

# Handball ab 40: Wie der Körper belastbar bleibt

Der Antritt verliert an Explosivität, der Sprungwurf kostet mehr Kraft –  
Was verändert sich bei Handballern ab 40 und wie lässt sich gezielt gegensteuern?

**HAMBURG** Auch jenseits der 40 können Handballer noch schnell, beweglich und leistungsfähig auf dem Feld stehen. Einige körperliche Fähigkeiten verändern sich jedoch allmählich. „Als Erstes nimmt die Schnellkraft ab“, erklärt Dr. Raul Borgmann, Orthopäde aus Freiburg. Der Grund: Die sogenannten Typ-2-Muskelfasern, die für explosive Bewegungen wie Sprünge und schnelle Antritte zuständig sind, werden vom Nervensystem nicht mehr ganz so schnell aktiviert. Die Steuerung der Muskulatur erfolgt also langsamer.

**Nicht das Alter allein entscheidet:** Dass Handballer mit zunehmendem Alter automatisch verletzungsanfälliger werden, hält Borgmann für einen Mythos – zumindest, wenn es um akute Verletzungen geht. „Bei gleichbleibendem Trainingszustand ist das Risiko für ein Trauma wie einen Kreuzbandriss nicht grundsätzlich vom Alter abhängig“, sagt der Orthopäde. Entscheidend sei vielmehr, wie gut ein Spieler körperlich vorbereitet ist. Trainiert ein über 40-jähriger deutlich weniger intensiv als ein Spieler Anfang 20, nimmt die Krafterhaltung ab. Die Muskulatur ermüdet im Verlauf eines Spiels schneller, kann die Gelenke schlechter stabilisieren – und das Verletzungsrisiko steigt. Bleibt das Trainingsniveau dagegen erhalten, nehmen akute Verletzungen nicht zwangsläufig zu. Häufiger werden jedoch Beschwerden, die durch wiederholte oder zu hohe Belastungen entstehen.

**Sehnen verlieren an Elastizität:** Besonders Sehnen und Bänder reagieren mit zunehmendem Alter empfindlicher auf wiederholte Belastungen. „Im Sehngewebe



Dr. Raul Borgmann (re.) unterstützt einen Handballer im Training seiner Beinachsenstabilität  
GH/RED

verändert sich mit zunehmendem Alter die Struktur der Kollagenfasern. Die Zugfestigkeit verringert sich“, erklärt Borgmann. Die Folge: Die Sehnen können Stöße schlechter abfedern und heilen nach Verletzungen langsamer. Auch der Meniskus altert und verliert einen Teil seiner Stoßdämpferfunktion, wodurch wiederum der Druck auf den Gelenkknorpel steigt.

**Die Schulter macht am häufigsten Probleme:** Bei Handballern über 40 steht die Schulter ganz oben auf der Beschwerdeliste: „Die maximale Beschleunigung des Arms aus der Außenrotation und das anschließende Abbremsen belasten Gelenkkapsel und Rotatorenmanschette enorm“, erklärt Borgmann. An zweiter Stelle folgt dann das Knie. Hier treffen altersbedingte Veränderun-

gen des Meniskus häufig auf eine nachlassende muskuläre Stabilisierung. Ob zudem der Rücken Probleme bereitet, hängt stark vom Lebensstil ab. Vor allem langes Sitzen am Schreibtisch ohne Ausgleichstraining kann Beschwerden verursachen.

**Die Regeneration braucht mehr Zeit:** Nach einem intensiven Training oder Spiel benötigt der Körper mit zunehmendem Alter länger, um sich vollständig zu erholen. „Die Stoffwechselprozesse laufen etwas langsamer, die Proteinsynthese nimmt ab. Dadurch brauchen auch die Reparaturprozesse in Muskulatur und Faszien mehr Zeit“, erklärt Borgmann. Er empfiehlt daher nach einer starken Belastung eine Regenerationsphase von 24 bis 48 Stunden. Komplettes Nichtstun ist damit jedoch nicht gemeint: „Lockere

Ausdauerseinheiten, Mobility-Training, Yoga oder Stretching können die aktive Erholung unterstützen.“

**Anpassen statt umkrepeln:** Zwar sei ab 40 eine komplette Trainingsumstellung nicht nötig, betont Borgmann. Aber einige Schwerpunkte sollten stärker in den Vordergrund rücken. Dazu gehören vor allem ein gründliches Aufwärmen und regelmäßiges Beweglichkeitstraining. „Strukturiertes neuromuskuläres Training, Propriozeption sowie Mobility- und Faszienarbeit spielen ab 40 eine deutlich größere Rolle als bei jüngeren Spielern“, ergänzt der Mediziner.

**Auch Krafttraining gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung:** „Da die Proteinsynthese nachlässt, baut der Körper leichter Muskulatur ab, wenn keine gezielten Trainingsreize gesetzt werden“, erklärt Borgmann. Eine Haltungs- und Bewegungsanalyse zeigt, welche Übungen individuell geeignet sind.

**Weiterspielen bis ins hohe Alter:** „Ich bin ein großer Befürworter davon, die eigene Sportart mit Freude und Leidenschaft bis ins hohe Alter weiterzuverfolgen“, sagt Borgmann. Entscheidend sei weniger das Lebensalter als die Frage, wie gut der Körper auf die Belastung vorbereitet ist. „Meine Botschaft lautet: Weiterspielen, klug trainieren und die vorhandenen Möglichkeiten nutzen – durch gezielte Trainingsanpassung, Technikverbesserung und bewusste Regeneration“, fasst Borgmann zusammen: „Dann steht der Freude am Handball bis ins hohe Alter nichts im Weg.“

GABRIELE HELLWIG