

# »Jeder ist für sich selbst verantwortlich«

Dirk Ebbach: Vorsitzender der Ärztekommision der deutschen Ringer aus Alzenau über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

Von unserem Redakteur  
**MARTIN SCHWARZKOPF**

Bewegung ist für ihn Lebensqualität. Daran lässt Dirk Ebbach, Chirurg und Sportmediziner im Medizinischen Versorgungszentrum Alzenau, keinen Zweifel. Ebbach ist selbst begeisterter Ausdauersportler. Auf Landes-, Bundes- und internationaler Ebene ist er als Arzt für die älteste olympische Kampfsportart Ringen aktiv. Im Gespräch mit dem Medienhaus Main-Echo spricht der 53-Jährige über die Bedeutung von sportlichen Vorbildern in der Familie für Kinder – und über Ideen, wie man den inneren Schweinehund bei Bewegungsmangel bekämpfen kann.

## Main-Echo Gespräch

Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse als Sportmediziner nach zwei Jahren Pandemie?

Das ist so allgemein schwer zu beantworten, weil es ganz unterschiedliche Entwicklungen gab und gibt: Die Individualsportarten, die an der frischen Luft stattfinden, waren außerhalb von Wettkämpfen fast immer möglich. Das Radfahren, das Laufen, das geht weitgehend uneingeschränkt. Heftig ausgedreht wurden dagegen die Indoor- und die Mannschaftssportarten. Wirklich schlimm war die Situation in den Kontaktsportarten, natürlich denke ich da als erstes an Ringen. Da haben die Vereine erhebliche Verluste bei den aktiven Mitgliedern zu verzeichnen – ob das jemals wieder aufzuholen sein wird, muss man abwarten.

»Wirklich schlimm war die Situation in den Kontaktsportarten.«

Dirk Ebbach zu Corona-Auswirkungen

Lassen Sie uns auf einzelne Aspekte in der Pandemie schauen: Ein großes Thema ist die fehlende Bewegung, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen, aber auch überhaupt in der Gesellschaft. Sehen Sie die Folgen davon bereits in Ihrer ärztlichen Praxis?

Das Thema ist nicht neu und hat mit Corona eigentlich nichts zu tun. Das gibt es schon ewig. Ich habe Kinder und Erwachsene früher in der Sprechstunde gerne zu diagnostischen Zwecken eine Kniebeuge machen lassen. Eine einzige Katastrophe war das, ich lasse es inzwischen sein. Corona war hier nur der Tropfen ins ohnehin volle Fass. Die Tatsache, dass Bewegungsarmut zu körperlichen Leiden führt, hatten wir schon vorher und werden wir auch nach der Pandemie haben.

Wie drücken sich diese Probleme konkret aus?

Ich sehe übergewichtige Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Beschwerden, die niemals eine Chance hatten, mit Normalgewicht ins Leben zu starten. Die Ursache liegt im Elternhaus: Wenn die Eltern den Wert und den Nutzen durch Bewegung nicht vorleben und sich zusätzlich ungesund ernähren – dann haben oft auch die Kinder und Jugendlichen Probleme.

In der gesundheitspolitischen Debatte ist viel von der gesellschaftlichen Folgen der Bewegungsarmut die Rede. Befürchtet eine kaum zu stoppende Krankheitswelle, weil sich die Menschen durchweg zu wenig bewegen. Teilen Sie diese Befürchtung?

Wir wissen seit vielen Jahren, dass die Strecke, die Kinder täglich zu Fuß zurücklegen, immer kürzer wird – gerade auch in den städtischen Ballungsräumen. In den ländlichen Gebieten sehen wir tagtäglich das Verkehrschaos vor den Schulen, weil die Kinder von ihren Eltern mit dem Auto mög-



Dr. Dirk Ebbach, Chirurg und Sportmediziner aus Alzenau.

Foto: Martin Schwarzkopf

lichst bis in den Klassenraum gefahren werden. Wenn wir die Bedeutung von Bewegung schon in diesen kleinen Dingen nicht wieder schätzen lernen, werden die gesundheitlichen Folgen zwangsläufig kommen, sie sind längst da – und ja, damit teile ich die genannte Befürchtung.

Also wäre der erste Schritt, die Bewegung wieder verstärkt in den Alltag einzubauen, bevor wir überhaupt über den Nutzen von Sport reden müssen?

Ja, absolut. Bei diesem Thema können die Politik, wir Ärzte und die Gesellschaft nicht ausbügeln, was im Elternhaus versäumt wird.

bleiben wir dennoch kurz bei den Auswirkungen der Pandemie-Maßnahmen: Irgendwie hatte man vielfach den Eindruck, dass die gerne beschworene Bedeutung des Breitensports in der Pandemiepolitik bis heute nicht wirklich berücksichtigt wird: Da wurde zum Beispiel mehrfach den Kindern das Fußballspielen an der frischen Luft im Verein verboten, obwohl bekannt war, dass dabei kaum Ansteckungen entstehen.

Wie haben Sie das erlebt? Hat die Politik den Breitensport angemessen behandelt?

Sicherlich nicht. Der Zickzackkurs der Politik, den wir in vielen

gesellschaftlichen Bereichen erleben und erleben, hat natürlich auch den Sport mit ganzer Härte getroffen. Ich konnte – wie die meisten von uns – zunächst schon verstehen: Sport ist natürlich das Unwichtigste, wenn es um das Retten von Menschenleben und das Vermeiden einer Überlastung des gesamten Gesundheitssystems geht. Aber dennoch gab und gibt es Dinge, die schwer zu ertragen waren, etwa die Widersprüchlichkeiten zwischen Hessen und Bayern in vielen Bereichen, aber eben auch im Sport. Das haben wir hier im Grenzgebiet hautnah erlebt, das war eine große Katastrophe.

Sie leiten seit einigen Wochen die medizinische Kommission des Deutschen Ringer-Bundes. Was hat sich in der ältesten olympischen Sportart durch die Corona-Bedingungen konkret verändert?

Viele Kinder sind in den Vereinen nicht mehr zum Training gekommen oder sie durften nicht mehr kommen. Hier gibt es an der Basis, wie bereits erwähnt, große Sorgen, wie sich dieser Mitgliederschwund auf Dauer auswirken wird. Ob es gelingt, eine Gegenbewegung einzuleiten, bleibt abzuwarten. Wir können im Spitzensport nur erfolgreich sein, wenn die Pyramide mit den Olympiateilnehmern an der Spitze eine breite Basis hat. Wenn diese Basis bröckelt, werden wir das auch an der Spitze zwangsläufig merken: mit weniger internationalen Erfolgen, weniger Medaillen.

Wie sah der Trainingsalltag im Ringen unter den Hygieneanforderungen aus?

Im Breitensport, bei den Kindern, haben die Vereine in diesem Winter auf die Tests in den Schulen gesetzt. Im Leistungssport sind die meisten Spitzensportler geimpft – und zusätzlich wird noch regelmäßig getestet. Meine Hoffnung in diesem Februar: Ich bin zuversichtlich, dass wir auf der Zielgeraden dieser Pandemie sind – und dass wir auch noch die letzten Meter in unserer Sportart ordentlich überstehen werden. Im Leistungsbereich wird seit etlichen Monaten mit klaren Hygienekonzepten wieder richtig gut trainiert, und auch im Breitensport kehren immer mehr Angebote zurück.

Gerade ein Kampfsport wie das Ringen lebt vom distanzlosen Körperkontakt und Training, aber auch von der ganz besonders schwitzig-hitzigen Atmosphäre in den Sporthallen bei den Wett-

kämpfen. Wird diese Normalität für die Fans wieder zurückkommen – und wann?

Auf jeden Fall werden wir das wieder erleben – die Playoffs in der Bundesliga, an denen Kleinst- und Höchstbeteiligt waren, haben das ja zum Teil in Ansätzen schon wieder gezeigt. Und ich hoffe, dass wir nicht mehr viel Geduld brauchen.

Welche besonderen Tugenden können Kinder- und Jugendliche besonders gut im Sport erlernen –

und welche davon besonders gut beim Ringen?

Ringen ist eine ganz fantastische Einstiegssportart für Kinder. Ich selbst habe im Vorschulalter angefangen mit Turnen, das ist genauso gut. Man stärkt das Körpergefühl, man trainiert die Kraft, die Ausdauer und die Koordination. Im Verein werden die sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen gestärkt und ausgebaut. Ob man dann Ringen bis zum Leistungssport weitermacht, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Aber das gilt für jeden Leistungssport: Das ist nicht unbedingt Gesundheitssport, was die besten Athleten machen.

Sie sind selbst als Ultra-Marathonläufer unterwegs gewesen – was hat für Sie den Reiz von Läufen wie dem Rennsteiglauf (knapp 75 Kilometer) ausgemacht?

Laufen ist eine wunderbare Sportart, die man nahezu immer und überall ausüben kann. Bis zehn Grad minus geht es völlig problemlos, Regen stört überhaupt nicht und nach einer Stunde ist man wirklich geschafft. Meine besten Ideen, auch für meine Arbeit als Arzt, habe ich, wenn ich allein durch den Wald gelaufen bin. Mir hat es immer geholfen, ein klares Ziel vor Augen zu haben: Deshalb habe ich mich regelmäßig zu Veranstaltungen wie dem Rennsteiglauf angemeldet, damit ich auch gezwungen bin, regelmäßig zu trainieren – und mich nicht einfach abends aufs Sofa lege.

»Ringen ist eine ganz fantastische Einstiegssportart für Kinder.«

Dirk Ebbach, Sportmediziner

Zum Abschluss interessiert mich Ihr Rat: Viele Menschen nehmen sich immer wieder vor, sich mehr zu bewegen, mehr Sport zu treiben – und scheitern dann doch an diesem Vorsatz. Wie kann es gelingen, mehr in Bewegung zu kommen?

Jeder von uns kennt den eigenen inneren Schweinehund. Ich habe da kein Patentrezept, aber letztlich muss es jeder von uns mit sich selbst ausmachen, diesen Schweinehund auszutricksen und loszulassen. Hilfreich ist dabei, sich einem Sportverein oder einer Trainingsgruppe anzuschließen, der Gruppenzwang und der feste Termin helfen ganz bestimmt. Am Ende muss man aber klar sagen: Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Anzeige

**DER VOLLELEKTRISCHE MINI COOPER SE AB 199,-**

MINI ELECTRIC

## 100% RÜCKERSTATTUNG IHRER ANZAHLUNG ALS UMWELTBONUS DER BAFA!<sup>1)</sup>

Unser Aktions-Baspreis: **EUR 27.150,-** Unser Finanzierungsangebot<sup>2)</sup> (individuell änderbar)

Ersparnis:	<b>EUR 6.170,-</b>	Anzahlung:	EUR 6.000,-
gegenüber UPE des Herstellers inkl. Umweltbonus <sup>1)</sup>		Rückerstatt. als Umweltbonus der BAFA <sup>1)</sup>	
135 kW (184 PS), z.B. Moonwalk Grey metallic, Neuwagen,		Fahrzeugpreis:	EUR 26.242,25
16" MINI Leichtmetallräder, MINI Navigationssystem, LED-Scheinwerfer, Sport Lederlenkrad m. Multifkt., Sportsitze, Zielerreichte (36. Rate)		Nettodarlehensbetrag:	EUR 849,-
		Darlehensgesamtobetrag:	EUR 21.265,-
		Zielerreichte (36. Rate)	EUR 14.300,-

**35x monatliche Finanzierungsraten: EUR 199,-**

Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert (NEFZ): 16,9-14,9; (WLTP): 15,3; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km (NEFZ): 0; (WLTP): 0; Effizienzklasse A+++; elektrische Reichweite (WLTP): 234-203 km; ekauf@auto-eichhorn.de | Telefon (06202) 65 99 918 | Telefon (09371) 95 34 052

**Eichhorn**  
aller guten Dinge sind zwei.

**Obernberg  
Miltenberg**

Autohaus Eichhorn Automotive GmbH  
Telefon (06022) 65 99 919 (Obernberg)  
Telefon (09371) 95 34 052 (Miltenberg)  
verkauf@auto-eichhorn.de

**IHR DIREKT-KONTAKT ZU UNS:**  
Telefon (06022) 65 99 919 (Obernberg)  
Telefon (09371) 95 34 052 (Miltenberg)  
verkauf@auto-eichhorn.de

...UND IHREN GEBRAUCHTEN NEHMEN WIR ZUM TAGESHÖCHSTPREIS IN ZAHLUNG.



<sup>1)</sup> Ein unverbrieflichtes Finanzierungsangebot der BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80999 München, alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt., Stand 02/2022. Sollzins gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. In der Darlehensnehmer-Vertragsurkunde, besetzt nach Vertragsschluss ein gesetzlicher Widerrufsrecht. Angebot gültig so lange Vorrat reicht. Fahrzeugabholung z.T. abholbar und ausgeliefert von Augsburg. Nach den Darlehensbedingungen besteht die Verpflichtung, eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Offizielle Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen werden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Angaben im NEFZ berücksichtigen bei Spartenbetriebe (Unterbreche in der gewählten Reife- & Reifengröße). Im WLTP typische Sonderausstattung. Für die Bemessung von Steuern und anderen fahrgestützigen Gebühren, die durch auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß abhängen, sowie ggf. für die Zwecke von fahrgestützigen Förderungen werden WLTP-Werte verwendet. Aufgeführte NEFZ-Werte wurden ggf. auf Basis des neuen WLTP-Messverfahrens ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf das NEFZ-Messverfahren zurückgerechnet. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ unter [www.bmw.de/wltp](http://www.bmw.de/wltp)

<sup>2)</sup> Der Nettolohn enthält den Umweltbonus i.H.v. 3.000,- EUR von der BMW AG für ein neues, vollkaskiertes Fahrzeug, bei einem Nettolohnpreis von bis zu 40.000,- EUR. Die Anzahlung wird zu 100% über die staatliche Förderung nach Verfügbarkeit abgedeckt. Diese setzt sich zusammen aus 3.000,- EUR Umweltbonus und 3.000,- EUR Innovationsprämie für ein neues, vollkaskiertes Fahrzeug bei einem Nettolohnpreis von bis zu 40.000,- EUR. Ein Rechtsanspruch auf den Umweltbonus besteht nicht. Der Umweltbonus endet mit Ende der für den bereitgestellten Förderzeitraum, spätestens am 31.12.2025.