



## Fußball-WM 2010 in Südafrika

- WIE MAN BEIM ZUSCHAUEN IN BEWEGUNG BLEIBEN KANN
- FIT BLEIBEN MIT LA-OLA-WELLE 2
  
- SPORTSOZIOLOGE GEBAUER ZUM UMGANG MIT NIEDERLAGEN
- AUCH VERLIEREN WILL GELERNT SEIN 4
  
- AMS-FOTO
- GEMEINSAM FRIEDLICH FEIERN 6
  
- GOLDENE REGELN FÜR PAARE UND FAMILIEN
- GLÜCKLICHE BEZIEHUNG TROTZ WELTMEISTERSCHAFT 7
  
- KNABBEREIEN ZUR WM
- BEIM AUSTRALIENSPIEL SCHMECKEN SPIEßE MIT KIWI-SOßE 9
  
- SPIELPLAN UND SPIELORTE
- WISSENSWERTES ZUR FUßBALL-WM 2010 11

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 26. Mai 2010, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Weg vom blauen Dunst – wie werde ich Nichtraucher?“. Der direkte Klick: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > **AOK-Radioservice**



Wie man beim Zuschauen in Bewegung bleiben kann:

## Fit bleiben mit La-Ola-Welle

**19.05.10 (ams). 64 Spiele in rund vier Wochen – während sich die Fußballstars auf dem grünen Rasen verausgaben, besteht bei vielen Fans eher die Gefahr, dass sie sich verspannen, wenn sie die Spiele stundenlang gebannt vor dem Bildschirm verfolgen.**

Sportliche Höchstleistungen, Spannung und Nervenkitzel sind garantiert, wenn vom 11. Juni bis zum 11. Juli 2010 die Fußballstars verschiedener Nationen in Südafrika um die Meisterschaft kämpfen. Für die Fans ist es von Vorteil, wenn sie sich während der Halbzeitpausen ein bisschen bewegen – dann können sie ihre Nationalmannschaft anschließend umso ausdauernder und leidenschaftlicher unterstützen und auch beim Jubeln länger durchhalten. „Wenn Schweinsteiger, Messi & Co. in die Pause gehen, kann man zu Hause oder beim Public Viewing in Schwung kommen. Um fit zu werden, reichen ein paar einfache Übungen“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband.

### Muskeln ausschütteln und lockern

Schmidt empfiehlt, zwischendurch immer mal die Muskeln auszuschütteln und zu lockern: „Stehen Sie auf, lassen Sie den Kopf hängen und schütteln sie nacheinander sanft die Arme und Beine aus.“ Rechtshänder sollten dabei mit dem rechten Arm beginnen, Linkshänder mit dem linken. Erholsam ist es auch, die Schultern zu lockern. Dazu setzt man sich am besten aufrecht hin.

„Ziehen Sie die Schultern beim Einatmen in Richtung Ohren hoch“, rät Schmidt. Während des Ausatmens lässt man sie wieder locker. Sinnvoll ist es, diese Übung etwa fünf Mal zu wiederholen. Ebenfalls für Entspannung im Schulterbereich sorgt das Schulterkreisen. Dabei sollte man die Schultern jeweils fünf Mal nach vorn und nach hinten kreisen lassen.

Viele Übungen kann man auch in der Öffentlichkeit, etwa beim Public Viewing, machen, ohne dass es jemand merkt. „Man kann den Nacken dehnen, ohne dass es groß auffällt. Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite, halten Sie diese Position einige Sekunden lang und neigen Sie den Kopf dann zur an-

deren Seite“, erklärt Schmidt. Auch diese Übung sollte man drei bis fünf Mal wiederholen.

Man kann sich aber auch gemeinsam mit den anderen Fans bewegen – zum Beispiel, indem man seine Mannschaft mit der La-Ola-Welle anfeuert. Ausgangsposition ist der Stand mit leicht gebeugten Knien. „Gehen Sie dann langsam in die Hocke und lehnen Sie den Oberkörper etwa im 90-Grad-Winkel nach vorn. Die Arme gehen zeitgleich nach hinten. Beim Aufrichten schwingen Sie die Arme nach vorne, bis die Hände über dem Kopf sind“, so AOK-Mediziner Schmidt.

## Getanzter Torjubel

Gut geeignet ist auch die sogenannte Fußwippe. Diese regt die Durchblutung an: „Hierzu steht man mit leicht gebeugten Knien und wippt nach vorne auf die Zehenspitzen und dann zurück auf die Fersen“, empfiehlt der AOK-Experte. Nach zirka zehn bis 15 Wiederholungen sollten die Fans das rechte Bein einen Schritt nach vorn diagonal vor das linke Bein und wieder zurück stellen. Anschließend sollten sie diese Prozedur mit dem anderen Bein wiederholen. Dabei kann man die Arme leicht nach vorne und hinten schwingen. Diese Übung lässt sich ohne viel Aufwand zum getanzten Torjubel südamerikanischer Art ausweiten: „Einfach das Schritt-Tempo erhöhen und verstärkt die Hüfte kreisen lassen“, sagt Schmidt.

**Mehr Bewegungstipps im Internet:**  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness**



Sportsoziologe Gebauer zum Umgang mit Niederlagen

## Wechselbad der Gefühle für Fans: Auch verlieren will gelernt sein

19.05.10 (ams). Ob im Sport, beim Spiel oder im Alltag: Auch Verlieren will gelernt sein. Da heißt es, Fassung bewahren – nicht nur für die unterlegenen Akteure selbst, sondern auch für deren Anhängerschaft. Besonders bei einem so wichtigen Ereignis wie der Fußball-Weltmeisterschaft fühlen sich begeisterungsfähige Fans von ihren Idolen mitgerissen: bei einem Sieg in Schwindel erregende Höhen, bei einer Niederlage in den tiefsten Abgrund. Wie kaum eine andere Sportart bringt der Fußball die Gemüter der Fans in Wallung, sagt der Berliner Sportsoziologe Professor Gunter Gebauer.



Gunter Gebauer ist Professor für Philosophie an der Freien Universität Berlin.

Bei den Glücklichen, die das Spiel direkt in der Arena verfolgen können, sorgt schon allein der Ort des Geschehens für besondere Gefühle: „Hier spielen viele Faktoren eine Rolle. Es kommt eine große Menschenmasse zusammen, die Menschen sind dicht gedrängt, die Geräusche werden verstärkt und durch die Bauweise moderner Arenen hat man das Gefühl, direkt am Spielgeschehen beteiligt zu sein“, sagt Gebauer, der an der Freien Universität Berlin das Fach Philosophie lehrt. „Man fühlt buchstäblich den Schweiß, das Privatleben ist ausgeschlossen.“

Zwar ohne Körperkontakt, aber nicht weniger emotionsgeladen, können Fans dank moderner Kamera- und Übertragungstechnik das Spiel der Deutschen Nationalmannschaft in Südafrika auch vor dem heimischen Bildschirm verfolgen. Vor allem die Übertragung unter Einsatz vieler Kameras auf großflächigen Schirmen kann nach Gebauers Worten dazu beitragen, dass das Geschehen dynamischer und kampfbetonter als direkt vor Ort wahrgenommen wird.

### Massen lieben charismatische Spieler

Die Liebe der Massen in der Arena und vor dem Bildschirm gilt dabei nach Gebauers Beobachtung vor allem bestimmten, besonders charismatischen Spielern. Während sich Frauen meist für jene Fußballer begeisterten, die ihrem männlichen Idealbild ähnelten, wollten Männer in ihrem Fußballidol eher das Bild vom „harten Kerl“ verkörpert sehen. „Da ersetzt die Fußballmannschaft die Jungenbande, die den anderen den Ball klaut“, so Gebauer.

Einem Wechselbad der Gefühle sind die leidenschaftlichen Sofafußballer gleichwohl nicht hilflos ausgesetzt. „Bei solchen Ereignissen haben die Menschen den Wunsch, sich in Gefühlswellen zu ertränken“, weiß Gebauer. Das müsse nicht immer der Siegesrausch sein. Auch Trauer werde ausgekostet. „Die Leute wollen dieses Gefühl, weil es sie über ihren Alltag hinaus erhebt.“

## Neue Ziele stecken – über Spiele freuen

Für den Fall einer Niederlage der favorisierten Mannschaft rät Gebauer den Fans zu Trauerarbeit. „Man ist dann traurig, das ist eine gesunde Reaktion.“ Aber das Leben geht weiter, auch wenn Löws Mannschaft keinen Titel holen sollte. Gebauers Tipp für diesen Fall: „Denken Sie an Ihre Lieben. Stecken Sie sich neue Ziele.“ Und wenn er sich etwas für die WM 2010 wünschen dürfe, sagt Fußball-Fan Gebauer, dann sei das ein ähnliches Verhalten der deutschen Fans wie im Jahr 2006. „Die Leute waren traurig über das Ausscheiden der Mannschaft, aber sie haben sich vor allem über die Spiele gefreut. Das war ein gelungenes Fest.“

## Gemeinsam friedlich feiern



Fußballbegeisterung: Bei der 19. Fußball-Weltmeisterschaft vom 11. Juni bis zum 11. Juli 2010 in Südafrika fiebern auch in Deutschland Millionen Fans mit und feiern ausgelassen die Erfolge der deutschen Nationalmannschaft. Bei der ersten WM auf dem afrikanischen Kontinent treten 32 Nationalmannschaften gegeneinander an, darunter 13 aus Europa. Die deutschen Kicker spielen in Gruppe D zunächst gegen die australische Mannschaft, dann gegen Serbien und Ghana. Die insgesamt 64 Spiele finden in zehn südafrikanischen Stadien statt und werden weltweit übertragen.

Foto: AOK-Mediendienst

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Sport)

Goldene Regeln für Paare und Familien:

## Glückliche Beziehung trotz Weltmeisterschaft

19.05.10 (ams). Worauf sich der eine seit Monaten freut, ist für den anderen ein leidiges Thema: die Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika. Während der fußballbegeisterte Partner wochenlang vorm Fernseher oder beim Public Viewing mitfiebert, bleibt der nicht fußballbegeisterte Partner oft sich selbst überlassen. Doch wie können Paare verhindern, dass nach der WM die Fetzen fliegen? Ulrike Plogstieß, Diplom-Psychologin im AOK-Bundesverband, sagt, worauf es ankommt.

### 1. Nicht einfach abwarten

Die Fußball-Weltmeisterschaft wird dann zum „Beziehungskiller“, wenn Paare nicht darüber sprechen, wie sie die vier Wochen verbringen wollen. Wenn sich beispielsweise die Partnerin weniger für Fußball interessiert, besteht die Gefahr, dass sie zunehmend schlechte Laune hat, weil sie sich vernachlässigt fühlt. Der fußballbegeisterte Partner ist dagegen enttäuscht, weil er die Zeit der WM ungestört genießen wollte und gar nicht wusste, dass dies für seine Partnerin ein Problem ist. Im schlimmsten Fall läuft das Fass über, und auf die WM folgt der große Krach.

### 2. Das Gespräch suchen

Während der Weltmeisterschaft dreht sich alles um Fußball – viele andere Alltagsaktivitäten bleiben auf der Strecke. Daher ist es wichtig, dass sich die Partner rechtzeitig vorher zusammensetzen und darüber sprechen, wie sie sich diese Zeit vorstellen, was erledigt werden muss und was warten kann. Diese Themen können Sie ruhig mit etwas Humor ansprechen – Hauptsache, Sie tun es überhaupt.

### 3. Wünsche und Bedürfnisse benennen

Jeder der Partner sollte klar sagen, was er sich wünscht. Welche Spiele möchte er oder sie sich ansehen? Welche Aufgaben müssen in der Familie erledigt werden, etwa einkaufen oder die Kinder in den Kindergarten bringen? Wie kann der fußballbegeisterte Partner seine alltäglichen Aufgaben während der WM erfüllen? Was wünscht sich die Partnerin – genießt sie die freie Zeit mit ihren Kindern oder Freundinnen oder möchte sie auf regelmäßige Unternehmungen mit dem Partner nicht verzichten?

#### 4. Lösungen finden

Wenn die Wünsche des Einzelnen auf dem Tisch sind, sollten die Partner versuchen, die Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen und einen Kompromiss auszuhandeln. Das kann ein hartes Stück Arbeit sein, zahlt sich aber auf jeden Fall aus. Sinnvoll kann es sein, in einem Terminplan für die Fußball-WM festzuhalten, was wann ansteht: Wie viel Zeit räumen die Partner der WM ein, wie viel der Familie? Wie oft haben sie Zeit füreinander? Was kann sich der weniger fußballbegeisterte Partner Schönes vornehmen? Stellt sich im Laufe der WM heraus, dass dies in der Praxis nicht funktioniert, sollte man es ansprechen und die Planung nachbessern.

#### 5. Gemeinsame Zeit einplanen

Fußball-WM hin oder her – trotzdem ist es sinnvoll, dass sich die Partner Zeit füreinander nehmen, zum Beispiel ein bis zwei Abende pro Woche. Sei es, um gemeinsam Sport zu treiben, einem Hobby nachzugehen oder ins Kino zu gehen. Es genügt auch, spazieren zu gehen oder zu Hause zu bleiben und sich zu unterhalten. Wenn beide Partner sehr unterschiedliche Interessen haben, sind gemeinsame Unternehmungen besonders wichtig – nur so bleibt die Beziehung lebendig und die gemeinsame Verbundenheit erhalten.

#### 6. Vereinbarungen einhalten

Die Absprachen im Vorfeld oder während der Fußball-WM sind nur sinnvoll, wenn beide Partner sich auch daran halten. Daher ist es empfehlenswert, nur das zuzusagen, was man auch einhalten kann. Faule Kompromisse bringen dagegen gar nichts. Wenn einer einem Vorhaben zustimmt und sich innerlich dagegen sträubt, schadet das der Beziehung oder der Familie, statt Frieden zu stiften.

Knabbereien zur WM:

## Beim Spiel gegen Australien schmecken Spieße mit Kiwi-Soße

**19.05.10 (ams). 32 Mannschaften aus 32 Ländern mit 32 unterschiedlichen Küchen: Wer einige Knabbereien aus verschiedenen Teilnehmerländern ausprobiert, vergrößert den Appetit auf die Fußball-WM in Südafrika.**

Egal ob zu Hause mit Freunden oder draußen beim Public Viewing: Snacks sind lecker und prima geeignet, den kleinen Hunger zu vertreiben. Dabei müssen es nicht immer Dickmacher wie Bouletten, Chips oder Schokolade sein. „Vor dem Fernseher verbraucht der Körper so gut wie keine Kalorien, auch wenn man noch so stark mitfiebert“, erklärt Anke Tempelmann, Ernährungsexpertin im AOK-Bundesverband.

### Chili-Gurkensalat mit Garnelen

Um dabei noch die Fußballstimmung zu steigern, bietet es sich an, einmal kleine Häppchen aus den Nationen der jeweils spielenden Teams zu probieren. Wenn Deutschland in der Vorrunde beispielsweise gegen Australien spielt, können die Fans den kleinen Hunger mit einem Chili-Gurkensalat mit Macadamia-Garnelen stillen. Ein leckerer Snack für Zwischendurch sind auch Putenspieße mit einer Kiwi-Soße.

### Nizza-Salat bei Spielen der Franzosen

Aber auch bei Spielen, in denen die deutsche Nationalmannschaft nicht mit von der Partie ist, können WM-Freaks auf ihre Kosten kommen. Bei den Partien der „Bleus“ beispielsweise – der französischen Nationalmannschaft – dürfte den Zuschauern leichtfüßige Fußballkunst aufgetischt werden. „Probieren Sie dazu doch einen leichten Nizza-Salat mit Tomaten, Ei, Bohnen und Thunfisch. Als Dressing für die französische Rohkost können Sie etwas Brühe, Zitronensaft und Olivenöl anrühren“, schlägt Tempelmann vor.

Wenn Superstar Lionel Messi mit seinen argentinischen Mannschaftskollegen seine Gegner zum „Tanz“ mit dem Ball bittet, könnten Feinschmecker Chimichurri-Spieße als kulinarisches Beiwerk anrichten. Diese bestehen aus Kartoffeln, Rindersteak, Champignons sowie Kirschtomaten. Rosenpaprika,

Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Rosmarin, Thymian und Knoblauch sorgen für die richtige Würze.

Die asiatische Küche hat ebenfalls viele leckere Snacks zu bieten. „Gutes Sushi gibt es mittlerweile in vielen Supermärkten fertig zu kaufen“, weiß Tempelmann. Mit ein wenig Übung kann man die leckeren, mundgerechten Röllchen aber auch selber machen.

## Kleine Leckereien griffbereit auf dem Teller

„Es gibt viele köstliche Möglichkeiten, den Hunger während des Spiels zu vertreiben“, erklärt Tempelmann. Das Gute daran ist zudem, dass sich die kleinen Leckereien schnell vorbereiten und gut griffbereit auf einem Teller drapieren lassen. Da man die Snacks aus der Hand essen kann, reicht oftmals eine Serviette als Unterlage.

**Knabbertipps zur WM im Internet:**  
[www.aok.de](http://www.aok.de)  
<http://blog.lecker.de/wm2010>



Spielplan und Spielorte:

## Wissenswertes zur Fußball-WM 2010 in Südafrika

### Dauer:

11. Juni bis 11. Juli 2010

### Eröffnungsspiel:

- Freitag, 11. Juni, 16 Uhr in Johannesburg (Soccer City):  
Südafrika gegen Mexiko

### Deutschland spielt in der Vorrunde in Gruppe D:

- Am Sonntag, 13. Juni, 20.30 Uhr gegen Australien (in Durban)
- Am Freitag, 18. Juni, 13.30 Uhr gegen Serbien (in Port Elizabeth)
- Am Mittwoch, 23. Juni, 20.30 Uhr gegen Ghana  
(in Johannesburg, Soccer City)

### Viertelfinale:

- Freitag, 2. Juli, 20.30 Uhr in Johannesburg (Soccer City):  
Sieger Achtelfinale 1 gegen Sieger Achtelfinale 2
- Freitag, 2. Juli, 16 Uhr in Port Elizabeth:  
Sieger Achtelfinale 5 gegen Sieger Achtelfinale 6
- Samstag, 3. Juli, 16 Uhr in Kapstadt:  
Sieger Achtelfinale 3 gegen Sieger Achtelfinale 4
- Samstag, 3. Juli, 20.30 Uhr in Johannesburg (Ellis Park):  
Sieger Achtelfinale 7 gegen Sieger Achtelfinale 8

### Halbfinale:

- Dienstag, 6. Juli, 20.30 Uhr in Kapstadt:  
Sieger Viertelfinale 1 gegen Sieger Viertelfinale 2
- Mittwoch, 7. Juli, 20.30 Uhr in Durban:  
Sieger Viertelfinale 3 gegen Sieger Viertelfinale 4

### Spiel um den dritten Platz:

- Samstag, 10. Juli, 20.30 Uhr in Port Elizabeth:  
Verlierer Halbfinale 1 gegen Verlierer Halbfinale 2

### Finale:

- Sonntag, 11. Juli, 20.30 Uhr in Johannesburg (Soccer City)

### **Amtierender Fußballweltmeister:**

Italien

### **Vizeweltmeister:**

Frankreich

### **Diese Länder spielen um den Titel:**

Algerien, Argentinien, Australien

Brasilien

Chile

Dänemark, Deutschland

Elfenbeinküste, England

Frankreich

Ghana, Griechenland

Honduras

Italien

Japan

Kamerun, Nordkorea, Südkorea

Mexiko

Neuseeland, Niederlande, Nigeria

Paraguay, Portugal

Schweiz, Serbien, Slowakei, Slowenien, Spanien, Südafrika

Uruguay

USA

### **In folgenden zehn Stadien in neun Städten wird gespielt (die größten zuerst):**

Johannesburg (Soccer City)

Durban (Moses-Mabhida-Stadion)

Kapstadt (Green-Point-Stadion)

Johannesburg (Ellis-Park-Stadion)

Pretoria (Loftus-Versfeld-Stadion)

Port Elizabeth (Nelson-Mandela-Bay-Stadion)

Bloemfontein (Free-State-Stadion)

Polokwane (Peter-Mokaba-Stadion)

Nelspruit (Mbombela-Stadion)

Rustenburg (Royal-Bafokeng-Stadion)

**Mehr Infos im Internet:**  
<http://de.fifa.com/worldcup/>



Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
  
10178 Berlin

Name: .....  
Redaktion: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Telefon: .....  
Fax: .....  
E-Mail: .....

**Adressenänderung** Bitte senden Sie die AOK-Medienservice-Themenausgaben künftig an folgende Adresse:

Name: .....  
Redaktion: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Tel./Fax: .....

Ich will den Informationsvorsprung von **drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir die

AOK-Medienservice-Themenausgabe künftig nicht mehr per Post, sondern per **E-Mail**:

Ich interessiere mich auch für die Ratgeber-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber per Post an o. g. Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice per E-Mail an folgende Adresse:

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: