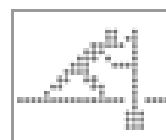
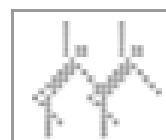


# Journal

Freie Wassersportvereinigung Köln e.V.

Nr. 3 August 2006  
Ausgabe 74



Noch ein Gesundheitstipp:

## **Das beste Gehirn mit Puparsch Bier**

Eine Büffelherde bewegt sich so schnell wie der langsamste Büffel. Wenn die Herde gejagt wird, sind die schwächsten und langsamsten ganz hinten und werden zuerst getötet. Diese natürliche Selektion ist gut für die ganze Herde, da sich hierdurch die Ausdauer und Gesundheit der Gruppe durch regelmäßige Auslese verbessert. Auch das menschliche Gehirn kann nur so schnell arbeiten, wie die langsamsten Gehirnzellen. Bei übermäßigem Alkoholkonsum werden Gehirnzellen abgetötet und natürlich erwischt es die langsamsten und schwächsten.

### **Fazit:**

Regelmäßige Einnahme von Puparsch Bier eliminiert die schwachen und langsamen Gehirnzellen und lässt so das Gehirn zu einer schnellen und effizienten Maschine werden.

### **Das Besondere Von PUPARSCH BIER**

Seit 150 Jahren gibt es diesen Namen und dieses besondere, obergärige Bier mit dem einzigartigen Geschmack. Früher wurde dieses Bier in noch nicht ausgereiften Zustand mit Pferd und Wagen direkt aus dem Fass und ungekühlt verkauft. Der erwartungsfrohe Biertrinker konnte aber nicht warten und trank sofort dieses auch jetzt schon sehr schmackhafte Bier. Jedoch zu früh, wie sich bald zeigte. So entstand dieser ungewöhnliche Name. Heute ist dieses Bier bei der Auslieferung ausgereift und hat bei maßvollem Genuss keinerlei Nebenwirkungen. Es gilt als bewiesen, dass ein Biertrinker bei maßvollem, und nur bei maßvollem Trinken von diesem Bier die höchste Lebenserwartung sowie das geringste Herzinfarkttrisiko hat. Maßvoller Biergenuss heißt für Männer: Ein halber bis ein Liter Puparsch Bier. Maßvoller Biergenuss heißt für Frauen: Ein halber Liter Puparsch Bier.

Positive Eigenschaften: (bei maßvollem Konsum)-Erhöhung der Schaffenskraft und der Fantasieentfaltung. Künstlerische und intellektuelle Anregung. Entspannung und Kommunikationsverbesserung. Hebung des Wohlbefindens und Steigerung des Lebensgefühls. Schnelle Reaktion und bessere Aufnahme äußerer Reize. Verlangsamung des alterbedingten körperlichen Abbaus und Erhaltung der geistigen Frische. Verbesserte Sauerstoffversorgung und gesteigerte Lebenskraft.

Negative Eigenschaften: Rauchen und Bier trinken vertragen sich nicht. Die häufigste Folge sind Kopfschmerzen; auch bei Passivrauchern.

Außerdem werden die Geruchs- und Geschmackssinne durch Nikotin, Teerstoffe und Rauch beeinträchtigt.

Die sportliche Note: Puparsch Bier eignet sich hervorragend zum Flüssigkeitsausgleich nach Dauerleistungen. Es ersetzt nicht nur bei Langstreckenläufern verlorene Körperflüssigkeit und Energie auf ideale Weise, sondern vor allem wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Außerdem steigert Puparsch Bier die Lungentätigkeit, die Konzentration, die Reaktion und stärkt obendrein die Muskeln. Durch die harntreibende Wirkung bei mäßigem Biertrinken wird vermehrt Natrium ausgeschieden und der Blutdruck sinkt in den Normalbereich. Der Elektrolythaushalt jedes Biertrinkers wird begünstigt und der sog. Serumspiegel, der sich aus Kalium, Kalzium und Natrium zusammensetzt, verändert sich positiv. Dieser besondere Gerstensaft erhöht den Magnesiumspiegel und beugt Wadenkrämpfen vor. Puparsch Bier wird bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

Blutzucker: Puparsch Bier in Maßen getrunken, führt zum positiven Anstieg von Insulin und auch zu einer gewünschten Absenkung des Wachstumshormons STH. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel und senkt ihn beim Biergenuss, wobei der Normalbereich hier niemals unterschritten wird. Das Wachstumshormon fördert die Freisetzung von Fettsäuren und die Zuckerverwertung steigt. Das Risiko der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt und es besteht keine Gefahr auch bei regelmäßigen Bier-Trinkern an Diabetes zu erkranken. Voraussetzung ist aber eine ausgewogene Ernährung, ein normales Gewicht und beständige körperliche Ertüchtigung (gesunder und bewusster Lebensstil).

Herz-Kreislauf: "Reiner frischer Gerstensaft gibt Herzensmut und Muskelkraft". Nur bei maßvollem Genuss hält Bier tatsächlich Herz und Kreislauf in Schwung. In einer Sieben-Länder-Studie wurde 1998 belegt, dass maßvolle Biertrinker länger leben als diejenigen, die strikt auf Alkohol verzichten. Puparsch Bier wird anstelle von Aspirin als Herzinfarktprophylaxe verwendet.

## **FWVK - Vorstand**

1. Vorsitzende  
Anneliese Opfergelt

Everhardtstr. 60  
50823 Köln

1. Schriftführer  
Karl Stang

Nibelungenweg 17  
50996 Köln

1. Kassenwartin  
Maria Wübbles

Rheingasse 2-6  
50676 Köln

2. Kassenwartin  
Margret Brauers

Keutenstr. 39  
50354 Hürth

2. Vorsitzende  
Astrid Stang

Nibelungenweg 17  
50996 Köln

2. Schriftführerin  
Helga Hofmann

Mödrather Str. 5  
50171 Kerpen

Techn. Leiter Bootshaus  
Klaus Opfergelt

Widdersdorfer Str. 232  
50825 Köln

Techn. Leiter Schwimmen  
Heinz Retzmann

Höninger Weg 62  
50969 Köln

Breitensportwartin  
Stephanie Henn

Mathiasstr. 18-20  
50676 Köln

Jugendwart  
Martin Wübbels

Rheingasse 2-6  
50676 Köln

Pressewartin  
Nadine Keul

Chlodwigplatz 14  
50678 Köln  
Presse[at]fwv-koeln[dot]de

Vergnügungswartin  
Sandra Schmitz

Widdersdorfer Str. 232  
50825 Köln

## Deutsche Meisterschaften in Berlin

Trotz der laufenden Fußballweltmeisterschaft fanden in Deutschland noch andere sportliche Veranstaltungen statt! Unter anderen die deutschen Meisterschaften im Schwimmen. Auch wir hatten in diesem Jahr Teilnehmer dabei. Nachdem Jakob Krzywdzinski und Tim Ehlkes studienbedingt auf eine Teilnahme verzichteten, fuhren wir mit zwei Aktiven nach Berlin. Unterkunft fanden wir in einer Ferienwohnung, sodass sich die Übernachtungskosten in einem erträglichen Rahmen hielten (36€/ pro Nacht), was derzeit in Berlin nicht die Regel war. Verpflegungs- und Anreisekosten wurden von den Aktiven und Trainer selbst getragen. Mit Kristina Schweinem (1.SVK) hatten wir eine 15 jährige Debütantin, die sich das erste Mal auf den Meisterschaften zeigen durfte. Recht beeindruckend wirkte die Schwimmarena (siehe Foto), aber nach dem Einschwimmen merkte auch sie, dass das Becken eben nur 50m lang ist und der Knoten war gebrochen. Mit vielen neuen Bestzeiten konnte sie ihre ersten Deutschen Meisterschaften beschließen. Als männlichen Vertreter hatten wir Sebastian Seidel (FWVK) dabei, der nach sehr guten Leistungen bei den Landesmeisterschaften nun bei den Deutschen glänzen wollte. Sebastian schwamm alle Delfinstrecken und war damit die ganze Woche beschäftigt. Auch seine Leistungen waren so ansprechend, dass man da noch auf mehr hoffen kann. Leider hat es nicht für Topplatzierungen gereicht, aber es ist ja auch noch nie ein Meister vom Himmel gefallen (50m Delfin 0:25,45 Pl.: 22.; 100m Delfin 0:56,42 Pl.: 25; 200m Delfin 2:08,77 Pl.: 34). Zumindest konnte er die Deutschen Meisterschaften mit persönlichen Bestzeiten abschließen, was Anlass zu großer Freude gibt. Die Deutschen Meisterschaften waren der gelungene Höhepunkt einer anstrengenden Trainingssaison, was den großen Aufwand den wir geleistet haben durchaus auch rechtfertigt. Ich bin davon überzeugt, dass wir auf diese Art den Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchaus zeigen, dass sich Fleiß und Entbehrung auch lohnt und Spaß machen kann. Mit dem kompletten Konzept, das die Freie Wassersportvereinigung Köln hat, sind wir auf dem richtigen Weg. Vom Anfängerschwimmen über den Leistungssport bis zum Masterschwimmen sind wir in der Lage, viele Schwimmsportler anzusprechen, was der Zulauf in den verschiedenen Gruppen auch belegt. Mit der SG SCHWIMM - Team Köln haben wir außerdem eine sportliche Gemeinschaft gefunden, die zudem noch Kräfte konzentriert. Für die neue Saison wünsche ich mir und uns, dass es sportlich auch weiterhin so erfolgreich läuft (DMS 2 Bundesliga; Teilnahmen Deutsche Meisterschaften; ect.) und das unser Nachwuchs das SCHWIMM – Team bereichern wird.

Wolfgang Engel



## **Bericht zum Kinderfest 2006**

Unser diesjähriges Kinderfest wurde zusammen mit dem Tag der offenen Tür am 24.6.2006 durchgeführt. Der Tag fiel leider auf das erste Wochenende in den Ferien, weswegen leider nicht so viele Kinder kamen wie, beim letzten Mal. Bei den meisten Vereinsmitgliedern hieß es: „Viele Hände, rasch ein Ende“. Die Jugend brauchte etwas länger um sich den fleißigen Vereinsmitgliedern anzuschließen. Aber pünktlich als das Sommerfest begann, stand alles. Gegen Mittag kamen die ersten Gäste. Die Kinder warteten schon sehnsüchtig darauf, die Kistenrutsche und die Survivalbahn (das riesengroße, aufblasbare Hüpfkissen) zu meistern. Als es am Nachmittag dem Ende zuging und das Fußballspiel nahte (Deutschland vs. Schweden) wurde es auch ruhiger bei der FWVK. Alle Leute setzten sich vor die aufgestellten Fernseher, bzw. Leinwände.

Ich möchte mich auf diesem Wege auch nochmals bei allen Helfern bedanken, die bei diesem Sommerkinderfest mitgeholfen haben.

Martin Wübbels  
Jugendwart



*Wir gratulieren:*

**im August:**

Sonny Remmlinger  
Zum 75. Geburtstag  
Edith Baumann  
Zum 70. Geburtstag  
Gertrud Steffens-Fluck  
Zum 70. Geburtstag  
Günter Fluck  
Zum 65. Geburtstag

**im September:**

Hans König  
Zum 70. Geburtstag

**im Oktober:**

Ingo Huygen  
Zum 70. Geburtstag  
Ria Dahlenburg  
Zum 70. Geburtstag  
Peter Kilz  
Zum 65. Geburtstag

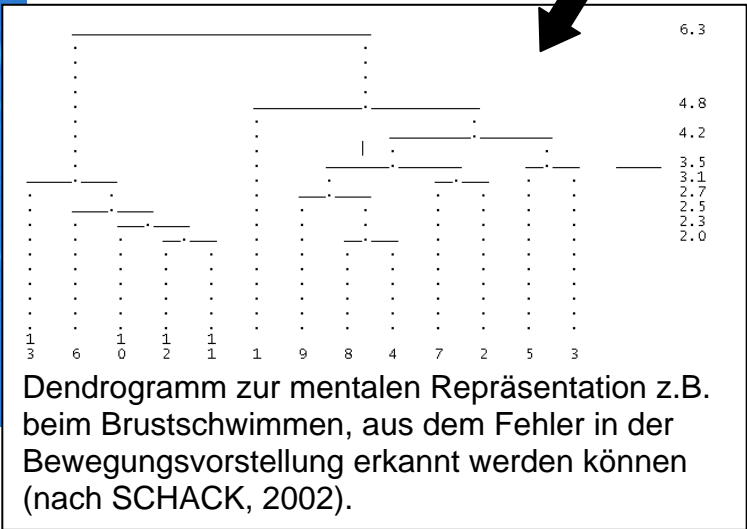
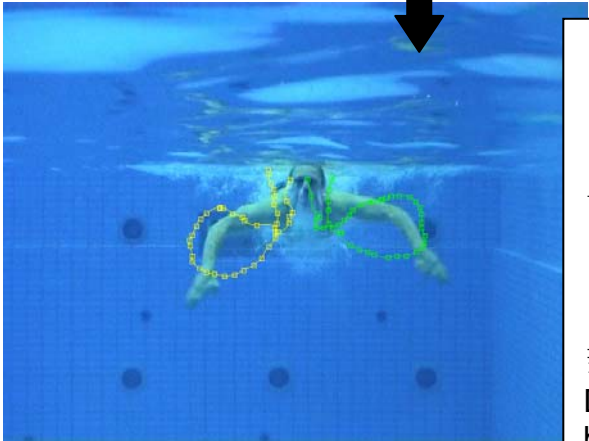
Herzlichen Glückwunsch

# Leistungsanalytik im SCHWIMM- Team Köln

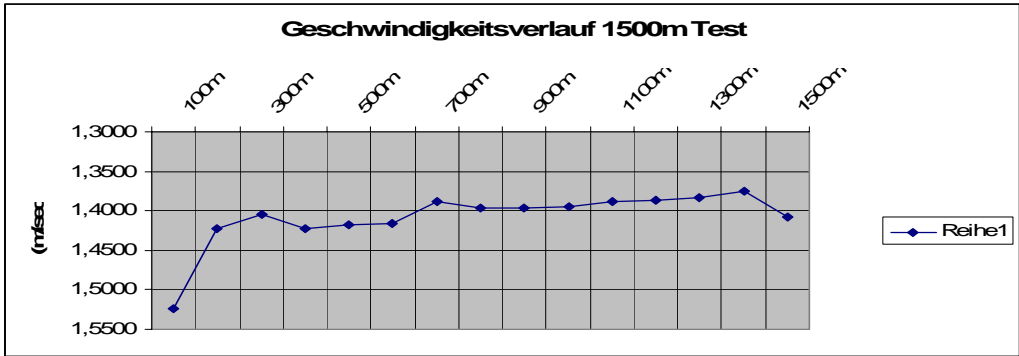
**Analyse physischer Voraussetzungen**  
(u.a. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)

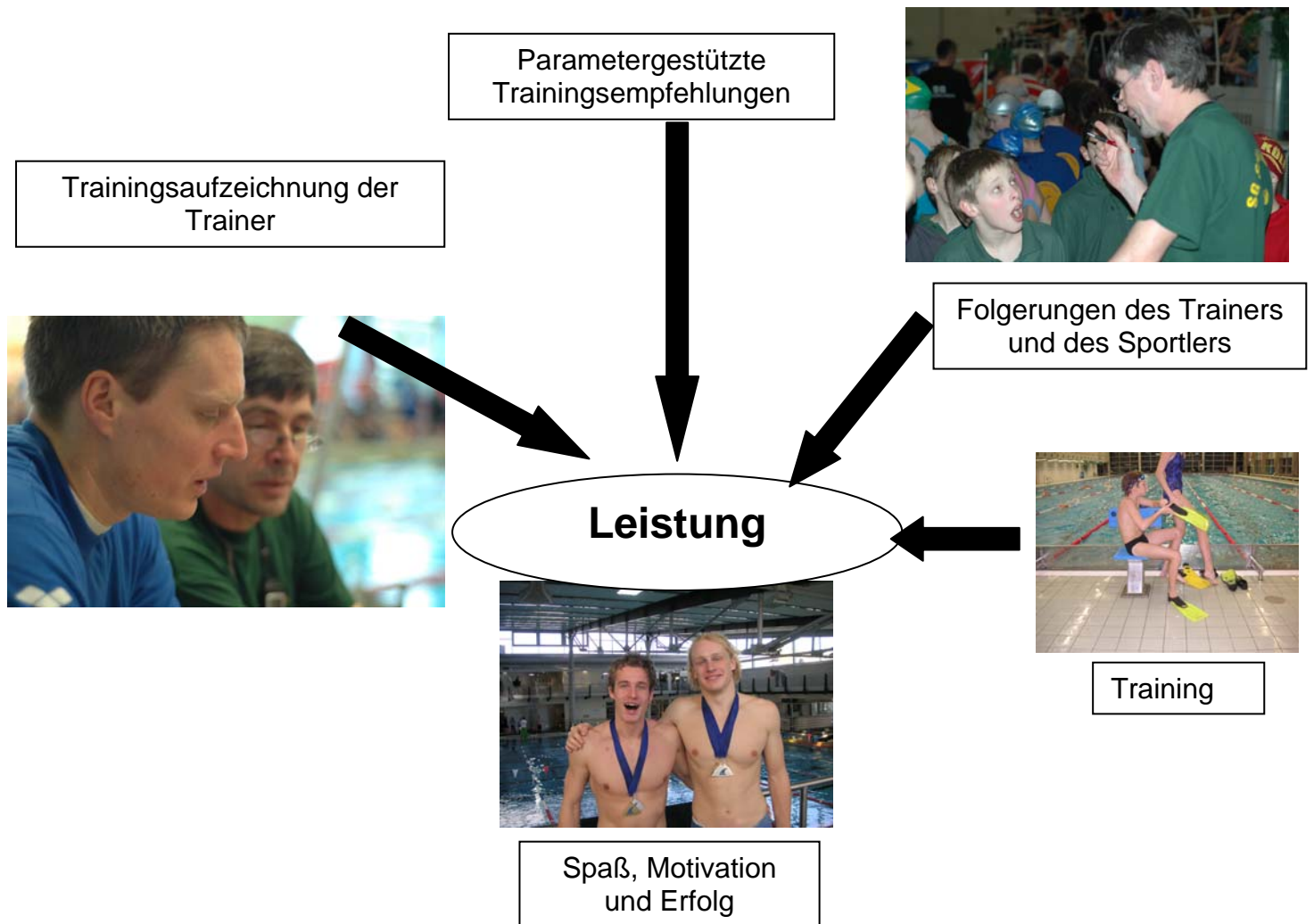
**Biomechanische Bewegungs-Analyse**  
(u.a. Schwimmtechnik, Wenden, Starts, Zyklusweglängen)

**Analyse psychischer Voraussetzungen**  
(u.a. Bewegungsvorstellung)



Raubahnen zur Analyse der schwimmtechnischen Qualität. Fehler, die sich Schwimmzeit maximierend auswirken, werden sichtbar gemacht (nach ENGEL, 1996).





## Vereinsmeisterschaften 2006 SG SCHWIMM-Team Köln

### 28.09.2006 Donnerstag

**Einlass:** 16.00 Uhr  
**Beginn:** 16.30 Uhr  
**Ende:** ca. 20.15 Uhr  
**Ort:** Genovevabad

### 23.09.2006 Samstag

**16.30 Uhr**  
**17.00 Uhr**  
**18.15 Uhr**  
**Bickendorferbad**

WK 01/15	25 m Freistil	w/m	Jhrg. 96 und jünger
WK 02/16	25 m Brust	w/m	Jhrg. 96 und jünger
WK 03/17	50 m Freistil	w/m	Jhrg. 98 und älter
WK 04/18	25 m Rücken	w/m	Jhrg. 96 und jünger
WK 05/19	50 m Rücken	w/m	Jhrg. 98 und älter
WK 06/20	25 m Schmetterling	w/m	Jhrg. 96 und jünger
WK 07/21	50 m Freistil	w/m	Masters
WK 08/22	50 m Brust	w/m	Jhrg. 98 und älter
WK 09/23	50 m Brust	w/m	Masters
WK 10/24	100 m Lagen	w/m	Jhrg. 98 und älter
WK 11/25	50 m Rücken	w/m	Masters
WK 12/26	50 m Schmetterling	w/m	Jhrg. 98 und älter
WK 13/27	50 m Schmetterling	w/m	Masters
WK 14/28	100 m Lagen	w/m	Masters

# An alle Vereinsmitglieder!

Aufgrund von gesunkenen Vereinsmitgliederzahlen hat das Sportamt der Stadt Köln der Freien Wassersport Vereinigung Änderungen der Trainingszeiten mitgeteilt.

In einer Besprechung in den Sommerferien wurde uns die Streichung der Badnutzungszeiten

**( Dienstags 18.00 bis 19.30 Uhr )** erklärt.

Dadurch konnten wir die Mitglieder nicht vorher informieren. Für alle betroffenen Vereinsmitglieder wird nach einer Ersatzmöglichkeit gesucht.

**Freie Wassersport-Vereinigung Köln e.V.**

**Techn. Leiter**

**Heinz Retzmann**

## Keine Haftung für Privatgegenstände auf dem Vereinsgelände

Jegliches Eigentum, ob in den Spinden, Spindräumen oder in der Bootshalle, sowie in der Winterlagerung im DLRG Haus ist nicht über den Verein versichert.

**Der Vorstand**

**September 2006**

## Umkleideschränke in den Bädern

Wir möchten alle Badbenutzer dringend dazu auffordern die Umkleideschränke in den Bädern besonders im Agrippa-Bad abzuschließen!

Denn sonst sind Eure Sachen für jeden frei zugänglich und während den Übungsstunden stehen die Umkleiden leer!

**Der Vorstand**

# IMPRESSUM

**Journal** ist das Organ der Freien Wasservereinigung Köln

**Journal** erscheint viermal jährlich jeweils zum  
**15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10. (neue Termine!)**  
Annahmeschluss für die jeweilige Ausgabe ist  
der 30. des Vormonats

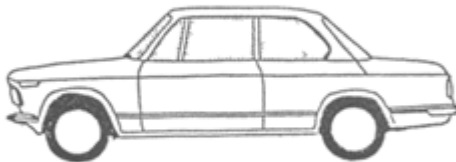
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit: Nadine Keul, Chlodwigpl. 14  
50678 Köln  
Presse[at]fwv-koeln[dot]de

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers,  
nicht aber die Meinung der Redaktion oder des Vorstandes wieder.  
Kürzungen sind der Redaktion vorbehalten.

## TERMINE

23. und 28. September 2006	Vereinsmeisterschaften
02. bis 14. Oktober 2006	Herbstferien (Bäder für Vereine geschlossen)
14. und 15. April 2006	Stadtadler

## Füllgraf & Keul



Höninger Weg 208  
50969 Köln

Tel. (0221) 368 55 21  
Fax (0221) 965 63 38  
Web [www.fuellgraf-keul.de](http://www.fuellgraf-keul.de)

- Reparatur aller Fahrzeugtypen
- TÜV/AU – TÜV Sondereintragungen
- Unfallinstandsetzung / Lackierung
- BMW `02 Tuning

# Gold



# richtig!