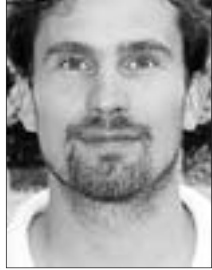


MACHT FUSSBALLSPIELEN KRUMME BEINE?

O-Beine und Fußball gehören zusammen



Marcus Danz
Bezirkslehrwart
beim Leipziger
Fußball-Verband

„Ich bin zwar kein Mediziner, aber dass O-Beine nur vom Fußball herrühren sollen, halte ich für unwahrscheinlich. Sicher gibt es Menschen, die eine Veranlagung dazu haben. Man müsste als Fußballer den Ball nur mit der Innenseite schießen. Ich bin der Meinung, dass man mit vielseitigem Training keine O-Beine bekommt. Ich lasse im Kinderbereich alle Schusstechniken gleichermaßen trainieren, zudem mache ich Koordinationstraining und baue auch andere Sportarten ins Training ein.“



Sebastian Seidel
Fußballspieler beim
Döbelner SC

„Ich bin sicher, dass ich meine O-Beine durch den Fußball bekommen habe. Ich spiele seit 23 Jahren Fußball und konnte als Jugendlicher regelrecht zuschauen, wie die Beine krumm wurden. Ich glaube, das ist eine typische Fußballerkrankheit.“



Steffen Eichhorn
Trainer des
Döbelner SC

„O-Beine und Fußball gehören seit Pierre Littbarski zusammen. Viele Fußballer sind stolz auf ihre krummen Beine. Wenn man von Kindesbeinen an Fußball spielt, kann es durch die asymmetrische Belastung zu O-Beinen kommen. Allerdings haben die meisten O-Beinigen Probleme mit dem Meniskus oder den Bändern und müssen entsprechend gegensteuern.“



Dr. Hartmut
Thamke
Mannschaftsarzt
beim FC Energie
Cottbus

„Nach meinen Eindrücken haben Fußballer tatsächlich häufiger O-Beine als der Rest der Bevölkerung. Durch den Fußball wird die Innenseite der Beine stärker trainiert, so dass die Adduktoren stärker ausgebildet sind. Zudem ist der Innenmeniskus im Knie großen Belastungen ausgesetzt. Sicher gehört auch Veranlagung zu den Ursachen, doch dann muss man schmerzhaft fragen: Warum sind alle Veranlagten Fußballer?“



Etwa ein Viertel der Fußballspieler hat O-Beine, besagt eine Studie. Auch beim Döbelner SC gibt es offenbar Spieler mit O-Beinen.

Fotos: Frank Korn (2)

Mit ausgewogener Kost und richtigem Training lässt sich die Fehlstellung der Beine durchaus vermeiden.

Von Frank Korn
DA.SPORT@DD-V.DE

Macht Fußballspielen krumme Beine? Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach, schließlich könnte man genau so gut fragen, ob man vom Reiten O-Beine bekommt. Allerdings hat tatsächlich ein Teil der Fußballspieler krumme Beine, so dass ein Zusammenhang zwischen Sportart und Deformation der unteren Gliedmaßen herstellbar ist.

Die berühmtesten O-Beine hatte wohl Manuel Francisco do Santos, den Fußballkennern unter dem Namen Garrincha bekannt. Seit seiner Geburt litt er unter der Deformation der Beine, die selbst nach einer Operation entstellte blieben. Doch nie beeinträchtigte dieser Defekt seine Leistung und seine Ballfertigkeit. Seine legendären „Bananenschüsse“ waren ein fußballerischer Hochgenuss. Garrincha wurde mit Brasilien zwei Mal Fußball-Weltmeister.

Studie mit 500 Kindern

Doch während bei Garrincha die O-Beine angeboren waren, bilden sie sich bei den meisten Fußballern erst im Laufe der Zeit aus. Der belgische Sportwissenschaftler Dr. Erik Witvrouw und sein Team von der Universität Gent wollten der Sache nachgehen und haben vor einigen Jahren mehr als 500 Kinder und Jugendliche untersucht, die regelmäßig Fußball spielen.

In der Tat fanden die Forscher heraus, dass bereits 13-jährige Vielkicker zu O-Beinen neigen. Bis zum 18. Lebensjahr haben diese Deformationen bei den Teilnehmern an

der Untersuchung beständig zugenommen. Jeder vierte erwachsene Fußballspieler hat dermaßen verbogene Beine, dass sie von vorne oder hinten betrachtet ein großes „O“ bilden. Ausschlaggebend dafür, so weiß Dr. Witvrouw, ist „eine nicht-symmetrische Krafteinwirkung auf die Kniegelenke“, weil die inneren Beinmuskeln bei Fußballern kräftiger und kürzer sind.

Fehlbildung führt zu Schäden

Aber was ist dagegen einzuwenden, wenn es beim Toreschießen hilft? Eine Menge: Denn diese Knochenfehlbildung kann zu vorzeitiger Arthrose, Meniskus- und Kreuzbandschäden führen, erklärt der Sportwissenschaftler. Deshalb sollten junge Hobbykicker eine abwechslungsreiche Kost mit viel Vitamin D zu sich nehmen und sich nicht zu früh ausschließlich auf Fußball festlegen, sondern durch ein breiter gefächertes Sportprogramm eine einseitige Belastung der Knie vermeiden.

Steffen Eichhorn, Trainer von Be-



Sebastian Seidel vom Döbelner SC hat „mustergültige“ O-Beine.

zirkligist Döbelner SC, sieht das Problem ganz pragmatisch: „O-Beine und Fußball gehören zusam-

men.“ Und Sebastian Seidel, einer seiner Spieler, konnte als Jugendlicher „zuschauen“, wie seine Beine die „typische“ Form annahmen. Dagegen meint Marcus Danz, der beim Leipziger Fußball-Verband für die Trainerausbildung zuständig ist, dass man als Fußballer nicht zwangsläufig O-Beine bekommen muss. Wenn das der Fall sei, dann habe derjenige Spieler wohl eine Veranlagung dazu. Ein Mann, der sich sowohl im Fußball, als auch in der Medizin auskennt, ist der Orthopäde Dr. Hartmut Thamke, der für den FC Energie Cottbus als Mannschaftsarzt tätig ist. Er sagt, dass Fußballer tatsächlich häufiger O-Beine haben, als der Rest der Bevölkerung. Er betont aber auch, dass das seine persönlichen Eindrücke sind.

Vielleicht haben aber auch ganz viele Menschen O-Beine, und man sieht sie nur bei den Fußballern, weil sie kurze Hosen anhaben.

www.gesundheitpro.de
www.wikipedia.de

Was verbirgt sich hinter den Fachbegriffen der Mediziner?

■ **O-Beine:** Sind Abweichungen der normalen geraden Beinachse nach seitlich außen. O-Beine können sowohl angeboren, als auch erworben sein. Vor allem bei Neugeborenen und Säuglingen sind O-Beine völlig normal und bilden sich spontan zurück. Langfristig führen alle höhergradigen Beinfeststellungen, ob O-Bein oder auch X-Bein zu einem verfrühten Verschleiß des Gelenkknorpels, so dass mit zunehmendem Alter mit einer Arthrose des Kniegelenkes (Kniearthrose, Gonarthrose) gerechnet werden muss. Bei den X-Beinen ist besonders das äußere Kniegelenk betroffen, während bei O-Beinen eine innere Kniear-

throse zum Tragen kommt. ■ **Adduktoren:** Der Schenkelanzieher, auch Adduktor genannt, besteht aus mehreren verschiedenen Muskeln, die alle zusammen den Oberschenkel zur Körpermitte ziehen. Alle beginnen am Beckenknochen (nahe des Schritts) und ziehen zum Oberschenkelknochen, an den sie auf fast seiner ganzen Länge angewachsen sind. Medizinisch werden unter dem Begriff „Adduktoren“ mehrere Muskeln zusammengefasst: adductor longus (langer Oberschenkelanzieher), adductor brevis (kurzer Oberschenkelanzieher), adductor magnus (großer Oberschenkelanzieher) und ad-

ductor minimus (kleiner Oberschenkelanzieher).

■ **Abduktoren:** Als Abduktoren, auch Abspreizer genannt, werden Muskeln bezeichnet, die für das Wegführen der Gliedmaßen vom Körper zuständig sind.

■ **Meniskus:** Die Menisken sind halbmondförmige Knorpelscheiben, die zwischen Ober- und Unterschenkel gelagert sind, um so Stöße im Sinne einer Stoßdämpfung aufnehmen zu können, was den Gelenkknorpel schützt. Der Innenmeniskus im Knie ist beim Fußball erheblichen Belastungen ausgesetzt, weil er nicht so beweglich ist wie der Außenmeniskus.

Schützen starten bei Landestitelkämpfen

■ **Schießen**
Zwei Roßweinerinnen haben sich für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert.

Die Sportschützen des Schützenvereins Roßwein haben bei den Sächsischen Meisterschaften mit unterschiedlichem Erfolg abgeschnitten.

Herausragendes Ergebnis aus Sicht des Vereins war bei den Jugendmeisterschaften die Qualifikation von Jennifer Schönherr und Lisa Staroske für die Deutschen Meisterschaften in München. Bei den Erwachsenen konnte sich Sieglinde Kremer den zweiten Platz sichern. Peter Staer holte mit seinen Kameraden von der Leipziger Schützengesellschaft zwei Mal Mannschaftsgold. Dagegen erreichten die Roßweiner Marcel Badura, René Freyer und Robin Staer nur mittlere Plätze und mussten sich als Mannschaft mit Rang vier begnügen.

Bei den Pistolenschützen kam Jens Benedix gut zurecht und kam mit 550 Ringen auf dem fünften Platz ein. Dagegen haderten Jürgen Lantzsch und René Hübsch mit ihren Leistungen. (DA/hbü)

Ergebnisse der Roßweiner Schützen
KK-Gewehr 60 Schuss liegend/Damenaltersklasse: Sieglinde Kremer 2. Platz/570 Ringe; **Altersklasse:** Peter Staer 569, 1. Platz mit der Leipziger SG; **Damenklasse:** Cindy Girbig 6./556, 2. Platz mit Oschatzer Schützenverein
3x20 Schuss/Damenklasse: Cindy Girbig 6./520, 2. Platz mit Oschatzer Schützenverein; **Altersklasse:** Peter Staer 8. Platz, 1. Platz mit der Leipziger SG
Pistole/Schützenklasse: Jens Benedix 5./550
Luftgewehr 20 Schuss stehend/Jugend: Lisa Staroske 2./185, Jennifer Schönherr 5./172, Falk Schöneich 6./152; **3x10 Schuss:** Jennifer Schönherr 2./287, Lisa Staroske 3./278, Falk Schöneich 5./242



Der Roßweiner Peter Staer (r.) holte mit Eugen Zumpe (l.) und Hans-Jürgen Penkwytt von der Leipziger SG zwei Mannschaftstitel. Foto: Privat

SPORTTERMINE

FUSSBALL

Freitag, 10. Juli
Seniorenspiele
18.30 Uhr:
SV Naunhof - VfB Leisnig
SV Marbach - BC Hartha

Sonnabend, 11. Juli
Testspiele
14 Uhr: Eintracht Sermuth - Aufbau Waldheim
15 Uhr:
TSV Schildau - SV 52 Zschaitz
Oederaner SC - Roßweiner SV

Testspiel Frauen
13 Uhr: TSV Schildau - SV 52 Zschaitz

Sonntag, 12. Juli
Testspiele
15 Uhr: Medizin Hochweitzschen - SV Machern
16 Uhr: Grün-Weiß Coswig - Döbelner SC

Döbelner wandern 142 Kilometer auf dem Jakobsweg

Wandern

Helga und Klaus Engemann setzen ihren vor vier Jahren begonnenen Weg fort.

DA.SPORT@DD-V.DE

Unter dem Zeichen der Muschel, Erkennungsmerkmal des Jakobsweges, waren Helga und Klaus Engemann aus Stockhausen von Glogow (Polen) über Görlitz (Sachsen), Merseburg (Sachsen-Anhalt), Eisenach (Thüringen), Fulda (Hessen) seit 2004 auf mehreren Etappen unterwegs. Nun sind sie in einer Woche von der Rhön bis nach Würzburg gelaufen.

Am Anfang waren erstmal zehn Stunden Zugfahrt angesagt, bis sie ihren Ausgangspunkt in Gersfeld in der Rhön erreichten. Eigentlich wollten sie noch neun Kilometer nach Rommers laufen, zu den Resten einer romanischen Kirche und

auf dem Pass „Schwedenschanze“ (810 m), wo heute die hessisch-bayerische Grenze verläuft, in einem Hotel übernachteten. Allerdings war das geschlossen und so mussten sie noch zwei Kilometer in das Dorf Oberweissenbrunn absteigen, wo sie ein Nachtlager bekamen.

Ihr Weg führte sie am nächsten Tag zum Kreuzberg in 928 Metern Höhe, also gleich wieder ein Aufstieg. Der Kreuzberg ist die höchste Erhebung der bayrischen Rhön, gilt als heiliger Berg. Auf der Bergkuppe steht ein 32 Meter hohes Holzkreuz. „Weiterhin gibt es dort oben eine Kreuzigungsgruppe, einen 1361 Meter langen Kreuzweg und eine Klosteranlage“, zeigte sich Klaus Engemann begeistert. Nun ging es durch den Wald bergab, durch einen historischen Ort mit alten Jakobuskirchen. Sie erreichen die Fränkische Saale und Bad Kissingen, das schon 801 erstmals erwähnt wurde, mit seinen zwei Salz-



Helga und Klaus Engemann auf der Altstadtbrücke in Würzburg. Foto: Privat

quellen. Einen halben Tag nahmen sie sich Zeit für diesen Ort.

Ihr Weg führte sie wieder aus dem Tal heraus zum ersten Wein-

berg auf ihrer Strecke. Danach kamen sie in den Ort Geldersheim. Im 10. Jahrhundert hielten hier die deutschen Kaiser und Könige Hof

(Kaiserpfalz). Der Ort zählt zu den bildstockreichsten Dörfern in Unterfranken. In Eckartshausen konnten sie die spätgotische Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung nicht besichtigen, weil sie derzeit eine große Baustelle ist. Ein Wegweiser besagte, dass es bis zum „Hauptziel“ des Jakobswegs Santiago Compostela noch 2800 Kilometer sind.

Die beiden Engemanns kamen durch weitere schöne Orte und dem Main immer näher. Zwischen den Orten Veitshöchheim und Margethöchheim überqueren sie auf einer Fußgänger-Bogenbrücke den Main und gingen noch bis Zell am Main. In der Pension „Schnatterloch“ quartieren sie sich für zwei Nächte ein, denn sie wollten den Ort mit seinem Kloster und das fünf Kilometer entfernte Würzburg ohne die Rücksäcke anschauen.

Das erste Ziel in Würzburg war die Festung „Marienberg“, dann ging es über die „Alte Mainbrücke“

mit ihren Skulpturen zum Alten Rathaus, zum Dom, zur Marienkirche, die unter anderem auch eine Jakobusfigur von Tilmann Riemen-schneider zeigt, und zur Würzburger Residenz aus dem 18. Jahrhundert.

Auch ohne die schweren Rucksäcke wurden die Beine an diesem Tag schwer. So fuhren Helga und Klaus Engemann zum Abschluss mit dem Schiff auf dem Main, vorbei an den Weinbergen, nach Zell zurück. Krönender Abschluss war noch am Abend im Ort das gerade an diesem Tag stattfindende „Laurentiusfest“. Am letzten Tag ging es mit dem Zug wieder nach Hause, nach reichlich fünf Stunden waren sie in Döbeln. Engemanns legten auf dieser Strecke 142 Kilometer zurück und somit sind sie in den vergangenen vier Jahren auf den Jakobsweg von Polen bis nach Würzburg 845 Kilometer gelaufen, ohne die Umwege gerechnet. (DA/eng)