



2/2021

[www.bw-birkenau.de](http://www.bw-birkenau.de) e-mail: [tennis@bw-birkenau.de](mailto:tennis@bw-birkenau.de)

# SCHLAG AUF!

Interessantes von gestern, heute und morgen  
Tennisverein Blau-Weiß Birkenau

28. Ausgabe

im Dezember 2021



*Liebe  
Mitglieder  
und Freunde  
des Tennisvereins*

Trotz vieler Einschränkungen können wir in diesem Jahr von einer guten Tennissaison sprechen. Alle Mannschaften konnten ihre Teamspiele austragen. Ein reibungsloser Trainingsablauf war möglich und gemeinsame Veranstaltungen konnten stattfinden. So waren ein gut besuchter "Sommerlicher Treff", ein "Herbstlicher Frühschoppen" und ein "Jugendabschluss" gelungene Veranstaltungen. Gerade beim Jugendabschluss wurde die erfolgreiche Arbeit von Jugendleiter Christian Gemmel und seinem Team sichtbar.

Zahlreiche Kinder und ihre Eltern verbrachten einen ereignisreichen Nachmittag auf unserer gepflegten Tennisanlage. Weiterhin bleiben das Tennisangebot für Jedermann und unsere Bouleabteilung attraktive Sportangebote.

So blicken wir positiv in die Zukunft und werden auch im kommenden Jahr unsere sportlichen und gesellschaftlichen Ziele engagiert verfolgen.

Für die gute Zusammenarbeit bedanke ich mich bei allen Mitgliedern,  
Freunden und dem gesamten Vorstand.

**Lasst uns weiterhin unseren Verein positiv gestalten.**

*Der Vorstand wünscht  
allen Mitgliedern und deren Angehörigen  
Freue Weihnachten  
und ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2022*

# Jahreshauptversammlung

Bericht: Frank Eder

Unter den von der Landesregierung vorgegebenen Durchführungsbestimmungen hat der Tennisverein Blau-Weiß Birkenau seine Jahreshauptversammlung auf der Terrasse vor dem Clubhaus durchgeführt. Der Vorsitzende Frank Eder hat die zahlreich erschienenen Mitglieder recht herzlich begrüßt und gleichzeitig die Beschlussfähigkeit festgestellt. Nach dem Gedenken an die verstorbenen Mitglieder begann Frank Eder seinen Bericht.

*„Trotz Einschränkungen durch die Pandemie: erfolgreiche Arbeit“*

Die Ausführungen zeichneten trotz der Einschränkungen durch die Pandemie eine erfolgreiche Arbeit. An den Teamspielen hatte man 2020 wegen unzureichender Vorgaben vom HTV nicht teilgenommen. Vielmehr wurden unter konsequenter Einhaltung der vorgegebenen Durchführungsbestimmungen die Trainingseinheiten bei Aktiven und Jugendlichen angeboten und von allen angenommen. Nicht durchführen konnte man die Saisonöffnung, das Sommerfest und die Weihnachtsfeier der Jugend. Positiv konnte der Vorsitzende anmerken, dass die Wintermonate genutzt wurden, um dem Clubhaus ein neues Aussehen in den Innenräumen zu geben.

Gleichzeitig wurden im Außenbereich Malerarbeiten durchgeführt und die Bestuhlung der Terrasse erneuert. Am Ende seiner Ausführung ging Frank Eder noch kurz auf das nun laufende Jahr 2021 ein. Hier war anzumerken, dass man frühzeitig die Tennisplätze für den Spielbetrieb hergerichtet hatte und somit schon Ende April die Plätze bespielt werden konnten.



Erwähnt wurde auch, dass man einen „Sommerlichen Treff“ durchgeführt hat, der insbesondere den neuen Mitgliedern Einblick in das rege Treiben beim Tennisverein gegeben hat. In diesem Zusammenhang wurde mit großer Freude verkündet, dass der Tennisverein seine Mitgliederzahl erhöhen konnte. Der Vorsitzende dankte seinen Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit und den Mitgliedern für das Verständnis der Einschränkungen während der Pandemie. Im Bericht von Teamleiter Sport David Guldner wurde die gute Zusammenarbeit mit dem Tennisverein Gorxheimertal herausgestellt. Hier hat man im Bereich der Aktivität und der Jugend insgesamt fünf Mannschaften in einer Spielgemeinschaft. Besonders erwähnt wurden die Mannschaften der Herren 40 und 50, die beide in der Gruppenliga eine gute Rolle spielten. Im Bericht von Jugendleiter Christian Gemmel fand die gute Arbeit der Trainer und die Zusammenarbeit mit der Grundschule Erwähnung.



So konnte er stolz vermerken, dass die Anzahl der Jugendlichen von knapp 20 auf über 40 Mitglieder angestiegen ist. Die Meisterschaft der U 18 gem. (MSG Gorxheimertal/Birkenau) und der damit erfolgte Aufstieg zeigt die gute Jugendarbeit. Mit dem Dank an die Trainer und Eltern für die Zusammenarbeit beendete Christian Gemmel seinen Bericht. Erfreulich waren auch die Ausführungen vom Schatzmeister Horst Ankenbrand. Er konnte den Mitgliedern einen positiven Jahresbericht mit einem kleinen Plus vorstellen. Nach der Entlastung des Schatzmeisters und des gesamten Vorstandes, standen die Neuwahlen an. Die Aufgabe war für den Wahlleiter dann sehr ent-

spannt. Der bisherige Vorstand stellte bereit, weitere 2 Jahre seine Arbeit fortzusetzen. So wurden Frank Eder als 1. Vorsitzender, Kai-Uwe Ritter als 2. Vorsitzender, Horst Ankenbrand als Schatzmeister, Uschi Stumpf als Schriftführerin, David Guldner als Teamleiter Sport, Christian Gemmel als Jugendleiter und Rolf Diener als Pressewart gewählt. Als Kassenprüfer sind Günter Stumpf und Martin Rhein gewählt worden. Nachdem die Wahlen alle zügig erfolgt waren, beschloss der Vorsitzende mit dem Dank an alle Mitglieder eine harmonisch verlaufene Jahreshauptversammlung.

## Unsere Mannschaften

Bericht: Frank Eder

Nachdem im letzten Jahr keine Mannschaften gemeldet waren, wurde mit großer Freude die Teamrunde 2021 gestartet.

### Herren 1 MSG

Birkenau/Gorxheimertal

Die stark verjüngte Mannschaft um MF Tobias Maier hatte einen schweren Stand in der Bezirksklasse. Mit Clark Wohlgemuth, Tino Krautter und Noah Becker aus der Jugendmannschaft konnten die erfahrenen Spieler Simon Bessler, Steffen Bergmann, Robert Michalowski, auch mit der Umterstützung der HE 30, letztendlich die Klasse erhalten. Dies wird auch das Ziel in der kommenden Runde sein.

### Herren 30 MSG

Birkenau/Gorxheimertal

Die neu aufgestellte Mannschaft Herren 30 startete voller Elan in der Bezirksoberliga. Nach einem Sieg im ersten Spiel in Darmstadt wurden aber die folgenden zwei Heimspiele unglücklich verloren. Damit war für die Spieler um MF Christoph Henn der angepeilte Aufstieg nicht mehr zu erreichen. Mit weiteren 2 Siegen haben die Spieler Manuel Kohl, David Guldner, Alexander Huber, Till Luhn, Andreas Widmann, Maximilian Herbert und Mathias Rasch einen guten 3. Tabellenplatz erzielt.

### Herren 40 MSG

Birkenau/Gorxheimertal

Vom ersten Spieltag an hatte die Mannschaft um MF Daniel Wohlgemuth mit Aufstellungsproble-



*Aus Freude an Qualität, Frische und Vielfalt*

#### Öffnungszeiten:

Montag 5:30 - 12:30 Uhr

Dienstag bis Freitag 5:30 - 12:30 Uhr  
14:30 - 18:00 Uhr

Samstag 5:30 - 13:00 Uhr

Sonntag 7:00 - 11:00 Uhr

Hauptstraße 61 69488 Birkenau Tel.: 06201 - 31 333

men zu kämpfen. So war man bis zum letzten Spieltag abstiegsgefährdet. Letztendlich haben Jens Findeisen, Philipp Neubert, Eric Schreiner, Lars Heckhoff, Philipp Moldaenke, Tim Wettmann, Stephan Bender und Markus Redig mit einem Sieg im letzten Spiel die Gruppenliga erhalten können. **Glückwunsch!**

### Herren 50

Die Mannschaft mit MF Martin Rhein, Holger Schilling, Lucian Dobre, Thomas Damer und Rainer Schmitt spielte mit der Unterstützung von Philipp Neubert und Lars Heckhoff eine sehr gute Runde in der Gruppenliga. Mit zwei Siegen und zwei Unentschieden wurde ein guter 4. Tabellenplatz erreicht.

### Herren 55

Die neu aufgestellte Mannschaft Herren 55 spielte in der Bezirksoberliga. Mit zwei Unentschieden landete man auf dem 7. Tabellenplatz. Die Spieler

um MF Peter Michalowski werden sicher in der nächsten Teamrunde erfolgreicher sein.

### Herren 70

Die Spieler der Herren 70 hatten in der Bezirksoberliga einen schweren Stand. Auch war das Glück nicht auf Seiten der Birkenauer. So wurden zwei Begegnungen jeweils knapp verloren. In der kommenden Spielrunde will man wieder erfolgreicher sein.

### Damen 50++

Die Damen sind weiterhin mit großem Elan im wöchentlichen Training. Ein gemütliches Beisammensein im Clubhaus schließt sich an. Eine tolle Gemeinschaft.

### Social-Tennis

Weiterhin erfreut sich das Socialtennis großer Beliebtheit. Wechselnde Spielpartner und spannende Spiele begeistern die Teilnehmer

## Unsere Jugend

Bericht: Christian Gemmel

### Erfolreiches Jahr der Jugend

2021 konnten wir 2 Mannschaften in die Medenrunde schicken. Die Kinder der U12 hatten ihre erste Saison gespielt und konnten in teilweise hart umkämpften und spektakulären Spielen in der Kreisliga A den 3. Platz für sich behaupten.

*Die Zahl der  
Kinder/Jugendlichen  
steigt auf  
56*

Bei der U18 blieben keine Fragen offen, der Vorjahresmeister konnte auch in diesem Jahr zum zweiten mal hintereinander die Meisterschaft souverän gewinnen. Der Jugendwart Christian Gemmel ist stolz auf beide Mannschaften und hofft darauf, auch im neuen Jahr 22 wieder ein paar

Mannschaften für die Medenrunde anzumelden. Die Chancen für dieses Vorhaben stehen sehr gut, durch eine sehr gute Zusammenarbeit mit Frank Eder (1. Vorsitzender), Daniel Wohlgemuth, Holger Schilling und vielen Helfern konnte die Zahl der Jugendlichen im Verein auf ca. 56 Kinder ansteigen. Im Moment laufen die Planungen für die neue Saison auf Hochtouren. Seit Anfang Oktober sind die Kinder im Hallentraining und bereiten sich für das nächste Jahr vor. Der Saisonabschluss wurde auch Ende September auf unserer Anlage mit Tennisspiel und netten Gesprächen gefeiert. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Bei Bratwurst, Kartoffelsalat und Brötchen wurde ein ereignisreicher Tag beendet.



Alle haben Spaß beim Training

# Sommerlicher Treff

Bericht: Rolf Diener

Nach einem langen Jahr ohne Veranstaltungen lud der Tennisverein Blau-Weiß Birkenau am letzten Sonntag seine Mitglieder auf die Tennisanlage ein. Der Vorsitzende Frank Eder begrüßte die zahlreich gekommenen Mitglieder recht herzlich. In seiner Rede konnte er mitteilen, dass die Verantwortlichen die Zeit der Einschränkungen im Sportbetrieb positiv nutzten. Das Clubhaus wurde umgestaltet und hat ein modernes Aussehen bekom-

men. Die Bestuhlung auf der Terrasse wurde erneuert und lädt zum Verweilen auf der bestens gepflegten Anlage ein. Die erfreuliche Nachricht vom Vorsitzenden war aber die Tatsache, dass es dem Verein gelungen ist, seine Jugendarbeit, trotz der Einschränkungen, positiv zu gestalten. Sein Dank galt hier dem Jugendleiter Christian Gemmel und seinem Team. Danach lud der Vorsitzende die Mitglieder ein, sich auf der Anlage wohlfühlen, Getränke und Gegrilltes sich auszusuchen und angenehme Gespräche zu führen. Das Wetter war hervorragend und die Tennisfreunde verweilten bis in den späten Nachmittag auf der Tennisanlage.

*Die einhellige Meinung war: Toll, sich mal wieder froh und ungezwungen treffen zu können.*



Begrüßung auf der Terrasse



Die Grillmeister:innen



## REDIG & LEYRER

RECHTSANWÄLTE & NOTAR

MARCUS REDIG LL.M.

Rechtsanwalt & Notar

MANUEL LEYRER

Rechtsanwalt & Fachanwalt für Arbeitsrecht

Wir beraten in den Bereichen:

Erbrecht - Arbeitsrecht - Immobilienkaufverträge - Gesellschaftsgründungen  
Testamente - Vorsorgevollmachten - Übergabeverträge

---

Walter-Oehmichen-Straße 14  
68519 Viernheim  
Tel. 06204/95948-0  
[www.notar-viernheim.de](http://www.notar-viernheim.de)



Bericht: Frank Eder

Am 1. Oktoberwochenende hatte der Vorstand zum Herbstlichen Frühschoppen auf der Terrasse des Clubhauses eingeladen. Zum Saisonabschluss wollte man sich nochmal treffen, um bei Essen und Trinken die vergangene Saison nochmals Revue passieren zu lassen. Bei angenehmen Temperaturen begrüßte unser 1. Vorsitzender Frank Eder die zahlreich erschienenen Mitglieder. Sehr erfreut zeigte er sich über den großen Zuspruch, der einmal mehr bestätigt, wie aktiv der Verein ist. Dies zeigen auch die sportlichen Erfolge. So wurde die U18 gem. in Spielgemeinschaft mit Gorxheimertal erneut Meister in ihrer Klasse und die erstmals gemeldete U12 gem. ebenfalls in Spielgemeinschaft mit Gorxheimertal, erreichte einen guten 3. Tabellenplatz. Erfreulich auch die sehr guten Leistungen der Herren 40 und Herren 50 in der Gruppenliga. Die Herrenmannschaft, die Herren 30 und Herren 70 erreichten Mittelfeldplätze. Frank bedankte sich bei den Trainern für die ausgezeichnete Arbeit in der Saison, die bedingt durch Corona mit vielen Beschränkungen versehen war. Besonders im Jugendbereich zahlte sich diese intensive Betreuung aus. Über 50 Kinder werden hier betreut. Ein klares Zeichen für die intensive und



gelungene tolle Zusammenarbeit von Jugendleiter Christian Gemmel und Team. Zum Schluss bedankte sich Frank bei allen für die geleistete Unterstützung im Verein. Danach hatte Beatrice Berbner das Wort. Gewohnt fundiert erklärte sie den Mitgliedern, was sie mit ihrem Team für diesen herbstlichen Frühschoppen vorbereitet hat. Von Weißwürsten mit Brezeln, über Fleischkäse und Käsespezialitäten konnte jeder nach seinem Geschmack den kurzweiligen Morgen genießen. Der Höhepunkt des Vormittags war allerdings die Ehrung des 1. Vorsitzenden Frank Eder (siehe Extra-Bericht).



Die goldene Ehrennadel für Frank

Zum Abschluss gab es noch eine Überraschung. Da die Jugendabteilung am Nachmittag ihren Saisonabschluss nahtlos anfügte, stand ein reichhaltiges Kuchenbuffet, bereitet von den Eltern der Jugendlichen, auf dem Tisch, das keine Wünsche offen ließ.



Stimmungsvoll und gemütlich

Immer dabei: unsere fleißigen Helfer in der Küche, Gaby Eder und Beatrice Berbner

## Ehrung Frank

# Goldene Ehrennadel des Hessischen Tennisverbandes an Frank Eder



Der Höhepunkt des herbstlichen Frühschoppens war die Ehrung unseres 1. Vorsitzenden Frank Eder. Roland Bode, der 1. Vorsitzende des TK Bergstraße war gekommen, um Frank die goldene Ehrennadel des Hessischen Tennisverbandes zu überreichen. Wir waren alle total begeistert, denn Frank hat es besonders verdient, diese Ehrung zu erhalten. Er ist in unserem Verein an vorderster Front und in allen Bereichen immer bemüht, das Beste für den Verein zu leisten. Für keine Arbeit ist er sich zu schade. Durch ihn hat der Verein nach innen und außen ein hervorragendes Image erreicht.

Wir gratulieren Frank zu dieser besonderen Ehrung.



**FRIES**  
ELEKTRO

Hauptstraße 67  
69488 Birkenau

Tel. 06201 31082  
Fax 06201 34576  
Mobil 0171 9066940  
fries-elektro@t-online.de  
www.fries-elektro.de



Maler **Schmitt**  
Maler- und Tapezierarbeiten  
Innen- und Aussenputz  
Wärmedämmung  
Bautrocknung

Lager: auf der Aue 2  
Büro: Leppelsheckweg 8  
69488 Birkenau  
e-mail: malerschmitt@t-online.de

Tel. 0 62 01 / 3 33 03 Fax 0 62 01 / 3 46 27  
www.malerschmitt.de

...für Ihren Durst  
das Beste!



Getränke

Müller

69469 Weinheim · Telefon 0 62 01 - 1 22 11

**GÖTTMANN**  
MINERALÖLE GmbH

Ihr Heizölhändler vor Ort  
preiswert, schnell und zuverlässig!

**RAL**  
GÜTEZEICHEN



Energiehandel  
Heizöl-Diesel-Biodiesel  
Braun u. Steinkohle

HEIZÖL-DIESEL-KOHLN-TANKSTELLE 24 STD-PELLETS-PROPANGAS – SCHMIERSTOFFE

DEUTSCHE POST- LOTTO HESSEN- ZEITSCHRIFTEN

[goettmann-mineraloel@t-online.de](mailto:goettmann-mineraloel@t-online.de) [www.goettmann-mineraloel.de](http://www.goettmann-mineraloel.de)

64668 Rimbach-Zotzenbach Hauptstraße 13

Tel. 06253 /97 23 20 Fax 06253 / 8 62 89

Partner der



**Sorglos in den Urlaub 2021**  
günstig buchen und flexibel sein !



**weitere Infos bei uns !**

**Reiseinsel Birkenau GmbH**

Hauptstrasse 87, 69488 Birkenau

Tel.: 06201 - 3815

[urlaub@reiseinsel-birkenau.de](mailto:urlaub@reiseinsel-birkenau.de)

Mo-Fr 10:00 - 18:00 , Sa 10:00 - 12:30 Uhr

Bis 15 Tage vor Reisebeginn kostenlos stornieren

# RUNDE GEBURTSTAGE

## 90 Jahre

Willi Fendrich 12.11.1932

## 85 Jahre

Albert Kunkel 19.06.1937

Oliver Hickl 14.12.1937

## 80 Jahre

Wolfgang Pirsig 21.02.1942

Helga Moldaenke 10.04.1942

Helga Diener 23.04.1942

Wiltrud Forch 20.12.1942

## 75 Jahre

Günter Stumpf 23.01.1947

Hans-Jürgen Hofmann 14.03.1947

Karl Hickl 27.07.1947

Ursula Stäckler 30.09.1947

Annegret Pirsig 25.12.1947

## 70 Jahre

Jürgen Bylitz 04.04.1952

Walter Martin 21.05.1952

Eugen Berbner 24.05.1952

Hubert Freudig 15.08.1952

Eckhard Schneider 27.10.1952

Marga Schreiner 27.10.1952

Beatrice Berbner 01.11.1952

Michael Roth-Ziener 28.12.1952

## 60 Jahre

Rainer Schmitt 19.03.1962

Ralf Buttermann 10.05.1962

Thomas Runtsch 05.06.1962

Chr. Kruse-Michalowski 20.06.1962



Unser jüngster Tennisspieler

# JUBILÄEN 2022

## Mitgliedschaft

### 50 Jahre

Edith+Uwe Wiese

Marianne und

Paul Jäger

### 25 Jahre

Kevin Rudi Jachmann

Ortrud und

Eckard Schneider

**Wir helfen Ihnen, wenn Sie auch neben dem Platz zu Ihrem Recht kommen wollen!**

**HUSSER & DITTERT**

Anwaltskanzlei



[www.husser-dittert.de](http://www.husser-dittert.de)

Sie finden uns vis-à-vis dem Amtsgericht Weinheim

Hildastraße 10 • 69469 Weinheim • Tel 06201/13355 • eMail [post@husser-dittert.de](mailto:post@husser-dittert.de)

# Das Impingment-Syndrom der Schulter

Bericht Dr. Thomas Runtsch



Eine Frage: Was hat die Freiheitsstatue in New York mit vielen meiner Tennis-Patienten gemeinsam ?

**Richtig ! Sie kann nur einen Arm ordentlich heben, der andere ist eng angelegt, bzw. bedient sich eines Hilfsmittels, um die schmerzende Flosse eng am Körper zu fixieren. Im Falle der Freiheitsstatue wahrscheinlich der geerbte Gesundheits-Almanach der französischen Urururgroßmutter (daher stammt die Liebreizende nämlich).**

Die Tatsache, dass sie nach nunmehr 135 Jahren noch immer mit der rechten Hand die Fackel hält, ohne auch nur einmal die Seite gewechselt zu haben, impliziert, dass in dem medizinischen Ratgeber nichts Erhellendes zu finden war.

Die Gute leidet linksseitig an einem sogenannten Impingment-Syndrom (nicht zu verwechseln mit „Empeachment“, das ist ein Begriff aus den letzten Tagen von Donald dem Trumpel).

**Impingment bedeutet übersetzt „Enge, oder auch „Einklemmung“.**

Doch was klemmt da eigentlich genau im Schulterbereich ein und verhindert die Anhebung des Armes ?

Dazu müssen wir uns die menschliche Schulter einmal genau ansehen. Anders als viele andere Gelenke, ist das Schultergelenk nicht knöchern verzapft in einer umschliessenden Gelenkverbindung, wie z.B. das Hüftgelenk, sonder „weichteilgeführt“, bzw. von Weichgewebe umschlossen. Das Schultergelenk wird hauptsächlich geprägt durch das Schulterreckgelenk, gebildet aus dem Ende des Schlüsselbeines und eines hakenförmigen Fortsatzes des Schulterblattes, dem Oberarmkopf, sowie der sogenannten Rotatorenmanschette, bestehend aus 4 einzelnen Sehnen und deren Muskelbäuche, welche den Oberarmkopf wie

eine Kapuze überspannen, damit den Knorpel des Oberarmkopfes schützen und so nebenbei durch Anspannen der Muskeln das Abheben des Armes, das Innen- und Aussendrehen, sowie das nach Innenführen des Armes möglich machen.

Dann gibt es da noch einige wichtige Bänder, welche den ganzen Schlamassel zusammenhalten. Wir konzentrieren uns im Falle des Impingment-Syndroms auf das seitliche Abheben des Armes, also der Überkopfbewegung.

Zum besseren Verständnis der Anatomie hier einmal ein vereinfachtes Bild der beschriebenen Situation von vorne gesehen.



Ja ich weiss, das ist nur mässig erhellend, die Schulter ist noch viel komplizierter, als das Bild zeigen kann, hier geht es jetzt aber um den Ort der Einklemmung. Dieser liegt nämlich genau unter dem äusseren Schulterreckgelenk, oder auch Schulterdach genannt. Unter dem knöchernen Dach läuft mittig die wichtigste Sehne der Rotatorenmanschette, nämlich die Supraspinatussehne. Sie ist hauptsächlich für das Abheben des Armes zuständig, o.k. ein bisschen innendrehen kann sie auch.

**Die Pfeile im Bild zeigen den Hauptort des Engege-schehens, die Einklemmung !!**

Da wo die Sehne am Oberarmkopf festmacht, erfährt sie aus den verschiedensten Gründen eine Quetschung in der Durchgangspforte zwischen Schulterdach und dem Oberarmkopf. Das können Verkalkungen der Sehne sein, Schwellungen durch Entzündungen, Verbreiterungen des Schulterreckgelenkes bei Arthroseveränderungen mit Knochenanbauten, welche auf die Sehne drücken, Verlust des Knorpels des Oberarmkopfes mit Höherwandern des Oberarmkopfes zum Schulterdach, angeborene Schrägstellungen des Schulterdaches nach unten, Einrisse oder gar Abrisse der Sehne, und und und.....! Die Folge ist immer die gleiche: Der Arm kann wegen der massiven Schmerzen nicht mehr seitlich abgehoben werden.

## Was kann man tun ?

Die gute Nachricht, eine Menge! Die schlechte, für jede Ursache der Einklemmung wird oft eine andere Therapie notwendig. Ziel und Zweck der Maßnahmen ist es immer, den Engpaß zu beheben, Schwellungen und Verkalkungen zu beseitigen, Ein- und Abrisse operativ zu reparieren und letztendlich krankengymnastisch das Bewegungsspektrum idealerweise wieder zu optimieren.

## Therapiemöglichkeiten:

### Injektionen

Es werden zur Beseitigung von Entzündungen oder/und Verkalkungen Injektionslösungen unter das Schulterdach gespritzt; diese können corticoidhaltig sein, aber auch pflanzliche „Multitarget“-Medikamente bringen oftmals ähnlich gute Erfolge.



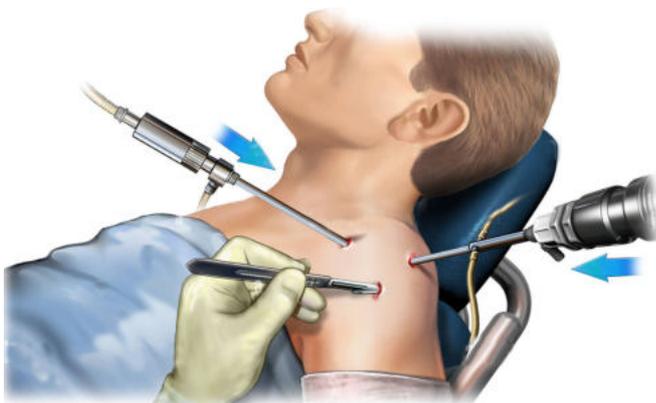
### Extrakorporelle Stosswellentherapie

Mit einem Transponderkopf werden 2000 piezoelektrisch erzeugte Schallwellen, 8 mal in der Sekunde mit einer definierten Intensität unter das Schulterdach „geschossen“. Diese Maßnahme wird alle 1-2 Tage, insgesamt 3 mal wiederholt. Vor allem bei Verkalkungen ist diese Methode nützlich.



### Operative Intervention

Ziel ist es, einengende Knochenteile des Schulterdaches, konservativ nicht beseitigbare Verkalkungsherde, Einrisse der Supraspinatussehne zu beseitigen, bzw. zu reparieren. Dies erfolgt heutzutage fast ausschließlich arthroskopisch über 3 minimale Stichzugänge für die kleinen Stabinstrumente und kann ambulant in 30 Minuten durchgeführt werden.



### Kinesiotapes

Das Thema hatte ich schon einmal in einem alten Artikel besprochen. Sinn und Zweck sind die Stimulation von Nervenendigungen der Haut, welche über Rückenmarkverschaltungen zugeordnete Muskeln entspannen, sowie die lokale Durchblutung verbessern sollen.



### Krankengymnastik

Sind die Ursachen für das Impingement beseitigt, ist es die Domäne der Physiotherapeuten, die vollständige Mobilität des Gelenkes wieder herzustellen.



Die Prognose für eine erfolgreiche Therapie des Impingements-Syndroms ist bei rechtzeitiger Diagnose meistens gut, wenn auch Behandlung und Heilverlauf oft eine ordentliche Zeit in Anspruch nehmen.

Da ich keine Hausbesuche mache, wird die Freiheitsstatue aber wahrscheinlich auch die nächsten 135 Jahre in der gewohnten Haltung verbringen !

**Ich wünsche Euch eine gute Vorweihnachtszeit, viele gesunde und glückliche Stunden mit Freunden und Euren Liebsten und auf bald in dieser Zeitschrift !**

### Euer Thomas



Für alle neuen Mitglieder: Dr. Thomas Runtsch ist Mitglied unseres Vereines und hat eine orthopädische Praxis in Mannheim, begeisterter Tennisspieler und Marathonläufer. Dies ist schon sein 4. Beitrag für unsere Zeitschrift.

*...wir sind für Sie da!*

**A. VANEK**

**HAUSTECHNIK & KUNDENDIENST GMBH**

Hauptstraße 49 69488 Birkenau

Tel.: 06201-3093/94

e-mail:vanek-gmbh@t-online.de

**HEIZUNG ● SANITÄR ● SOLAR**

Bitte beachtet auch unsere  
Website unter

[www.bw-birkenau.de](http://www.bw-birkenau.de)

Ihr findet dort viele  
interessante Berichte,  
Mitteilungen, Bilder und  
Terminangaben unserer  
Veranstaltungen

**...für Ihren Durst  
das Beste!**



**Getränke**

*Müller*

69469 Weinheim · Telefon 0 62 01 - 1 22 11



**Wir**

**schaffen**

**Werte !**



Telefon 06201/3041 · [www.sattler-bau.de](http://www.sattler-bau.de) · [info@sattler-bau.de](mailto:info@sattler-bau.de)  
und auf facebook unter Sattler Bau



# Wanderung der Damen 50++

Bericht: Monika Hofmann

Corona bedingt musste unsere gewohnte gemeinsame Sommerreise nun schon zum zweiten Mal ausfallen. Als kleinen Ersatz bot Gunda Ley allen interessierten Damen eine Wanderung an. Am Freitag, den 13. August (!!!) fuhren wir mit dem Zug nach Bensheim-Auerbach und gingen dann in Richtung Fürstenlager.



Alle waren begeistert von dem schönen, im Stil englischer Gärten angelegten Gelände und den weißen Fassaden der herrschaftlichen Gebäude. Am Gesundbrunnen, aus dem ursprünglich eisenhaltiges Wasser sprudelte und dem das Fürstenlager seine Entstehung verdankt, legten wir eine Pause ein. Hier führte unsere Wanderführerin uns kompetent und gut vorbereitet in die Geschichte des Ortes ein:

Am Ende des 18. Jahrhunderts von Ludwig X und seiner Frau Luise errichtet, wurde das Fürstenlager zur Sommerfrische der hessischen Großherzöge. Adlige aus ganz Europa mitsamt ihrem Hofstaat wurden empfangen. Auch die russische Zarenfamilie war hier schon zu Gast.

Die Bevölkerung gab dem Park den Namen „Fürstenlager“, denn da er für alle zugänglich war, konnte jeder auf den umgebenden Wiesen lagern und von dort aus das Treiben der Adligen beobachten.

Wir wanderten auf breiten Wegen die Höhe hinauf und genossen die wunderschöne Natur mit

ihren satten Grüntönen. Von einem kleinen Gartentempel aus hatte man einen Blick hinunter bis zum Hauptgebäude des Parks. Hier musste natürlich ein Fotostopp eingelegt werden.

Es ging weiter durch Wald und Weinberge bis zum Kirchberg (ganze 220,6 m hoch!). Mitte des 19. Jahrhunderts wurde an dieser Stelle von Bensheimer Honoratioren ein „Lusthaus“ errichtet. Heute ist das Kirchberghäusel ein beliebtes Ausflugsziel und Wahrzeichen der Stadt Bensheim.



Wir machten im Schatten alter Bäume Rast und genossen bei zünftigen Essen den Blick über die Rheinebene bis hinüber zur Pfalz. Durch Weinberge wanderten wir hinunter in die Bensheimer Altstadt zum Bahnhof. Inzwischen war es doch heiß geworden und so gönnten wir uns noch ein kühles Eis, ehe es dann zurück nach Birkenau ging. Alle waren sich einig – wir hatten einen wunderschönen Tag, den wir auch für Gedankenaustausch und ausführliche Gespräche nutzten.

**Gemeinsame positive Erlebnisse stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl, und wir haben diese Gelegenheit genutzt, uns noch ein bisschen näher zu kommen und unsere Gruppe schätzen zu lernen!**



## Unsere Boule-Abteilung

Bericht: Hans Dietrich



Was den Tennis spielenden Mitgliedern montags ihr Social Tennis ist, ist den Boule Begeisterten der Spielenachmittag jeweils am Freitag (im September ab 16 Uhr) auf dem Boulefeld im hinteren Teil der Vereinsanlage.

Aktuell besteht die Gruppe aus 11 Aktiven, die 3 Männer hierbei stehen also geballter Frauenpower gegenüber und hätten gerne noch Verstärkung!

Gespielt wird zwar grundsätzlich nach dem offiziellen Regelwerk, auch wenn wir situationsbedingt manchmal dieses auf unsere Platz- und Personen-Verhältnisse „anpassen“ müssen; z.B. müssen wir je nach Anzahl der Anwesenden

mit mehr als der offiziell maximalen Personenzahl von 3 gegen 3 spielen, wobei dann natürlich die Anzahl der Spielkugeln ausgeglichen wird. Oder wir verzichten auch hin und wieder auf ein mm-genaues Abstandsmessen zweier Spielkugeln zur Zielkugel, dem Schweinchen, (wir alle haben „Rücken“, um es mit den Worten von Horst Schlämmer auszudrücken!) und beurteilen das durch einvernehmliche Inaugenscheinnahme.

Oberster Grundsatz für uns ist, wir wollen Spaß haben, einen netten und geselligen Nachmittag verbringen beim Boule und dem selbstverständlich nachfolgenden „Après-Boule“.

Deshalb auch Aufruf an alle (noch) nicht boulegenden Vereinsmitglieder: jede(r) ist bei uns in der Gruppe willkommen, jede(r) kann, keine(r) muss permanent jede Woche mitspielen; auch schnuppern ist für Interessierte gerne möglich.

Ansprechpartner für Fragen, auch zum Regelwerk, Anregungen etc. sind Gerti Ankenbrand und Hans Dietrich.



die ganze Truppe

# Schloss



# potheke

Apotheker Christian Dittert

Hauptstrasse 93, 69488 Birkenau  
Tel.: 06201-31158, Fax 06201-34952  
[www.schloss-apotheke24.de](http://www.schloss-apotheke24.de)

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 08:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Samstags 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

[www.bylitza-birkenau.de](http://www.bylitza-birkenau.de)

**Wir lieben Bewegung!**



# **Wir unterstützen den Sport in Birkenau!**

*Die richtigen Lebensmittel zur gesunden Ernährung finden Sie bei uns!*



# Deutschlands größte Gartenmöbel- Schau!



Seit 60 Jahren Ihr Spezialist für: Möbel, Küchen und Gartenmöbel



COR

interlübke

TEAM7

Ambienta



nobilis

VENZANO

WÖSTMANN



Cane-line

DEIDON

und vieles mehr!

**Einrichtungshaus Willi Jäger GmbH**  
**Hauptstraße 191 • 69488 Birkenau**  
**www.jaeger-birkenau.de • Tel. 06201/3980**

Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9.30-18 Uhr  
 und nach Vereinbarung



Beratung, Planung, Kundendienst, Ersatzteile, eigene Werkstatt!