



## Tennis – dein Beat ist unser Herzschlag \* \* \* \* \*

Autor Karin Tensil

Liebe Tennisfans,

Da freut sich das **Tennisherz!** Unsere Tennisabteilung hat einen **Defibrillator** sowie **einen Herzdruckmassage-Helfer-Gerät** angeschafft – natürlich mit der Hoffnung, dass diese niemals zum Einsatz kommen müssen. Meistens ereignen sich lebensbedrohende Notfälle unvorhergesehen und wie der Blitz aus der Gewitterwolke. Bis der Rettungsdienst eintrifft, vergeht oft wertvolle Zeit.

Deshalb können wir froh sein, dass uns mit dem Defi ein elektronischer Schutzengel zur Verfügung steht. Jeder ist aufgerufen, sich mit dem Thema zu beschäftigen, um im Notfall helfen zu können. Mehr dazu in diesem Tennis-Ticker.

Weiterhin unbeschwerten Spaß beim Tennis – spielt Euch herzsicher durch die Jahreszeiten!

### Fakten

Quelle: Defibtech Lifeline SG Broschüre

- ✚ Der plötzliche Herztod macht etwa 20% aller natürlichen Todesfälle aus (in Industrieländern).
- ✚ Auslöser in über 50% der Fälle ist Herzkammer-Flimmern.
- ✚ Betroffen ist 1 von 1000 Personen pro Jahr.
- ✚ Eine Überlebens-Chance von bis zu 70% mit früher Herz-Lungen-Wiederbelebung und Defibrillation innerhalb von 3 Minuten.

# Atemlos – Highway to Hell .....oder Stayin' Alive ? \* \* \* \* \*

Autoren Karin Tensil/Dr. Rainer Wolf

Liest sich etwas makaber, aber diese Songs haben den perfekten Beat, wenn es um das Timing bei einer Wiederbelebung geht.

In lebensbedrohlichen Situationen können schnelle u. korrekte Maßnahmen lebensrettend sein!

	<p><b>Neu ! Der ETB hat für den Notfall einen Defibrillator angeschafft. Der grüne Kasten ist an der Wand zwischen den Umkleieräumen montiert, das Gerät kann entnommen werden.</b></p> <p><b>Außerdem befindet sich im Kasten ein „Cardio First Angel“ (auch Knackfrosch genannt) zur optimalen Unterstützung bei der Herzdruckmassage. Er sorgt für richtige Position, Frequenz und idealen Kraftaufwand.</b></p>	 <p>Herzmassage Helfer speziell für Laien</p> <p>Richtige Position</p> <p>Richtige Frequenz</p>
---	---	--

Das Foto links zeigt den sogenannten AED = Automatisierter Externer Defibrillator im Aufbewahrungskasten. Auf dem Foto rechts ist der Cardio First Angel zu sehen.

Von den ca. 500 Mitgliedern unserer Tennisabteilung sollten möglichst viele darüber Bescheid wissen, wie man einen Defibrillator verwendet, und wann es angebracht ist, ihn einzusetzen. Eine weitere kostenlose Schulung möchte der Verein gern anbieten, eine entsprechende Info findet ihr am Ende dieses Artikels.

Ein Defibrillator wird eingesetzt, um eine Herzrhythmusstörung namens Kammerflimmern zu behandeln. Kammerflimmern ist eine ernsthafte Situation, bei der das Herz unregelmäßig und chaotisch schlägt, anstatt in einem normalen Rhythmus.

## Ihr findet eine bewusstlose Person?

Entscheidend ist jetzt schnelles und gezieltes Vorgehen, da es bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand in wenigen Minuten zu einer massiven Sauerstoffunterversorgung des Gehirns mit oft schwersten neurologischen Schäden kommt.

Um diese schweren Gehirnschädigungen zu vermeiden, ist die Aufrechterhaltung eines minimalen Blutkreislaufs durch eine möglichst frühzeitig begonnene Laienreanimation mit Herzdruckmassage die wichtigste und erfolgversprechendste Massnahme !! Diese wird - ohne Unterbrechung - solange durchgeführt bis das verständigte Notfallteam der Feuerwehr die Versorgung des Patienten übernimmt - oder der möglicherweise zwischenzeitlich eingesetzte Defibrillator andere Anweisungen gibt.

Der Einsatz eines ambulanten Defibrillators kann für die betroffene Person sehr hilfreich sein, wenn der Defi noch vor Eintreffen der Feuerwehr zum Einsatz kommt. Der Nutzen kann aber erst dann beginnen, wenn das Gerät korrekt angeschlossen ist --- bis dahin wird mit den Händen reanimiert.

	<p><b>Man kann nichts falsch machen, ganz im Gegenteil:</b> Der Defi gibt Sicherheit, denn er analysiert und entscheidet, was notwendig ist. <b>Der größte Fehler ist – gar nichts zu tun.</b></p>	
---	--	---

## Erste Hilfe in drei Schritten

**1.) Prüfen:** Auf die Person zugehen und fragen, ob man helfen kann:  
Zeigt die Person noch Lebenszeichen? Ist sie ansprechbar? Atmet sie noch?

**2.) Rufen:** Laut um Hilfe rufen und den Notruf – 112 wählen!

W-Fragen: Wer ruft an ?

Wo befindet sich die Person ?

Was ist passiert ?

So wird die Rettungskette schnellstmöglich aktiviert. Über den Notruf bekommt man auch Anleitungen, was man machen kann.

Mindestens 3 weitere Personen zur Unterstützung um Hilfe bitten:

- ✓ Jemand muss den Defi holen
- ✓ Jemand muss zur Frankenstr. laufen, dort warten und den Rettungswagen einweisen
- ✓ Jemand muss bei der Herzdruckmassage abwechselnd helfen

**3.) Drücken:** Wenn der Mensch bewusstlos ist und nicht atmet, sollte man unbedingt mit der Reanimation beginnen: Die Mitte des Brustbeins suchen, sich - egal ob von links oder rechts – senkrecht über die Person beugen, beide Handballen übereinander auflegen und mit durchgestreckten Armen ca. 100-mal in der Minute fünf bis sechs Zentimeter tief drücken, im Rhythmus s.o.: Stayin´ alive

**Herzdruckmassage – traut euch fest zu drücken!  
Setzt den roten Cardio First Angel ein!**

**Beatmen:** Wichtig: Die Herzstiftung empfiehlt Laien ausdrücklich, keine Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen.

### Nutzung unseres Defibrillators (AED = Automatisierter Externer Defibrillator)

Während der kontinuierlich laufenden Reanimation ist der Defibrillator eingetroffen. Um die Helfer zu unterstützen, verfügt der Defi über eine Sprachführung, die Schritt für Schritt die Vorgehensweise erklärt – klar verständlich auch für Laienhelfer.

- 1.) Defibrillator einschalten – grüne Taste drücken. (Reanimation läuft solange weiter !!!)
- 2.) Folge den Anweisungen des Geräts, Klebe-Elektroden aus dem rückwärtigen Fach nehmen und am Körper befestigen. (Reanimation erst jetzt nur möglichst kurz unterbrechen, um die Kleidung vorne am Brustkorb hochzuschieben, aufzureißen oder aufzuschneiden und die Elektroden aufzukleben.)
- 3.) Der Defi wird den Herzrhythmus analysieren. Wenn ein Schock erforderlich ist, wird es mitgeteilt.
- 4.) Nach Aufforderung Abstand nehmen und darauf achten, dass niemand den Patienten berührt. Schock abgeben.
- 5.) Defi-Anweisungen folgen und nach Aufforderung mit der Herzdruckmassage weitermachen bis professionelle Hilfe eintrifft.  
Wichtig: Unterbrechung der Druckmassage nur, wenn die Sprachführung dazu auffordert.

Interessiert?

## Schulung Defibrillator

Es versteht sich von selbst, dass möglichst viele Mitglieder wissen sollten, wie man mit unserem Defibrillator umgeht, um schnell vor Ort handeln zu können.

Ein Mitarbeiter der Firma Luttermann wird zum ETB kommen und das nötige Fachwissen zur Bedienung eines Defis vermitteln, sowie auch Maßnahmen im Detail erklären und mit Euch zu üben. Eine praktische Übung kann helfen, das Gelernte zu festigen und das Vertrauen im Umgang mit einem Defibrillator zu stärken. Dr. Rainer Wolf hat sich freundlicherweise bereit erklärt, die Schulung zu begleiten und für medizinische Fragen zur Verfügung zu stehen.

Wir freuen uns auf Eure Voranmeldung unter [kontakt@etb-tennis.de](mailto:kontakt@etb-tennis.de) und werden dann im Herbst - natürlich nur bei genügend Interesse Eurerseits - einen Termin arrangieren und diesen Euch mitteilen. Dauer der Schulung max. 1 Std.

## Einladung Jugend-Clubmeisterschaften \* \* \* \* \*

Liebe Jugendliche, liebe Eltern,

die diesjährigen Jugend-Clubmeisterschaften haben am ursprünglich angedachten Termin wegen des Regenwetters nicht stattfinden können, aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

**Hier der neue Termin: Sa/So 9. & 10.09.23**

dazu könnt ihr euch gern noch anmelden!

Am Sonntag treffen sich alle Jugendlichen nach den Endspielen mit anschließender Siegerehrung zum gemeinsamen Grillen und 'chillen'.

Wir hoffen, dass viele Kinder und Jugendliche mitspielen und sich gegenseitig unterstützen: In den unterschiedlichen Altersklassen U18, U15, U10 und jünger wird jeweils in Gruppen gegeneinander gespielt, so dass jeder Teilnehmer\*in mindestens 2-3 Spiele absolviert. Die Gruppenersten bestreiten die Endspiele.

Ihr findet am Jugendbrett eine entsprechende Anmeldeliste, in die ihr euch bitte eintragt. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf ein tolles Turnierwochenende mit spannenden Spielen und einer Menge Spaß!

Sportliche Grüße  
Uwe & Jörg

Rückfragen bitte an: [joerg.meierkamp@etb-tennis.de](mailto:joerg.meierkamp@etb-tennis.de)

## I. Damen Mannschaft und erfolgreiche U 12 Mix

im ETB-Outfit \* \* \* \* \*

Autoren Karin Tensil/ Jörg Meierkamp



Ein schönes Saisonende: Im letzten Medenspiel besiegten die 1.Damen TC Rawa 8:1. Besonders gefällt auch das neue Mannschafts-Outfit!

Oben von links nach rechts:  
Amelie Peterburs, Maren Brügma,  
Pia Hartung

Unten von links nach rechts: Carmen  
Schöneweiß, Lena Teigelack, Ria  
Meierkamp

Fürs Doppel kamen noch  
Anja Glowalla und Cristina Tahis

**Wie die Großen,  
so die Kleinen!**



Sie sehen nicht nur chic aus im neuen Mannschaftsoutfit, sondern können auch gut spielen 😊 Die Mannschaft hat alle Spiele gewonnen und belegt damit den ersten Platz! Bravo!

Ein Foto vom letzten Sieg unserer U12 mix bei Sportfreunde Eigen Stadtwald in Bottrop.

Von links: Philine Odenthal,  
Carla Langhoff, Max Zimmer  
und Quirin Mantz.

Leider sind die Shirts erst ab November wieder lieferbar. Es gibt wohl Probleme bei der Produktion in China und dadurch die Verzögerung. Sollte sich daran etwas ändern, werden wir Euch informieren.

## II. ETB CUP Ranglistenturnier im Rahmen der Dunlop Seniors-Tour \* \* \* \* \*

Autor Peter Döppen

<p><b>Sieger Hauptrunde</b></p>		<p><b>Sieger Nebenrunde</b></p>
-------------------------------------	--	-------------------------------------

**H 30 Dominik Thomas, ETB**

H 40 Andre Lenz, TC Raadt

H 45 Iwo Rhomberg, TC Eintracht Dortmund

H 50 Jörg Margane, TC BW Wuppertal-Elberfeld

H 55 Ulrich Mix, Rochusclub Düsseldorf

H 60 Jörg Falbe, Rot-Weiß Remscheid

**H 65 Michael Kemper, ETB**

**H 70 Robert Wächter, ETB**

H 75 Heinz-Jürgen Ruhrmann, TC Gahmen

D 30 Julia Zedda, Grün-Weiß Stadtwald

D 50 Anja Böhner, TC Rheinstadion

D 55 Shabnam Siddiqi El-Hatri, TC Bredeney

D 60 Heide Stephan, Recklinghäuser TG

**Axel Ostermann, ETB**

**Alexandra Röder, ETB**

Erfreulicherweise konnten wir in diesem Jahr wieder einige Teilnehmer mehr als 2022 verzeichnen. In den einzelnen Altersklassen war ein qualitativ hochwertiges Feld zu sehen, dementsprechend waren auch die Spiele äußerst interessant.

Leider hat die „Sommergrippe“ einige sehr gute Partien verhindert, ebenso einige kurzfristige Verletzungen. Viele Spiele wurden erst im Matchtiebreak entschieden und auch einige Überraschungen konnten wir verzeichnen. Es gab wenig Diskussionen zwischen den Teilnehmern und die wenigen konnten auch ruhig geklärt werden.

Auch konnten unsere Mitglieder nach Rücksprache mit der Turnierleitung die freibleibenden oder freiwerdenden Plätze zwischenzeitlich nutzen. Hier auch der Dank für das Verständnis der Mitglieder.

Der Wettergott hatte wieder einmal sehr lange ein Einsehen mit uns, jedoch am Freitag und am Endspiel Sonntag musste etwas improvisiert werden. Dies wurde durch die neuen Allwetterplätze erst möglich gemacht. Am Ende waren alle Teilnehmer zufrieden und wollen im nächsten Jahr wiederkommen.

Vielen Dank an Anja und Dimi, die alle Teilnehmer hervorragend versorgt haben.

Ein Besonderer Dank geht wie immer auch an unseren Platzwart Lothar und sein Team, die jeden Tag aufs neue die Plätze für das Turnier hergerichtet haben und auch kleinere Reparaturen zügig erledigten.

Herzlich willkommen! \* \* \* \* \*

	<p style="text-align: center;">Wir begrüßen sehr herzlich</p> <table><tr><td>Hanns R. Cissarek</td><td>Moritz Rieken</td></tr><tr><td>Michelle Lauron</td><td>Christina von Rosenberg</td></tr><tr><td>Giuseppe De Lorenzo</td><td>Christoph von Rosenberg</td></tr><tr><td>Leonardo De Lorenzo</td><td>Maximilian von Rosenberg</td></tr><tr><td>Antonio De Lorenzo</td><td>Nicolas von Rosenberg</td></tr><tr><td>Joanna De Lorenzo</td><td>Iris Rupprecht</td></tr><tr><td></td><td>Leo Theysohn</td></tr></table> <p style="text-align: center;">als neue Mitglieder der ETB Tennisabteilung. Wir wünschen Euch viel Freude in unserem Verein!</p>	Hanns R. Cissarek	Moritz Rieken	Michelle Lauron	Christina von Rosenberg	Giuseppe De Lorenzo	Christoph von Rosenberg	Leonardo De Lorenzo	Maximilian von Rosenberg	Antonio De Lorenzo	Nicolas von Rosenberg	Joanna De Lorenzo	Iris Rupprecht		Leo Theysohn
Hanns R. Cissarek	Moritz Rieken														
Michelle Lauron	Christina von Rosenberg														
Giuseppe De Lorenzo	Christoph von Rosenberg														
Leonardo De Lorenzo	Maximilian von Rosenberg														
Antonio De Lorenzo	Nicolas von Rosenberg														
Joanna De Lorenzo	Iris Rupprecht														
	Leo Theysohn														

Aufbau Traglufthalle \* \* \* \* \*

Autor Karin Tensil

Liebe ETB'ler!

Der Hallenaufbau rückt mit Riesenschritten näher und damit steht eines der größten „Team Building Events“ des Jahres vor der Tür! Wie üblich brauchen wir Helferinnen u. Helfer.

	<p style="text-align: center;"><b>Hallenaufbau am Samstag, den 23.9.2023</b></p> <p><b>Federführend ist die Firma Duol und das ETB-Tech-Team, aber zusätzlich werden noch ca. 50 Helfer gesucht.</b></p>
---	--

Wie in der Vergangenheit wünschen wir uns viele Freiwillige. Wer kann, sollte sich den ganzen Tag zur Verfügung stellen, wer zeitlich eingeschränkt ist, gern auch stundenweise:

**ab 10 Uhr werden 25 Leute benötigt, ab 12 Uhr weitere 25 Leute.**

Wenn alles rund läuft, sollte der Aufbau gegen 15-16 Uhr geschafft sein.

Alle Helfer erhalten zeitnah eine Info über den Einsatz per Email.

**Für eine zuverlässige Planung schickt bitte Eure Zusagen (mit Uhrzeit)  
an diese Emailadresse [kontakt@etb-tennis.de](mailto:kontakt@etb-tennis.de)**

Der Betrieb unserer Traglufthalle in den Wintermonaten hat eine große finanzielle Bedeutung für unseren Verein. Von den Erträgen profitieren alle Mitglieder. Sie geben dem Verein finanzielle Stabilität und zugleich Flexibilität, um beispielsweise Renovierungen vorzunehmen.

Dafür packen wir gerne an. Wir freuen uns auf Eure Mithilfe und einen schönen Gemeinschaftstag, für Verpflegung ist selbstverständlich gesorgt.

## Neue Ballwand \*\*\*\*\*

Autor Angelika Blumhagen



Die Winterhallenrunde der H40/50 hat ein Best Practice Beispiel geliefert:  
anstelle den erstatteten Beitrag für den Gasanteil auf alle Spieler aufzuteilen, wurde für ALLE Mitglieder eine neue Ballwand spendiert.  
Den Spendern ein herzliches Dankeschön und allen, die ab jetzt einmal freiwillig gegen eine Wand spielen, viel Spaß!

Wer kennt das nicht? Der Gegner auf der anderen Seite bringt einfach alles zurück, ob kurz oder lang, cross oder long line, es ist einfach zum Verzweifeln. Gegen eine Wand zu spielen, kann aber auch richtig cool sein 😊. Wer sich einfach mal etwas einspielen, den Arm lockern oder die Zeit, bis der nächste Platz frei wird, sinnvoll nutzen möchte, kann hinter Platz 3 die neue Ballwand ausprobieren.

## Das wäre ja mal nett .....\*\*\*\*\*

Autor Karin Tensil

.....wenn sich alle Mitglieder an die Regeln halten würden! Leider gibt es ETB'ler, die schummeln und das obligatorische Gastgeld für mitgebrachte Tennispartner nicht zahlen. Diese Verhaltensweise untergräbt nicht nur das Vertrauen innerhalb der Gemeinschaft, sondern ist auch unfair gegenüber denen, die brav zahlen.



**Jedes aktive Mitglied ist für den mitgebrachten Gastspieler verantwortlich.**  
**Das Gastgeld in Höhe von € 10 ist vor dem Spiel beim Platzwart, in der Gastronomie, oder bei den Trainern zu entrichten. Spielen Studierende untereinander € 5, Schüler frei.**

Es ist doch plausibel. Der ETB ist ein Verein, der von und mit seinen Mitgliedern lebt. Wir sind stolz auf unsere wunderschöne Anlage und gehen achtsam damit um. Kein Verein kann langfristig bestehen, wenn das Gemeingut kostenlos zugänglich gemacht wird. Nicht umsonst gibt es den Spruch: Was nichts kostet, ist nichts wert. Erwartet wird ein eigenverantwortlicher Umgang mit der Entrichtung des Gastgeldes, d.h. jedes Mitglied sollte sich bewusst sein, dass, wenn es Gäste mitbringt, es seine Pflicht ist, das entsprechende Gastgeld zu entrichten.

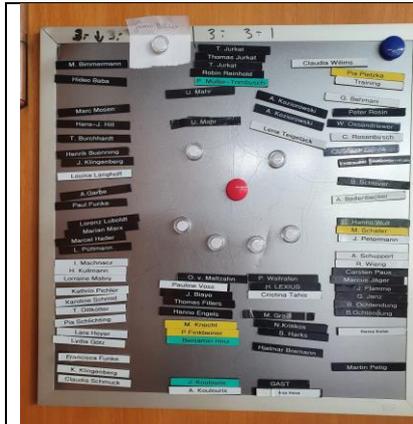
Kinder und Jugendliche sind von der Gastgeldregelung ausgenommen und können Spielpartner aus anderen Vereinen auf unsere Anlage einladen. Damit bieten wir unserem Nachwuchs die Möglichkeit, sich in der Gemeinschaft mit anderen für den Tennissport zu begeistern und ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Tennis ist ein Spaß für die ganze Familie - Kinder und Jugendliche liegen uns besonders am Herzen! ♥

Darüber hinaus freuen wir uns über jeden, der Interesse bekundet und in unserem Verein spielen möchte.

**Gäste sind bei uns herzlich willkommen – allerdings:  
Vor dem Spiel muss die Gastgebühr bezahlt werden!**

.....und noch etwas \* \* \* \* \*

Autor Karin Tensil



In letzter Zeit haben sich vermehrt seltsame Gewohnheiten eingeschlichen:

Die Namensschilder werden an der Magnetwand hängen gelassen. Irgendwer räumt sie dann schon weg und hängt sie im Vorraum auf ?!

Wem alles egal ist, schnappt sich einfach irgendein Magnetschild und spielt unter fremdem Namen?!

Leute, das geht so nicht! Bitte, die Namensschilder sind Eure Legitimation, behandelt sie wie einen Schatz und steckt sie in Eure Tennistasche. Damit beugt ihr Missbrauch vor!

Ein Blick auf die Spiel- und Platzordnung, die im Schaukasten ausgehängt ist, hilft. Hier sind Regeln aufgelistet, die für alle Mitglieder gleichermaßen bindend sind.

Wenn jeder sich daran hält, ist ein reibungsloser und sportlich fairer Spielbetrieb gesichert.

Save the date - Doppelkopfturnier \* \* \* \* \*



Liebe Freunde des Doppelkopfturniers,  
das Hilfswerk des Lionsclub Essen-Sententia lädt in unser Clubhaus wieder herzlich ein zum

**8. Benefiz Doppelkopf-Turnier am 25.11.2023.**

Eine Einladung mit allen Details folgt zu einem späteren Zeitpunkt..Das „Save the date“ darf gerne weitergegeben werden...  
Wir freuen uns auf Euch!

Zuguterletzt \* \* \* \* \*

Neulich hatte ich eine Schauspielerin gefragt, welcher berufsspezifische Begriff ihr spontan zum Tennisspiel einfallen würde. Antwort: "Genau wie im Theater: Alles geben, Zuschauer beeindrucken, Komödien, Dramen, Trauerspiele, Souffleusen, Genies und Versager, ab und zu Rampensäue und Selbstdarsteller." In diesem Sinne... ..danke für Euer Interesse!

Tschü-üs, Eure Karin

.... Du bist der Verein !