

Diagnose Gonarthrose? Die Expert*innen vom Sanitätshaus Teraske beraten und informieren über Hilfsmittel bei Knie-Arthrose.
Foto: privat



Knie-Arthrose-Aktionstage bei Teraske

ANZEIGE

Das Sanitätshaus in der Rundestraße lädt am 21. und 22. August zum Informieren, Vermessen und Testen von Orthesen ein

HANNOVER. Diagnose Gonarthrose? Gesundheitsexpert*innen des Sanitätshauses Teraske laden am 21. und 22. August in die moderne Filiale in der Rundestraße 5 (Nähe Hauptbahnhof) wieder mal zu Informationstagen ein - diesmal zum Thema Knie-Arthrose. Besucher*innen haben an den beiden Tagen die Möglichkeit, Hilfsmittel praktisch zu testen. Anhand einer Knievermessung zeigen kompetente Mitarbeitende, wie eine Orthese eine Gelenkfehlbildung korrigieren und die Schmerzen im Knie lindern kann. Die Orthesen von Teraske bieten durch

eine Korrektur und Entlastung eine stabile Gelenkführung, reduzieren den Schmerz im Knie und helfen, im Alltag mobil zu bleiben. Interessierte werden gebeten, im Sanitätshaus Teraske vorab einen Termin unter Telefon (0511)388883343 oder per E-Mail an info@teraske.de zu vereinbaren. Das Sanitätshaus Teraske ist mit elf Standorten und mehr als 160 Teammitgliedern in Hannover, Garbsen, Hameln und Coppenbrügge vertreten und versorgt jährlich Tausende Kund*innen mit medizinischen Hilfsmitteln aller Art.

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabstr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischer Reich)

Marktplatz 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

von 12.08. bis 17.08.2024

Zum Wochenanfang von Montag bis Mittwoch:
Für die schnelle Pfanne:
Hähnchen-Gyros Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust..... 100 g **1,19 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte:
- 400 g Hähnchengyros-Geschnetzeltes
- 2 Wiener Würstchen & ein Schlauch Kartoffelsuppe
- Pfannenschlag 400 g **Tüte nur 11,60 €**

Von Montag bis Samstag

hausgemachte Mettwurst luftgetrocknet und besonders mild Bärlauchmettwurst, Pfefferschinkenwurst oder Strackemettwurst..... 100 g	2,29 €
Schweinefilet Butterfly in leicht pikanter Grillbutter-marinade, im Spezialschnitt für Grill o. Pfanne..... 100 g	1,99 €
zum Wochenende von Donnerstag bis Samstag	
Gulasch halb & halb..... 100 g	1,23 €
Camembert Griller mit kräftigem französischen Camembert und fruchtiger Paprika..... 100 g	1,35 €

Stückwurst, verschlossen lange haltbar:
Mortadella, Jagdwurst, Geflügelmortadella
Delikatess Leberwurst oder Zwiebeling..... 100 g **1,59 €**

aus unserer Salatküche
Eiersalat..... 100 g **1,69 €**
Tiroler Wurstsalat..... 100 g **1,29 €**

Er startet mit 60 bei der Triathlon-WM

Meravis-Chef **MATTHIAS HERTER** hat sich für das Mitteldistanzrennen in Neuseeland qualifiziert. Er sagt: „Man kann alles schaffen.“

HANNOVER. Matthias Herter wirkt entspannt beim Cappuccino auf der Terrasse des „Insel Beach Club“ am Maschsee. „Kaffeefahrten, planschen, ein bisschen traben“, berichtet er gut gelaunt von seinem aktuellen Trainingsplan. „Jetzt ist Ruhepause.“ Der Vorsitzende der Geschäftsführung der Immobilienfirma Meravis kann sich das erlauben, denn am 30. Juni hat er seine persönliche Bestleistung erbracht. Beim „Ironman 70.3“ – so nennt man die Mitteldistanz – ist er 1,9 Kilometer geschwommen, 90 Kilometer mit dem Rad gefahren, 21,1 Kilometer gelaufen. Fünf Stunden und 38 Minuten war er unterwegs. Das Ticket für das sportliche Ereignis seines Lebens: Der 60-Jährige tritt im Dezember bei der Triathlon-Weltmeisterschaft in Neuseeland an. „Es ist ein Traum.“

Als Kind und Jugendlicher spielt er Handball, mit 35 Jahren ist die Schulter kaputt. „Mit 40 muss man dann Marathon laufen“, erzählt er mit einem Schmunzeln vom sportlichen Ziel, in das er damals viel Zeit steckt. Unter dreieinhalb Stunden will er die Strecke schaffen, aber bei einem Wettbewerb in Hamburg streckt ihn „der Mann mit dem Hammer“ nieder. „Ich habe irgendwas falsch gemacht, der Stoffwechsel machte dicht. Ich bin ins Ziel gegangen. Und nicht darüber hinweggekommen.“

Dann gibt ihm ein Nachbar den Tipp, es mit Triathlon zu versuchen. Herter hält das erst für einen Witz, weil er doch gar nicht gut genug schwimmen kann. Doch 2004 meldet er sich in Celle für eine Sprintdistanz an. 500 Meter schwimmen („mit der Fließgeschwindigkeit der Aller, im Bruststil“), 20 Kilometer auf dem Rad („ich hatte mir ein Rennrad geliehen“), zum

Schluss ein Fünf-Kilometer-Rennen. Seine Erkenntnis: „Das sind drei Sportarten, die eines vereint – pure Freude.“

Herter besorgt sich ein gebrauchtes Rennrad, sattelt nach einigen Sprints um und traut sich an die olympische Distanz mit 1,5 Kilometer schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, zehn Kilometer laufen. Denn bei einer Sportkur lernt er Kampfschwimmer einer Polizeieinheit kennen – „die haben mir das Kraulen beigebracht“. Dann bremsst ihn ein schwerer Unfall auf der Vespa aus. Schlüsselbein kaputt, sechs Rippen gebrochen und die Lunge gequetscht. „Es hat lange gedauert, wieder auf die Beine zu kommen.“

Doch er tastet sich heran, geht 2018 wieder an den Start. „Ich bin mit Endorphinen ins Ziel, habe meinen Körper wieder gespürt – und die Zeit war unter drei Stunden“, schwärmt er von dem entscheidenden Moment. Denn ein Meravis-Kollege bringt die nächste Messlatte ins Spiel, den „Ironman 70.3“.

Ein halber Ironman, dafür braucht man professionelle Begleitung – Herter holt sie sich in der Triathlon-Sparte von Hannover 96. Im Kraichgau geht er 2019 an den Start. „Die Zeit war mir egal, ich war mega glücklich.“ Doch wieder kommt ein Knick, im Jahr danach scheitert er in Tirol fast auf der Laufstrecke. „Die Muskeln machten zu, ich hatte Krämpfe.“ Herter hardert nicht („Es geht nicht um die Zeit, es geht um das Erlebnis“), macht sich aber trotzdem auf die Fehlersuche. Denn er glaubt: „Ich habe noch etwas im Tank.“

Seine Mittel: „Disziplin, Struktur und niedrige Intensität beim Training.“ Und weitere Steller: „Die weitere Disziplin beim Triathlon ist Ernährung.“ Kein Alkohol, dafür Obst, Ge-



Glück: Meravis-Chef Matthias Herter hat sich mit diesem Canyon-Rad für die Triathlon-WM qualifiziert.
Foto: Christian Behrens

müse, gesunde Kohlenhydrate. „Der Geschäftsführerbauch schmolz“, erzählt er mit einem Schmunzeln. Der 1,83-Meter-Mann wiegt nur noch 80 Kilogramm. Und er achtet auf Pausen. „Die fünfte Disziplin ist Regeneration.“ 2023 verbessert er seine Zeit um 30 Minuten, bleibt erstmals unter sechs Stunden. Da reift ein Traum in ihm. Denn im Januar 2024 wird Herter 60 Jahre alt. „Diese Zahl“, sagt er und rollt mit den Augen. Doch sie ist der Eintritt in die Altersklasse der 60- bis 64-Jährigen. Und die Mitteldistanz-WM findet am 15. Dezember in Neuseeland statt. Das Rennen könn-

te man mit einem langen Urlaub und einer Reise nach Australien (Herter hat einige Semester in Melbourne studiert) verbinden – wenn man die Qualifikation schafft.

Herter engagiert im Herbst 2023 einen Proficoach, der ihn online berät. Und beißt sich durch einen harten Winter neun bis zwölf Stunden Training pro Woche. Im Job habe ihm das nicht geschadet: „Ich habe beim Schwimmen oder auf dem Rad meine Gedanken geordnet. Das hat mich leistungsfähiger und konzentrierter gemacht.“ Im April in Valencia liefert er mit fünf Stunden und 41 Minuten

seine Bestzeit – aber die Platzierung reicht nicht. Im Juni in Luxemburg ist er drei Minuten schneller. „Es sind alle Dämme gebrochen, als mein Name bei den Qualifizierten aufgerufen wurde. Mein Trainer hat am Telefon geweint.“ Jetzt weiß er: „Man kann alles schaffen.“

Im September steigt Herter wieder ins Training ein, beim Rennen in Neuseeland geht es ihm aber nicht in erster Linie um die Platzierung. „Die WM ist die Belohnung für die harte Zeit.“ Wichtiger ist ihm diese Botschaft: „Triathlon ist nicht so schlimm, wie man meint. Dieser Sport ist einfach schön.“

Meine NP. Mein Sommer!

Vier Wochen – vier Angebote!
Die NP Digital-Weeks vom 29.07. – 25.08.24

Bis zu 50 % sparen!

Wissen, was **Hannover** und **die Welt** bewegt.

[NeuePresse.de/digitalweek](https://www.neuepresse.de/digitalweek)

Neue Presse

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Tegball-Titel für Hannover

Max Hunfeld siegt bei der deutschen Meisterschaft / Trendsportart wächst rasant

HANNOVER. Max Hunfeld (27) kontrolliert den Ball mit der Fußspitze, legt ihn sich mit der rechten Schulter vor und lässt ihn dann butterweich auf die Platte abtropfen. Das Spielgerät setzt kurz hintereinander zweimal auf. Hunfeld reißt die Arme in die Luft und stößt einen Jubelschrei aus. Sein Bruder springt ihm in die Arme, die Zuschauer kommen in den Innenraum der Halle gelaufen. Platzsturm. Hüpfen, Schreien, Tanzen: Die Freude kennt keine Grenzen. Die deutsche Meisterschaft geht an den AC DingDong aus Hannover.

Die aufkommende Trendsportart Tegball steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen, wächst aber mit großer Geschwindigkeit. Hannover kristallisiert sich als Hotspot heraus. Neben dem FC St. Pauli, der seit 2022 eine eigene Tegball-Sparte hat, schickt sich nun der AC DingDong aus Hannover an, den Hamburgern Konkurrenz zu machen. „Wir sind die größte Bedrohung für Tegball-Deutschland“, sagt Hunfeld schmunzelnd. In anderen Teilen der Welt ist Tegball schon eine feste Größe und stellt sogar Vollzeit-Profis.

DIE REGELN

Tegball ist eine Art Fußball-Tischtennis. Es wird über eine gewölbte Platte gespielt und verbindet dabei Elemente vom Fußball, Tischtennis und Volleyball. Im Spiel dürfen alle Körperteile außer der Hände und Arme benutzt werden, um den Ball mit maximal drei Kontakten auf die andere Seite der Platte zu befördern. Hauptsächlich spielt man mit Fuß, Knie, Kopf und Brust.

Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner den Ball fallen lässt, nicht zurückspielen kann – oder gegen eine andere Regel verstößt. Die Spieler treten im Einzel, Doppel oder Mixed-Doppel gegeneinander an. Gegründet wurde der Sport im Jahr 2015 von dem ehemaligen Fußballprofi Gábor Borsányi und dem Computerspezialisten Viktor Huszár und wurde schnell populär. Unter anderem durch die Unterstützung des ehemaligen brasilianischen Fußball-Superstars Ronaldinho.

ANFÄNGE IN HANNOVER

Die Anfänge der verrückten Erfolgsgeschichte und dem Gewinn der deutschen Meisterschaft 2024 entstanden durch eine spontane Eingebung einiger Studenten den Sport zu testen. Auf dem Sportcampus in Hannover stand seit kurzer Zeit eine Platte, Hunfeld und seine Freunde hatten Interesse. „Wir sind einfach an der Platte vorbeigelaufen und wollten das mal ausprobieren. Das hat sofort extrem Bock gemacht“, erzählt Hunfeld. „Es war total zufällig, aber wir sind dann einfach dran geblieben und haben eine regelmäßige Sache daraus gemacht.“

Die Studenten entdeckten den Sport kurz vor der anstehenden Niedersachsenmeisterschaft 2023. „Das war dann auch Motivation, dranzubleiben“, sagt Hunfeld. Und die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Bei der ersten Teilnahme sicherten sich Hunfeld und sein Doppel-Partner Malte Uhlenbusch direkt den Titel. Die Stu-

denten brachten in der Folge ihre Freunde mit und trainierten regelmäßig. Die Community in Hannover wuchs schnell. Ausgestattet mit Musik und gekühlten Getränken genießen die Studenten ihre Trainingseinheiten zweimal wöchentlich. „Wir sind motiviert und haben eine geile Zeit an der Platte“, erzählt Hunfeld. Mittlerweile ist die WhatsApp-Gruppe auf 50 Mitglieder angewachsen. Davon sind etwa 30 regelmäßig aktiv. Seit einem Monat trainiert auch Pauline Schmidt (25) mit. Die Lehramtsstudentin hat schnell Gefallen an der neuen Sportart gefunden. „Eine gewisse Ballaffinität braucht man schon, aber grundsätzlich kann jeder mitmachen“, sagt sie. „Bei uns steht der Spaß und das Miteinander im Vordergrund.“

VEREINSGRÜNDUNG UND WM-QUALIFIKATION

Unterstützt vom Förderkreis „Toleranz“ von Gründer Achim Köller reiste die Tegball-Gruppe im Oktober 2023 sogar nach Los Angeles und nahm an einem internationalen Turnier teil. Der Andrang wurde immer größer und die Studenten organisierten sich. 2024 gründeten sie den

Verein AC DingDong und eröffneten eine Sparte bei der SG Everloh-Ditterke. Und auch beim Hochschulsport Hannover bietet Mathis Rehburg (25) wöchentlich einen Tegball-Kurs an. „Der ist richtig gut besucht“, erzählt er.

Das Highlight war dann die deutsche Meisterschaft in Hamburg. Mit vielen Spielerinnen, Spielern und Anhängern reiste der AC DingDong an – und kam mit dem Titel zurück. Hunfeld besiegte im Finale Jon Nielsen, die Nummer 48 der Welt. Im Herren-Doppel kamen Hunfeld und Uhlenbusch ebenfalls ins Finale, unterlagen dem Gegner aus Hamburg aber deutlich.

Durch den Gewinn der Meisterschaft hat sich Hunfeld, der mittlerweile berufsbedingt in München lebt, automatisch für die anstehende Weltmeisterschaft qualifiziert. „Es ist noch nicht ganz sicher, wo die WM stattfindet. Gerüchten zufolge entweder in Südamerika oder in Polen“, erzählt er. Der 27-Jährige hat sich ein klares Ziel gesetzt: „Ich werde nicht besonders weit kommen, dafür ist die internationale Konkurrenz zu stark. Aber das Achterfinale sollte drin sein.“ In Hannover kann man Tegball auch bald live sehen: Am 10. August findet ein Doppel-Turnier vor der Marktkirche statt.



Artistisch: Mathis Rehburg (hinten) in Aktion gegen Jurek Oelke.
Foto: Debbie Jayne Kinsey