



WIE OFT SOLLTE ICH MEINEN SCHLÄGER NEU BESAITEN LASSEN?

Deine Saiten können Deine Leistung genauso stark beeinflussen wie der Schläger selbst. Wenn Du Dir Deinen Schläger wie ein Auto und die Saiten wie den Motor vorstellst, hättest Du einen Besaitungsplan, genau wie Du einen Wartungsplan für den Ölwechsel Deines Autos hast. Die alte Faustregel besagte immer, dass Du Deinen Tennisschläger so oft im Jahr neu besaiten lassen solltest, wie Du pro Woche spielst (z. B. wenn Du einmal pro Woche spielst, besaitest Du einmal pro Jahr). Dieses Modell berücksichtigt jedoch keine Spieler, die weniger als einmal pro Woche spielen, und vor allem ist es nicht häufig genug. Als Ausgangspunkt findest Du hier eine Orientierungshilfe mit der Mindestanzahl an Neubesaitungen innerhalb eines Jahres:

MINDESTANZAHL DER NEUBESAITUNGEN PRO JAHR

SPIELHÄUFIGKEIT	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTEN / TURNIERSPIELER
Gelegentlich (weniger als 1x pro Monat)	●	●●
Ab und zu (1–3 Mal pro Monat)	●●	●●●
Häufig (1–3 Mal pro Woche)	●●●	●●●●
Sehr häufig (4+ Mal pro Woche)	●●●●	●●●●●

* Diese Grafik gilt für Spieler, deren Saiten nicht vorher reißen.

WELCHE FAKTOREN SOLLTE ICH NOCH BERÜCKSICHTIGEN?

SPANNUNGSVERLUST

Saiten verlieren ab dem Moment an Spannung, in dem der Schläger von der Besaitungsmaschine genommen wird. Bei sinkender Spannung verlierst Du Kontrolle und Topspin-Potenzial – besonders bei Poly-Saiten. Polyester-Saiten verlieren schneller an Spannung als Multifilamentsaiten und erfordern häufigeres Besaiten.

ARM- & ELLBOGENKOMFORT

Saiten verlieren mit der Zeit ihre Elastizität, was zu einem steifen oder leblosen Gefühl führt, das Deinen Arm belasten kann. Ein frisch besaiteter Schläger dämpft den Aufprall besser ab und bietet mehr Komfort. Bei Armproblemen solltest Du häufiger neu besaiten.

UMWELTBEDINGUNGEN

Naturdarmsaiten nehmen in feuchter Umgebung schneller Feuchtigkeit auf. Poly-Saiten nutzen sich bei extremer Hitze oder Sonneneinstrahlung noch schneller ab. Eine Schlägertasche mit Thermoguard-Innenfutter schützt Schläger und Saiten optimal.

SPIELSTIL

Saiten nutzen sich schneller ab, wenn Du aggressiv spielst, viel Spin einsetzt oder hauptsächlich von der Grundlinie schlägst.

VISUELLE ANZEICHEN FÜR NEUBESAITUNG

KERBENBILDUNG (NOTCHING)

Saiten reiben beim Balltreffpunkt aneinander und erzeugen Reibung. Dies führt zu Rillen an den Schnittpunkten der Saiten in der Schlägermitte.

AUSFRANSEN (FRAYING)

Naturdarm- und Multifilamentsaiten bestehen aus winzigen Fasern, die mit der Zeit aufbrechen. Poly-Saiten sind Monofilamente und fransen daher nicht aus.

ICH REISSE SAITEN ZU OFT. WAS TUN?

DICKERE SAITENSTÄRKE (GAUGE)

Je dicker der Durchmesser der Saite, desto haltbarer ist sie.

WECHSEL ZU HYBRID-BESAITUNG

Kombiniere Multifilament mit einer Poly-Saite in den Längs- oder Quersaiten für höhere Haltbarkeit.

WECHSEL ZU POLYESTER (MONOFILAMENT)

Poly-Saiten bieten hervorragende Haltbarkeit, verlieren jedoch schneller Spannung und sind steifer (nicht ideal bei Armproblemen).

ZUSÄTZLICHE BESAITUNGSTIPPS

Da sich die Leistung der Saite schleichend verändert, passt Du Deine Technik kontinuierlich an – ob Du es merkst oder nicht. Es kann frustrierend sein, ständig überzukompensieren, wenn die Saiten nicht mehr richtig erbringen. Wenn Du ambitioniert spielst oder Turniere bestreitest, solltest Du für eine konstante Leistung regelmäßig neu besaiten.

Wenn Du mehrere Schläger besitzt, solltest Du idealerweise immer alle gleichzeitig neu besaiten lassen. Selbst wenn Du hauptsächlich nur mit einem Schläger spielst, verlieren die Saiten im Zweitschläger ebenfalls an Spannung und Elastizität. Wenn Dir im Match die Saite reißt und Du auf Deinen Ersatzschläger wechselst, wird sich dieser ganz anders spielen, wenn er nicht frisch besaitet wurde.

ZUSAMMENFASSUNG

Regelmäßiger Saitenwechsel schont Arm & Gelenke und sorgt für maximale Ballkontrolle und Spingenerierung auf dem Platz.