

„Nach der Corona-Krise waren wir so gut wie tot“: Aber jetzt lebt Judo in Holle wieder auf

Nach dem Bundesliga-Aus und der Pandemie stand es schlecht um den Verein, doch jetzt geht der Blick wieder nach vorn.
Mit Olympionikin Giovanna Scoccimarro gibt sich sogar ein besonderer Gast die Ehre.

HOLLE. „Ich erlebe hier gerade ein Déjà-vu“, sagt Bernd Lühmann, Trainer des Vereins „Judo in Holle“. Sein Blick schweift durch die Mohldorferhalle. Dort tummeln sich mehr als 50 Mädchen und Jungen. Sie üben Schulterwürfe, Hebel und Fußfeger. Es ist viel Leben in der Bude – oder wie man im Judo sagt: im Dojo.

„Nach der Corona-Krise waren wir so gut wie tot“, erzählt Lühmann mit ernster Miene. „Fast alle Trainer waren weg, wir hatten nur noch fünf Mitglieder und standen vor einem völligen Neuanfang.“ Lühmann war es, der alte Kontakte wieder aufnahm und zahlreiche Gespräche führte, um wieder mehr Menschen für Judo zu begeistern. Mit Erfolg. „Inzwischen haben wir wieder mehr als 100 Mitglieder“, freut er sich. „Vor allem Kinder und Jugendliche.“

Heute ist ein prominenter Gast gekommen: Giovanna Scoccimarro gibt sich die Ehre. 2021 hat sie in Tokio die olympische Bronzemedaille in der Mixed-Konkurrenz gewonnen. 2023 wurde sie Vizeweltmeisterin. Zudem hat sie einige nationale Titel erkämpft.

In der Holler Mohldorferhalle leitet sie ein Training mit jungen Judoka. „Ich mache das oft und gern“, erklärt die 28-Jährige. Sie erinnert sich an ihre eigenen Anfänge: „Meine Eltern haben mich immer zum Training und zu den Turnieren gefahren. Irgendwann gewann



Olympionikin Giovanna Scoccimarro zeigt dem Nachwuchs ein paar Techniken. Jetzt gerade geht es um den Fußfeger. FOTOS: WERNER KAISER

ich meinen ersten Kampf, später wurde ich Kreis- und Bezirksmeisterin. An Weltmeisterschaften oder Olympia war da natürlich noch kein Gedanke.“

Die Holler U11-Mädchen haben im vergangenen Jahr die Kreis- und Bezirksmeisterschaft gewonnen. Sie stellen sich mit Scoccimarro zum gemeinsamen Foto auf. Danach wird trainiert. Die Top-Athletin zeigt einige Techniken und fördert die Judoka auf: „Probiert es mal aus. Nicht schlimm, wenn es nicht gleich klappt. Habt Spaß!“

Bernd Lühmann freut sich, dass Scoccimarro da ist. Sie arbeitet als Büromanagerin bei Volkswagen. Der Kontakt kam über ein Vereinsmitglied zustande, das ebenfalls bei VW beschäftigt ist. Scoccimarro lebt und trainiert in Hannover, ihre Olympia-Medaille und WM-Silber hat sie zum Termin in Holle mitgebracht. „Darf ich mal anfassen?“, fragt ein Junge. „Klar“, antwortet sie. „Uih, die ist ganz schön schwer“, staunt der Steppke.

Es ist noch gar nicht so lange

her, dass auch die Holler Judoka große Erfolge feierten. Jahrelang kämpfte das Männerteam in der 1. Bundesliga. Höhepunkt war der dritte Platz 2018. An einer Wand im Dojo hängen Schilder mit den größten Erfolgen. Es sind sehr viele. „1999 wurden gleich drei Teams Landesmeister“, erzählt Lühmann. „Die U13, U15 und U18. Das hatte vorher noch kein Verein in Niedersachsen geschafft.“ Es kam noch besser: 2005 bejubelten die Holler U17-Jungs die Deutsche Meisterschaft. Die vie-



Erfolgsereignis: Wann legt man schon mal eine olympische Medaille gegen einen Gegner auf Kreuz?

len Einzelerfolge kann man gar nicht alle aufzählen. Auch einen Olympia-Teilnehmer hatte Judo in Holle. 2012 startete Christophe Lambert in London, schied aber unglücklich in der ersten Runde aus.

Zum Termin mit Olympia-Teilnehmerin Scoccimarro ist auch ein alter Bekannter gekommen: Wolfgang Ernst. Der 74-Jährige hat die erfolgreiche Judo-Ara als Sportwart und Manager entscheidend mitgeprägt. Heute lebt der Vater der ehemaligen Holler Judo-Asse

Christophe und Maxime Lambert mit seiner Frau Dominique in einem Dorf bei Grenoble (Frankreich).

Sie hat ein Haus geerbt. „Wir fühlen uns wohl dort“, sagt Ernst. Der Besuch in der alten Heimat ist auch für ihn eine Reise in die Vergangenheit. In Holle trifft er alte Freunde wieder – zum Beispiel Ex-Bürgermeister Klaus Huchthausen, Ex-Bundesliga-Judoka Maxi Schrader – und natürlich Bernd Lühmann sowie dessen Tochter Nicole.

Gern erinnert sich Ernst an die guten Zeiten, weniger gern an die schlechten: „Es ist immer noch erstaunlich, was das kleine Holle im Judo geschafft hat.“ Doch nach dem Rückzug des Hauptsponsors war es 2018 vorbei mit Bundesliga-Judo. Corona gab dem Verein den Rest.

Aber nun herrscht eine neue Aufbruchstimmung. Und die ist während des Besuchs von Giovanna Scoccimarro deutlich zu spüren. Inzwischen kümmern sich wieder mehrere Trainerinnen und Trainer um den Nachwuchs, zum Beispiel Maxi Schrader, Sascha Maier, Sandra Winde und JuJutsu-Bundestrainerin Mandy Sonnemann.

„Es ist eine Freude, zu sehen, was hier los ist“, sagt Bernd Lühmann. „Zurück in die Zukunft“ wäre vielleicht ein passendes Motto. Denn nach dem Abstieg geht es seit einiger Zeit wieder aufwärts bei Judo in Holle. Nach dem Training bildet sich eine nicht enden wollende Schlange. Alle Kinder und viele Eltern wollen Autogramme und Fotos mit Giovanna Scoccimarro. Die gebürtige Gifhornerin – ihr Vater ist Italiener, die Mutter Deutsche – erfüllt jeden Wunsch.

Sie hat ein festes Ziel: „Ich will 2028 noch einmal bei Olympia starten.“ Wer weiß: Vielleicht schafft auch eines der neuen Talente von Judo in Holle irgendwann den Sprung zu den Olympischen Spielen. „Warum nicht?“, sagt Giovanna Scoccimarro. „Alle fangen klein an – und vieles ist möglich.“ tbr

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen am ganzen Körper: Kann das Fibromyalgie sein?

Was wir über das mysteriöse Krankheitsbild wissen und wie ein Multi-Target-Ansatz Hoffnung bei diesen speziellen Nervenschmerzen schenkt

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen? Wir gehen dem mysteriösen Phänomen auf den Grund.

Als chronische Schmerzerkrankung befällt die Fibromyalgie vor allem weiches Gewebe und macht sich durch Schmerzen am ganzen Körper bemerkbar, die oft monate- oder jahrelang anhalten. Oft treten die Schmerzen rund um den Rücken und die Wirbelsäule auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Und das ist längst nicht alles! Die physischen Beschwerden gehen häufig auch mit Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen oder depressiver Verstimmung einher. Genetische Veranlagung oder rheumatische Erkrankungen können mögliche Ursachen sein. Vorwiegend diskutieren Spezi-



Als typische Symptome bei Fibromyalgie gelten sogenannte Tender Points (Druckpunkte), die über den ganzen Körper verteilt sind, z. B. an Rücken, Schultern oder Beinen.

Rund
520 Mio.

Menschen leiden weltweit unter Fibromyalgie¹. Die Dunkelziffer dürfte aber noch höher sein.

alisten für Fibromyalgie jedoch eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem. Bei Menschen mit Fibromyalgie scheint dieses System überempfindlich auf Schmerzreize zu reagieren, was zu einer verstärkten Schmerzempfindlichkeit führt.

So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Da die genauen Krankheitsmechanismen noch nicht eindeutig geklärt sind, zielt die Behandlung hauptsächlich auf die Linderung der Symptome wie Nervenschmerzen ab: Ein spezieller Multi-Target-Komplex, entwickelt für Nervenschmerzen, enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Symptome gleichzeitig behandeln. Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-Syndroms vermutet wird, und hat sich bei

wandernden Schmerzen längs einzelner Nervenbahnen als erfolgreich erwiesen. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule sowie Armschmerzen mit Taubheit helfen.

Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Drei weitere wertvolle Arzneistoffe machen den Multi-Target-Komplex komplett. Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken oder online unter dem Namen Restaxil erhältlich ist. Restaxil ist dabei gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil®



Bekannt aus dem TV

Restaxil®

¹Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGSM) e.V. DGSM-Praxisleitfaden Fibromyalgie. Online: <https://www.dgsmmerzmedizin.de/news/dgsm-grossmittelungen/detail/news/dgsm-praxisleitfaden-fibromyalgie> (abgerufen am 01.06.2024) • Abbildung Betroffener nachempfinden

RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D1, D2, Scutellaria baicalensis D1, D2, Helleborus viridis D1, D2, Cyclamen purpurascens D1, D2, Cimicifuga racemosa D1, D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 60756 Gießen