



## Fünf „50-Jährige“ beim Neujahrsempfang

Am Sonntag, dem 12. Januar lädt der Vorstand alle Mitglieder des MTHC zum traditionellen Neujahrsempfang ein. Ab 11 Uhr wollen wir das Glas heben auf ein 2014, wie wir es uns alle wünschen: heiter, entspannt, gesund – und vielleicht im Sport auch ein bisschen erfolgreich. Unsere Gastronomie wird etwas Warmes vorbereiten und wie in den vergangenen Jahren wollen wir den Neujahrsempfang nutzen, um unsere langjährigen Mitglieder zu ehren. Für 50 Jahre im MTHC werden diesmal Ursula Becker, Margarethe Burmeister, Ralph Haselau, Ute und Michael Zerck ausgezeichnet. Außerdem gilt es, elf Mitglieder für ein Vierteljahrhundert Clubtreue zu danken. Eine besondere Freude ist es uns darüber hinaus, Hildegard Relling für 75 Jahre im MTHC die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen.



## Oktoberfest-Überschuss für Hallenreparaturen

Mancher der emsigen Helfer, der Mitglieder und Gäste werden sich fragen: Was passiert eigentlich mit dem Geld, das als Überschuss des Oktoberfestes 2013 übrig geblieben ist? Die lustigen Sechs vom Oktoberfest-Komitee (von links: Theves Dose, Claus Hartmann, Lars Dose, Sibylle Hartmann, Bernd Dose und Carsten Zwerg), die sich an dieser Stelle „bei allen Helferinnen und Helfern und bei allen Besuchern

herzlich bedanken“ wollen, machten einen Vorstoß beim Vorstand. Ihre Idee: Da vor Jahren das erste Oktoberfest der Startschuss war für ein großes Projekt, das es zu stemmen galt, soll es nun wieder so sein. Damals wurde mit dem Überschuss die Finanzierung des neuen Kunstrasenplatzes begonnen. Nun soll ähnliches für die nötige Sanierung der Tennis- und Hockeyhalle gelingen. Dabei gilt es zunächst, den Fußboden des Hockeyspielfeldes am Notausgang instand zu setzen. Der verbleibende Rest soll ein erster Beitrag sein für die Hallensanierung. Denn jede noch so große Reise beginnt mit dem ersten Schritt.



## MTHC-Journal-Story in der „Welt am Sonntag“

Die Erlebnisse von Laura Zörnig und Valerie Borkel in einem russischen Kinderheim werden im letzten MTHC Journal so manchen Leser angerührt haben. Martina Eckhoff, Redakteurin bei der „Welt am Sonntag“ und Spielerin bei den Tennis-40-Damen, fand Zörnigs Reportage jedenfalls so spannend und interessant, dass sie für einen Nachdruck in der großen, deutschen Sonntagszeitung sorgte. Auf diese Weise hat Laura Zörnig, die Physiotherapeutin und Aktive bei den Ersten Hockey-Damen, die „Kinder von Priosersk“ nun einem hunderttausendfachen Publikum bekannt gemacht.



## Heißer Hockey-Sonntag im „Superdome“

Mit einem Doppelschlag daheim starten unsere 1. Hockey-Teams ins Jahr 2014. Am Sonntag, den 12. Januar machen unsere Herren in der 2. Bundesliga den Anfang um 12 Uhr gegen Heimfeld, um 14 Uhr sind dann die Damen in der Regionalliga Nord gegen Bremen an der Reihe. Nach dem Auswärtsspiel in Rissen (18.1., 15 Uhr) folgt für die Damen die Heimpartie am 26.1. gegen Polo (14 Uhr). Die Herren müssen am 18.1. nach Sachsenwald (17 Uhr) und erwarten am 19.1. Klipper (12 Uhr). Am 25.1. geht es dann zum Derby nach Rahlstedt (16 Uhr).

## Tennis: Oberliga-Start in der Halle

Unsere 1. Herren sind am ersten Januar-Wochenende mit einem 5:1 bei Halstenbek-Rellingen glänzend in die Winterserie in der Oberliga gestartet. Am 11.1. folgt der Heimstart gegen UHC 2 (18 Uhr), bevor am 25.1. Groß Borstel (18 Uhr) bei uns gastiert. Die 1. Damen beginnen erst am 19.1 in Rahlstedt, ihre Premiere in eigener Halle steigt am 26.1. um 18 Uhr gegen Harburg.



## „Sprechstunde“ bei Dr. Gienapp

Interview mit dem langjährigen MTHC-Mitglied Dr. Thomas Gienapp, Unfallchirurg am Krankenhaus Reinbek (3. und letzter Teil)

*AKTUELL: Heute wollen wir uns um akute Verletzungen kümmern, wie sie beim Hockey oder beim Tennis immer wieder vorkommen. Was ist zu tun, wenn einen beim Hockey ein Schläger oder die Kugel trifft?*

*GIENAPP: Schnell und richtig kühlen, eventuell mehrmals. Beim typischen Umknicken des Sprunggelenkes kann ein mit Eiswasser getränkter, fest angewickelter Schwamm einen größeren Bluterguss verhindern. Grundsätzlich gilt: Bei einer Verletzung sollte man vernünftig reagieren, keine Verschlimmerung riskieren. Handelt es sich nicht um eine Bagatelle, so kommt die alte PECH-Regel zur Anwendung: Pause, Eis, Kompression, Hochlagern.*

*Die berüchtigte Tennisverletzung ist der sogenannte Tennisarm. Wo kommt das her?*

Es handelt sich dabei um eine Reizung der Sehnen, die von den Fingern und der Hand zur Außenseite des Ellengelenkes ziehen. Alle beruflichen Belastungen (etwa von Friseuren, Handwerkern oder Menschen, die am Computer arbeiten) und sportlichen Belastungen wie beim Tennis, die zu einer hohen Vorspannung dieser Sehnen führen, können diese Beschwerden verursachen. Auch die untere Halswirbelsäule kann verantwortlich sein.

*Kann man sich gegen den Tennisarm wappnen?*

Wenn wir beim Tennis bleiben wollen, so ist zu empfehlen: Keine alten drucklosen Bälle spielen. Den Schläger nicht zu hart bespannen (26-28 Kilopont). Die Griffstärke so wählen, dass der Daumen die Langfingerkuppen knapp berührt. Sinnvoll sind Dehnungen der Streckseite des Unterarmes. Ein Beispiel: Streckung im Ellengelenk, volle Beugung im Handgelenk, Finger nach außen, seitlich, weg vom Körper drehen.

*Und was tut man, wenn es einen erwischt hat?*

Die Vielzahl der Empfehlungen ist kaum überschaubar. Im akuten Stadium gehören die Sportpause, Einnahme eines entzündungshemmenden Medikaments, Abreibungen mit Eiswürfeln, Dehnungen und Quermassagen zur Standardtherapie. Helfen können auch





eine bis zwei Injektionen mit kleinen Dosen Kortison. Die Alltagsbelastungen sollten möglichst im Tablettgriff durchgeführt und der Spitzgriff (mit dem man üblicherweise eine Kaffeetasse hält) vermieden werden. Akkupunktur, Bestrahlungen und Stoßwellentherapie sind erweiterte Behandlungsmöglichkeiten. Bei Wiederaufnahme des Sports sollten alle oben genannten vorbeugenden Maßnahmen genutzt werden.

*Sind die diversen Bänder und Gurte, die man sich an den Unterarm klemmen soll, sinnvoll?*

Diese Bandagen und Spangen dienen dem auch in der Physiotherapie angewandten Prinzip einer Druckentlastung der Sehnen am äußeren Ellengelenk. Somit haben sie durchaus ihre Berechtigung.

*Was soll man tun, wenn die Schulter schmerzt?*

Auch an der Schulter können einfache Eigenübungen erstaunliche Wirkungen haben. Die schlechte Haltung am Computer mit Verkürzung der Brustmuskulatur und Verstärkung der Krümmung der Brustwirbelsäule kann zu einem relativen Hochstand des Oberarmkopfes mit Bedrängung der Sehnen unter dem knöchernen Schulterdach führen. Gegenmaßnahmen wären also eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule und das Aufdehnen der Brustmuskulatur. Das kann man durch folgende Übung erzielen: Arme in U-Haltung auf Schulterhöhe. Durch Rückführen der Arme den Körper dynamisch dehnen; aber nicht reißen. Wenn der Verdacht auf eine Schleimbeutelentzündung, Sehnenverletzungen oder eine instabile Schulter besteht, dann wird es orthopädisch.

*Das heißt, dann ist eine Operation nötig?*

Nein, das muss es nicht. Gerade an der Schulter kann die Krankengymnastik erstaunliche Erfolge erzielen. Durch spezielle Behandlungen können die Sehnen gekräftigt und die Stellung des Oberarmkopfes zur Gelenkpfanne verbessert werden. Wer mit dem Sport nicht pausieren möchte, sollte eventuell einige Zeit auf die Aufschlagbewegung verzichten.

*Thomas, vielen Dank!*