

**Tendenz weiter positiv!**

**Unser heutiger Gast:**

**SV Grafenhausen**

# |Redaktionsgeflüster



**Hallo Sportfreunde,**

zum Heimspiel gegen den SV Grafenhausen dürfen wir euch ganz herzlich hier in der SchapArena begrüßen.

Ein besonderer Willkommensgruß geht an unsere Gäste aus Grafenhausen, sowie die beiden Schiedsrichter.

Was hatten wir im letzten Heimspiel gegen Langenwinkel Chancen... leider wurde nur eine genutzt, so dass es letztlich nur ein 1:1 gab. Für die Gäste sicher etwas glücklich.

Am vergangenen Sonntag konnten wir dann einen Punkt in Mühlenbach erkämpfen – auch mit ein wenig Glück. So gleicht sich im Fußball alles irgendwann wieder aus.

Genauso wie gegen unseren heutigen Gast: konnte Grafenhausen in der vorletzten Saison bei uns durch einen Sieg den Klassenerhalt feiern, gelang uns dies letzte Runde beim SVG.

Doch jetzt sind die Karten neu gemischt, die Gäste stehen durch ein 2:1 am letzten Sonntag gegen Kirnbach in der oberen Tabellenhälfte. Es sind jedoch nur 3 Punkte Differenz bis zu unserem SVS, so dass wir mit einem Dreier einen großen Sprung nach vorne machen könnten.

Viel Spaß bei den heutigen Spielen!

Eure Insider

---

## Impressum

### Herausgeber

SV Schapbach 1926 e.V.

### Redaktion und Gesamtherstellung

Katharina Feger (katha182@gmx.de)

### Freie Mitarbeiter

Bettina und Otmar Arnold

Bruno Kaluza

Uwe Weis, Horst Weis

Jens-Mathias Bächle

Herbert Weis

Stefan Müller

## Druck

Marketing und Sport

Klaus Dold

Mühlsbach 5

77790 Welschensteinach

# Unser Trainer



## Liebe Sportfreunde,

Zu den heutigen Heimspielen des SVS gegen den SV Grafenhausen darf ich Sie alle recht herzlich begrüßen und willkommen heißen. Ein besonderer Gruß geht an unseren Gast, die Mannschaft mit ihrem Trainer Christian Steiner, die Fans des SV Grafenhausen sowie an die Schiedsrichter der heutigen Begegnungen.

Die letzten beiden Spiele waren für unser Team sehr schwere Aufgaben, zumal Langenwinkel sich als Aufsteiger hervorragend positioniert hatte. Doch wie unsere Mannschaft diesen Gegner vor allem in der ersten Halbzeit beherrschte und Chance um Chance herausspielte, ließ nichts anderes erwarten, als dass dieses Spiel zugunsten des SVS ausgehen würde.

Leider kommt es oft anders als man es erwartet. Anstatt mit 3 oder 4 zu 0 in die Pause zu gehen, reichte es gerade mal zu einem einzigen Tor und dies sollte sich rächen.

Der FV Langenwinkel kam kurz nach der Pause nach einer Unachtsamkeit zum Ausgleich und stellte sich von nun an komplett in die Defensive. Diesen Abwehrriegel konnten wir dann nur viel zu selten knacken und wenn es dann das ein oder andere Mal gelang, war der ausgezeichnete Gästetorhüter zur Stelle. Somit mussten wir uns mit diesem einen Punkt auf heimischem Gelände zufrieden geben.

Am vergangen Sonntag trafen wir auf den nächsten Aufsteiger, den SV Mühlenbach.

Der SVM, der recht gut in die Saison gestartet war, wollte hier in diesem Derby auf alle Fälle einen Sieg landen, um nicht auch in die Nähe der Abstiegsplätze zu gelangen. Es wurde auf beiden Seiten sehr einsatzfreudig und hart gekämpft, so dass das spielerische Potential beider Mannschaften oft auf der Strecke blieb. So will Ich jetzt nicht noch ein Mal die ein oder andere Chance des SVM oder die oftmals umstrittenen Entscheidungen des Schiris aufgreifen.

Fakt ist: Wir haben Auswärts einen Punkt geholt und kein Gegentor zugelassen, alles andere ist im nachhinein unwichtig.

Unser heutiger Gast aus Grafenhausen hat recht viel Boden gut gemacht. Nach zuletzt 7 Punkten in 3 Spielen sind die Gäste im Mittelfeld der Tabelle angekommen. Wir dürfen dieses Team aus Grafenhausen, das sowieso ein kleiner Angstgegner ist, auf keinen Fall ins Spiel kommen lassen.

Der SVS braucht diese 3 Heimpunkte ganz dringend, um ebenfalls den Anschluss an die Tabellenmitte zu finden. Nach 6 Spieltagen ohne Niederlage sollte das Selbstvertrauen des Teams auch so stark sein, um einen unmittelbaren Konkurrenten in der Tabelle zu schlagen. Ich würde mich sehr freuen, wenn die SVS Fans und Zuschauer uns kräftig unterstützen, damit nach dem Erntemonat Oktober auch im November noch geerntet werden kann.

Die Früchte hängen hoch – unterstützt unser Team.

Euer Trainer  
Roland Staiger

# | Unser Vorstand



## **Liebe Fans, liebe Mitglieder,**

herzlich willkommen zu unserem heutigen Heimspiel gegen den SV Grafenhausen, dessen Trainer, Mannschaft und Fans ich ebenfalls recht herzlich hier bei uns im Wolftal begrüße.

Seit nunmehr 6 Spielen sind wir ungeschlagen, eine erfreuliche Bilanz, man hat das gute Gefühl, dass die Mannschaft inzwischen verstanden hat, um was es in der Liga geht. Nach den ersten fünf punktlosen Spielen sind wir wieder im Geschäft wie man so schön sagt.

Heute könnten wir einen weiteren Schritt nach vorne machen, mit einem Sieg würden wir vermutlich zum ersten Mal in dieser Saison die Abstiegsränge verlassen. Das ist durchaus machbar, aber nur, wenn wir weiterhin so konzentriert ans Werk gehen wie zuletzt und wenn wir unsere vielen Torchancen besser, sprich zu Toren verwerten. Das Auslassen klarster Möglichkeiten ist vielleicht der einzige Kritikpunkt momentan, diesen Luxus können wir uns auf Dauer nicht leisten.

Mit dem SV Grafenhausen verbindet uns in den letzten Jahren immer der gemeinsame Kampf gegen den Abstieg, in der Bezirksliga mussten beide mal runter, aber in der Kreisliga wehren wir uns beide bis jetzt erfolgreich. Komischerweise sieht in den beiden Spielen immer der jeweilige Gast besser aus, als die Heimmannschaft. Unser letzter Heimsieg gegen den SVG liegt schon Jahre zurück, das wird uns Warnung genug sein, heute noch ein Deut konzentrierter ins Spiel zu gehen.

Auf geht's Jung, weiter so, es macht Spaß euch zuzuschauen

Uwe Weis

(1. Vorsitzender)

# |Die Seite für die Erste



## 12. Spieltag 31.10.2009

15.00 Uhr SV Oberschopfheim – SV Münchweier

## 12. Spieltag 01.11.2009

14.30 Uhr FV Sulz – SV Grafenhausen

14.30 Uhr SV Hausach II – FV Langenwinkel

14.30 Uhr SV Oberweier – SV Mühlenbach

14.30 Uhr SV Kippenheim – FSV Seelbach

14.30 Uhr **SV Schapbach** – **SV Grafenhausen**

14.30 Uhr SG Schweighausen – TGB Lahr

14.30 Uhr SV Gengenbach – FC Wolfach

| 12. Spieltag | Mannschaft          | Sp.       | g        | u        | v        | Tore         | Diff.     | Pkt.      |
|--------------|---------------------|-----------|----------|----------|----------|--------------|-----------|-----------|
| 1.           | FSV Seelbach        | 11        | 7        | 1        | 3        | 24:15        | 9         | 22        |
| 2.           | SV Gengenbach       | 11        | 6        | 3        | 2        | 22:6         | 16        | 21        |
| 3.           | FV Langenwinkel     | 11        | 5        | 4        | 2        | 20:14        | 6         | 19        |
| 4.           | SV Kippenheim       | 11        | 5        | 4        | 2        | 22:21        | 1         | 19        |
| 5.           | SG Schweighausen    | 11        | 5        | 2        | 4        | 24:19        | 5         | 17        |
| 6.           | FV Sulz             | 11        | 4        | 4        | 3        | 20:18        | 2         | 16        |
| 7.           | SV Oberweier        | 11        | 5        | 1        | 5        | 22:24        | -2        | 16        |
| 8.           | SV Mühlenbach       | 11        | 4        | 3        | 4        | 22:18        | 4         | 15        |
| 9.           | SV Hausach II       | 11        | 4        | 3        | 4        | 23:26        | -3        | 15        |
| 10.          | SV Grafenhausen     | 11        | 4        | 3        | 4        | 12:21        | -9        | 15        |
| 11.          | SV Oberschopfheim   | 11        | 4        | 2        | 5        | 22:21        | 1         | 14        |
| 12.          | FC Kirnbach         | 11        | 3        | 4        | 4        | 15:20        | -5        | 13        |
| 13.          | SV Münchweier       | 11        | 4        | 0        | 7        | 19:21        | -2        | 12        |
| 14.          | <b>SV Schapbach</b> | <b>11</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>14:19</b> | <b>-5</b> | <b>12</b> |
| 15.          | FC Wolfach          | 11        | 1        | 3        | 6        | 16:25        | -9        | 9         |
| 16.          | TGB Lahr            | 11        | 0        | 6        | 5        | 12:21        | -9        | 6         |

## Auf einen Blick

| Datum      | Gegner            | H/A | Ergebnis | Torschützen                   |
|------------|-------------------|-----|----------|-------------------------------|
| 16.08.2009 | SV Oberweier      | A   | 3:1      | Eigentor                      |
| 23.08.2009 | SV Hausach II     | H   | 2:4      | D.Armbruster/<br>R.Armbruster |
| 29.08.2009 | SV Kippenheim     | A   | 3:2      | M.Mira/M.Thörmer              |
| 06.09.2009 | SV Oberschopfheim | H   | 2:4      | Tobi Neef/Stefan Kaluza       |
| 12.09.2009 | SV Gengenbach     | A   | 2:0      |                               |
| 20.09.2009 | SG Schweighausen  | H   | 1:0      | S.Kaluza                      |
| 11.10.2009 | FSV Seelbach      | A   | 0:2      | S.Kaluza/M.Thörmer            |
| 18.10.2009 | FV Langenwinkel   | H   | 1:1      | Tobi Neef                     |
| 25.10.2009 | SV Mühlenbach     | A   | 0:0      |                               |

# Aufstellungen



## SV Schapbach

Sven Schrempp  
Janek Herrmann  
Alexander Thörmer  
Bernd Herrmann  
Michael Waidele  
Timo Weis  
Roman Weis  
Stefan Kaluza  
Ralf Schmieder  
Markus Mira  
Patrick Herrmann  
Ralf Armbruster  
Daniel Armbruster  
Thomas Armbruster  
Marco Thörmer  
Tobias Neef  
Manuel Armbruster  
Patrick Fischer

## SV Grafenhausen

Andreas Sehrer  
Marco Zähringer  
Zafar Bilal  
Rafael Leibitz  
Jonas Harberkorn  
Nico Debacher  
Yannick Schaub  
Christian Steiner  
Arno Bührle  
Jan-Erik Büchele  
Reiner Schmider  
Philipp Döge  
Danny Holonski  
Peter Münchbach  
Daniel Seiler  
Jens Beilke  
Mike Witt  
Eric Feißt  
Felix Schmider

Die Aufstellungen wurde ihnen präsentiert von der  
**Metzgerei Müller**

# Unser Gast: SV Grafenhausen



Gründungsjahr 1929  
Vereinsfarben: grün – weiss  
1. Vorsitzender: Michael Hägle  
Trainer: Christian Steiner  
Mannschaften: 1.+2. Mannschaft  
1 Seniorenmannschaften  
A- und B-Junioren in SG  
C-Junioren  
D-Junioren  
E-Junioren  
F-Junioren  
Abteilungen: Fußball  
in der Liga seit: 2006  
Mitglieder: 400



---

## 13. Spieltag am 07.11.2009

14.30 Uhr FV Langenwinkel – SV Kippenheim – – – –

## 13. Spieltag am 08.11.2009

14.30 Uhr SV Mühlenbach – SV Hausach II – – – –

14.30 Uhr SG Schweighausen – SV Oberweier – – – –

**14.30 Uhr FV Sulz – SV Schapbach – – – –**

14.30 Uhr FSV Seelbach – SV Oberschopfheim – – – –

14.30 Uhr TGB Lahr – FC Kirnbach – – – –

14.30 Uhr SV Grafenhausen – SV Oberweier – – – –

14.30 Uhr FC Wolfach – SG Schweighausen – – – –

# |Die Seite für die Zweite



## 12. Spieltag 31.10.2009

15.00 Uhr SV Oberschopfheim II – SV Münchweier II

## 12. Spieltag 01.11.2009

14.30 Uhr FV Sulz II – SV Grafenhausen II – – – –

14.30 Uhr SV Hausach III – FV Langenwinkel II – – – –

14.30 Uhr SV Oberweier II – SV Mühlenbach II – – – –

14.30 Uhr SV Kippenheim II – FSV Seelbach II – – – –

14.30 Uhr **SV Schapbach II** – **SV Grafenhausen II** – – – –

14.30 Uhr SG Schweighausen II – TGB Lahr II – – – –

14.30 Uhr SV Gengenbach II – FC Wolfach II – – – –

| 10. Spieltag | Mannschaft           | Sp. | g  | u | v | Tore  | Diff. | Pkt.      |
|--------------|----------------------|-----|----|---|---|-------|-------|-----------|
| 1.           | SV Gengenbach II     | 11  | 10 | 1 | 0 | 42:9  | 33    | <b>31</b> |
| 2.           | FV Langenwinkel II   | 11  | 7  | 0 | 4 | 27:17 | 10    | <b>21</b> |
| 3.           | SV Schapbach II      | 11  | 7  | 0 | 4 | 29:20 | 9     | <b>21</b> |
| 4.           | SV Hausach III       | 11  | 7  | 0 | 4 | 28:21 | 7     | <b>21</b> |
| 5.           | FC Wolfach II        | 11  | 6  | 2 | 3 | 25:19 | 6     | <b>20</b> |
| 6.           | FV Sulz II           | 11  | 6  | 2 | 3 | 20:23 | -3    | <b>20</b> |
| 7.           | FSV Seelbach II      | 11  | 6  | 0 | 5 | 42:21 | 21    | <b>18</b> |
| 8.           | SV Oberschopfheim II | 11  | 4  | 3 | 4 | 25:22 | 3     | <b>15</b> |
| 9.           | SV Oberweier II      | 11  | 5  | 0 | 6 | 24:27 | -3    | <b>15</b> |
| 10.          | TGB Lahr II          | 10  | 4  | 2 | 4 | 14:20 | -6    | <b>14</b> |
| 11.          | SV Mühlenbach II     | 11  | 4  | 0 | 7 | 27:32 | -5    | <b>12</b> |
| 12.          | SV Kippenheim II     | 11  | 4  | 0 | 7 | 21:29 | -8    | <b>12</b> |
| 13.          | SV Münchweier II     | 11  | 4  | 0 | 7 | 15:25 | -10   | <b>12</b> |
| 14.          | SG Schweighausen II  | 11  | 3  | 2 | 6 | 21:29 | -8    | <b>11</b> |
| 15.          | FC Kirnbach II       | 11  | 3  | 1 | 7 | 18:33 | -15   | <b>10</b> |
| 16.          | SV Grafenhausen II   | 10  | 0  | 1 | 9 | 5:36  | -31   | <b>9</b>  |

## Auf einen Blick

| Datum      | Gegner               | H/A | Ergebnis | Torschützen  |
|------------|----------------------|-----|----------|--|
| 16.08.2009 | SV Oberweier II      | A   | 1:3      | P.Jehle/P.Weiss/<br>S.Müller                         |
| 23.08.2009 | SV Hausach II        | H   | 1:2      | S.Herrmann   |
| 29.08.2009 | SV Kippenheim II     | A   | 3:2      | P.Weis/J.Hoferer                                     |
| 06.09.2009 | SV Oberschopfheim II | H   | 4:1      | R.Schmieder(2)/<br>P.Weis(2)                         |
| 12.09.2009 | SV Gengenbach II     | A   | 3:0      |  |
| 20.09.2009 | SG Schweighausen II  | H   | 7:4      | S.Herrman(2)/M.Armbr.(2)<br>S.Kaluza/C.Bohn/M.Rauber |
| 27.09.2009 | FC Wolfach II        | A   | 0:3      | M.Armbruster(2)/F.Neef                               |
| 04.10.2009 | SV Münchweier II     | H   | 2:0      | S.Kaluza (2)   |
| 11.10.2009 | FSV Seelbach II      | A   | 2:4      | M.Armbruster(2)/L.Wagner/<br>T.Weis                  |
| 18.10.2009 | FV Langenwinkel      | H   | 2:1      | M.Armbruster (2)                                     |
| 25.10.2009 | SV Mühlenbach        | A   | 3:1      | M.Armbruster   |

# |AH Kleinfeldturnier



## AH Schapbach belegt Platz fünf beim Kleinfeldturnier in Nordrach

Am Samstag, den 24. Oktober 2009 nahm die AH-Abteilung Fußball mit folgender Aufstellung beim ASV Nordrach AH Kleinfeldturnier teil:

Tor: Arno Bächle  
Abwehr: Erich Schmid, Mario Harter, Ralf Hotz  
Mittelfeld: Herbert Schmieder  
Angriff: Jürgen Hoferer, Michael Dittus

Insgesamt nahmen 10 Teams teil und man spielte in zwei Fünfer Gruppen. Die Gruppenersten bestritten schließlich das Finale, die Gruppenzweiten das Spiel um Platz 3.

### Ergebnisse:

|   |     |
|---|-----|
| SVS - FV Unterharmersbach<br>(Tore Ralf Hotz und Jürgen Hoferer)      | 2:1 |
| SVS – FV Biberach<br>(Tor Herbert Schmieder)                          | 1:1 |
| SVS – Jugoslawia Freiburg<br>(Tore Fehlanzeige)                       | 0:4 |
| SVS – Unterentersbach<br>(Tore Jürgen Hoferer 2 und Michael Dittus 1) | 3:0 |

Mit 7 Punkten und 6:6 Toren wurde man leider nur Gruppendritter und verpasste die Finals. Im Gesamtklassement belegte man einen guten Platz 5. Die Mannschaft von Jugoslawia Freiburg besiegte im Finale die AH-Elf des FC Fischerbach und wurde damit Turniersieger.

### Wichtiger AH-Terminhinweis:

Rundenabschlussfeier im Gasthaus „Schlüssel“ Bad Rippoldsau  
am Samstag, 7.11.2009 ab 19.00 Uhr.  
AH-Leiter Erich Schmid freut sich auf viele Zusagen und Anmeldungen,  
bitte per Mail (e.schmid@streit.de) oder per Tel. 07440-231.

# Spielerstatistik



## Spielerstatistik 1. Mannschaft

|     | <b>Spieler</b>    | <b>Einsätze</b> | <b>(Ein/Aus)</b> | <b>Tore</b> | <b>Gelb</b> | <b>Gelb-Rot</b> | <b>Rot</b> |
|-----|-------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|------------|
| 1.  | Armbruster Daniel | 11              | (0/3)            | 1           | 3           |                 |            |
| 2.  | Armbruster Manuel | 2               | (1/1)            |             |             |                 |            |
| 3.  | Armbruster Ralf   | 6               | (2/3)            | 1           |             |                 |            |
| 4.  | Armbruster Thomas | 4               | (4/0)            |             | 1           |                 |            |
| 5.  | Bächle Arno       | 3               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 6.  | Fischer Patrick   | 5               | (4/0)            | 1           |             |                 |            |
| 7.  | Herrmann Bernd    | 9               | (4/0)            |             |             |                 |            |
| 8.  | Herrmann Patrick  | 10              | 0/5)             |             | 1           |                 |            |
| 9.  | Jehle Christian   | 4               | (0/1)            | 2           |             |                 |            |
| 10. | Kaluza Stefan     | 9               | (1/3)            | 3           | 2           |                 |            |
| 11. | Mira Markus       | 10              | (0/0)            | 1           | 7           |                 |            |
| 12. | Müller Stefan     | 1               | (1/0)            | 1           |             |                 |            |
| 13. | Neef Florian      | 3               | (1/1)            |             |             |                 |            |
| 14. | Neef Tobias       | 11              | (0/4)            | 3           |             |                 |            |
| 15. | Schmieder Ralf    | 6               | (1/1)            | 3           |             |                 |            |
| 16. | Schrempp Sven     | 8               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 17. | Thörmer Alexander | 9               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 18. | Thörmer Marco     | 11              | (0/0)            | 4           | 5           |                 |            |
| 19. | Waidele Michael   | 9               | (1/2)            |             |             |                 |            |
| 20. | Weis Roman        | 9               | (0/2)            |             |             |                 |            |
| 21. | Weis Timo         | 7               | (6/0)            | 1           |             |                 |            |

## Spielerstatistik 2. Mannschaft

|     | <b>Spieler</b>      | <b>Einsätze</b> | <b>(Ein/Aus)</b> | <b>Tore</b> | <b>Gelb</b> | <b>Gelb-Rot</b> | <b>Rot</b> |
|-----|---------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-----------------|------------|
| 1.  | Armbruster Dirk     | 7               | (2/1)            |             |             |                 |            |
| 2.  | Aschkowski Mario    | 6               | (2/1)            |             |             |                 |            |
| 3.  | Armbruster Manuel   | 6               | (0/1)            | 9           |             |                 |            |
| 4.  | Armbruster Ralf     | 4               | (0/0)            | 1           |             |                 |            |
| 5.  | Armbruster Thomas   | 2               | (1/1)            |             |             |                 |            |
| 6.  | Bohn Christoph      | 9               | (3/5)            | 1           |             | 1               |            |
| 7.  | Dieterle Hans-Jörg  | 3               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 8.  | Dieterle Tobias     | 1               | (1/0)            |             |             |                 |            |
| 9.  | Fischer Patrick     | 4               | (0/2)            | 2           |             |                 |            |
| 10. | Harter Mario        | 10              | (1/0)            |             |             |                 |            |
| 11. | Herrmann Bernd      | 3               | (0/2)            |             |             |                 |            |
| 12. | Herrmann Jannek     | 5               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 13. | Herrmann Simon      | 4               | (2/1)            | 3           | 1           |                 |            |
| 14. | Hoferer Jürgen      | 2               | (1/0)            | 1           |             |                 |            |
| 15. | Hotz Ralf           | 2               | (1/0)            |             |             |                 |            |
| 16. | Jehle Manuel        | 11              | (0/2)            |             |             |                 |            |
| 17. | Jehle Peter         | 3               | (0/0)            | 1           |             |                 |            |
| 18. | Kaluza Bruno        | 2               | (1/1)            |             |             |                 |            |
| 19. | Kaluza Simon        | 7               | (1/1)            | 4           | 1           |                 |            |
| 20. | Müller Stefan       | 9               | (0/3)            | 3           | 3           |                 |            |
| 21. | Neef Florian        | 3               | (1/0)            | 1           |             |                 |            |
| 22. | Rauber Mario        | 11              | (0/0)            | 3           | 3           |                 |            |
| 23. | Schmieder Ralf      | 1               | (0/0)            | 2           |             |                 |            |
| 24. | Schmieder Sebastian | 1               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 25. | Waidele Christian   | 1               | (0/0)            |             |             |                 |            |
| 26. | Wagner Lars         | 3               | (1/0)            |             |             |                 |            |
| 27. | Weis Patrick        | 11              | (0/3)            | 4           | 1           |                 |            |
| 28. | Weis Timo           | 5               | (0/4)            | 1           |             |                 |            |
| 29. | Welle Florian       | 9               | (6/2)            | 1           |             |                 |            |
| 30. | Ziegler Michael     | 8               | (8/0)            |             |             |                 |            |

# | Women's corner



## November-Blues!

Der Herbst steht unmittelbar vor der Tür und die Zeit des Novemberblues ist wieder einmal gekommen. Kurze, dunkle Tage und lange Abende lösen bei vielen Menschen eine trübsinnige Stimmung aus. Das fehlende Sonnenlicht in den Herbst- und Wintermonaten ist Schuld am Novemberblues, unter dem in Mitteleuropa rund 10% der Bevölkerung leiden. Die Symptome des Novemberblues unterscheiden sich grundlegend von denen einer „echten“ Depression. Während ein Depressiver nachts meist nicht schlafen kann und unter einer andauernden Appetitlosigkeit leidet, haben Novemberblues-Erkrankte ein erhöhtes Schlafbedürfnis sowie Heißhungerattacken. Gewichtszunahmen von mehreren Kilogramm in den Wintermonaten sind keine Seltenheit. Ebenfalls sehr typisch für den Novemberblues ist die Antriebslosigkeit. Schuld am November-blues ist die erhöhte Ausschüttung des Hormons Melatonin, das während der Dunkelheit vermehrt produziert wird und für die Dauermüdigkeit verantwortlich ist. Im

Gegensatz zum Melatonin produziert der Körper in der dunklen Jahreszeit weniger Serotonin, das eine stimmungsaufhellende Wirkung hat.

Wer unter dem Novemberblues leidet, sollte versuchen, mindestens einmal täglich während der Mittagszeit, einen Spaziergang zu machen. Während dieser Zeit herrscht draußen die höchste Lichtstärke. Je mehr man sich vom aktiven Leben zurückzieht, desto mehr wird der November-blues um sich greifen. Eine Lichttherapie kann helfen, jedoch nicht mit einer gewöhnlichen Lampe durchgeführt werden. Neben der Lichttherapie und regelmäßigen Spaziergängen können Wellness-Angebote helfen, die Grundstimmung wieder aufzuhellen. Massagen, Bäder, Sauna oder der Besuch einer Wellness-Oase können wahre Wunder bewirken. Auch sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden, wobei eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen Vordergrund stehen sollte.

---

## Buchtipp



### Land ihrer Sehnsucht von Barbara und Stephanie Keating

Wie kommt es, dass Kinder auch der Nach-Achtundsechziger-Generation von Eltern auf der Nase herumtanzen? Dass bereits Vierjährige mit ihren Erziehern machen (und machen können), was sie wollen? Dass in unserer Gesellschaft die Respektlosigkeit der Jugend gegenüber dem Alter regiert und so viele Schulabgänger (deshalb?) nicht im Mindesten gerüstet sind fürs Leben? Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder: Die Abschaffung der Kindheit aus der Feder des 50-jährigen Bonner Mediziners Michael Winterhoff legt den Finger nicht zuletzt an einer Stelle in die Wunde, die besonders schmerzt: Mitten ins Herz der liebenden Eltern, die doch nur eines wollen: von ihre Kindern geliebt zu werden. Und die doch genau deshalb das Gegenteil erreichen. In neun Kapiteln beleuchtet Winterhoff mit medizinischer Analyse, aber auch mit journalistischem Geschick, welche

Gründe dafür sprechen, dass Mütter aufhören sollten, zwischen Super-Nanny und Verzweiflung hoffnungslos hin- und herzu pendeln.

Er hinterfragt gängige Vorurteile unserer Pop-Kultur („We don't need no education“? -- „Kinder an die Macht“??), illustriert, warum die Psyche eine so große Rolle spielt, was Grundschulen und Kindergärten mit der Seele unserer Kinder anstellen, warum Eltern ihr Ich nicht mit dem des Nachwuchses verschmelzen sollten -- und wie es uns gelingen könnte, die „Beziehungsfähigkeit wieder herzustellen“. Auf diese Weise entwirft Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder: Die Abschaffung der Kindheit ein faszinierendes Panorama, das die privaten und sozialen Mängel unserer Erziehung ebenso aufzeigt wie mögliche Lösungswege. Erziehungsratgeber gibt es wie Sand am Meer. Aber die meisten ergehen sich in endlos seitenschindenden Nacherzählungen von (zumeist erfundenen) Fallgeschichten, die mit dem eigenen Leben nichts gemein haben. Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder: Die Abschaffung der Kindheit ist da auf angenehme Art und Weise anders. Und ist gerade deshalb eine willkommene Alternative zur Sensationsgier von Super-Nanny-Formaten -- eine Alternative zudem, die Hoffnung macht.

## Witze

Auf ganz besonderen Wunsch eines Mannes, dem die bis-herigen Witze oft zu lang zum Lesen waren, dieses Mal ein paar kurze Varianten:

Die Frau rennt ins Haus, schmeisst die Türe hinter sich zu und schreit:

*Liebling, pack Deine Sachen, ich habe im Lotto gewonnen!“*

Der Ehemann:

*Grossartig! Soll ich fürs Meer oder fürs Gebirge packen?“*

Die Ehefrau:

*Ist mir wurscht. Verschwinde nur so schnell wie möglich!“*

Die Kundin:

*Hallo, ich brauche Äpfel für meinen Mann. Sind die mit Gift gespritzt?“*

Darauf die Verkäuferin:

*Nein, das müssen Sie schon selber tun!“*

Wie nennt man einen joggenden Mann? - Dumm gelaufen!

Warum schwitzen Männer ab 40 zwischen dem ersten und zweiten Geschlechtsakt immer so? - Weil der Sommer dazwischen liegt!

Welches ist der schnellste Weg zum Herzen eines Mannes?

Direkt durch die Brust mit einem scharfen Messer.

**IN**

**OUT**

- **Gummistiefel mit Leoprint.**  
Voricht! Nur wers tragen kann
- **Ananas-Kokos-Shakes selber mixen.**  
Samtiger Sommerkuss im Schmuddelherbst
- **Oldie-Radio hören.**  
Richtet die Antennen auf gute Laune aus
- **Diät-Gruppenmitglieder, die ständig futtern.**  
Da purzeln die Pfunde—direkt auf die Hüften
- **Freunde beim Frühsport sitzen lassen.**  
Foul
- **Castingshows.**  
Immer das selbe!

# Jugendfußball



Am letzten Wochenende wurden folgende Ergebnisse erzielt:

## E-Jugend:

SC Kaltbrunn – SVS 2:1 Torschütze: Sven Schmid

## D-Jugend:

VfR Hornberg – SVS 2:1 Torschütze: Lucas Schmid

## C-Jugend:

SG Ohlsbach 2 – SVS 0:0

## B-Jugend:

SSV Schwaibach – SVS 0:3 Torschützen: Marcel Waidele;  
Matthias Herrmann;  
Michael Armbruster

## Unsere D – Jugend mit Ihren Trainern



Lucas Schmid; Julian Harter; Marius Müller; Matthias Schoch; Natanael Schoch;  
Kai Schwab; Fabian Oehler; Marcel Schoch; Nik Ruf  
Trainer: Björn Louis Wagner; Lars Wagner; Christoph Bohn

Jugendleiter Ottmar Arnold

# | SV Damenmannschaft



## Ergebnisse der letzten Spiele:

|                |   |                     |     |                                      |
|----------------|---|---------------------|-----|--------------------------------------|
| SV Schapbach   | – | FV Unterharmersbach | 2:4 | Tore: Jasmin Kern<br>Sabine Schoch   |
| SV Oberwolfach | – | SV Schapbach        | 2:3 | Tore: Lisa Lutz (2)<br>Sabine Schoch |

## Die Nächsten Spiele:

|         |            |              |   |                |           |
|---------|------------|--------------|---|----------------|-----------|
| Samstag | 07.11.2009 | SV Schapbach | – | FC Fischerbach | 18.00 Uhr |
| Samstag | 21.11.2009 | SV Schapbach | – | SV Gengenbach  | 18.00 Uhr |
| Samstag | 27.11.2009 | SC Kappel II | – | SV Schapbach   | 18.00 Uhr |

# | Termine 2010

|        |  |                     |
|--------|--|---------------------|
| 13.02. | Sportlerball, Festhalle                      | 20:00 Uhr           |
| 05.03. | Jahresversammlung, Festhalle                 | 20:00 Uhr (geplant) |
| 04.06. | Eröffnungsfeier Ortspokal, SchapArena        | 19:00 Uhr           |
| 05.06. | Saison-Abschluss SVS - TGB Lahr, SchapArena  | 17:00 Uhr           |
| 12.06. | Glöde-Heizmann-Gedächtnisturnier, SchapArena | 14:00 Uhr (geplant) |
| 13.06. | Endspiel Ortspokal, SchapArena               | 17:00 Uhr           |
| 20.06. | Schwarzwaldmeeting, Arena an der Wolf        | 15:30 Uhr           |
| 29.08. | Kupferberglauf, Kupferberg                   | 09:30 Uhr           |
| 05.12. | Nikolausfeier, Festhalle                     | 15:00 Uhr (geplant) |

# | Kurz vor Schluss...



## Das nächste Heimspiel...

...findet statt am: Sonntag, 15.11.2009

...ist um: 14:30 Uhr

...ist gegen: FC Kirnbach

Reserve: um 12:15 Uhr

## Im nächsten Heft

### Aktuelles rund um den SV

#### Zitat der Woche

Zum Thema Freundschaft

Ein Freund, der uns unsere Schwächen verschweigt, ist wie ein Feind, der sie ausnutzt.

(Alter Spruch)

#### Cartoon der Woche

