

Der Weihnachtsmann

hat es nicht leicht!



Lothar Löblich
Den Kindern

Nichts hat euch gefehlt von Anfang an, alles war erdacht und vorbereitet. Unsere Liebe führt zu euch hin, hat euch eingehüllt und stets geleitet.

Bei dem Leben werdet ihr vertraut wie mit Tieren, Blüten, bunten Steinen.
Wer voll Willbegierde um sich schaut, hat gar bald verlernt, aus Angst zu weinen.

Was wir heute für die Zukunft tun, tun wir für euch. Ihr seid das Morgen.
Ihr sollt spielen und sollt friedlich ruhn.
Wachet heran nun fröhlich und geborgen.

Heute seid ihr noch so hilflos klein, doch bald öffnen sich euch alle Türen; denn ihr sollt einst unsere Erben sein und das Werk, das große, weiterführen.

Der Weihnachtsmann, alias Kollege Roseburg, hatte es nicht leicht, als er in der vergangenen Woche zu den Kindern der Angehörigen der Sektion Elektrotechnik in den dritten Stock hinaufsteigen mußte. Aber er bereute es nicht. Er nicht und die zwanzig Kleinen auch nicht.

Mit viel Liebe und Sorgfalt hatte die Kollegin Christa Fuchs mit einigen Helferinnen die Feier vorbereitet. Der Lichterbaum war mit Süßigkeiten behangen, der Tisch bunt gedeckt, und an jedem Platz stand eine Tüte mit kleinen Geschenken. Als der Augenblick des Eintretens gekommen war, erklangen Kinder- und Weihnachtslieder. Ein gemeinsamer Gesang eröffnete die kleine festliche Veranstaltung. Große, runde Augen machten die Drei- bis Sechsjährigen ob der vielen Lichter.

Doch es blieb nicht bei den Lichtern. Aber erst wurde Kaffee getrunken, Kuchen gegessen und ein Märchenfilm angeschaut. Dann kam er, der Weihnachtsmann mit seinem Notizbuch, in dem er von jedem etwas eingeschrieben hatte. Doch die für manche sicherlich langen Minuten wurden mit Bravour überstanden, und alle Angst war vorbei, als die Kinder am Schluß den Weihnachtsbaum „plündern“ durften.

Ein schöner Nachmittag für die Kleinen, Ein gelungener für die Großen.

So wie hier in der Sektion Elektrotechnik bereitet der Weihnachtsmann in diesen Tagen in allen Bereichen den Kindern eine Freude. Wir danken all denen, die ihr dabei helfen. Fred



Schimpft er oder schimpft er nicht?
Wenn ich nur genau wüßte, ob der Weihnachtsmann von mir auch etwas im Notizbuch stehen hat (5 oben).
Sie hatten sich schnell zurechtgefunden im „Festsaal“ und nach einer kurzen Orientierung war der Kontakt mit dem Nachbarn gefunden (Bild: links oben).
Kollegin Fuchs, im Bild rechts, mit zwei der fleißigen Helfer (Bild: links unten).
Woanders schmeckt's immer besser (Bild: rechts unten).
Fotos: Er

Student und Sportler

„UZ“ interviewte die Chemiestudentin und Orientierungsläuferin Margit Engemann

Du hast an den diesjährigen Weltmeisterschaften im Orientierungslauf teilgenommen und einen 25. Platz belegt. Wir gratulieren dir zu diesem schönen Erfolg! Wie bist du mit dieser Platzierung zufrieden?

unterstützt haben mich dabei der Bereich Anorganische Chemie und zuletzt Organische Chemie unserer Sektion. Sie ermöglichten mir, Praktikumsrückstände außerhalb der Studienzeiten aufzuholen. Dadurch konnte ich meinen Studienauftrag voll gerecht werden. Der normale Studienablauf brauchte sonst nicht geändert zu werden. Mit einem Durchschnitt von 2,37 kann ich deshalb zufrieden sein. Nebenbei nehme ich auch an der Fachübersetzerausbildung teil. - Der wichtigste gesellschaftliche Auftrag in den letzten beiden Jahren war für mich die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft. Das war mein Parteauftrag. Leider wird oft der Leistungsport als gesellschaftliche Aufgabe verkauft, obwohl dazu ein sehr großer Zeitaufwand nötig ist. Natürlich übernahm ich auch innerhalb der Gruppe kleinere Aufgaben - ich bin für die DSF-Arbeit verantwortlich. Beschäftigt man sich intensiv mit einer Sportart, muß man auch auf manches verzichten. Ich gebe zu, daß ich mich oft überwinden muß, um mit dem Laufen zu beginnen.

Obwohl man nie mit etwas Erreichem zufrieden sein sollte, so freuen sich doch mein Trainer und auch ich über den 25. Platz, einen Mittelplatz in dem großen internationalen Teilnehmerfeld. Mein Ziel war, durch gutes Training überhaupt die Teilnahme an der Weltmeisterschaft zu erreichen. Und das hat ja auch geklappt. 1964 nahm ich zum erstenmal an Weltmeisterschaften teil. Das Laufen im Wald bereitet mir viel Freude, besonders die Verbindung von körperlicher und geistiger Anstrengung, die beim Laufen mit Karte und Kompaß gefordert wird. 1967 wurde ich Deutsche Jugendmeisterin, 1968 Juniorenmeisterin. Seit zwei Jahren laufe ich in der Damenklasse und belegte in diesem Jahr in der DDR-Rangliste den dritten Platz.

Deine Vorbereitung auf diese Weltmeisterschaften war sicherlich sehr aufwendig. Wieviel Zeit hast du etwa wöchentlich für Training und Wettkämpfe benötigt?

Der Zeitaufwand, besonders in der direkten Weltmeisterschaftsvorbereitung, war nicht gerade gering. Aus dem „dreimal wöchentlich“ - jeweils etwa zwei Stunden - wurde ein „täglich“. Hinzu kommen die Wochenenden an denen die Wettkämpfe stattfinden.

Nicht jeder kann sich so viel Zeit für den Sport nehmen. Doch ein Vergleich mit dem Zeitplan eines Lehramtskandidaten möge das Argument des Zeitaufwands für den Sport entschärfen! - Margit wie kannst du trotzdem deine studentischen und gesellschaftlichen Pflichten erfüllen?

Bekanntlich stärkt sportliche Betätigung die geistige Leistungsfähigkeit. Margit, wo liegt deiner Meinung nach das Optimum?

Mit dem Studium bin ich ganz gut zurechtgekommen. Besonders

Welche günstigen Möglichkeiten siehst du zur Entlastung eines Sportbetriebes für einen TU-Studenten?

Gute Trainingsmöglichkeiten bieten sich dazu im TU-Gebiet. Warum sollten Zwischenstunden nicht zum Laufen auf dem TU-Sportplatz genutzt werden? Anregungen für gymnastische Übungen wurden in früheren Ausgaben der UZ gegeben. Jeder sollte sich einige Übungen

zusammenstellen, die die allgemeine Körperkonstitution verbessern helfen. Diese müssen aber täglich durchgeführt werden. Und wer sich im Orientierungslauf versuchen will, dem kann die HSG Kartenmaterial zu Trainingszwecken - in der näheren Umgebung sowie in einigen Naherholungsgebieten - zur Verfügung stellen.

Das Interview führte Christian Hauke, Motormotivstudent, 7. Semester, Mitglied der Sektion OL und der Kommission Kultur und Bildung der HSG.

Foto: Margit Engemann kurz vor dem Ziel bei den Deutschen Meisterschaften im Orientierungslauf 1968.



Eine Fahrt nach Rheinsberg

Peter Will, Sektion Chemie

„Meine Herren, ich begrüße Sie im Namen unserer Institution und freue mich, Sie mit einer allertümlichen Methode der Energiegewinnung bekannt zu machen.“ So empfängt uns, Physikstudenten des 5. Semesters, der Roboter der Museumsverwaltung des KKW Rheinsberg. Diese Sätze trücken die Vorstellung aus, die meine Kommilitonen und ich vor unserer Exkursion in das Atomkraftwerk bei Rheinsberg hegten. Zunächst schienen sich unsere Gedanken zu bewahren. Auf dem Parkplatz innerhalb des Kraftwerkes erwartete uns ein Wesen, das uns gleich einem Roboter empfing. Ein schwerlich erstarrter Film, der uns einen Überblick über die Anlage geben sollte, jagte uns eine beängstigende Schauer über den Rücken. Spannungsgeladen unterwarf ich mich diesem Melodrama unseres Führer einem Kreuzverhör. Gleichmäßig beantwortete er die Fragen über Daten und Aufgaben des Betriebes. Mit einer im heutigen Maßstab recht geringen Leistung projizierte, ist das Kraftwerk über Daten zur friedlichen Nutzung der Kernenergie gedacht. Es dient Versuchszwecken. Die beim Bau und während des Betriebes gewonnenen Erfahrungen wurden und werden bei der Planung weiterer dergleicher Einrichtungen benötigt.

Unsere Achtung vor den Erbauern stieg, da wir hörten, daß im Verlaufe des Ausbaus und der Projektierung eine riesige Anzahl von Patienten angeordnet und zahlreiche neue Verfahren in der Industrie geschaffen wurden. Unsere durch den schnellen Fortschritt der Wissenschaften bedingte Überheblichkeit schwand, nachdem wir einen geringen Teil der Probleme erfahren hatten, die bei der Errichtung des Kraftwerkes auftraten. Im Bereich der aktiven Zone wurden an fast jedes Teil umfangreiche Forderungen gestellt.

Die Sorge um den Menschen steht an erster Stelle. Aus diesem Grunde kann die entstehende Energie bei der Spaltung des Urans nicht direkt genutzt werden. Erst in einem Sekundärkreis wird die gewonnene Wärme über Turbinen in elektrische Energie umgewandelt. Diese notwendige Maßnahme verringert den Wirkungsgrad der Anlage sehr stark. Ein dringendes Problem besteht also darin, die durch den Strahlenschutz bedingten Energieverluste auf ein Minimum zu reduzieren. In Rheinsberg ist der Wirkungsgrad der Anlage zum großen Leidwesen der Wissenschaftler sehr gering: für Touristen aber schafft die ungenutzte Wärme einen wohltemperierten See. Nachdem unser Führer seine Roboterhaftigkeit mit dem Hinweis erklärt hatte, wir seien schon die dritte Gruppe am Tag, waren unsere Vorurteile fast beseitigt. Die letzten Reize spülten wir bei einem anstehenden Bad im nahegelegenen Stechlinsee weg.

Regelmäßig Sport treiben? Ja! Aber wann, wie, wo?

Von Meister des Sports Dr. Häufe IV

Diese Störungen sind bedeutungslos und klingen bald ab. - Bei leichten Infekten soll man erholungslos trainieren. Bei Infektionskrankheiten und danach ist Vorsicht geboten (mit dem Training aussetzen. Bei Wiederaufnahme des Trainings zunächst geringe Belastung usw. - Arzt konsultieren!).

Bei einer Einschränkung und erst recht bei einer längeren Unterbrechung des Trainings bilden sich die Anpassungserscheinungen, und damit auch die körperliche Leistungsfähigkeit, zurück. Auch sollte man nicht nur wöchentlich lediglich einmal trainieren, weil dann schon nach wenigen Wochen ein weiterer Leistungszuwachs ausbleibt, da sich Anpassung und Rückbildung die Waage halten; die Leistungsentwicklung stagniert also.

sich hier durch den Plan Zeit. Das besonders für die systematische Dauerschulung mit dem Ziel der Leistungsverbesserung im 3000-m-Lauf. Die speziellen Hinweise zum 3000-m-Lauf Training, im Teil IV erleichtern dieser Forderung nachzukommen.

Obwohl oder gerade weil ein nünftiges Training gesundheitsfördernd ist, soll man die Gefahren, die auftreten können, beachten und ihnen begegnen; zum Beispiel Verletzungen durch Aufmerksamkeitsverlust, durch Aufwärmarbeit, besonders bei Schweißübungen, und Sicherheitsmaßnahmen, zum Beispiel bei der Verwendung von Wurfgeräten. Sportschäden, die sich bei wiederholtem falschen Verhalten einstellen können, zum Beispiel bei sehr häufigen Läufen in ungeeignetem Schwimmbad, die sich bei wiederholtem falschen Verhalten einstellen können, zum Beispiel bei sehr häufigen Läufen in ungeeignetem Schwimmbad, die sich bei wiederholtem falschen Verhalten einstellen können.

Deshalb auch die Forderung: Jedermann an jedem Ort - jede Woche mehrmals Sport.

Wettkämpfe, Wettbewerbe und Leistungskontrollen spornen an und beschleunigen den Leistungszuwachs! Die dabei erzielten Resultate sollte man gewissenhaft notieren, um jederzeit seine körperliche und sportliche Entwicklung verfolgen zu können.

Mit einem wenigstens überschlägigen Trainingsplan (der zumindest das gesteckte Leistungsziel, das Programm in seinen Grundzügen und einige weitere Punkte enthalten soll) läßt sich das Training ökonomischer und erfolgreicher gestalten. Man spart letzten Endes

LEISTUNGSSTÄRKUNG IN DEN PRÄPARATIONEN DES STAATLICHEN LEISTUNGSTESTS FÜR HERREN (auch sinngemäß gültig für die abweichenden Damen, für die 5000-m-Lauf, Liegestütze, Weitsprung)

Physischer Grundleistungstest

Herren	1 - sehr gut	2 - gut	3 - befriedigend	4 - geübt
Klimmziehen	10	8	6	4
Rumpfbeugen	22	20	18	16
Dreierhop	7,60	7,10	6,60	6,10
100 m	12,9	13,5	14,2	14,8
3000 m	11:30,0	12:15,0	13:00,0	13:45,0
Damen				
Klimmziehen	16	12	8	4
Rumpfbeugen	23	20	16	14
Dreierhop	6,00	5,45	4,90	4,35
100 m	15,1	15,8	16,5	17,2
800 m	3:05,0	3:45,0	4:25,0	5:05,0

(Wird fortgesetzt)