

KOMMENTAR

Pädagoge E.



Von Jürgen Ahäuser

Das ist jetzt aber mal eine mutige, ja eine fast übermütige Entscheidung der Paderborner. Die tief gefallenen Himmelstürmer aus Ostwestfalen holen sich Stefan Effenberg ins etwas ramponierte Fußballhaus. Mit dem Zugang hat sich der Ex-Erstligist zunächst einmal jede Menge Schlagzeilen eingekauft. Ruhe hat der auf Rang 15 des Unterhauses abgestürzte Klub jedenfalls als falsche Therapie für seine angeschlagenen Profis angesehen. Der Fußballpädagoge Effenberg gehört genau wie der im Gegensatz zu ihm schon als Trainer sehr erfahrene Lothar Matthäus, zu jener Sorte Kandidaten, bei denen die überwältigende Mehrzahl der hiesigen Vereinsfunktionäre sagt: „Den lieber nicht.“

Wer den alles andere als öffentlichkeitscheuen Ex-Mittelfeldstar Effenberg einkauft, der kann im Nachhinein nicht sagen, das haben wir nicht gewusst. Der neue Coach hat in seiner vielsagenden „Ich hab's

gezeigt“-Autobiografie schon 2003 einen Seelen-Strip-tease hingelegt, der die Literaturkritik (fast) sprachlos machte. Die Gefahr, dass der Diplom-Fußballlehrer seine Spieler intellektuell überfordert, besteht gewiss nicht, denn die meisten seiner 114 Gelben Karten (Bundesligarekord) hat der Ex-Bayern-Kapitän für seine klare, leider aber gelegentlich ins Unhöfliche abgleitende Ansprache gegenüber den Schiedsrichtern erhalten. Eindeutig war schließlich auch die Stinkfinger-Geste, die dem exzentrischen Star 1994 bei der WM in den USA einen vorzeitigen Heimflug ermöglichte. Missverständnisse in der zwischenmenschlichen Kommunikation sind allerdings nicht ganz ausgeschlossen, denn was Effenberg vor ein paar Jahren als „einen schönen Abend noch“ auslegte, hatte ein Polizist doch glatt als „Arschloch“ (miss)verstanden. Montessori-Pädagogik, so viel ist sicher, wird in Paderborn nicht einziehen.

Auf der anderen Seite haben die Ostwestfalen die gerne durch die gelbe Presse streifende gelernte „Dienstleistungsfachkraft im Postbetrieb“ sicher auch nicht aus sozialpädagogischen Gründen zu sich ins Vereinsheim geholt, weil Effenberg nach seiner 1,4 Promillefahrt vom jüngsten Oktoberfest unbedingt Halt brauchte und suchte. Sei's drum, Schwamm drüber.

Der SCP will einen Einpeitscher, einen Wachritter und einen, der unbedingt der Chef sein will. Diese Eigenschaft hat der Trainernovize in seiner bemerkenswerten Karriere auf dem Platz vorgelebt, wie kaum ein anderer. Vielleicht straft der „Tiger“ alle Bedenkenträger mit einem neuen Kapitel seiner „Ich hab's-alles-gezeigt“-Biografie ab. Seite 24

Fleischlos in der Bundesliga Vegane Ernährung ist auch im Profifußball im Kommen. Die hessischen Vereine

„Darmstadt hat kaum Muskelverletzungen“

Robert Erbdinger über die Absicht der „Sportärztezeitung“

Robert Erbdinger (37) ist diplomierte Sportwissenschaftler und zusammen mit Joachim Messner (Fachanwalt für Medizinrecht) Geschäftsführer der Firma „thesportgroup GmbH“, die neuerdings aus Mainz die „Sportärztezeitung“ mit einer ersten Auflage von mehr als 7000 Exemplaren für ein Fachpublikum herausgibt. Sie sieht sich als Bindeglied zwischen Ärzten, Therapeuten und Trainern und besitzt einen 19-köpfigen Beirat, in dem Wissenschaftler, Mediziner, Mannschaftsärzte wie auch Physiotherapeuten die einzelnen Fachgebiete vertreten.

In der ersten Ausgabe Ihrer „Sportärztezeitung“ nimmt die Prävention einen großen Raum ein. Warum?

Die Prävention ist das zentrale Thema der letzten Jahre! Viele denken bei Sportmedizin und -ärzten immer zuerst an eine Operation oder Rehabilitation, aber noch nicht immer an Prävention. Wir wollen die Therapie, Rehabilitation und Prävention enger zusammenbringen und die Systeme sinnvoller erschöpfen. Die Vermeidung von Erkrankungen (Prophylaxe) kann beispielsweise schon mit einer gesunden Ernährung geschehen.



Robert Erbdinger will künftig Ärzte, Therapeuten und Trainer im Spitzensport zusammenbringen.

Viele treiben hierzulande aber Sport erst, wenn sie körperliche Probleme haben.

Genau hier wollen wir ansetzen. Sport hat zwar den Ruf, dass ihn jeder betreiben kann. Aber wer damit erst mit 35, 40 Jahren beginnt, um etwa gegen Übergewicht oder Bluthochdruck vorzugehen, der kann gravierende Probleme bekommen. Ohne eine sportmedizinische bzw. kardiologische Untersuchung ist das nicht ratsam. Wir sind mit der Sportmedizin zwar weiter als vor zehn Jahren, dafür haben wir aber auch mehr Übergewichtige oder Menschen mittleren Alters, die so zwischen Beruf und Familie eingebunden sind und unter so starkem Leistungsdruck stehen, dass sie die Bedeutung von Gesundheitsprävention vernachlässigen. Hier sehen wir ein breites Beratungsfeld. Etwa mit Botschaften wie diesen: Fangt mit nicht erst mit Sport an, wenn die Waage sieben Kilo zu viel anzeigt oder die Bandscheibe schon kaputt ist.

Was können Sie leisten?

Indem wir zu einem funktionellen, angepassten Training raten; wir geben ein Tool an die Hand.

Wer lange nicht trainiert, Übergewicht oder gar Herzprobleme hat, kann nicht einfach loslegen. Und wer aus früherer Vergangenheit etwa beim Fußball einen Knieschaden hat, sollte vermutlich auch nicht dreimal die Woche laufen gehen, sondern etwas anderes wählen. Hier können Sportmediziner und Therapeuten ganz allgemein helfen.

In der ersten Ausgabe wird die vegane Ernährung für Profifußballer aus wissenschaftlichem Blickwinkel beleuchtet. Nach neuesten Studien ernähren sich bereits fast eine Million Bürger in Deutschland auf diese Weise. Warum haben Sie dieses Thema gewählt?

Keiner von uns will sagen, Veganer ernähren sich besser. Aber es ist ein rasanter Trend, der sich sogar im Profifußball wiederfindet. Gerade Profisportler dürfen keine einseitige Ernährung haben, die sogar zu einem Nährstoffmangel führen kann. Deshalb war es wichtig, das Thema wissenschaftlich abzudecken. Es ließ sich am Beispiel des SV Darmstadt 98 nachweisen, dass die vegane Ernährung teilweise sogar zu positiven Auswirkungen führen kann.

Sie haben hinter die Kulissen beim SV Darmstadt 98 und FSV Mainz 05 geschaut. In Darmstadt haben Sie Trainer Dirk Schuster über das Potenzial von Prävention und Regeneration befragt und sind auf sehr professionelles Vorgehen gestoßen. In Mainz organisieren Sie am 14. November einen Workshop für Spitzenmedizin im Leistungssport. Welchen Eindruck haben Sie von den beiden Bundesligisten gewonnen?

In beiden Vereinen wird interdisziplinär hervorragend gearbeitet. Das Zusammenwirken zwischen dem Trainerstab, den Mannschaftsärzten, den Therapeuten und den Einrichtungen von außen funktioniert, weil man miteinander kommuniziert. Nur wenn das Hand in Hand geht, wenn die Verantwortlichen bereit sind, Kompetenzen abzugeben, kann so etwas wie in Darmstadt geschehen: Der Verein hat seit fast zwei Jahren kaum Muskelverletzungen zu beklagen. Die Zahl der Verletzungen ist äußerst gering dort. Das ist im Fußball selten. Das ist kein Zufall.

Arbeiten andere Vereine da schlechter?

Schlechter weiß ich nicht, anders vielleicht! Sicherlich gibt es Klubs, in denen die Abstimmung nicht so gut läuft, die Information zu spät ankommt. Oder die Spieler gehen zu anderen Ärzten ihrer Wahl, mit denen der Vereinsarzt nicht kommuniziert. Das birgt Risiken.

Interview: Frank Hellmann

Der Leistungsschub

Vegane Ernährung macht vor dem Profifußball nicht halt:

Von Frank Hellmann

Ein saftiges Steak auf dem Teller ergibt einen kernigen Schuss aufs Tor. Wer an Fußball denkt, hat zwar die Gleichung nicht sofort parat, aber der Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Höchstleistung schien über Generationen verankert. Doch gerade setzt ein Umdenken ein, das auch die lange in ihren vorgefertigten Mustern gefangene Branche erfasst hat. In der in dieser Woche erstmals erscheinenden „Sportärztezeitung“ heißt ein zentraler Beitrag zum Thema Sporternährung nämlich: „Fleischlos in der Bundesliga“.

Hintergrund: Vegane Ernährung liegt im Trend und macht auch vor Profifußballern nicht Halt. Die Grundlagen einer sportgerechten Ernährung und die Möglichkeiten des Fleischverzichts auch für hochklassige Spieler, erläutert der Darmstädter Sportmediziner Klaus Pöttgen, zugleich Teamarzt beim Bundesliga-Aufsteiger SV Darmstadt 98. Für den Klub spielt Barträger Marco Sailer, der mutmaßlich markanteste Profi, der sich für eine komplett vegane Ernährung entschieden und einige Vorteile erkannt hat. „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser“, sagt der 29 Jahre alte Publikumsliebhaber, der mit den „Lilien“ den Durchmarsch aus der Dritten Liga mitgemacht hat (siehe Text rechts).

Pöttgen unterfüttert die erstaunlichen Ergebnisse mit belastbaren Daten – betont aber auch, dass vegane Ernährung bei einem Spitzensportler professionell begleitet werden sollte. Den Sportmediziner stellt das vor eine Herausforderung – genau wie bei jenen Spielern, die eine Lactoseintoleranz mitbringen, „die in jeder Profimannschaft vorkommen“. Denn es gilt, mittels geeigneter und reiner Nahrungsergänzungsmittel jede Art von Nährstoffmangel zu vermeiden. Vegane Eieweißriegel und hochwertige Eieweißpulver kommen zum Einsatz, um den erhöhten Proteinbedarf – statt 0,8 bis 1,2 Gramm bis zu zwei Gramm pro Kilo Körpergewicht täglich – zu decken.

„Ich will aus unserem Team keine reine Veganer-Mannschaft machen“, stellt Pöttgen allein vor dem Hintergrund der Evolution klar, in der die Fleischfresser den Pflanzenfressern irgendwann überlegen waren. Der 51-Jährige hat festgestellt, dass sich an fleischloser Kost interessierte Kinder viel mehr mit ihrem Körper beschäftigen würden. Und da nun gelte, „du bist, was du isst“, ergeben sich Vorteile aus dem Vormarsch der veganen oder vegetarischen Verköstigung, die im Spitzensport teils seit längerem prominente Beispiele kennt.

Sprintlegende Carl Lewis war einer der wichtigsten Vorreiter, aktuell sind Basketballstar Dirk Nowitzki, Tennis-Ass Venus Wil-



Darmstadts Cheftrainer Dirk Schuster überwacht die Koordinationsübung mit Marco Sailer (2. von rechts). IMAGO



Frankfurts Fitnesstrainer Christian Kolodziej kontrolliert die Kraftübungen der Profis. HÜBNER

SV Darmstadt 98 und Eintracht Frankfurt spielen dabei sogar eine Vorreiterrolle. Marco Sailer ist der markanteste Botschafter.

durch den Magen

Darmstadts Teamarzt stellt eine Studie vor, Frankfurts Fitnesstrainer sieht einen neuen Trend

liams oder Schwimm-Weltmeister Marco Koch leuchtende Vorbilder für vegane Athleten. Die hat auch Christian Kolodziej wie auf Knopfdruck parat: Seitdem der Fitness- und Konditionstrainer vor vier Jahren zu Eintracht Frankfurt kam, sind die Sinne für gesunde Ernährung geschärft. Seit dieser Saison mehr denn je.

„Wir haben nicht komplett umgestellt, sondern ein zusätzliches Angebot neben Fisch und Fleisch geschaffen. Den Konsum von Milchprodukten haben wir extrem eingeschränkt: Auf Milchreis oder Eis wird am Tag vor dem Spiel beispielsweise verzichtet. Vom Speiseplan sind auch Weizenprodukte wie Weißmehlbrotchen oder –brot gestrichen“, erklärt Kolodziej. „Dazu bieten wir für interessierte Spieler Soja-Produkte oder Dinkelmilch an, damit die Proteine über den veganen Weg aufgenommen werden können.“

Jedes Mannschaftshotel, das wir vor einem Auswärtsspiel beziehen, bekommt eine komplette Liste geliefert, wie wir uns die Ernährungsprodukte vorstellen.“ Das sei nicht jedesmal derselbe Plan, „denn wir wollen ja nicht jedes Wochenende Linsencurry servieren“.

Generell sei tierische Ernährung für den Körper nicht gut, meint der 46-Jährige, der selbst fast weitgehend auf Fleisch verzichtet. „Führende Universitäten empfehlen eine pflanzliche Ernährung und raten nicht umsonst von Milchprodukten ab, die für den Säure-Basen-Haushalt schädlich sind. Dieser Trend basiert also auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und stellt keine Esoterik dar.“ Der Sportwissenschaftler sieht in der Bundesliga einen generellen Trend und würde sich am liebsten zehn Eintracht-Profis wünschen, die sich vegan ernähren – er weiß aber, dass er Akteure Anfang 30 kaum mehr umerziehen kann. Aber mit jungen Spielern wie Luca Waldschmidt oder Marc Stendera ging er immerhin schon in ein veganes Restaurant, um sie auf einen anderen Geschmack zu bringen.

Einen Weg, den auch die Kollegen bei Borussia Dortmund einschlagen. Seitdem Thomas Tuchel das sagen hat, gelten neue Speisepläne und andere Ernährungsregeln als unter Vorgänger Jürgen Klopp. Wo früher noch regelmäßig der Pasta-Service am Trainingszentrum in Dortmund-Brackel vorfuhr, wird nun gesünder gegessen. „Normale Milch konsumiere ich beinahe gar nicht mehr, Käse auch viel weniger. Und ich versuche, nicht jeden Tag Fisch oder Fleisch zu essen“, verriet kürzlich Mats Hummels. Er er-

nähre sich noch nicht vegan, habe aber einige Lebensmittel aus diesem Bereich in seinen Haushalt aufgenommen. Beispielsweise Soja. Wenn Quinoa, die eiweißreichen Samen von Gänsefußgewächsen, auf den Tisch komme, dann schmecke das fantastisch lecker, betonte der Nationalspieler kürzlich im FR-Interview. Und: „Viele meiner Dortmunder Mitspieler sagen, dass sie sich sehr fit fühlen. Das liegt sicher nicht nur an der Ernährung, aber auch daran. Das ist ein Puzzerteil.“ Genau wie Hummels haben auch Ilkay Gündogan oder Marcel Schmelzer seit der Ernährungsumstellung ihr Gewicht um bis zu vier Kilo reduziert.

Für Pöttgen sind aber noch ganz andere Stellschrauben im Alltag eines Fußball-Bundesligisten wichtig. Er habe von internistischer Seite viel verändert, „was Ernährung im Training, beim Spiel und bei Verletzungen angeht“. Cheftrainer Dirk Schuster vertraut dem Experten und setzte bewusst in seinem Verein auf Teamwork. „Dr. Pöttgen ist ein ausgezeichnete Teamarzt mit viel Erfahrung auch aus anderen Sportarten“, sagt Schuster der „Sportärztezeitung“.

Zwei Stunden vor dem Spiel wird beim Neuling letztmals feste Nahrung zugeführt, dann nur noch Drinks oder Energie-Gels. Proteinriegel und Shakes seien direkt nach dem Training einzunehmen, empfiehlt er. „Führende Universitäten empfehlen eine pflanzliche Ernährung und raten nicht umsonst von Milchprodukten ab, die für den Säure-Basen-Haushalt schädlich sind. Dieser Trend basiert also auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und stellt keine Esoterik dar.“ Der Sportwissenschaftler sieht in der Bundesliga einen generellen Trend und würde sich am liebsten zehn Eintracht-Profis wünschen, die sich vegan ernähren – er weiß aber, dass er Akteure Anfang 30 kaum mehr umerziehen kann. Aber mit jungen Spielern wie Luca Waldschmidt oder Marc Stendera ging er immerhin schon in ein veganes Restaurant, um sie auf einen anderen Geschmack zu bringen.

Einen Weg, den auch die Kollegen bei Borussia Dortmund einschlagen. Seitdem Thomas Tuchel das sagen hat, gelten neue Speisepläne und andere Ernährungsregeln als unter Vorgänger Jürgen Klopp. Wo früher noch regelmäßig der Pasta-Service am Trainingszentrum in Dortmund-Brackel vorfuhr, wird nun gesünder gegessen. „Normale Milch konsumiere ich beinahe gar nicht mehr, Käse auch viel weniger. Und ich versuche, nicht jeden Tag Fisch oder Fleisch zu essen“, verriet kürzlich Mats Hummels. Er er-

nähre sich noch nicht vegan, habe aber einige Lebensmittel aus diesem Bereich in seinen Haushalt aufgenommen. Beispielsweise Soja. Wenn Quinoa, die eiweißreichen Samen von Gänsefußgewächsen, auf den Tisch komme, dann schmecke das fantastisch lecker, betonte der Nationalspieler kürzlich im FR-Interview. Und: „Viele meiner Dortmunder Mitspieler sagen, dass sie sich sehr fit fühlen. Das liegt sicher nicht nur an der Ernährung, aber auch daran. Das ist ein Puzzerteil.“ Genau wie Hummels haben auch Ilkay Gündogan oder Marcel Schmelzer seit der Ernährungsumstellung ihr Gewicht um bis zu vier Kilo reduziert.

Marco Sailer fehlt es ohne Fleisch an (fast) nichts

Einige seiner Kollegen beim SV Darmstadt 98 sind nach wie vor skeptisch, aber Marco Sailer hat im Veganismus die Ernährung gefunden, die zu ihm und seiner Physis passt. So steht es in dem einleitenden Satz des Beitrags „Leistungsschub dank vegane Ernährung“ in der neuen „Sportärztezeitung“. Das Unikum der „Lilien“ hat als Proband bereitwillig mitgemacht, als es galt, mit der Vermutung aufzuräumen, dass sich diese Ernährungsform nicht mit dem Leistungssport verträgt. Zuvor war das Gegenteil der Fall gewesen: Mit den herkömmlichen Ernährungsgewohnheiten konnte Sailer nicht seine beste Leistung abrufen und hatte immer wieder mit Muskelverletzungen zu kämpfen.



Marco Sailer, der berühmteste Bart der Bundesliga, schwört auf vegane Ernährung. IMAGO

Auf den veganen Geschmack brachte ihn seine Freundin Lara. Wo sich der 29-Jährige früher gerne mal ein Steak oder eine Pizza gönnte, gibt es jetzt nur noch Gemüse, Obst oder Tofuwürstchen. „Das schmeckt gut“, beteuert Sailer, der am Grillabend lieber eine Paprika statt eine Bratwurst auflegt. Es hat seiner Physis nicht geschadet. Nebenbei nahm er sogar noch fünf Kilo ab.

Bei ihm wurden für eine Studie von Teamarzt Klaus Pöttgen alle wichtigen Werte wie Zink, Eisen, Kalzium oder Jod untersucht. Kurios: Nur bei der Haaranalyse – dem mächtigen Bart entnommen – zeigte sich ein Zinkmangel, „der sich im Serum und im Vollblut nicht bestätigte“ (Pöttgen). Will heißen: alles klar mit Sailer, der seit der Ernährungsumstellung keine Muskelverletzung mehr erlitten hat.

Genau wie der Torhüter Timo Hildebrand (ehemals Eintracht Frankfurt) lebt auch der Offensivspieler vegan-vegetarisch: Er mischt beide Ernährungsformen und wählt eine Kombination aus überwiegend vegan und einem kleinen Teil vegetarisch. Er konnt sich zum Zeitpunkt seiner Umstellung nicht vorstellen, noch einmal einen derartigen Leistungsschub zu erleben.

Einem Nährstoffmangel beugt er durch Nahrungsergänzungsmittel vor, die in entsprechender Qualität nicht immer einfach zu finden sind. Aber die Versorgung funktioniert. Sailer's Kernaussage: „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser.“ Und auch der Bart wächst weiter. hel