

# Schufften für das Comeback:

VERLETZUNGEN IM FUSSBALL SIND KEINE SELTENHEIT. DOCH WAS PASSIERT, WENN SIE GRAVIEREND SIND? DER WEG ZURÜCK IST LANG UND HART. UND SOWOHL EINE PHYSISCHE ALS AUCH PSYCHISCHE BELASTUNGSPROBE.

TEXT: TOBIAS ERLEMANN FOTOS: MELANIE DUCHENE, URS BUCHER



## Bernt Haas

Er ist Schweizer Nationalspieler und Profi beim FC St. Gallen, dem er im (verlorenen) Kampf gegen den Abstieg nicht helfen konnte. Denn eine Knieverletzung zwang ihn zu einer langen Zwangspause. Auf dem Fahrrad-Ergometer (links) strahlt der Verteidiger zwar Zuversicht aus, aber innerlich sieht es ganz anders aus. Der Fussballer vermisst den normalen Trainingsalltag eines Profis und muss stattdessen im Kraftraum schufften und Muskelaufbau betreiben. Geht es nach Haas, wird sich die lange Reha-Zeit des Leidens früher oder später mit Sicherheit auszahlen: «Ich werde auf das Feld zurückkehren, da bin ich mir sicher.»

Eine kurze Drehung, der Stollen bleibt im Rasen hängen, dann der stechende Schmerz. Xavier Margairaz wusste sofort, dass im Freundschaftsspiel gegen Eibar in seinem Knie etwas Schlimmeres passiert war: «Ich hatte sofort das Gefühl, dass etwas gerissen ist. Zuerst spürte ich nur den Schmerz im Knie, aber schon kurz danach machst du dir Gedanken, was ist und was wird», sagt Margairaz.

Margairaz' Vermutungen bewahrheiteten sich, waren sogar noch schlimmer als befürchtet. Der Nationalspieler riss sich das vordere Kreuzband im rechten Knie, dazu das Innenband, und auch der Meniskus erlitt einen Schaden. Kalkulierte Pause: neun Monate.

Für einen Fussballer beginnt mit solch einer Verletzung die schwierigste Zeit: die Rehabilitation. Während die Kollegen dem Ball hinterherjagen, sehen die verletzten Profis mehr Muskelmaschinen, Fahrrad-Ergometer und Beinpressen als ihnen lieb ist. «In den ersten Tagen ist es noch okay, das Reha-Programm zu absolvieren», sagt Margairaz. «Aber nach kurzer Zeit vermisst du das spezielle Fussball-Training, das Miteinander mit den Kollegen. Mit dieser Problematik musst du dich intensiv beschäftigen, denn ohne Motivation übersteht du die Monate der Reha nicht.»

Ähnlich ergeht es Bernt Haas vom FC St. Gallen. Bei der EURO 2004 in Portugal spielte der Aussenverteidiger noch als Stammspieler für das Schweizer Nationalteam. Die EURO 08 erlebt er nun vor dem Fernseher – wie fast die komplette Saison des FC St. Gallen. Bei Haas wurde ein Knorpelschaden im Knie

festgestellt, Abnutzungserscheinungen einer langen Karriere. Die Operation im Winter 2007 war unumgänglich. «Zuletzt spielte ich nur noch mit Schmerzen. Hätte ich so weitergemacht, wäre ich wohl Sportinvalide geworden», so Haas. «Ich sage immer: Ich mache eine Rundum-Inspektion, wie bei einem Auto. Die Pause ist lang, aber ich will wieder auf das Feld zurückkehren, dieses Ziel treibt mich an.»

Eisern meistert er den Alltag: Vormittags Krafttraining, nachmittags Aqua-Jogging, dazwischen Massagen und Drainagen, um den Heilungsverlauf zu beschleunigen. Er habe noch Schmerzen im Knie, sagt Haas, aber die «Schmerzen» im Kopf zehren ebenfalls an der Substanz: «Gerade in der schwierigen Phase des FC St. Gallen musste ich machtlos zuschauen. Du sitzt auf der Tribüne und willst mithelfen und mitfichten. Aber es geht nicht.»

Mit dieser Situation müssen sich verletzte Spieler auseinandersetzen. Denn («nur») Reha bringt keinen Erfolg – auch mental muss man für die langen Monate abseits des grünen Rasens gerüstet sein. «Die mentale Verfassung spielt in der Reha eine entscheidende Rolle für den Heilungsverlauf», sagt Dr. Christian Marcolli, Sportpsychologe aus Zug. «Ist ein Athlet optimistisch, zuversichtlich und emotional ausgeglichen, bringt das Ruhe in den Reha-Verlauf und ist die beste Voraussetzung für einen guten Heilungsprozess der Verletzung.»

Das Problem bei längeren Verletzungspausen: Sowohl Körper als auch Geist machen verschiedene Phasen durch. Der Sportler empfindet das Reha-Training oft als Mar-

# Profis im Reha-Training

**Xavier Margairaz**  
Beim Romand lief eigentlich alles optimal. Nach seinem Wechsel vom FC Zürich zum spanischen Erstligisten CA Osasuna erkämpfte er sich einen Stammplatz. Auch im Nationalteam war er ein fester Bestandteil und sicherer Kandidat für die EURO 08. Doch dann kam das Freundschaftsspiel gegen den Zweitligisten Eibar – eine kurze Drehung, und das Kreuzband war gerissen. Für Margairaz das Aus für den Rest der Saison und für die EURO 08. Sein Alltag ist die Reha.

tyrium, muss er doch ganz anders arbeiten als in seinem eigentlichen Job: Der verletzte Fussballer ohne gegen den Ball zu treten, der am Arm malade Handballer ohne den Ball werfen zu können, der angeschlagene Skiläufer ohne den Berg runterzufahren.

«Eigentlich war ich von allen abgeschrieben worden, mit meinem Comeback rechnete keiner», sagt Hermann Maier. Der österreichische Skistar erlitt am 24. August 2001, auf dem Höhepunkt der Leistungsfähigkeit, bei einem Motorradunfall einen offenen Unterschenkelbruch im rechten Bein sowie weitere Verletzungen am ganzen Körper. Ein Comeback? Scheinbar ausgeschlossen. Maier war froh, dass sein Bein nicht amputiert werden musste. Der «Herminator» steht für den eisernen Kämpfer, der nie aufgibt. Am 14. Januar 2003, genau 508 Tage nach seinem Unfall, fuhr der Österreicher wieder die Pisten hinunter. «Egal, ob ich gewinne oder nicht. Dass ich überhaupt wieder fahre, ist der grösste Erfolg», sagt Maier.

Diesen Biss, diese mentale Stärke braucht ein Sportler, will er gestärkt aus der Reha vorgehen. «Es kommt darauf an, wie die Verletzung verarbeitet wird. Ich stelle bei meiner Arbeit mit Spielern



immer wieder fest, dass sie es oft dem Heilungsverlauf überlassen, ob sie mental gestärkt oder geschwächt aus der Reha herauskommen», erkannte Dr. Marcolli. «Die Zeit der Verletzung eignet sich hervorragend, um gezielt mit einem Sportpsychologen zu arbeiten und den Wiedereinstieg in den Wettkampftag vorzubereiten.»

Diese Arbeit ist vor allem wichtig, um den Sportlern die Angst zu nehmen. Kehrt ein Fussballer nach einer Verletzung gehemmt auf das Spielfeld zurück, ist eine neuerliche Verletzung nicht auszuschliessen. Immer wieder tritt der Fall auf, dass

direkt beim Comeback, trotz intensiver Reha und konsequentem Wiederaufbau, die alte Verletzung erneut aufbricht.

Dabei spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Der Spieler muss lernen, wie früher in die Zweikämpfe zu gehen, sich wie vor der Verletzung zu bewegen, sich einzusetzen. Dr. Marcolli: «Gerade die Angst einer erneuten Verletzung muss bewusst verarbeitet werden. Wenn einem Spieler das während der Reha in der Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen gelingt, kommt er nicht nur fit, sondern gestärkt aus seiner Verletzung.»



Dass Verletzungen und Rehabilitationen auch zu psychischen Belastungen führen, ist hinlänglich bekannt. Ein gutes Beispiel dafür ist Sebastian Deisler. Als Shooting-Star gefeiert, mit dem Talent eines Ausnahmespielers gesegnet, beendete der deutsche Nationalspieler mit gerade mal 27 Jahren seine Karriere. «Ich hatte mich nach Verletzungen so oft herangekämpft, aber am Ende ging mir die Kraft aus», gesteht Deisler. Seine Karriere war ein stetes Auf und Ab. Gefeierter Held auf dem Platz, bemitleidenswerter Verletzter in der Reha. Die Weltmeisterschaften 2002 und 2006 – Deisler versäumte beide Gross-Anlässe verletzungsbedingt. Immer wieder streifte sein Körper, immer wieder kehrte er dennoch als grosser Hoffnungsträger aufs Feld zurück. Doch die psychische Belastung wurde einfach zu stark, der Worst-Case trat ein: Depressionen. «Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass etwa zwanzig Prozent der verletzten Athleten psychische Symptome zeigen, die mit einem Sportpsychologen aufgearbeitet werden müssen», sagt Dr. Marcolli. «Deisler fällt in diese Kategorie. Bei ihm zeigten sich eindeutige klinische Symptome, die sich nur mit fachspezifischer Hilfe angehen lassen. In der Stärke der Symptome ist das jedoch eine Ausnahme.» Deisler die

Ausnahme? In der schwere des Ausmasses vermutlich schon, doch auch Margairaz weiss von den Ängsten und Befürchtungen: «Natürlich fragst du dich öfter, ob deine Karriere als Fussballer weitergeht. Meine Verletzung ist doch sehr heftig, die Pause sehr lange. Da gerät man automatisch ins Grübeln.»

Wichtig seien vor allem Unterstützung und Motivation des direkten Umfeldes, so Margairaz: «Ich wählte für mein Reha-Programm bewusst meine Heimatstadt Lausanne aus. Ich bin froh, dass mein spanischer Verein Osasuna das Okay dazu gab, die ersten Monate nach der Verletzung in der Schweiz zu arbeiten. So bin ich nahe bei der Familie, kenne die Ärzte und Therapeuten. Es gibt mir Sicherheit und stärkt mich den Rücken.»

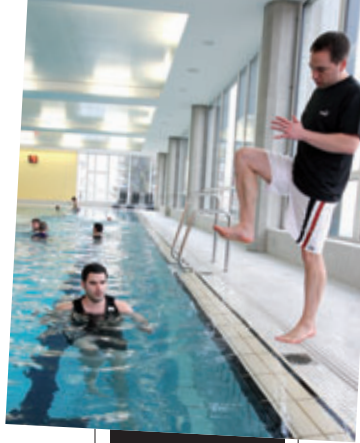
Unzählige Stunden des Tages verbringt Margairaz in den Sporthallen der Universität Lausanne. Er arbeitet an der Stabilität seines Knies, stärkt seinen Oberkörper und macht Koordinations-Training – und alles in einem Umfeld des Vertrauens. Das sei am besten so, sagt Dr. Marcolli. «Am Wichtigsten ist die Wahl des Reha-Orts. Ein Spieler

sollte sich einen Reha-Ort aussuchen, dessen Infrastruktur fachlich top ist und der auch menschlich den höchsten Ansprüchen genügt. Der Arzt und vor allem der Physiotherapeut sind bei langen Verletzungen oft auch psychologische Ansprechpersonen.»

Margairaz' erster Ansprechpartner neben der Familie ist der Physiotherapeut Stephane Mäder. Durch das tägliche Training entsteht eine Basis des gegenseitigen Vertrauens, was die Heilung der Verletzung fördert. Wenn Mäder den Nationalspieler mit Bauchmuskelübungen malträtiert und bei Muskelübungen die Beine brennen, weiss Margairaz immer, dass diese Qual sein muss, um mit dem früheren Niveau auf den Platz zurückkehren zu können.

Mäder: «Xavier ist sehr motiviert und ein Kämpfer. Ich habe keine Bedenken, dass er bald wieder zu hundert Prozent fit ist. Für ihn ist es natürlich extrem traurig, dass er die EURO 08 durch die Verletzung verpasst.»

Für Margairaz war nach der Verletzung die Teilnahme an der EURO 08 sehr schnell kein Thema mehr. Für andere Rekonvaleszenten bedeutet ein Ziel oder ein besonderer Anlass zusätzliche Motivation,



**Reha**  
Bernt Haas beim Aqua-Jogging. Zur Entlastung seines lädierten Knies arbeitet der Fussballer im Wasser am Muskelaufbau.



Die Beinpressübungen (unten Mitte) werden elektronisch überwacht (u.l.), zur besseren Heilung bekommt Haas eine Lymphdrainage (u.r.).



der Ehrgeiz wird geweckt. Nationalspieler Patrick Müller riss sich im letzten Dezember das Kreuzband, sechs Monate Pause und das Verpassen der EURO 08 schienen unumgänglich: «Die Chancen auf einen Einsatz bei der Europameisterschaft liegen nahe bei Null», sagte Müller kurz nach der Operation. Doch er nahm den Kampf auf, mit eisernem Willen und dem besonderen Ziel vor Augen: «Die EURO 08 im eigenen Land trieb mich zusätzlich an. Eine derartige Chance kommt nie wieder – mit diesem Gedanken überstand ich die Reha leichter.»

Für Haas ist die Nationalmannschaft kein Thema, zu langwierig ist seine Verletzung. Sein Ziel ist es, als Spieler überhaupt wieder aktiv mitwirken zu können. Dafür nimmt der Abwehrspieler viel in Kauf. Ob Fahrrad-Ergometer oder Schwimmbad – die für einen Fussballer atypischen «Sportarten» absolviert er mit grösstem Einsatz. Ausserdem fordert ihm sein Therapeut Kahim Mundy alles ab. «Natürlich ist es für Bernt nicht einfach, wenn er das typische Fussball-Training verpasst. Er geht mit der Situation aber gut um und macht sichtbare Fortschritte. Diese Motivation ist wichtig, um seine Karriere fortsetzen zu können.»

Dafür wird Haas sogar zur «Wasserratte»: Mit Schwimmweste springt er ins Wasser, Aqua-Jogging steht häufig auf dem Reha-Programm. Mit Stoppuhr und lauten Anweisungen trimmt Mundy den Fussball-Profi zu Höchstleistungen. Mit dieser Übungsform wird Haas' lädiertes Knie entlastet, aber der Körper dennoch gefordert. Durch die Auftriebseigenschaft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um neunzig Prozent. Gelenke, Bänder und die Wirbelsäule werden entlastet, gleichzeitig findet eine muskelstärkende Wirkung statt und die Ausdauerfähigkeit wird verbessert.

«Die Muskeln bauen nach einer Operation schneller ab, als einem lieb ist», so Haas. «Der Schwund meiner Muskulatur kurz nach der OP war enorm. Diesen Rückstand muss ich aufarbeiten, um an ein Comeback denken zu können.»

Ein grosses Problem sehen Ärzte im wachsenden Pensum. Ein Nationalspieler kommt kaum mehr zum Verschnaufen – Liga-Matches, Länderspiele, Einsätze in den europäischen Klubwettbewerben. Über achtzig Spiele in einer Saison sind für viele Spieler keine Seltenheit. Und alle zwei Jahre steht eine WM oder Europameisterschaft an, auch diese Zeit für eine Regeneration fällt aus.

«Diese Belastungen führten in den letzten Jahren zu einer deutlichen Zunahme schwerer Knie- und Sprunggelenksverletzungen», weiss Dr. Gerhard Bauer, Chefarzt einer Stuttgarter Sportklinik. Wechselnde Spielorte mit unterschiedlichen Zeit- und Klimazonen seien eine zusätzlich Belastung der notwendigen Erholung.

Doch was tun? Einfach pausieren geht nicht, dafür wollen zu viele Spieler den Platz im Kader übernehmen. «Gerade wenn man verletzt ist, merkt man, wie ersetzbar man ist. Keiner sagt danke für deine bisherigen Leistungen – du wirst sofort durch einen anderen Spieler ersetzt!», sagt Haas.

Deshalb nehmen die Profis fast jede Herausforderung an, um im Team zu bleiben. Doch mit der Mehrbelastung steigt auch das Verletzungsrisiko. Ein müder Körper ist anfälliger für Muskelfaserrisse, Sehnen- und Bänderverletzungen. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Kapital, also dem Körper, muss erlernt werden.

Durch die Reha bekommt Margairaz ein anderes Gefühl für seinen Körper: «Ich trainiere Muskeln und Bereiche, die ich vorher nicht kannte», sagt der Nationalspieler. Neben der Physis ist vor allem die Verarbeitung des Verletzungshergangs wichtig. Will Margairaz wieder topfit werden, muss er ohne Furcht und Angst auf den Platz zurückkehren. Damit er nicht bei jeder Drehung und schneller Bewegung an seine Verletzung denkt, sondern wie früher befreit aufspielen kann.

Wenn das gelingt, waren die langen Qualen der Reha ein voller Erfolg – und Margairaz' ganz persönlicher Sieg, der mehr zählt als die sonst üblichen drei Punkte.



**Balance-Akt**  
Auf der Power-Plate mobilisiert Margairaz seine Muskulatur (links). Die Sonden am Oberschenkel überwachen die Aktivität. Bereits kurz nach der OP stabilisiert er sein verletztes Knie (unten).



**Kraft-Training**  
Der Ball ist in der Reha auch dabei – wenn auch nur zwischen den Knien. Mit dem Deuser-Band stärkt Margairaz seinen Oberkörper (links). Zur Stärkung der Bauchmuskulatur muss er sich mit dem Medizinball quälen. In seinem Gesicht sieht man die Anstrengung.

