Sport-Ticker

Bezirksliga

■ Nichts zu lachen hatten am Wochenende die beiden Bezirksligisten SpVgg Wiesau und der FC Tirschenreuth. Die SpVgg unterlag beim Spitzenreiter SSV Kasendorf klar mit 1:6, der FC Tirschenreuth musste beim Tabellenzweiten SV Gesees eine 0:4-Niederlage quittieren.

Wiesau fiel damit auf den fünften Tabellenplatz zurück, der FC Tirschenreuth belegt aktuell den elften Rang in der Bezirksliga Oberfranken Ost. Bei noch fünf ausstehenden Punktspielen könnte es für die Kreisstädter im Abstiegskampf noch einmal gefährlich werden, beträgt der Vorsprung vor dem Relegationsplatz lediglich vier Punkte.

SV Neusorg

■ Mächtig an Fahrt aufgenommen hat in den letzten Spielen der SV Neusorg in der Bezirksliga Oberpfalz Nord. Aus den letzten drei Spielen holten die Wegmann-Schützlinge sieben Punkte. Am Wochenende wurde Schlusslicht TSV Eslarn klar mit 4:0 nach Hause geschickt.

Mit nunmehr 32 Punkten schob sich der SV Neusorg auf den zehnten Tabellenplatz nach vorne und erarbeitete sich einen Vorsprung von fünf Punkten auf den Relegationsplatz, den aktuell der SV Detag Weiden einnimmt. (kro)

Haie und Mammuts „erlegt“

2. Karsamstagsschießen des Bogensportclubs Bärnau – 43 Teilnehmer am Start

Der Vorsitzende des Bogensportclubs Bärnau, Helmut Meier, macht Jagd auf den Hai.
Bilder: Konrad Rosner

■ **BÄRNAU.** Ein außergewöhnliches Sportereignis fand am Karsamstag im Wald bei Naab statt. Der Bogensportclub (BSC) Bärnau, eine Sparte des TSV Bärnau, lud zu seinem 2. Karsamstagsschießen auf dem Feldbogenparcours ein. Trainer Peter Weber und sein Team hatten in dem Waldgebiet, das eigens für diese Sportveranstaltung gekennzeichnet war, einen Parcours mit zwölf Feldscheiben und zwölf 3D-Tieren aufgebaut, auf die mit Pfeil und Bogen geschossen wurde.

Der Deutsche Meister von 2006, der 18-jährige Josef Schwamberger (Bärnau), mit einem Recurve-Bogen mit Visier.

43 Sportler stellten sich diesem rund vierstündigen Wettkampf im sonnendurchfluteten Wald. In Vierergruppen musste der Parcours – dabei wurde mehrmals das Flüsschen Naab überquert – durchwandert werden, um an die Zielscheiben zu gelangen. Neben den zwölf Ziel-Feldscheiben waren auch 3D-Tiere aufgestellt, die Peter Weber mit viel Liebe zum Detail gebastelt hatte. So waren unter anderem ein Mammut, ein weißer Hai, eine Wildgans, ein Bär, ein Affe, ein Biber und sogar ein Goldfisch in der Naab als Zielscheibe deklariert.

Abschusspunkte waren unter anderem ein Steg über der Naab oder auch ein erhöhter Baumstumpf. Geschossen wurde in verschiedenen Disziplinen, sprich: mit verschiedenen Bögen. Neben dem „Primitiv-Bogen“ oder auch Blankbogen, konnte auch mit dem Langbogen, dem Recurve-Bogen, dem Recurve-Bogen mit Visier oder dem Compound-Bogen geschossen werden.

Tanja Kasseckert (Bärnau).

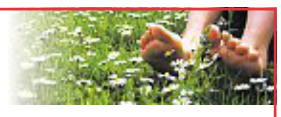
Neben dem sportlichen Engagement diente das Karsamstagsschießen auch der Geselligkeit. Die Schützen hatten viel Spaß am Sport in der freien Natur. Die Teilnehmer kamen aus Furth im Wald, aus Unterlintach, Hirschau, Waldsassen und natürlich der Großteil vom BSC Bärnau. **Konrad Rosner**

Enorme Erfolge des BSC Bärnau

■ Der Bogensportclub (BSC) Bärnau, eine Sparte des TSV Bärnau, wurde am 4. Dezember 1990 gegründet. Zum Gründungsvorsitzenden wählten die Mitglieder den Initiator dieser Sportart, den Knopffabrikanten Helmut Lode. Ziel war zunächst, vornehmlich Breitensport zu betreiben, jedoch auch Wettkampfsport. Die sportlichen Erfolge des Bogensportclubs sind enorm. Unzählige Landesmeistertitel konnten die Aktiven schon einfahren. Auch bei den Deutschen Meisterschaften waren die Bogenschützen sehr erfolgreich. Der größte Triumph gelang 2006 dem heute 18-jährigen Josef Schwamberger. Er wurde in Delmenhorst Deutscher Meister bei den Deutschen Feldbogenmeisterschaften. Ein Jahr später wurde er in Magstadt Deutscher Vizemeister. Aktuell hat der BSC Bärnau so viele Bogenschützen wie noch nie. 80 Mitglieder zählt die Sparte, die weit über die Stadt hinaus zu einem sportlichen Aushängeschild geworden ist.

Seit einigen Jahren ist Helmut Meier Spartenleiter, unterstützt wird er von seinem Stellvertreter Franz Seitz. Als Jugendleiterin fungiert Nadja Schraml. Als Trainer sind neben Spartenleiter Helmut Meier noch Elisabeth Meier, Annette Prauschke und Peter Weber aktiv. (kro)

OWZ-Gesundheitstipp



In den Wechseljahren, dem sog. Klimakterium, stellt sich der Körper hormonell um. Dieses allmähliche Erlöschen der Eierstockfunktion ist ein natürlicher Prozess, der meist zwischen dem 45. und dem 50. Lebensjahr beginnt und durchschnittlich fünf bis zehn Jahre dauert.

Die häufigsten klimakterischen Beschwerden sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Viele Frauen leiden auch unter Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und sexueller Lustlosigkeit. Außerdem werden die Schleimhäute trockener. Bei etwa 30 Prozent der Frauen kommt es nach der Menopause zu einer Osteoporose und das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße steigt.

Sie müssen dann zum Arzt, wenn Sie folgende Symptome haben: Engegefühl in der Brust und anhaltende Traurigkeit. Diese Anzeichen müssen unbedingt nach Art und Intensität abgeklärt werden. Welche und ob Präparate überhaupt zum Einsatz kommen, sollte am besten der Facharzt bestimmen.

Die klimakterischen Beschwerden kommen daher, weil die Eierstöcke langsam die Produktion der weiblichen Sexualhormone (Östrogen, Progesteron) einstellen. Das hormonelle Gleichgewicht gerät durcheinander und der Körper reagiert auf diese Umstellung ganz unterschiedlich mit körperlichen und psychischen Beschwerden.

In der Apotheke gibt es je nach Beschwerdebild eine Reihe von überwiegend pflanzlichen Möglichkeiten, diese gezielt zu bessern. Vor allem zu Beginn der Wechseljahre, wenn starke, unregelmäßige Blutungen auftreten, sind zum Beispiel pflanzliche Arzneimittel mit Auszügen aus Keuschlammfrüchten (Mönchspfeffer, Agnus-castus-Früchte) empfehlenswert. Präparate mit Salbeiextrakten können gegen die störenden Hitzewallungen helfen. Auch Tees mit Salbei oder Thymian wirken hier unterstützend. Gegen depressive Verstimmungen wiederum wirkt nachweislich Johanniskraut. Entsprechende Präparate sollten einen standardisierten Extrakt enthalten und ausreichend hoch dosiert sein (mindestens 300 mg). Die Wirkung pflanzlicher Arzneimittel tritt allerdings nicht sofort ein, sondern nach etwa ein bis zwei Wochen.

Wer nervös ist und Schlafstörungen hat, kann mit Baldrianhaltigen Präparaten oder eine Kombination mit Hopfen, Passionsblume oder Melisse wieder zu einer erholsamen Nachtruhe finden.

Sowohl den Körper als auch die Psyche positiv beeinflussen können außerdem Extrakte aus der Traubensilberkerze (Cimicifugawurzelextrakt) mit den darin enthaltenen Phytoöstrogenenen. Durch die Veränderung im Hormonhaushalt (Östrogenausschüttung verringert sich), sollten Frauen Osteoporose vorbeugen. Dabei hilft eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Auch Sojaprodukte unterstützen durch die enthaltenen Isoflavone den Knochenstoffwechsel und damit die Einlagerung von Calcium. Körperliche Aktivitäten helfen dabei, das Gewicht zu halten. Wer sich dabei mindestens eine halbe Stunde pro Tag im Freien aufhält, sorgt gleichzeitig für körpereigenes Vitamin D. Dies stärkt die Knochen und senkt das Risiko für eine Osteoporose.

Martins Apotheke
Inh. Ralph Bauer e.K.
Wir beraten Sie gesund.
Durchgehend geöffnet:
Mo - Fr 8 - 18:30 Uhr
Sa 8 - 12:30 Uhr
Egerländerstr. 6 - 92665 Altenstadt/WN - TEL 09602/63410

SV Poppenreuth trumpft auf

SV Steinmühle untermauert mit 6:0 Relegationsplatz

■ **MARKTREDWITZ.** Spannung pur herrscht in der Kreisliga Marktredwitz. Zwar scheint der an der Tabellenspitze alles klar zu sein. Der ZV Thierstein wird sich nach dem klaren 4:0 beim TSV Waldershof wohl die Meisterschaft nicht mehr nehmen lassen. Sechs Punkte Vorsprung bei noch vier ausstehenden Spielen sollten für die Oberfranken reichen, um als Meister wieder in die Bezirksliga aufzusteigen.

Medienhaus Der Neue Tag | Oberpfalznetz.de
Wir sind der Club 1. FCN
und
wir sind die
Vorverkaufsstelle
für unsere
Fußballfans
DER NEUE TAG
Ticketverkauf
Tel. 0961/85-550
Weigelstr. 16
92637 Weiden
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr
Sa. 9.00–12.00 Uhr
AMBERGER ZEITUNG
Ticketverkauf
Tel. 09621/306-230
Mühlgasse 2
92224 Amberg
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 10.00–16.30 Uhr
Sa. 9.00–12.00 Uhr

Mächtig an Fahrt gewonnen hat in den letzten Wochen der SV Steinmühle, der am Wochenende mit einem klaren 6:0 gegen den stark abstiegsbedrohten Lokalrivalen ASV Waldsassen aufhorchen ließ. Mit nunmehr 52 Punkten untermauerten die Schmidkonz-Schützlinge ihren zweiten Tabellenplatz, der zur Relegation in die Bezirksliga berechtigt. Allerdings profitierte der SVS auch von den Patzern der hinter ihm liegenden Mannschaften, die ausnahmslos über Unentschieden nicht hinauskamen.

Im Abstiegskampf kommt der vor Wochen nach abgeschlagene SV Poppenreuth immer besser in Fahrt. Im Heimspiel gegen den Vierletzten SV Griesbach gelang dem SVP ein 3:1-Sieg. Damit kam Poppenreuth bis auf einen Punkt an den SV Griesbach heran, der aktuell auf dem Relegationsplatz liegt. Nicht mehr zu retten dürfte Schlusslicht SV Schönhaid sein, das nach nur einem Jahr Kreisliga wieder in die Kreisklasse absteigen wird.

Spannend dürfte sein, welche beiden Mannschaften neben dem SV Schönhaid absteigen werden. Diese beiden Teams dürften aus dem Trio ASV Waldsassen, SV Poppenreuth und SV Griesbach kommen. Der Beste dieser drei dürfte aller Voraussicht nach die Relegation erreichen. Dass noch eine andere Mannschaft mit in den Abstiegssumpf hinein gezogen wird, ist eher unwahrscheinlich, beträgt der Rückstand doch schon sieben Punkte. (kro)