

Was macht eigentlich...?

Die ehemalige deutsche Ju-Jitsu-Sportlerin **Mandy Sonnemann (37)** schnappte sich in ihrer Karriere zweimal in Folge die Auszeichnung zur Sportlerin des Jahres in Niedersachsen. Heute vereint sie Arbeit, Familie und Sport.



Mandy Sonnemann

Jahrelang gehörte Mandy Sonnemann zur Weltelite im Ju-Jitsu. Neben zahlreichen nationalen Titeln konnte sie dreimal die Weltmeisterschaft gewinnen. 2012 und 2013 wurde sie zur Niedersachsens Sportlerin des Jahres gewählt. Nach dem Gewinn der Europameisterschaft und den Worldgames 2013 verlieh der damalige Bundespräsident Joachim Gauck ihr sogar das Silberne Lorbeerblatt. Heute lebt sie mit ihrem Partner und ihren drei Kindern (2 Monate, 2 Jahre und 4 Jahre) in ihrem Elternhaus im kleinen Ort Burgdorf

bei Salzgitter. Hauptberuflich ist sie bei der Polizei angestellt, zurzeit allerdings in Elternzeit. Diese nutzt sie unter anderem mit ausgiebigen Wohnwagen-Touren mit der Familie. Dem Ju-Jitsu ist sie weiterhin stark verbunden, seit 2020 ist sie als Bundestrainerin für die U16/U18 Nationalmannschaft verantwortlich, parallel dazu gibt sie unter der Woche im Verein „Judo in Holle“ Training für Kindergruppen im Alter von vier bis zwölf Jahren. „Das lässt sich sehr gut mit der Familie vereinbaren, da die Kinder selbst aktiv mit auf die Matte können“, so die 37-Jährige. Neben der Sportart, die ihr Leben so geprägt hat, spielt Mandy Sonnemann außerdem Badminton in einer Bezirksliga-Mannschaft.

Spaß mit Wappen



Der am 29. Juni 1972 gegründete SV Garlstedt entstand aus einer Verletzung des Fußballers Hans Heinbruch beim Spielen in der Werksmannschaft der Kalksandsteinwerke. Da der Arbeitgeber den Versicherungsschutz ablehnte, rief die Werksmannschaft einen eigenen Verein ins Leben. Heute blickt der SV Garlstedt auf eine über 50-jährige Geschichte zurück und bietet neben Fußball u.a. auch Gymnastik und Aerobic an. Auf dem Vereinslogo ist ebenso wie im Wappen des Ortes Garlstedt, die sogenannte Garlstedter Lure abgebildet. Dieses historische Blasinstrument aus Bronze, das auch Naturtrompete genannt wird, stammt aus der Zeit des 13. bis 17. Jahrhundert v. Chr. Weltweit gab es nur 62 Funde dieser Instrumentengattung, fünf davon in Deutschland. Die Garlstedter Lure ist das einzige Exemplar in Niedersachsen. Entdeckt wurde sie bereits 1830 bei Straßenbauarbeiten in einem Grabhügel in Garlstedt.



Als die Olympischen Winterspiele 1956 zuletzt in Cortina d'Ampezzo zu Gast waren, überraschten die finnischen Skispringer mit einer neuen Sprungform, dem sogenannten Tropfen-Stil oder Fisch-Stil. Indem sie beide Hände eng an den Körper legten, konnten sie einen Doppelsieg feiern. Die neuen Erkenntnisse waren eng mit Niedersachsen verknüpft. Der Erfinder der Technik, Reinhard Straumann, selbst ehemaliger Skispringer, führte Messungen bei Sprungveranstaltungen durch und experimentierte mit Springerpuppen im Windkanal der Universität Göttingen. Als Flugzeugingenieur orientierte er sich an dem aerodynamischen Prinzip von Flugzeugtragflächen. Bis heute ist die Haltung der Arme während der Flugphase eng am Körper – oft leicht nach hinten oder seitlich angelegt.

2.292

So viele Feldtore erzielte der gebürtige Osnabrücker Holger Glandorf zwischen 2001 und 2020 in der Handball-Bundesliga. Bis heute hält er damit den Rekord für die meisten Tore aus dem Spiel heraus (ohne Siebenmeter).

TOP 5

Das Runde muss ins Eckige. Aber wieviel Platz hat das Runde im Eckigen? Beim Eishockey passt der Puck 1.152 Mal zwischen die Pfosten.

Das ist die TOP-5 der Sportarten, bei denen das Spielgerät am wenigsten oft in das entsprechende Tor passt.

- 1. Wasserball: 73 Mal**
Torgroße: 3,00 x 0,90 m (über Wasser)
- 2. Handball: 160 Mal**
Torgroße: 3,00 x 2,00 m
- 3. Fußball: 363 Mal**
Torgroße: 7,32 x 2,44 m
- 4. Floorball: 452 Mal**
Torgroße: 1,60 x 1,15 m
- 5. Lacrosse: 800 Mal**
Torgroße: 1,83 x 1,83 m

In fünf Schritten zum Saison-Rasen

Frost und Schnee sind vergangen - höchste Zeit den Rasen fit für die Saison zu machen. Master Greenkeeper Norbert Lischka „Der Rasenfuchs“ verrät, welche fünf Schritte wichtig sind, um den Rasen aus dem Winterschlaf zu wecken.

1

Bodenproben entnehmen

Die Bodenproben sollten wie folgt entnommen werden: Etwa 25 Einstiche in ca. 6-8 cm Tiefe. Jede Probe sollte 300 gr schwer sein. Die entnommenen Proben können nun bei spezialisierten Unternehmen nach Mehlich3 auf den PH Wert, Phosphor, Kalium, und Magnesium untersucht werden. Die Mehlich3-Methode ist ein hocheffizientes, schwach saures Bodenextraktionsverfahren zur Bestimmung pflanzenverfügbarer Nährstoffe. Anhand der Ergebnisse kann der passende Dünger zusammengestellt werden. Sportvereine mit Rasenflächen sollten diese Überprüfung alle zwei Jahre durchführen.

2

Bürsten und harken

Das Bürsten und Harken entfernt das Laub und richtet die Grashalme, Moose und Unkräuter auf, ohne sie aggressiv herauszureißen. Es ist ideal, um quer wachsende Gräser vor dem Mähen aufzustellen und das Einbürsten von Topdressings (Sand) zu erleichtern.

3

Mähen und säubern

Nach dem Harken sollte der Rasen gemäht und von organischen Stoffen befreit werden. Dazu gehören zum Beispiel abgestorbene Gräser, Früchte, Blüten, Zweige, Blätter oder Nadeln. Die Rasenhöhe sollte nach dem Mähen bei 3-5 cm liegen.

4

Tiefgründig Lüften

Das Lüften bringt frischen Sauerstoff an die Wurzeln, fördert die Wasseraufnahme und hilft beim Abbau von Rasenfilz, was Staunässe vorbeugt und das Wachstum fördert. Besonders auf verdichteten Böden verbessert es den Gasaustausch und beugt Moos und Unkraut vor. Mit Grabegabeln lässt sich der Boden tiefgründig lockern und umgraben. Bei größeren Flächen sollte ein Aerifizierer genutzt werden.

5

Düngen

Nun kann der Rasen mit dem passenden Dünger (siehe Schritt 1) gedüngt werden. Ein Sportrasen sollte in der Regel drei bis vier Mal pro Jahr passende Nährstoffe erhalten.

Über den Rasenfuchs:

Norbert Lischka kommt gebürtig aus Lich nahe Gießen. Der Rasenexperte absolvierte die Greenkeeper-Ausbildung des Bundesverbandes der deutschen Lehranstalten für Agrartechnik sowie die Master-Greenkeeper-Ausbildung in England. Er hält europaweit Vorträge und unterrichtet zudem als Dozent an der IST Hochschule in Düsseldorf. Der Spitzname „Rasenfuchs“ ist durch seinen Nachnamen entstanden. „Lischka“ kommt aus dem tschechischen und bedeutet „Fuchs“.

✉
Norbert Lischka
lischka@der-rasenfuchs.de