

Mit letzter Puste in den Profikader?

Ich muss mich quälen, ringe nach Luft und will es trotzdem wissen: Kann ich als Amateurläufer mit den Profis mithalten? Beim offiziellen Medizincheck des Hamburger SV werde ich zwei Stunden lang im Universitätsklinikum Eppendorf auf Herz und Nieren geprüft und muss bei Belastungsproben bis an die Schmerzgrenze gehen. Ob die Quälerei am Ende für den Profikader reicht, lesen Sie in diesem zweiten Teil des Selbstversuchs... VON MARCEL KOLBENSTETTER



Die Ruhe vor dem Sturm: Vor dem schweißtreibenden Belastungs-EKG steht noch die Beruhigungsphase an. Ein entspannter Test, den ich mit Leichtigkeit bestehe. Doch beim offiziellen Medizincheck des Hamburger SV ist die Erholungsphase nur von kurzer Dauer. Will ich es in den Kader des Bundesligisten schaffen, müssen auch die Herausforderungen der Leistungsdiagnostik genommen werden. Und die haben es in sich... Fotos: Grandke

ProfiFußballer – ach was wäre das schön. Das Hobby zum Beruf machen und dafür noch massig Geld verdienen. So zumindest ist noch meine Einstellung auf der Hinfahrt zum offiziellen Medizincheck des Bundesligisten Hamburger SV im Universitätsklinikum Eppendorf. Doch bei Mannschaftsärztin Dr. Caroline Werkmeister und Sportwissenschaftler Marc Behr lerne ich schnell die knallharte Realität des Traumberufes kennen. Strikte Fitnesspläne, tägliche Trainingseinheiten und vor allem schweißtreibende Leistungstests, die mich an den Rand der Erschöpfung bringen.

Runter vom Rad, ist mein einziger Wunsch nach inzwischen 14 Minuten Steigerungsfahrt. Doch Sportwissenschaftler Marc Behr macht noch „st keine Anzeichen, dass der Test gleich beendet ist. Darum geht die Quälerei weiter. Der Schweiß tropft im Sekundentakt

auf den Fußboden. „Da ist ja schon eine Pfütze unter Dir“, scherzt der Fotograf. Doch zum Lachen ist mir längst nicht mehr zumute. Während sich die beiden ein wenig über meinen Kampf amüsieren, bekomme ich um mich herum kaum noch etwas mit.

Zu sehr muss ich mich konzentrieren. Den Blick stets auf einen Punkt fixiert, damit die Atmung nicht aus dem Ruder gerät. Minute 15. „Denk daran, nicht unter 60 Umdrehungen zu kommen“, betont Behr lautstark. Ich versuche noch mal die Schlagzahl zu erhöhen – vergeblich. Nach über 15 Minuten geht nichts mehr. Zu groß die Belastung. Der Test ist beendet.

Sofort will Marc von mir wissen, woran es liegt. Ich zeige nur auf meine Beine. Es ist nicht möglich, Erklärungen zu geben. Zu sehr schnappe ich nach Luft. Doch er versteht mich auch ohne Worte. „Du triffst jetzt bitte noch fünf Minuten ganz locker weiter.

Erst danach darfst Du vom Fahrrad steigen“, erklärt der Sportwissenschaftler.

Langsam kommt auch die Luft zurück und ich kann wieder reden. Unterhalten will ich mich aber nicht, sondern nur mein Ergebnis wissen. Antworten bekomme ich noch keine. „Wir haben noch einen Test“, sagt Behr.

Ohne lange Pause geht es wieder zur Lungenfunktionsdiagnostik. Erneut muss ich pusten. Und wie vom Sportwissenschaftler bereits angekündigt, haben sich meine Werte bei der Ausatmung bereits um zwei Prozent verbessert. Ein erster Teilerfolg auf dem anstrengenden Weg. Nach zwei Stunden ist der Medizincheck vorbei.

Für mich wartet nach dieser Herausforderung erst einmal die wohlverdiente Dusche. Während zeitgleich meine Ergebnisse ausgewertet werden, lasse ich den Test Station für Station Revue passieren. Gekämpft, gequält, gelitten. Drei Wörter, die den Tag treffender nicht beschreiben könnten.

Dann die Entscheidung: Wie bei einer Castingshow werde ich aufgerufen. Die Jury: Mannschaftsärztin Dr. Caroline Werkmeister und Sportwissenschaftler Marc Behr. Punkt für Punkt wird jedes Ergebnis im Detail besprochen. Ordentliche Werte bei der sportmedizinisch-orthopädischen

Untersuchung, dem Ruhe- und Belastungs-EKG und beim Lungenfunktionstest vor und nach der Belastung lassen mich weiterhin vom Profischäft träumen. Und auch bei der Spiroergometrie liegen meine Werte über dem Durchschnitt. „Du hast eine Leistung von 304 Watt auf dem Fahrrad erzielt. Die Belastung musste dann aufgrund muskulärer Ermüdung abgebrochen werden. Die Sauerstoffaufnahme entspricht aber eher einer mittleren Leistungsfähigkeit“, erklärt Behr. Und dann stelle ich die alles entscheidende Frage: „Reicht es für den Profikader beim Hamburger SV?“

Insgesamt sei die gezeigte Leistung in Ordnung, reiche aber längst nicht für den Profikader, betont Behr. „Es liegen Welten zwischen Amateur- und Profispielern. Alles andere wäre aufgrund des Trainingspensums auch eine Überraschung.“

Enttäuschung macht sich breit. Doch die Tür sei noch nicht ganz zu, tröstet Behr. „Tägliches Kraft- und Ausdauertraining mit den durch die Leistungsdiagnostik ermittelten Vorgaben und in einem bis zwei Jahren könntest Du auf dem Fitnessstand eines Profis sein.“

Das ist doch mal ein Wort. Ich strahle: „Herr Labbadia, in zwei Jahren bin ich bereit. Die fußballerischen Feinheiten bekommen wir bis dahin dann auch noch in den Griff!“



Tief Luft holen: Eine Lungenfunktionsdiagnostik wird vor und nach der Belastung durchgeführt. Mit überraschenden Erkenntnissen.



Völlig erschöpft: Nach insgesamt 20 Minuten ist die Steigerungsfahrt zum Glück – vorbei.



Im Abschlussgespräch erklärt mir zunächst Mannschaftsärztin Dr. Caroline Werkmeister die Ergebnisse der orthopädischen Untersuchung.



Sportwissenschaftler Marc Behr überwacht während des Medizinchecks die Werte eines Athleten.