



Aktuell

10.01.2013

Ernährung und Verletzung: Info-Abend der Knappenschmiede in Herne

Um es einmal ganz nach oben zu schaffen, reicht nicht nur Talent und Training. Wer Fußballprofi werden will, muss sich intensiv um seinen Körper kümmern - und dazu gehört eine gute Ernährung, genauso wie der richtige Umgang mit Verletzungen.

Wie beides konkret für junge Kicker gestaltet wird, erfuhren 224 Gäste am Mittwochabend (10.1.) bei einer Info-Veranstaltung der Knappenschmiede im St. Anna Hospital in Herne.

„Es ist uns wichtig, dass man sich zusammensetzt, um mit den Nachwuchssportlern auf Schalke und deren Eltern über solche Themen zu sprechen“, erklärte Mathias Schober als Leiter des Bereichs U9 bis U15 die Idee dieser Veranstaltung. „Besonders am Herzen liegt mir, Strukturen und Abläufe im Falle einer Verletzung zu klären.“ Angesprochen wurde mit diesem, von Dr. Oliver Meyer moderierten Info-Abend vor allem der eigene Knappenschmiede-Nachwuchs, der sich auch zahlreich in Herne einfand.

Der Ort konnte passender nicht sein: Das St. Anna Hospital ist Kooperationspartner der Schalcker und damit erste Anlaufstelle im Falle einer Verletzung. Die Klinik stellt Mannschaftsärzte für den Leistungsbereich der Knappenschmiede. Zudem findet jeden Dienstag eine Sprechstunde auf dem S04-Gelände statt. Dr. Bartosz Wojanowski ist einer der beiden Mannschaftsärzte der königsblauen Profis und praktiziert in Herne als leitender Sportmediziner im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er lieferte an diesem Abend Einblicke in die medizinische Versorgung von Leistungssportlern, in die Prävention, Rehabilitation und Behandlung. „Das Ziel ist immer, dass ihr den Trainern so schnell wie möglich wieder zur Verfügung steht“, erklärte Wojanowski den Nachwuchs-Spielern seine Arbeit.

Der zweite wichtige Bezugspunkt in der medizinischen Versorgung ist der Physiotherapeut. Er ist meist erster Ansprechpartner im Falle einer Verletzung, filtert und entscheidet, wann ein Arztbesuch unabdingbar ist. Die Physiotherapeuten auf Schalke arbeiten eng mit den Sportmedizinern in St. Anna zusammen, um eine optimale Versorgung zu garantieren. Wojanowski: „Ihr müsst eine Verletzung immer bei den Therapeuten melden, damit keine Zeit verloren geht.“ Marc Magnier, Physio der U23, stellte seine Kollegen im Bereich des Nachwuchsleistungszentrums vor und skizzierte die konkreten Abläufe im Falle von leichten Blessuren bis hin zu schweren Verletzungen, sei es im Training oder im Spiel.

Aber auch am Küchentisch kann der Körper gestärkt werden. Marion Schüler, Ernährungsberaterin im „medicos.AufSchalke“, weiß aus Erfahrung, dass viele Kinder und Jugendliche „trainieren wie die Profis, aber essen wie eine Kaffeetante“. Schüler präsentierte die Ernährungspyramide (an deren spitzem Ende das Fast Food logiert), riet zu viel Flüssigkeit und natürlich vollwertiger Ernährung: „Abwechslungsreiche Kost ist definitiv leistungsfördernd.“

Es war also ein informativer Abend. Prof. Georgios Godolias, Direktor des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie der St. Vincenz Gruppe Ruhr, die unter anderem in Herne präsent ist, resümierte zufrieden: „Es war wichtig für die Spieler und Eltern, dass sie viele Menschen kennenlernen konnten, die sich mit Ernährung und der medizinischen Betreuung beschäftigen.“