

Proteste im Vorfeld der Fußball-WM der Frauen: Schaden synthetische Spielfelder der Gesundheit?

Kunstrasen - oft ist er besser als sein Ruf

Richtiges Training ist wichtig: Wenn die Voraussetzungen stimmen, ist das Verletzungsrisiko nicht höher

VON ANDREA WIMMER

Die bevorstehende Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen hat die Diskussion um Kunstrasenplätze neu entfacht. Die Topspielerinnen protestierten auch wegen vermeintlicher gesundheitlicher Risiken heftig dagegen, dass das Turnier komplett auf synthetischen Feldern ausgetragen wird. In Luxemburg spielen Frauen und Jugendliche meist auf Kunstrasen. Schaden Sie sich damit? Das kommt auf die Voraussetzungen an, meinen Experten.

Die Debatte um mögliche Gefahren von synthetischen Spielfeldern ist nicht neu. Die Heftigkeit, mit denen sich bekannte Spielerinnen wie Nadine Angerer oder Abby Wambach gegen die Plätze bei der WM in Kanada (6. Juni bis 5. Juli) wehrten, überraschte jedoch. Sogar eine juristische Klage wurde angestrebt, die Rede war von einem „zweitklassigen Geläuf, das diskriminierend und illegal“ sei. Inzwischen haben sich die Wogen geglättet. Aber muss man sich nun Sorgen machen um all jene, für die Spiele auf synthetischen Feldern Alltag sind?

Die Frage, ob die Verletzungsgefahr auf Kunstrasen grundsätzlich höher ist, lasse sich nicht pauschal beantworten, meint der Mondorfer Sportphysiotherapeut und Fußballlehrer Wolfgang Berwanger, der über ein Dutzend Luxemburger Clubs betreut. Nicht die synthetischen Felder an sich seien problematisch. „Das Problem ist häufig der Wechsel zwischen Kunst- und Naturrasen. Wenn also zum Beispiel die Männer der BGL Ligue die Vorbereitung auf synthetischen Feldern absolvieren und dann die Spiele auf Naturrasen, kann es zu Überlastungsschäden kommen“, erklärt er.

Bei den Frauen sowie Kindern und Jugendlichen wird hierzulande überwiegend auf Kunstrasen gespielt. „Hier liegt das Problem oft darin, dass in der Vorbereitung nicht ausreichend an der Athletik gearbeitet wird“, so Berwanger. So seien häufig Verletzungen während der Saison die Folge. „Die Verletzungen betreffen vor allem das untere und das obere Sprunggelenk, das Kniegelenk und den Lendenwirbelbereich um die Wirbel vier und fünf.“

Die Kinesitherapeutin der Bettendorfer Fußballfrauen, Emilie Maurer, plädiert ebenfalls für eine differenzierte Betrachtungsweise. „Generell erhöhen synthetische Spielfelder das Verletzungsrisiko nicht. Es hängt aber von der Qualität des Belags ab“, sagt sie. Bei



Der FC Koeppchen Wormeldingen ist nur einer der vielen Luxemburger Vereine, die über ein synthetisches Spielfeld verfügen.
(Foto: Nadine Schartz)

zu geringer Dämpfung bestehe die Gefahr von Knochenhautentzündungen. Außerdem komme es auch darauf an, wie viel Zeit die Fußballer(innen) auf dem Kunstrasen verbringen. „Wenn zu viel auf synthetischen Plätzen gespielt oder trainiert wird, können Sehnen überlastet werden“, erklärt Maurer. Sie empfiehlt beispielsweise, das Lauftraining auf anderem Untergrund zu absolvieren.

„Zu 95 Prozent ähneln die neuen Plätze dem Naturrasen“

Fifa und Uefa stützen sich auf mehrjährige Studien, die von Experten der Verbände geleitet wurden. „Auf Kunst- und Naturrasen besteht insgesamt das gleiche Verletzungsrisiko“, resümiert der schwedische Sportmediziner Jan Ekstrand, Mitglied der Medizinischen Kommission der Uefa. Prof. Dr. Wolfgang Pottast vom Institut für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen Sporthochschule Köln stimmt dem zu. „Es ist nicht eindeutig gelungen, nachzuweisen, dass tatsächlich mehr Verletzungen auf Kunstrasen auftreten“, sagt er auf „sport-schau.de“. Es gebe aber Unterschiede. Die Verletzungen auf synthetischen Feldern haben sich im Vergleich zu jenen auf Naturrasen „leicht auf die unteren Extremitäten verschoben“.

In Luxemburg hat sich in den vergangenen Jahren beim Thema Kunstrasen viel getan. Nach Angaben von Claude Kremer, Präsident der Spielfelder-Kommission der FLF, gibt es rund 60 synthetische Fußballplätze im Großherzogtum. Seit 2011 sind sie streng reglementiert. „Wir sind sehr nah an der Fifa“, erklärt Kremer. Der Weltverband vergibt Zertifikate für die Beläge. Diejenigen, die bestimmte Tests im Labor und auf dem Feld bestanden haben, werden mit dem Prädikat „Fifa recommended 1 star“ (Amateur- und

Freizeitbereich) bzw. „Fifa recommended 2 star“ (Profifußball) ausgezeichnet. Für nationale Meisterschaften lässt die FLF nur noch derart zertifizierte Beläge zu. So sind heutige Felder mit dem Teppichbodenartigen Geläuf von früher nicht mehr vergleichbar. „Zu 95 Prozent ähneln die neuen Plätze dem Naturrasen“, so Kremer. Der Vorteil sei, dass sie fast ganzjährig bespielbar sind und mehr Beanspruchung vertragen.

Moderne Synthetik-Felder sind wohl auch weniger gefährlich als überbeanspruchte und holprige Naturrasenplätze. „Ich bin zufrieden mit den synthetischen Feldern. Denn anders als bei schlechtem Naturrasen gibt es keine gefährlichen Unebenheiten. Man

kann auch die Technik besser lernen“, argumentiert Daniel Nunes, der Trainer der Erstliga-Frauenmannschaft in Bettemburg.

Allerdings widerspricht Kremer dem weitverbreiteten Glauben, ein künstliches Feld erfordere kaum Pflege: „Die Plätze müssen unterhalten werden. Sie müssen mindestens jede zweite Woche mit einem speziellen Traktor gebürstet werden.“ Die Fifa erlaubt sowohl „verfüllte“ als auch „unverfüllte“ Beläge. Bei ersteren sorgt ein Plastikgranulat unter den Halmen für Dämpfung. „Das Granulat muss alle sechs Monate mit Spezialmaschinen aufgenommen, gereinigt und wieder eingefüllt werden.“

Trotz vieler Fortschritte sieht Therapeut Berwanger Verbesserungsbedarf. „Meiner Meinung

nach müssten die Schuhe für das Spiel auf Kunstrasen noch besser angepasst werden. Bei den derzeit verwendeten Schuhen ist die Haltung zu stark“, erklärt er. Die Spielerinnen stoppen somit oft zu abrupt ab. Dadurch würden Sehnen und Bänder überdehnt.

Allerdings müssen Sportler auch selbst daran arbeiten, um für das Spiel auf Kunstrasen besser gewappnet zu sein. Ein spezielles Training mit Fachleuten stärkt Bänder, Sehnen und Muskulatur sowie die allgemeine Fitness. Mit den Fußballfrauen von Junglinster arbeitet Berwanger drei- bis viermal wöchentlich an der Athletik. Es gehe um „Prävention der Ermüdung“, erklärt er: „Ein ermüder Körper verletzt sich leichter.“



DREI FRAGEN AN

Sara Olivier – Die 29-Jährige ist viermalige Fußballmeisterin mit Junglinster. Sie hat viel Erfahrung mit unterschiedlichen Spielfeldern und dem Wechsel zwischen Kunst- und Naturrasen. Die Ex-Nationalspielerin plädiert für spezielles Training, um die Belastungen zu kompensieren.

1 Im Vorfeld der Frauen-WM in Kanada gab es heftige Proteste der Spielerinnen gegen die Kunstrasenplätze. Können Sie den Widerstand verstehen?

Den kann ich verstehen. In der deutschen Frauen-Bundesliga beispielsweise wird vorwiegend auf Naturrasen gespielt. Wenn man etwas gewohnt ist, möchte man es beibehalten. Es ist ein Problem, wenn dann die WM auf Kunstrasen gespielt wird. Die Umstellung ist nicht zu unterschätzen. Trotzdem würde ich sagen, dass es einfacher ist, sich von Natur- auf synthetischen Rasen umzugewöhnen, weil es bei letzterem keine natürlichen Unebenheiten gibt.

2 Wie schätzen Sie selbst die Verletzungsgefahr auf synthetischen Feldern ein?

Ich denke, dass die Verletzungsgefahr auf Kunstrasen größer ist. Ich selbst hatte mir im April 2013 einen Kreuzbandriss zugezogen und musste lange pausieren. Zudem habe ich muskuläre Probleme. Ich kenne viele Spielerinnen mit Bänderverletzungen. Auch das Risiko von Rückenbeschwerden oder Muskelverhärtungen ist größer. Gefährlich wird es vor allem, wenn das künstliche Spielfeld schon älter ist. Andererseits gibt es auch Plätze, die ziemlich glatt sind. Man fühlt sich wie auf einer Schlittschuhbahn. Vieles hängt

von der Qualität des Kunstrasens ab. Unser neuer Platz in Junglinster ist sehr gut.

3 Ein schlechter Naturrasen ist auch gefährlich. Sind synthetische Plätze im Amateurbereich immerhin ein guter Kompromiss?

Im Amateurbereich ist es eine gute Lösung. Denn ein guter Naturrasen erfordert viel Pflege, dafür brauchen Vereine viel Zeit und freiwillige Helfer. Ich denke aber, dass man das Training anpassen sollte. Wir haben zum Beispiel auf die vielen Verletzungen reagiert. Nun haben wir vor jedem Training ein spezielles Athletik-Training. Dabei geht es vorwiegend um Stabilität, Koordination und Stretching. Zudem wird auf anderem Untergrund gelaufen und öfter Fahrrad gefahren. Ich bin davon überzeugt, dass uns das in dieser Saison sehr geholfen hat.

■ Interview: Andrea Wimmer

