

# „Im Sommer wird der Eishockeyspieler geformt“



**Herr Dr. Ziesche wie haben Sie Ihre Leidenschaft zum Eishockey entdeckt?**

**Dr. Jens Ziesche:** Wir haben eine lange Eishockey-Tradition in der Familie: Mein Vater war zu DDR-Zeiten Nationalspieler und später Nationaltrainer. Mit fünf Jahren habe ich angefangen selbst zu spielen und Schlittschuhlaufen zu lernen. Bis zu meinem 19. Lebensjahr habe ich Eishockey gespielt – und das ganz erfolgreich. Dann musste die Entscheidung gefällt werden, weiter Eishockey zu spielen oder eine berufliche Laufbahn einzuschlagen. Zu dieser Zeit war Eishockey in der DDR auf der Kippe. Von daher habe ich mich dann letztendlich für den Beruf als Arzt entschieden und ein Medizinstudium zu beginnen. So ist dann meine eigene Sportlerkarriere zu Ende gegangen, aber die Liebe zum Eis ist geblieben und nachdem ich dann mein Studium abgeschlossen hatte, bin ich dann vor knapp 20 Jahren wieder beim Eishockey gelandet. Ich wurde Mannschaftsarzt von den Eisbären und betreue das Team jetzt seit 18 Jahren.

**Was sind die häufigsten Verletzungen im Eishockey?**

**Dr. Ziesche:** Die häufigsten Verletzungen sind Prellungen aller Art. Man beobachtet das beim Spiel: Alle 10 bis

15 Sekunden findet irgendwo ein Check statt. Klar, Checks bedeuten auch immer ein bisschen Schmerz. Die Spieler sind gut geschützt, aber trotzdem gibt es freie Stellen am Körper, die eben nicht hundertprozentig geschützt sind treten Prellungen auf. Schwerere Verletzungen haben wir zum Glück relativ wenig. Wenn, betreffen die Verletzungen die Schulter, also Schulterluxationen, Knieverletzungen, zum Beispiel Kreuzbandverletzungen und Fuß, wie beispielsweise Sprunggelenksverletzungen und Umknicktraumata. Ebenfalls können Kopfverletzungen gerade durch Zusammenprall der Spieler auftreten. Das können Schädelprellungen bis hin zu schweren Gehirnerschütterungen sein. Auch im Muskelbereich treten Verletzungen, wie Muskelzerrungen und Adduktorenverletzungen auf.

**Gibt es spezielle Übungen im Bereich Verletzungsprävention, die die Spieler machen?**

**Dr. Ziesche:** Ja, im Bereich der Verletzungsprävention spielt die Schutzausrüstung eine große Rolle. Genauso wichtig ist, dass diese immer korrekt getragen wird. Sicherlich ist da auch die Industrie gefordert, immer besseren Schutz zu entwickeln. Das sieht man auch anhand der Helme, die auch immer sicherer werden. Natürlich ist die Fitness der Spieler die beste Prävention. Dazu gehört eine ordentliche Vorbereitung im Sommer. Man sagt: Im Sommer wird der Eishockeyspieler geformt. Das bedeutet, das Aufbautraining, Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Krafttraining ist besonders wichtig. Und dann kommt es schließlich auf das erhaltene Training während der Saison an, wo dann auch Verletzungen auftreten können. Hier ist es essentiell ein vernünftiges Trainingsprogramm präventiv zu gestalten. Da gibt es vom Fußball

eine Vorgabe, FIFA 11+. Das ist ein komplettes Programm zum Aufwärmen und zur Verletzungsprophylaxe und übernehmbar für andere Sportarten. Viele Sachen werden unter Anleitung gemacht, aber die meisten Spieler sind erfahren und machen ihr eigenes Vorbereitungsprogramm. Das sind die entscheidenden Sachen. Hinzu kommt natürlich ein gesunder Lebensstil, vernünftige Ernährung – ohne dass man da meiner Meinung nach irgendwelchen extravaganten Sachen machen muss. Die Jungs wissen, sie müssen regelmäßig Mahlzeiten zu sich nehmen und nicht früh zum Training kommen ohne zu essen. Das gehört alles zu einem gesunden Körper, wie bei jedem normalen Menschen auch. Gerade wenn dann Hochphase der Saison ist, zum Beispiel in den Play Offs, und alle zwei Tage gespielt wird, dann kommen sicherlich auch Nahrungsergänzungsmittel hinzu. Da hat man natürlich einen extremen Kalorienverbrauch und dieser muss auch unterstützt werden.

Die Interviews führte Janosch Kuno, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit BVOU



Dr. Jens-J. Ziesche ist Orthopäde und Unfallchirurg im Bereich der Sportmedizin und D-Arzt. Er ist in der Tagesklinik Esplanade in Berlin-Pankow tätig.