

Bis der Muskel reißt

Altherrenfußball: Dr. Rüdiger Reer, stellvertretender Leiter des Instituts für Sportmedizin an der Universität Hamburg, kennt die Gefahren. Das Problem, meint er, sei nicht nur der Gegner. „Viele verletzen sich auch selbst“

taz: Herr Dr. Reer, auf was muss man achten, wenn man über 35 ist und Fußball spielt?

Rüdiger Reer: Das Wichtigste ist, dass man sich vorher komplett sportmedizinisch durchchecken lässt. Nur so kann man die Gewissheit haben, dass alles okay ist, dass man Sport treiben kann. So ein Check wird von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention dringend empfohlen.

Was kann passieren, wenn man das nicht macht?

Es kommt häufiger vor, dass etwas mit dem Herzen nicht stimmt. Im schlimmsten Fall kann es zum plötzlichen Herztod

kommen, meistens wegen einer Entzündung des Herzmuskels oder einer krankhaften Vergrößerung des Herzens.

Und die Blutgrätsche, ist das nicht auch ein Problem?

Natürlich machen einige die Blutgrätsche. Das Problem ist, dass die Spieler gerade in den unteren Ligen einen übertriebenen Ehrgeiz entwickeln, ohne dass sie die Blutgrätsche wirklich beherrschen. Die Profis machen die Blutgrätsche auch, aber gezielt. Eigentlich geht es ja darum, den Ball zu treffen.

Wie kann man sich gegen Verletzungen schützen?

Die Spieler sollten in einem gu-

ten Fitnesszustand sein. Wenn jemand kommt und versucht zu foulern und ich bin fit, kann ich leichter ausweichen. Aber die Verletzung kommt ja nicht nur vom Gegner. Viele verletzen sich selbst wegen ihrer schlechten Kondition. Man spielt zum Beispiel einen Ball Volley und bekommt einen Muskelfaserriss, weil man sich nicht konzentriert, weil die Technik unsauber ist, weil man den Ball nicht trifft.

Was sind die häufigsten Verletzungen, die bei Ihnen in der Praxis vorkommen?

Da wären einmal die Überlastungssymptome. Die Spieler sind total müde, oft trinken sie

zu wenig und bekommen Muskelkrämpfe. Wichtig ist, dass man Elektrolyte und Zucker zu sich nimmt. Im orthopädischen Bereich bekommen wir Muskelzerrungen, Muskelfaserrisse, auch Ermüdungsbrüche. Die Spieler muten sich zu viel zu, und dann bricht einfach der Knochen, häufig im Bereich des Mittelfußes. Was man auch oft hat, ist eine Reizung oder sogar Entzündung der Achillessehne. Die Sehnen sind allgemein sehr gefährdet. FRAGEN: DANIEL WIESE
Das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg berät auch Fußballspieler, Tel.: 040-428 38 63 39