

**TISCHTENNIS**

**TV Volmarstein rückt auf in die Bezirksklasse**

Nachträglicher Aufstieg kommt unerwartet

**Volmarstein.** Unverhofft kommt oft! Die erste Tischtennis-Mannschaft des TV Volmarstein spielt in der Saison 2014/2015 als nachträglicher Aufsteiger nun doch in der Bezirksklasse.

Weil eine Mannschaft in einer höheren Liga zurück gezogen hatte, wurde in der Bezirksklasse 3 im Tischtennisbezirk Arnshagen ein Platz frei. Den bot Staffelleiter Andreas Sackmann den Volmarsteinern an. „Da haben wir dann zugeschlagen“, freut sich TVV-Mannschaftsführer Jens Luschnat. Auf die Relegation hatten die Volmarsteiner, die in der vergangenen Saison in der Kreisliga Lenne-Ruhr den vierten Platz belegt hatten, aus Verletzungsgründen verzichtet.

**Carsten Alba kehrt zurück**

In der höheren Klasse wird der Kader durch Carsten Alba, der nach zwei Jahren nach Volmarstein zurück kehrt, verstärkt. Alba ist für die Position drei hinter Matthias Hedtmann und Luschnat vorgesehen. Alba hat höherklassig gespielt, unter anderem im Landesliga-Team des TTC Hagen. Dafür rückt Tim Raudz in die zweite Volmarsteiner Mannschaft.



Kapitän Jens Luschnat und der TV Volmarstein spielen 2014/2015 in der Bezirksklasse. FOTO: LUTZ GROßMANN

**Verein trifft Schule: Heute Abschluss**

**Wetter.** Das Projekt „Verein trifft Schule“ wird heute mit einer Abschlussveranstaltung auf dem Harkortberg für das Schuljahr 2014/2015 beendet. Um 14.00 Uhr geht es für die 32 Kinder aus den beiden beteiligten Grundschulen mit einem Sportprogramm los. Um 15.00 Uhr schließt sich ein kurzer offizieller Teil mit Reden von Bürgermeister Frank Hasenberg und Helge Heisters, dem Projektleiter, an. lgr

**ZITAT DES TAGES**

**„Wenn Sie dreimal in der Woche insgesamt zweieinhalb Stunden laufen, dann tun Sie was Ideales.“**

**Dr. med. Jakob Gruber,** Leitender Arzt Innere Medizin und Kardiologie im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke bei der Info-Veranstaltung „Medizin trifft Sport“ in Ende

**SERVICE**

**Sport in Wetter und Herdecke**  
Lutz Großmann  
☎ 02335/97086-15  
Fax: 02335/97086-13 - E-Mail:  
wetter-sport@westfalenpost.de



**T-Shirts für treue Fans des FC Wetter**

Über einen Satz neuer T-Shirts in knalligem Rot mit weißer Schrift durften sich jetzt zehn Bewohner der Evangelischen Stiftung Volmarstein freuen. Die sind nämlich echte Fußballfans, Anhänger des Bezirksligisten FC Wetter 10/30, verpassten in der vergangenen Saison so gut wie kein Heimspiel und kamen stets mit eigens kreierten Shirts zum Harkortberg. Nun revanchierte sich der Verein: Gerd Waldhoff (2.v.l.) und Ingo Wasmuth (r.) aus der Jugendabteilung des FC Wetter überreichten die T-Shirts mit dem Aufdruck „Wir sind immer da“ und der Nummer 12 auf der Rückseite an Daniel Starosta (l.), den Leiter des Freizeit- und Kulturbereichs. FOTO: LUTZ GROßMANN

**Tischtennisfreunde ohne den Herdecker Part**

TSV trägt Vorstandsveränderung nicht mit und zieht sich zurück. Spielgemeinschaft vor der Auflösung

Von Lutz Großmann

**Wetter/Herdecke.** Vor fast auf den Tag genau sechs Jahren, am 1. Juli 2008, wurden die Tischtennisfreunde SV Wetter/TSV Herdecke aus der Taufe gehoben. „Spielgemeinschaft in aller Stille gegründet“ titelte diese Zeitung seinerzeit. Die Bündelung der Kräfte sahen beide Seiten als sinnvollste Lösung an, nachdem mehrere Spieler die Stammvereine verlassen hatten. Mit acht Mannschaften wurde die Saison 2008/09 in Angriff genommen.

Diese Harmonie ist jetzt vorbei. Die TTF Wetter/Herdecke wird es zwar auch noch in der Saison 2014/2015 geben, doch ohne den Zusatz „TSV“, denn der Herdecker Part hat sich aus dem Verein verabschiedet. „Die Mitgliederversammlung hat entschieden, die TTF weiterzuführen; aber ohne den TSV Herdecke“, sagte TTF-Vorsitzender Frank Melerra auf Nachfrage. Hintergrund: Die beiden Vertreter des TSV Herdecke im TTF-Vorstand, Schatzmeister Jürgen Schmitt und Jugendwart Hans-Peter Pindor, sowie die anderen Herdecker Mitglieder konnten und wollten sich nicht an einer Umstrukturierung beteiligen und somit auch keine Verantwortung übernehmen, um eine Neubesetzung des Vorstandes zu erreichen.



**„Wir sehen das alles inzwischen sehr positiv.“**

Frank Melerra, erster Vorsitzender der TTF Wetter/Herdecke

Das Duo sagte sich von den Tischtennisfreunden los, „und es gab unsererseits auch keine Anstrengungen, beide zurückzuholen“, so Melerra. Der 50-Jährige wollte sein Amt eigentlich zur Verfügung stellen, tritt jetzt aber doch noch mal an. Auf einer Mitgliederversammlung, die bereits in den nächsten Wochen stattfinden soll, kandidiert Melerra für ein Jahr. Auch für die Neubesetzung der verwaisten Vorstandsposten hat Melerra bereits Ideen entwickelt.

**Trainerstab im Nachwuchsbereich wird um Roland Viele erweitert**

Eine Satzungsänderung soll den Weg dafür ebnen, dass die TTF Wetter/Herdecke ohne den TSV, aber mit allen gemeldeten Mannschaften die kommende Spielzeit bestreiten und eventuell zur Saison 2015/2016 wieder als SV Wetter firmieren können. Dann würde die Spielgemeinschaft wohl aufgelöst.

„Wir sehen das alles inzwischen sehr positiv“, sagt Melerra und kündigt zudem eine Nachwuchsoffensive an. Der Trainerstab im Jugendbereich, den bislang Maurice Eichler und Marius Orłowski bilden, wird erweitert durch Roland Viele, der den Stützpunkt in Herne leitet. Melerra schließt allerdings auch eine

Kooperation mit anderen Vereinen für die Zukunft nicht aus. Denn: Durch den Verzicht auf den TSV Herdecke sei davon auszugehen, dass zumindest die Jugendlichen aus Herdecke nicht mehr bei den TTF spielen, sondern in der Tischtennisabteilung des TSV Herdecke verbleiben.

**Ins Marketing beim TTC Hagen eingestiegen**

■ Frank Melerra, erster Vorsitzender der Tischtennisfreunde Wetter/Herdecke, hat inzwischen ein zweites Betätigungsfeld im Bereich Tischtennis gefunden.

■ Der 50-Jährige ist als „Head of Marketing“ beim Bundesligisten TTC Hagen eingestiegen.

■ Der Wetteraner kümmert sich vor allem um den Bereich Sponso-

ring/Marketing, ist aber auch in die Organisation bei den Heimspielen involviert.

■ Melerra will dazu beitragen, den Tischtennisport in Hagen stärker in den Fokus zu rücken und mehr Zuschauer zu den Spielen zu locken.

■ Zudem sollen auch die TTF Wetter/Herdecke profitieren.

**Mit regelmäßiger Bewegung dem Herzinfarkt vorbeugen**

Mediziner vom GKH Herdecke klären über Herzerkrankungen und Sportverletzungen auf. Gelenke besonders gefährdet

Von Lutz Großmann

**Ende.** Da mussten die Tennisspieler unter den gut 30 Zuhörern im Sportlertreff Ende schmunzeln. „Wer viel Doppel mit vier Bällen spielt, für den ist die Belastung besonders hoch. Dann werden Sie herzkrank!“, warnte Dr. med. Jakob Gruber, um zu raten: „Am besten ist es, Sie spielen Einzel mit nur einem Ball. Dann gibt es mehr Ruhepausen.“

Der Mediziner ist leitender Arzt für Innere Medizin und Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus in Herdecke. Er war einer von zwei Experten, die die Tennisabteilung des TuS Ende zur Info-Veranstaltung „Medizin trifft Sport“ eingeladen hatte. Gruber hatte aus einer wissenschaftlichen Untersuchung zitiert. Fünf Spielformen des Tennis waren im wahren Sinne des Wortes auf Herz und Nieren geprüft worden. Welche kann das Herz schädigen, welche schützen? Gleichwohl beruhigte Gruber die Tennisspieler: „Natürlich spielen viel wichtigere Dinge



Dr. med. Jakob Gruber, leitender Arzt Innere Medizin und Kardiologie im GKH.

eine Rolle, um sein Herz zu schädigen oder an Bluthochdruck zu erkranken.“ Gruber nannte hier den allgemeinen Lebensstil, Rauchen, Alkoholgenuß, Bewegung, Ernährung, aber auch die Seele: „Wer negativ denkt und depressive Neigungen hat, der hat ein höheres Risiko.“ Diese Faktoren begünstigten auch die Arteriosklerose, die koronare Herzkrankung. Rauchen gelte hier als

Risikofaktor Nummer eins. Um solche Gefahren zu vermeiden oder zu vermindern, rät der Arzt zu einer radikalen Veränderung des Lebensstils. Dazu gehöre auch viel Bewegung. Grubers Richtwert: „Ideal sind dreimal pro Woche insgesamt zweieinhalb Stunden langsamen Laufen. Dann tun Sie was Ideales für sich.“

**Defibrillator kann Leben retten**

Um für den Ernstfall, nämlich eine akute Herzerkrankung auf dem Tennisplatz, gewappnet zu sein, will die Tennisabteilung des TuS Ende einen Defibrillator anschaffen. Dieser einfach zu bedienende mobile Herzschrittmacher rhythmisiert den aus dem Akt gekommenen Herzschlag. „Damit retten Sie Leben“, so Gruber. Weil Tennis als durchaus verletzungsintensive Sportart gilt, ging der Leiter der Chirurgie am GKH Herdecke, Prof. med. Florian Glaser, speziell auf dieses Thema ein und arbeitete sich am Körper quasi von oben nach unten. Bei Freunden des weißen Sports besonders gefürchtet:



Dr. med. Florian Glaser, Leiter der Chirurgie im GKH Herdecke. FOTO: LUTZ GROßMANN

Der Tennisarm! Die Nervenstränge und Sehnen am Ellenbogengelenk sind gereizt und verursachen Schmerzen. „In aller Regel ist die Ursache eine zu einseitige Belastung“, erklärte Glaser. Aber auch eine falsche Haltung oder falsche Technik könnten der Auslöser sein. Die Therapie sei kompliziert, aber auch vielseitig, reiche von Ruhigstellen bis zur Operation, bei der die

Nervenenden durchgetrennt werden. „Das sollte aber die letzte Option sein“, so Glaser.

**Knien wird stark beansprucht**

Als ein für Tennisspieler „sehr grausames“ Gelenk bezeichnete Glaser das Knie. Ob Meniskussschaden, Gelenkruptur oder Kreuzbandriss - all diese schweren Verletzungen, die auch Tennisspieler betreffen könnten, müssten rasch behandelt werden, um eine dauerhafte Schädigung des Knies zu vermeiden. Wenn dies nicht geschehe, sei eine Arthrose vorprogrammiert, „und dann hilft manchmal nur eine Knieprothese.“ Häufig seien Tennisspieler auch von Verletzungen am Sprunggelenk betroffen. Das Umknicken mit der Folge einer Bänderdehnung sei da noch eine eher harmlosere. Viel schlimmere seien Knochenbrüche und der Riss der Achillessehne.

Ein Lied davon singen kann Heinz Göersmeier, der Vorsitzende der Ender Tennisabteilung: „Ach, die habe ich mir schon mehrfach gerissen.“