



Super-Sonntag im „Superdome“

Am Sonntag, dem 8. Dezember gibt es einen MTHC-Superday in unserem Superdome: Um 12 Uhr starten unsere 1. Herren in der 2. Bundesliga gegen den Rahlstedter HTC, um 14 Uhr folgen dann unsere 1. Damen in der Regionalliga Nord gegen Heimfeld. Beide Teams sind durchwachsen in die Saison gestartet: Die Herren mit einem Remis gegen Heimfeld, einem Heimsieg über Sachsenwald und einer Auswärtsniederlage bei Klipper. Die Damen unterlagen nach dem 4:0-Heimerfolg über Rissen knapp mit 4:5 bei Polo. Zum Abschluss des Jahres gastieren die Herren am 15. 12. beim DHC Hannover, die Damen sind noch zweimal im Einsatz: Am 15. 12. daheim gegen Kiel (14 Uhr), am 21. 12. bei Hannover 78.

Neujahrsempfang mit Jubilaren

Einer guten Tradition folgend, lädt der Vorstand auch in 2014 alle Mitglieder zum Neujahrsempfang ein: Am 12. Januar wollen wir ab 11 Uhr das Glas erheben auf ein erfolgreiches, entspanntes und gesundes Jahr. Unsere Gastronomie wird etwas Warmes zu essen vorbereiten und wie in den vergangenen Jahren wollen wir den Vormittag nutzen, um die langjährigen Mitglieder des Clubs zu ehren. Ausgezeichnet werden all jene, die 25 oder 50 Jahre dem MTHC ihre Treue gehalten haben.

Jugendparty am 19. Dezember

Der Jugendvorstand des MTHC (Josepha Sidorow, Emily Hirschberger, Freddy Kastberg und Max Schreyack) veranstaltet pünktlich zum Beginn der Weihnachtsferien eine Party für alle Mitglieder und deren Freunde ab 16 Jahren. Sie findet statt am Donnerstag, dem 19. Dezember ab 21 Uhr in unserer Gastronomie. Es erwarten Euch heiße Musik (von DJ Lennart Ingwersen), coole Drinks, Snacks, Glückslose und Neonarmbänder. Im Vorverkauf kostet der Eintritt für MTHC-Mitglieder 4 Euro, für Nicht-Mitglieder 5 Euro. Ab 17. Dezember gibt es nur noch Tickets zum Abendkasse-Preis: 6 Euro. Alle, die noch nicht volljährig sind, müssen eine Aufsichtsperson haben, „ohne Muttizettel“, erklärt Organisatorin Emily, „kommt keiner rein“. Mehr Infos bei unserem Jugendvorstand und auf der Facebook-Seite von Emily Hirschberger.



„Sprechstunde“ bei Dr. Gienapp

Interview mit dem langjährigen MTHC-Mitglied Dr. Thomas Gienapp, Unfallchirurg am Krankenhaus Reinbek (Teil 2)

AKTUELL: Wie bekommt man seinen Körper nach der Anstrengung eines sportlichen Wettkampfs wieder schnell in Schuss?

GIENAPP: Eins vorweg: Die teuren, häufig zu süßen und mit unnötigen Zusätzen (Vitaminen) kombinierten (isotonischen) Sportlergetränke müssen nicht sein, weder während noch nach dem Sport. Mineralwasser mit einem ausreichenden Anteil an Natrium und Magnesium, verdünnte Fruchtsäfte und die bewährte Apfelschorle (1 Teil Apfelsaft, 4 Teile Mineralwasser) sind absolut ausreichend. Wichtiger ist die Trinkmenge: 250 ml Flüssigkeit 30 Minuten vor dem Wettkampf, kleine Mengen in intensiven Wettkämpfen und etwa 1/2 bis 1 Liter Flüssigkeit nach einem intensiven Wettkampf sollten es schon sein. Hockeyspieler nehmen die Flüssigkeit nach dem Sport bekanntermaßen am liebsten in Form von Bier auf. Dieses Phänomen ist selbst bei Hockey-Nationalspielern zu beobachten. Diese Praxis wird auch von mir favorisiert, entzieht dem Körper aber nochmals Flüssigkeit und stört die allgemeine Regenerationsfähigkeit. Der Vorteil liegt in dem irgendwann einsetzenden Gefühl, gar nicht schlecht gespielt und beinahe gewonnen zu haben. Wer zusätzlich etwas für seine Muskelregeneration und die bessere Aufnahme von Eiweiß in den Muskel tun möchte, der sollte unmittelbar nach der Belastung beispielsweise 0,3 Liter fettarme Milch zu sich nehmen.

AKTUELL: Eine der häufigsten Verletzungen – insbesondere bei wenig trainierten Hobbyspielern – ist die Zerrung. Wie entsteht sie?

GIENAPP: Die Muskelzerrung ist nach dem Muskelkater die mildeste Form einer Muskelverletzung. Einzelne Muskelfasern werden überdehnt, aber sie zerreißen nicht. Man spürt einen punktförmigen, stechenden Schmerz. Die Funktion des Muskels bleibt, wenn auch unter Schmerzen, noch erhalten. Beim Faserriss dagegen ist Schluss mit dem Wettkampf.

AKTUELL: Wie kann man vorbeugen?



GIENAPP: Hauptursachen für eine Zerrung sind eine chronische Verkürzung der Muskulatur (sitzender Beruf), eine schlechte Wettkampfvorbereitung und die Übermüdung der Muskulatur. Hieraus ergibt sich auch schon die Prophylaxe. Beim Aufwärmen sollte man nicht statisch, sondern dynamisch dehnen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (kein Alkohol, kein Koffein) und eine kohlenhydratreiche kleine Mahlzeit zwei Stunden vor dem Wettkampf erfreuen die Muskeln.

AKTUELL: Wie lange dauert das Ausheilen einer Zerrung?

GIENAPP: Eine Zerrung braucht im Gegensatz zu einem Muskelfaserriss keine aufwendige Therapie. Wichtig ist, einen größeren Bluterguss zu verhindern. Die Eisbehandlung soll Schmerzen lindern und die Ausbreitung von Entzündungsprozessen in der Muskulatur möglichst verhindern. Hierzu sind gestoßenes Eis und mit Eiswasser getränkte, für 20-30 Minuten elastisch angewickelte Kompressen am besten geeignet. Auch das altbekannte Chloräthyl ist vor allem als Schmerzmittel noch modern. Es muss jedoch mit Bedacht verwendet werden, um keine Erfrierungen zu verursachen. Eine Behandlung durch eine Socke oder einen Stutzen hindurch ist sehr gefährlich! Benutzt man dann noch eine entzündungshemmende Salbe sollte nach ca. 7-10 Tagen ein schmerzfreier neuer Belastungsbeginn möglich sein. Wenn das nicht klappt, könnte es sich um einen Muskelfaserriss handeln. Dessen Behandlung sollte von einem erfahrenen Sportmediziner sowie einem Physiotherapeuten begleitet werden.

Vielen Dank, Thomas!

In der nächsten Ausgabe von MTHC AKTUELL, im Januar 2014, gibt Thomas Gienapp im dritten Teil unseres Interviews Tips über klassische Verletzungen beim Tennis und beim Hockey.