



„Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

Newsletter 06/2009

18.11.2009

Inhalt

Erfolgreich in Manchester	2
Dankeschön	3
Kein Herpes mehr	4
Radio4Handicaps	5
Team-Trikots zu kaufen!	7
Wie geht es weiter?	8

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen

Beste Grüße

Euer

Wolfgang Sacher

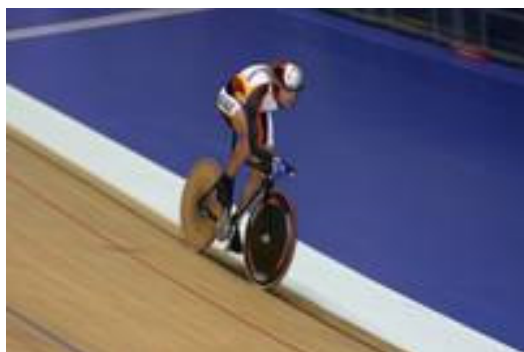
Erfolgreich in Manchester

Am Freitag, den 06.11.2009 holte ich Silber bei der UCI Para-Cycling Bahnweltmeisterschaft 2009 in Manchester und wurde zum ersten Mal Vize-Weltmeister in dieser Disziplin!



In der 4.000m Einerverfolgung gelang mir, trotz extremer Nervosität, in der Qualifikation ein perfektes Rennen. Mit der Zeit von **4:45,008 min** erreichte ich Platz zwei, nur bezwungen vom Weltrekordhalter Michael Gallagher aus Australien. Im Folgenden direkten Vergleich im Finale um die Goldmedaille griff ich noch einmal an und sicherte mir letztlich die Silbermedaille.

Am zweiten Wettkampftag folgte als Zugabe das 1.000m Zeitfahren. Mit weniger als einer Sekunde Rückstand auf den Sieger Mark Bristow aus Großbritannien musste ich mit dem **vierten Platz** zufrieden sein. 1:10,627 min mit stehendem Start! Man kann sich vorstellen was das mit einem Arm bedeutet, im Vergleich zu anderen, die beim Start aus dem Sattel gehen können.



Ich habe nichts dem Zufall überlassen!

Für diese hervorragenden Leistungen wurde in der Vorbereitung nichts dem Zufall überlassen. Neben der detaillierten Planung für Training und Ernährung begleitete mich das Team von Europeansports persönlich bei den Bahntrainingseinheiten und bei der Weltmeister-

schaft. In akribischer Massarbeit wurden Leistungsmessungen per SRM auf der Bahn durchgeführt. Damit konnten neben den Trainingsinhalten auch exakte Daten zur Material- und Sitzpositionsoptimierung bestimmt werden.

Fotos: Angela von Drachenfels und Werner Müller-Schell

Dankeschön

Nun hat sich der erste Stress etwas gelegt und ich finde Heute die Zeit einmal Danke zu sagen. Danke nicht nur meinem **Trainer Robert Lechner** mit dem ich seit Februar 2009 zusammen arbeite, sondern allen die still im Hintergrund mithelfen.

Zu meinem Team gehören auch noch mehr Leute denen ich auch meinen riesigen Dank aussprechen muss. Dazu gehört ganz besonders meine **Frau Sabine**, die mir den Rücken frei hält und mein Hauptsponsor, die Firma **Nutriteam GmbH (Ernst-Otto und Angela von Drachenfels)**, ohne diese ich nie so trainieren könnte.

Bei **Europeansports** betreut mich ergänzend noch **Robert Gorgos** und kümmert sich um den wichtigen Part in meiner Ernährung. Ein ganz wichtiger Baustein in dem Ganzen. Dazu gesellt sich auch noch **Toni Schuegger** der für meine körperliche Fitness kümmert und mir Pläne für mein Ausgleichstraining macht.

Im Vorfeld wurde ich hervorragend von der **Fachklinik Bad Heilbrunn, Herrn Frank Zell**, betreut. Ich hatte keinerlei muskuläre Probleme und ging völlig fit ins Wettkampfgeschehen.

Daneben meine weiteren Sponsoren die mir seit Jahren die Unterstützung geben, um mein Trainingsumfeld aufrechtzuerhalten.

Tyczka Totalgaz, GMV GmbH, Hardi Lenk, Radl-Shop-Weissenbacher, Orthopädiotechnik Mitterer, Merida, Skins, Alpina, Shimano, Paul-Lange und Schwalbe. Nicht zu vergessen mein Mechaniker und Bruder **Mario Sacher und meine Arbeitskolleginnen** die mir den Rücken in der Arbeit freihalten.

Last but not least: **Werner Müller-Schell**. Ohne diese hervorragende Pressearbeit geht natürlich nichts. Er nimmt mir seit Peking 2008 sehr viel Arbeit ab und bringt damit den gesamten Behindertensport weiter voran!

Euch allen ein herzliches Dankeschön!

Kein Herpes mehr

Lippenherpes gehört zu den am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten der westlichen Welt. Circa 90 Prozent der Weltbevölkerung trägt das Virus, das die nässenden Lippenherpes-Bläschen auslöst, in sich.

Die Infektion mit dem Herpes-Virus Typ 1 erfolgt meist schon im Kindesalter. Das Virus schlummert anschließend meist lebenslang im Körper des Betroffenen und löst bei etwa 20% der Betroffenen regelmäßig eine Erkrankung aus, *sobald das Immunsystem durch **Stress, Medikamente, besondere Leistungen oder Verkühlung** geschwächt* wird. Allerdings verläuft die Erkrankung in fast allen Fällen ungefährlich, es bilden sich lediglich juckende, nässende Bläschen an den Lippen: Lippenherpes. Meist nicht besonders schlimm, aber oftmals sehr unangenehm.

Ist die Erkrankung erst einmal ausgebrochen hilft nicht viel. Viruserkrankungen kann man nicht wie bakterielle Erkrankungen mit einem Antibiotikum bekämpfen, lediglich mit einem Virusstatikum an einer Verschlimmerung hindern. Funktioniert aber nicht immer, und außerdem ist der Herpes schon da. Dann gibt es noch Pflaster, die eine Heilung beschleunigen können etc., am besten ist es aber, erst keinen Herpes ausbrechen zu lassen, und dafür ist unser Immunsystem verantwortlich. Nur über das körpereigene Immunsystem können Viruserkrankungen überwunden werden, bzw. deren Ausbruch verhindert werden.

Folglich sollte man dieses stärken. Dazu braucht es eine ausgewogene Ernährung mit wichtigen Vitaminen, Mikronährstoffen und Antioxidantien, sowie Stressvermeidung, ausreichend Schlaf und etwas Sport.

Leistungssportler powern sich aber bei Wettkämpfen regelmäßig aus und sind dann aufgrund dieser extremen Leistungen in den Tagen nach den Wettkämpfen besonders anfällig für Bagatellinfektionen wie grippale Infekte oder eben Herpesmanifestationen. Hier können immunaktive Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

Durch das viele Training und die Rennen, wo ich alles gebe, die Arbeit und mein Ehrenamt als Stadtrat bleibt mir nicht viel Zeit. Daher komme ich oft in Stresssituationen, die mein Immunsystem belasten, was zu Lücken in meiner körpereigenen Abwehr führt.

Seit ich Nutridual regelmäßig nehme, habe ich auch nach Wettkämpfen keine grippalen Infekte, und Herpes kenne ich nicht mehr.



Wer häufiger Probleme mit Herpes hat, sollte es auf jeden Fall einmal ausprobieren. Weitere Informationen unter: www.nutridual.de

In jeder Apotheke erhältlich und direkt in Penzberg

NutriTeam GmbH

Fraunhoferstraße 5, 82377 Penzberg, Tel. 08856 / 936556-0

E-Mail: om@nutriteam.info

Radio4Handicaps

***Die Nacht der Stars* - ein Festabend des Behindertensports 2009 in Berlin.**

Zunächst einmal wurde es sehr still im großen Festsaal des Berliner Maritim Hotels. Stehend gedachten die mehr als 600 Anwesenden in einer Schweigeminute dem verstorbenen Nationaltorwart Robert Enke - ein ergreifendes Moment der Menschlichkeit.

Danach wurde es ein rauschender Galaabend, zu dem sich viel Prominenz aus Politik, Sport und Presse eingefunden hatte. Mittendrin für Sie dabei waren die R4H Reporter Jenny Buchwald und Lukas C. Müller, die viele interessante Gespräche und Interviews führten, unter anderem mit DBS Präsident Friedhelm Julius Beucher, Andrea Rothfuss (Behindertensportlerin des Jahres 2009), Claudia Roth die Bundesvorsitzende der Partei Bündnis 90/ Die Grünen, dem erfolgreichen Skisportler Gerd Schönfelder und vielen Anderen mehr.

Unumstrittener Höhepunkt des Abends war dabei die Ehrung der paralympischen Mannschaft, Sportlerin und Sportler des Jahres.

Die Gewinner:

Mannschaft 2009: Rollstuhlcurling Nationalmannschaft

Sportlerin 2009: Andrea Rothfuss

Sportler 2009: Michael Teuber

Der Förderkreis Behindertensport e.V. hatte zu der Veranstaltung geladen und sorgte mit einem grandiosen Entertainment-Programm und einem Galamenü für Kurzweil bei den Gästen. So würdigte Deutschlands erfolgreichste paralympische Schwimmerin, Kirsten Bruhn, den Abend mit seinem "elitären Programm" als guten Beitrag, um den Behindertensport mehr ins Licht der Öffentlichkeit zu rücken. Sie lobte dabei die "Tendenzen", die ihr "absolut richtig" erscheinen würden.

Dem schloss sich auch der dreifache Medaillengewinner aus Peking, Wolfgang Sacher, an. Er lobte die erstmalige Beteiligung des ZDF bei der Sportlerwahl, auch wenn er anmerkte, dass Handicapsport im medialen Kontext "nach wie vor eine Randsportart" sei.

Einzig die Absage des Erscheinens von Schirmherrin des Abends, Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel, trübte das gesellschaftliche Highlight der paralympischen Bewegung ein wenig. Dies tat indes der Ehrung und Anerkennung der wahren Helden des Abends – den paralympischen Sportlerinnen und Sportlern - keinen Abbruch, womit auch die diesjährige „Nacht der Stars“ wieder ein voller Erfolg für den Behindertensport in der Bundesrepublik war.

Auch für R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe, war der Abend ein voller Erfolg.

Nach **Wolfgang Sacher**, der bei der „Nacht der Stars“ im Vorjahr erklärt hatte, die Wahl zum „R4H-Botschafter / Fraktion Sport - Sommer“ anzunehmen und unserem Team in dieser Zeit ein guter Freund geworden ist, hat in diesem Jahr nun auch Gerd Schönfelder erklärt, zukünftig als „R4H-Botschafter / Fraktion Sport - Winter“ zu fungieren.

Beide Sportler sind somit auch Mitglieder der >R4H – Interessengemeinschaft / Sport< geworden. Diese Gemeinschaft ist gegründet worden, um das Engagement von Radio4Handicaps für den Behindertensport zu unterstützen und damit unseren Hörern zukünftig für jegliche Art von Anfragen zu den verschiedenen Disziplinen ein kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung steht.

Folgende Sportler sind bereits Mitglied der >R4H – Interessengemeinschaft / Sport<

- [Arnold, Daniel - Tischtennis](#)
- [Baldé, Alhassane - Leichtathletik](#)
- [Brenner, Hannelore - Reiten](#)
- [Clausner, Daniel - Schwimmen](#)
- [Christink, Lars - Rollstuhl-Basketball](#)
- [Ehm, Marcus - Leichtathletik](#)
- [Geier, Gerald - Triathlon](#)
- [Gürtler, Jan - Tischtennis](#)
- [Kilger, Walter - Tischtennis](#)
- [Lehmann, Steffen - Goalball](#)
- [Sikora-Weinmann, Monika, Tischtennis](#)
- [Senska, Pierre Radsportler](#)
- [Trabert, Angelika - Reiten](#)
- [Vilsmaier, Otto - Tischtennis](#)
- [Vogel, Bianca - Reiten](#)
- [Volkmer, Tankred - Billard](#)

Vancouver 2010

Seit 2004 berichtet Radio4Handicaps in mehrstündigen Sondersendungen täglich von den Paralympics. Das R4H Team war 2004 in Athen, 2006 in Turin und 2008 in Peking vor Ort.

Von Mal zu Mal konnte die Qualität der Ausstrahlungen verbessert werden. In Athen noch mit einem 4-köpfigen Team vor Ort, von dem Niemand vorher größere Erfahrungen im Umgang mit dem Mikrofon gemacht hatte.

In Turin dann schon mit einem 8-köpfigen, Radio erfahrenen Team und der Unterstützung von 3 Radioredaktionen, die die allgemeinen Nachrichten mit aufarbeiteten und durch

parallele Ausstrahlungen dieser Sender konnten die Zuhörerzahlen enorm gesteigert werden.

In Peking wurde dann erstmalig in 3 Sprachen (Deutsch, Englisch und die Tageszusammenfassung in Chinesisch) und durch spezielle Sendeformate / Sendeschleifen 24 Stunden täglich.. - rund um die Uhr !- berichtet.

Auch waren es in Peking nicht „normale“ Reporter, welche die zahlreiche Gespräche und Interviews mit den Athleten führten und täglich von den Ereignissen in den Wettkampfstätten berichteten, sondern paralympische Sportler, die „wussten“, wovon sie redeten, bzw. berichteten: Klaus Kulla (Leichtathletik) Daniela Rossek (Fechten) und Bianca Vogel (Reiten)

In Vancouver hat R4H - das Radio für barrierefreie Köpfe wieder einige Überraschungen für seine stetig anwachsende Hörerschaft parat.

Lassen Sie sich überraschen und hören Sie doch auch schon vor den Paralympics im März 2010 einmal hinein bei

Mehr Infos dazu unter: www.radio4handicaps.eu/114-0-ig-radio4handicaps.html

Text: Health-Media e.V. R4H Redaktion Nord, Schmiedestraße 46, 24395 Gelting

Team-Trikots zu kaufen!

Das Design für unsere Team-Trikots 2010 ist fertig. Neben dem Hauptsponsor Nutridual konnten wir neu die Fachklinik Bad Heilbrunn und das Restaurant und Pizzeria La Pineta in Kochel dazu gewinnen. Mavic ist weiterhin dabei.

Hier unser Design:



Wer Interesse an Hose, Trikot, Jacke und Weste hat, kann sich jederzeit an mich wenden. Die Bekleidung wird zu Selbstkostenpreis, zzgl. Versandkosten verkauft. Die Menge macht den Preis!

Zum Beispiel: **Trikot, Hose und Jacke für 125,00 €**, zzgl. Versand (wenn nicht in Penzberg abgeholt wird).

Wie geht es weiter?

Bis Ende November ist erst einmal Pause. Dann geht es mit dem Training wieder los. Dazu gehört natürlich wieder ein Leistungstest, den ich kurz vor Weihnachten im Olympiastützpunkt München absolviere.

Vor der Weltmeisterschaft ist nach der Weltmeisterschaft!

Höhepunkt der Saison 2010 ist die Weltmeisterschaft in Cali/Kolumbien. Diese ist bereits fest terminiert und findet **vom 29.07. bis 08.08.2010** statt.

Es ist voraussichtlich das letzte Mal, dass bei einer Weltmeisterschaft die Bahn- und Strassenwettbewerb gemeinsam stattfinden. Ab 2011 finden diese getrennt statt. Wobei im Jahr 2011 nur eine Strassenweltmeisterschaft stattfindet. Nach aktuellen Informationen soll im Januar eine Bahnweltmeisterschaft in Neuseeland stattfinden, die gleichzeitig auch die Qualifikation für die Paralympics in London 2012 sind. Aber das ist in weiter Ferne.

Ich freue mich auf nächstes Jahr und hoffe, dass ich sturzfrei um die Runden komme!

Euer Wolfgang

Aktuelle News und Videos gibt es immer auf

www.wolgangsacher.de

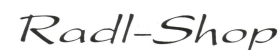


„Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“

Partner



Nutridual wurde entwickelt, um eventuelle Vitaminmängel oder Lücken im Immunsystem auszugleichen, bzw. um eine ausreichende Aufnahme von Mikronährstoffen ergänzend zu einer gesunden Ernährung zu gewährleisten. Dabei liefert Nutridual als sinnvoller Zusatz zur täglichen Nahrung Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenextrakte in einer einzigartigen Wirkstoffkombination.



Hans Weißenbacher
Kocheler Strasse 5
83671 Benediktbeuern
Tel. 088 57/9731 Fax 17 31



Medien-Anfragen

Werner Müller-Schell
Medien- und Sportkoordination Wolfgang Sacher
Fromundstraße 52
81547 München
media@wolfgangsacher.de
0170 / 2125321