

„Freue mich schon auf die 2. Bundesliga“

Hessenmeisterin Natalie Pröse wurde nach einer Knie-Verletzung in der Bad Homburger Physiotherapie am Kurhaus der Rosenkranz Scherer GmbH fit gemacht: Comeback in Sicht

Sie sehnt sich danach, wieder auf dem Court um Siege zu spielen. Wann? Möglichst noch im Frühjahr. Doch das ist nebensächlich. Hauptsache, es geht nach ihrer Verletzung wieder los. Ihr Leidensweg begann Anfang Januar. Bei einem Volleyschlag sei sie falsch gelandet. Das Knie tat sofort höllisch weh. Die Diagnose verhiess nichts Gutes: Innenbandriss, Kreuzband lädiert. Doch Natalie Pröse hatte noch Glück im Unglück. Erstens, weil sie dem mit ihr befreundeten Physiotherapeuten Matthias Sauer in die Hände fiel, zweitens, weil die Verletzung zumindest zu einem für sie optimalen Zeitpunkt kam. „Am Freitag ist es passiert, am Montag war ich schon in Bad Homburg, wo direkt mit der Behandlung begonnen werden konnte“, erinnert sich die siebenmalige Hessenmeisterin. Die sieben Praxis-Behandlungsräume am Kurhaus, zu denen ein mit diversen Fitness- und Ausdauermaschinen gut ausgestatteter Trainingsraum gehört, suchte die 28-Jährige nicht zufällig auf. Zum einen hat sie mit Matthias Sauer als Doppelpartner 2017 schon einen Sieg beim Matchball Masters errungen, zum anderen, weil sie von ihm vor einigen Jahren nach einer Handgelenksverletzung schon einmal fit gemacht wurde. Seitdem habe die für den SC 80 Frankfurt spielende Pröse zu dem Therapeuten unbegrenztes Vertrauen.

Zunächst einmal wurde die Diagnose mit einem MRT bestätigt. „Erst einmal mussten wir das Knie schlank bekommen. Mit Lymphdrainagen und intensiver Entstauungstherapie. Bald schon konnten wir mit ersten Pumpbewegungen, mit leichten Kraftübungen beginnen, die wir nach und nach steigern konnten. Nach drei Wochen wurde die Schiene zeitweise entfernt. Von da an wurde täglich trainiert. Vor allem im Kraftraum und im Wasser. „Vorbildlich, wie Natalie mitarbeitet“, lobt der „Folterknecht“ die Offenbacherin. Der Therapeut ließ keine Gnade walten. Zwei Wochen lang durfte Natalie Pröse im Bett mehr oder weniger faulenz, dann begann „der Ernst des Lebens“: zusätzlich zu der Therapie in der Praxis individuelles Training im Wasser und auf dem Fahrrad. „Als ich das erste Mal wieder in die Pedale treten durfte, das war ein super Gefühl“, gesteht Natalie Pröse. Am 15. März konnte sie das erste Mal Bälle schlagen. Mit Matthias Sauer. Der in der Verbandsliga Herren 30 aktive Therapeut weiß genau, worauf es für einen Tennisspieler ankommt. „Er spielte mir die Bälle so zu, dass ich erst einmal aus dem Stand spielen konnte, nur, um das Gefühl für den Schlag wieder zu bekommen. Außerdem ist es günstig, wenn etwas zwickt, dass er gleich zur Stelle ist und mich beruhigen kann. Oder notfalls das Training stoppt“, weiß Pröse die Vorteile eines solchen Trainings zu schätzen.

Ähnlich trainierte Matthias Sauer schon mit Tim Pütz, den er ebenfalls nach einer schweren Knieverletzung so weit herstellte, dass er heute als deutsche Geheimwaffe im Davis-Cup für Furore sorgt. Mit Jan-Lennard Struff ist der Frankfurter im Doppel noch ungeschlagen. Der Bad Homburger Therapeut hat bereits vielen Sportlern auf die Beine geholfen. Zu seinen ersten Patienten zählte das Fußball-Idol Rudi Völler. Der Spruch des Nationalspielers – „Obwohl du mich behandelst, wird es besser“ – ist legendär.

Mit den Fortschritten sind beide zufrieden: die Rekonvaleszentin ebenso wie ihr Betreuer: „Wir liegen vor dem Zeitplan. Ich schätze, dass Natalie im Mai in den Wettkampf einsteigen kann.“ Pröse selbst will nichts übereilen. „Ich will allmählich in den Turnier-Rhythmus



Reha mit den Profis: Natalie Pröse beim Aufbautraining mit dem Physio-Team von Rosenkranz Scherer.

kommen. Konditionell habe ich während der Pause viel getan, aber ohne die Beine. Die Muskulatur muss wieder den alten Umfang bekommen. Ich würde gern bei kleineren Turnieren beginnen, mein Ziel ist es, für die Zweite Bundesliga fit zu sein. Bei uns in der Mannschaft herrscht ein toller Team-Spirit“, sagt Pröse. Auch da findet man Parallelen zu Tim Pütz, der die ersten Matches nach der Verletzung auch in der Bundesliga absolvierte. Er wurde übrigens mit BW Halle auf Anhieb Meister.

Im April kann die BWL-Studentin schon wieder mit viel Freude und Engagement Tennistraining geben. Ins Turniergehen einsteigen wird die amtierende Hessenmeisterin im Freien irgendwo um Platz 850 der WTA-Weltrangliste sowie um 600 der ITF-Rangliste. „Ich habe gar nicht so viele Plätze verloren. Denn im ersten Jahresdrittel 2018 habe ich nur wenig gespielt“, erklärt dazu Pröse. Der Grund ist einfach: Anfang des Jahres finden in Europa kaum internationale Turniere statt. Fahrten nach Übersee kann sich eine Spielerin mit ihrer Platzierung kaum leisten. Das Karrierepreisgeld gibt so etwas nach Abzug der Steuern und der Unkosten nicht her. Und die wenigen europäischen Turniere sind, besonders

nach der Punkte-Reform, mit so vielen starken Spielerinnen bestückt, teilweise aus den Top 200, dass man nur schwer reinkommt. Erst wenn die Sandplatzsaison losgeht, ist die Auswahl riesig. „Dann will ich wieder fit für die Turniere sein. Ich habe zwar auch schon gegen Top-200-Spielerinnen der Welt gewonnen, jedoch für dauerhaften Erfolg ist eine gewisse Spielkonstanz erforderlich. Erst einmal freue ich mich auf weitere Fortschritte bei meiner Genesung, auf die kommende Bundesligasaison und ich danke vielmals dem gesamten Physio-Team in Bad Homburg für ihren tollen Einsatz und Hilfe, besonders Matthias Sauer für sein Engagement.“

Michael Löffler



Auch Davis-Cup-Spieler Tim Pütz (links, mit Physiotherapeut Matthias Sauer) vertraut der Fachkompetenz der Physiotherapie der Rosenkranz Scherer GmbH mit 2 Praxen in Bad Homburg.