestens, wenn Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Benommenheit auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen werden. Auch der Puls dient als Anhaltspunkt, um eine Überhitzung des Körpers zu erkennen. Die individuelle Belastungsgrenze ist erreicht, wenn er 10 bis 15 Schläge über dem normalen Belastungspuls liegt. Menschen mit Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten noch genauer auf ihre körperlichen Reaktionen achten. Mit der richtigen Kleidung kann man einer Überhitzung schon entgegenwirken.

Industriestraße 15
97241 Bergtheim
Tel. 093 67/908 10
Fax 093 67/9081 55
www.bauunternehmen-herold.de
kontakt@bauunternehmen-herold.de



Am besten für die Sommermonate geeignet ist helle und atmungsaktive Funktionskleidung, die den Schweiß gut vom Körper weg transportiert. Daneben ist eine helle Kopfbedeckung mit Nackenschutz empfehlenswert. Dicke Schutzkleidung, wie sie bei Sportarten wie Hockey vorgesehen ist, kann dagegen die Wärmeabgabe negativ beeinträchtigen. Werden solche Hobbys ausgeübt, ist gerade im Sommer mehr Flüssigkeit notwendig, um das durch Schweiß verlorene Wasser wieder aufzufüllen. Gegenüber den normalerweise empfohlenen 1,5 bis 2 Litern für Erwachsene dürfen es gerne ein paar Gläser mehr sein. Man kann aber auch durchaus zu viel trinken. Daher ist nicht nur die Menge an Flüssigkeit entscheidend, sondern auch die Verteilung und die Zusammensetzung des Getränks. Wer mehrere Liter Wasser in wenigen Stunden zu sich nimmt, kann zum Beispiel den Salzhaushalt des Körpers durcheinander bringen. Die Folge können Ödeme aufgrund von Wassereinlagerungen in den Zellen sein. Umso wichtiger ist es, regelmäßig und über den Tag verteilt zu trinken. Um Flüssigkeit besser speichern zu können, sind Getränke mit Elektrolyten empfehlenswert, beispielsweise Mineralwasser mit hohem Gehalt an Natrium (> 400-1000 mg/l) und Magnesium (80-100 mg/l). Auch stark verdünnte Fruchtschorlen (3:1) sind während und nach dem Training geeignet. Auf eiskalte und stark kohlen-säurehaltige Getränke sollte dagegen aus Verträglichkeitsgründen verzichtet werden. Neben der Aufnahme von Flüssigkeit ist auch ein ausreichender Hautschutz Teil des perfekten Sommerpakets. Je nach Hauttyp verträgt sie nur etwa 10 bis 15 Minuten pralle Sonne ohne Lichtschutz. Besonders anfällig sind Kinder, deren Haut weitaus dünner und anfälliger ist als die der Erwachsenen. Tragen Sie daher einen entsprechend hohen UV-Schutz, das heißt einen Lichtschutzfaktor von 30 und 50, auf und cremen Sie sich im Verlauf des Tages wiederholt ein. Die Creme sollte dabei 20 bis 30 Minuten vor dem Sport aufgetragen werden. Gesicht, Nasenrücken, Ohren, Nacken, oberer Rücken und Fußbrücken müssen besonders gut geschützt werden, da sie der Sonne am meisten ausgesetzt sind. Lassen Sie sich auch nicht von einem bewölkten Himmel in die Irre führen, denn auch dann kommen noch 90 % der Strahlung durch die Wolkendecke durch. Für Sportler, die stark schwitzen, eignen sich statt Sonnencreme bestimmte Gels und Fluids, die nicht brennen, wenn sie in die Augen kommen.

Gesundheitstipp: Gerade bei großer Hitze kann man auch mal der eigenen Gesundheit zuliebe einen Gang zurückschalten. Um herauszufinden, auf welchem Fitnesslevel Sie sind und welche Sportarten für Sie geeignet sind, können Sie eine sportmedizinische Untersuchung machen lassen. Die Salus BKK unterstützt ihre Versicherten dabei mit einem Zuschuss von bis zu 125 Euro. Mehr Informationen unter www.salus-bkk.de/salusplus

Quelle: www.blsv.de/blsvvereinsservice/bayernsport-magazin/



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Viel Glück!

www.rb-eb.de

Raiffeisenbank
Estenfeld-Bergtheim eG 



Pfeuffer
Haustechnik^{GmbH}

Fachhandel
 Photovoltaik
 Solarsysteme
 Lüftungssysteme
 Heizungsbau
 Installation

Inhaber: Christian Pfeuffer
 Kantstraße 32
 97241 Dipbach
 Telefon 0 93 84 / 88 26 16
 Telefax 0 93 84 / 88 26 17
 info@pfeuffer-haustechnik.de



Steuerberater

Frank Scheuring

Untere Hauptstraße 23
 97241 Bergtheim
 Telefon 09367/586 90-30
 Fax 09367/586 90-31
 Mail info@steuerberater-scheuring.de
 www.steuerberater-scheuring.de



Achtung ! Urlaubszeit !

Ich bin vom 11. bis 23. August im Urlaub – deshalb wird in dieser Zeit keine Info erscheinen. – Bitte keine Berichte schicken. – Ab Montag, 26. August, läuft wieder alles wie gewohnt!

Ich wünsche allen schöne Ferien und eine erholsame Zeit!

Grüß Elke