

Abstrampeln für den Traumberuf

Sie verdienen Millionen und treten dafür lediglich gegen das runde Leder – Fußballprofis. Der Traum eines jeden Amateurliebers. Weit gefehlt: Hinter dem „Traumberuf“ steckt harte Arbeit. Nicht nur fußballerisches Können, sondern auch die körperliche Fitness ist entscheidend. Im obligatorischen „Medizincheck“ werden Spieler immer wieder auf die Belastungsprobe gestellt. Machbar für einen Amateurliebers? Beim schweißtreibenden Test des Bundesligisten Hamburger SV stoße ich an meine Grenzen. Wird es dennoch am Ende für den Profikader reichen? Ein Selbstversuch...

VON MARCEL KOLBENSTETTER



Ist ein Amateurliebers fit genug für den Profikader oder nicht? Eine schweißtreibende Erfahrung beim offiziellen Medizincheck für Fußballprofis des Hamburger SV. Leistungsdiagnostik, Blutuntersuchung, Körpervermessung – um eine der wichtigsten Hürden zu meistern, müssen wirklich alle Werte stimmen. Ausreizen sind dagegen völlig fehl am Platz. Fotos: Grandke

Mein Herzschlag rast. Der Schweiß tropft herunter. Ich merke, ich bin am Limit angekommen. Am liebsten würde ich einfach nur runter vom Rad steigen. 20 Minuten Steigerungsfahrt kommen mir vor wie eine Ewigkeit. Doch der Wille zu bestehen überwiegt.

Ausgestattet mit Sportkleidung, Trinkflasche und einer großen Portion Motivation stehe ich vor dem gigantischen Komplex des Universitätsklinikums Eppendorf in Hamburg. Fast schon wie eine kleine Stadt wirkt das Gelände. Doch an diesem Tag interessiert mich nur eins: Den Medizincheck für Fußballprofis des Hamburger SV will ich bestehen. Unbedingt.

Einer ausgiebigen sportmedizinischen Untersuchung muss sich jeder Profifußballspieler unterziehen, bevor er bei seinem neuen Verein einen Vertrag unterschreiben kann. Ohne bestandenen Medizincheck wird kein Transfer abgewickelt. Ein solcher Test ist kein Zuckerschlecken. Allein in der vergangenen Sommerpause rasselten drei Profis vom Revierklub Schalke 04 durch den Check. Unverzüglich platzen ihre Wechsel.

Doch nicht nur das Wohl der Vereine, sondern besonders das der Spieler steht im Fokus. Durch den aufwendigen Check kann möglichen Verletzungen vorgebeugt werden. Blutuntersuchung,

Körpervermessung, Leistungsdiagnostik. All diese Tests gehören dazu. Und all diesen Belastungen werde ich mich unterziehen.

Im Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin begrüßt mich Chefarztin Caroline Werkmeister, die bereits seit Jahren Spitzensportler sowie die Profis des HSV auf Herz und Niere prüft.

Überwältigt von der Atmosphäre der Empfangshalle des UKE Athleticums steigt die Euphorie. Fragen schwirren immer wieder durch den Kopf: Kann ich selbst mit den Profis mithalten? Könnte ich der nächste Neuzugang des HSV sein? Bin ich der Herausforderung überhaupt gewachsen? Fragen über Fragen, mit denen ich die Chefarztin bombardiere.

„Eins nach dem anderen“, sagt sie und bremst die Anfangsbegeisterung. Der Check beginnt mit einem entspannten Anamnese-Gespräch, was nichts anderes ist als die systematische Befragung durch den Arzt, um die gesundheitliche Vorgeschichte und das genetische Risiko des Sportlers zu erfassen.

Als Nächstes testet die Chefarztin die Gelenke. Von Kopf bis Fuß – nichts wird ausgelassen. Erste Mängel wie ein verkürzter Hüftbereich werden festgestellt. War es das bereits? Nein! Denn durch

Stretch- und Dehnübungen kann eine Balance geschaffen werden. „Zu einer 17-jährigen Balletttänzerin kann ich Sie aber nicht mehr formen“, betont Werkmeister. Zum Glück...

Die Fußballprofis müssen sich zwei Mal im Jahr einem solchen Routinecheck unterziehen. „Meist im Trainingslager und dann nach Weihnachten.“ Wir merken sofort, wenn sie sich im Urlaub gehen ließen. Manche müssen dann Extraschichten schieben“, erklärt Caroline Werkmeister. Vom Herrenbereich bis zur Jugendarbeit werden alle Spieler getestet. Inzwischen kümmert sich das Zentrum sogar um die Sportler des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Raumwechsel. Begrüßung von Sportwissenschaftler Marc Behr, der mit mir in den nächsten 45 Minuten alles an Messungen durchführen wird. Zunächst wird der Körper vermessen: Größe, Gewicht, Taillenumfang und Körperfettanteil. „Diese Parameter sind sehr wichtig, anhand derer können wir sehr schnell erkennen, wie ein Spieler drauf ist“, sagt Behr. 1,86 Meter und 78 Kilogramm stehen vor ihm.

Und auch der Umfang der Taille sowie der Körperfettanteil (19 Prozent) liegen absolut im Rahmen. Dann folgt bereits das Ruhe-

EKG. Durchsichtige Saugnapfe kleben auf dem Oberkörper, sie ermitteln die elektrische Aktivität des Herzens. Selbst die Lunge wird anhand eines Funktionstests überprüft. „Diesen machen wir vor und nach deinem Belastungs-EKG. Die Zahlen werden Dich hinterher überraschen“, erklärt Behr.

Dann ist es so weit: Zur Spirometrie werde ich verkabelt und mit einer Maske ausgestattet. Dann geht es auf den Fahrradergometer. Beim Blick auf die Bildschirme wird doch allmählich bewusst, was nun auf mich zukommen wird. Statistiken, Grafiken, Analysen – alles leuchtet auf.

„Ab jetzt nicht mehr reden. Der Test dauert rund 20 Minuten. Du startest bei 50 Watt und steigst dich dann kontinuierlich. 60 Umdrehungen pro Minute darfst du nicht unterschreiten“, befiehlt mir Marc. Gesagt, getan. Mit Leichtigkeit trete ich in die Pedalen. Stets im Wechsel misst er den Blutdruck oder nimmt Laktatproben aus dem Ohrflüssigkeit.

Erst nach rund zehn Minuten merke ich zum ersten Mal eine intensivere Erhöhung der Wattzahl. Doch die hat es in sich. Wie hoch sie ist, wird zunächst jedoch nicht verraten. Erste Schweißperlen bilden sich auf der Stirn. Meine Atmung wird schneller. Ein Blick auf den Bildschirm bestätigt mich. Doch lange kann ich nicht draufschauen. Ich muss mich auf die Atmung konzentrieren.

Zwölf Minuten. Wieder eine Stufe höher. Die Belastung steigt. Die Trittzahl hingegen sinkt. Die Müdigkeit in den Beinen ist nun spürbar. Minute 14. Aufbauende Worte vom Sportwissenschaftler sollen mich nochmals ermutigen. Fit sein wie ein Profi, das ist doch schließlich mein Ziel. Der Kampf gegen den inneren Schweinehund beginnt...

Fit wie ein Profi?

Ob ich am Ende den Profi-Medizincheck des Bundesligisten Hamburger SV tatsächlich bestehe und was Mannschaftsärztin und Sportwissenschaftler zu meinen Ergebnissen nach den intensiven Tests sagen, lesen Sie in unserer Ausgabe am kommenden Mittwoch, 28. Oktober.



Die obligatorischen Körpermessungen: Größe, Gewicht, Taillenumfang und Körperfettanteil – nichts wird ausgelassen.



Ein Kampf bis an die Schmerzgrenze: Während des Belastungs-EKGs werden immer wieder Laktatproben vom Ohrflüssigkeit genommen und im Anschluss genauestens analysiert.



Zahlreiche Gelenke testet Chefarztin Caroline Werkmeister.



Vor dem Medizincheck habe ich noch gut gelacht.