



**Profi Hitzlsperger:** „Ich will gut sein, und ich weiß, dass es nicht von selbst passiert“

EUROPAMEISTERSCHAFT

# Der Lernfußballer

Der Stuttgarter Thomas Hitzlsperger gehört zu einer neuen Generation von Nationalspielern, für die Erfolg planbar ist. Sie kennen sich aus mit Leistungsdiagnostik, Verletzungsprophylaxe und Ernährungsregeln, weil sie ihren Körper als Kapital begreifen und sich selbst als Firma.

Die Kollegen trainieren auf dem Platz, und Thomas Hitzlsperger, 26, liegt daheim in Stuttgart auf dem Sofa, das rechte Bein über ein Polster gelegt. Es ist Mitte April, siebeneinhalb Wochen vor der Europameisterschaft.

Vier Tage zuvor hat der Stuttgarter Nationalspieler bei einem Zweikampf in Leverkusen eine Fleischwunde davongetragen, eine scheinbar harmlose Verletzung. Nun ist morgens das Bein angeschwollen, nicht nur an der Stelle, an der die Wunde genäht worden ist, knapp oberhalb des Knies, sondern auch darunter. Der ganze Unterschenkel ist dick.

Er hat den Vereinsarzt des VfB Stuttgart informiert, und der Physiotherapeut hat mit einer Lymphdrainage Abhilfe schaffen können. Dann aber ist das Bein abends erneut dick geworden, der Arzt wird gleich kommen, eine Infektion wird vermutet.

Hitzlsperger, der Nationalspieler, denkt an die EM. Der Dortmunder Kollege Sebastian Kehl fiel nach einer solchen Verletzung 15 Monate aus.

Thomas Hitzlsperger ist ein Fußballprofi, der eigentlich sehr konkrete Vorstellungen von sich und seinem Körper hat. Er glaubt, dass er Macht hat über ihn, dass er es selbst ist, der den Höhepunkt seiner Karriere bestimmen kann und auch das Ende, und dass er nur gesund genug und zielstrebig leben muss.

Keine Schwachstelle des Körpers, die man nicht durch Training verbessern könnte, keine Faser, deren Funktion nicht zu optimieren wäre. Wenn man nur lange und hart genug arbeite, werde es irgendwann keine Schwäche mehr geben. Alles sei planbar. Das ist seine Vorstellung von Fußball, von Leistungswillen und Ertrag. Nun aber liegt er auf dem Sofa, und die Unge-

wissheit beherrscht ihn, das Schicksal seinen Körper.

Wenn die Nationalmannschaft an diesem Montag zum zweiwöchigen Trainingslager nach Mallorca aufbricht, das hatte er sich immer gesagt, „dann muss ich topfit dort anreisen“. Kaum ein aktiver Fußballer hat sich je für die athletische Seite des Spiels so interessiert wie er, „The Hammer“, wie sie ihn früher in England aus Ehrfurcht vor seinem berüchtigten linken Fuß nannten, keiner misst der Fitness solche Bedeutung bei.

Hitzlsperger, der emsige Arbeiter mit den unasketisch-weichen Zügen, ist kein Spieler der Sorte Eisenfuß, der irgendwelche Defizite am Ball durch Kraft und Ausdauer kompensieren müsste. Er hat nur früher als andere die Maximen der modernen Fußballlehre verinnerlicht. Sogenannte Instinktfußballer, meint er, stürben aus:



Deutsche Fußball-Nationalmannschaft beim Leistungstest (2007 in Köln): „Der hat sich dramatisch verbessert, der meint es ernst“

„Sie haben es immer schwerer, denn in der Weltspitze werden immer weniger Fehler gemacht. Selten passiert etwas zufällig.“

Thomas Hitzlsperger ist ein Lernfußballer, wie Joachim Löw sie mag. Der Bundestrainer findet, dass jeder Spieler für seine Fitness und seine Grundfertigkeiten selbst verantwortlich sei. Jeder sei seine eigene Firma. Ein Satz, den man Hitzlsperger häufig sagen hört, lautet: „Ich will gut sein, und ich weiß, dass es nicht von selbst passiert.“

Die Zeiten, da sich Fußballprofis nach maximal eineinhalb Stunden Training für den Rest des Tages mit dem Game Boy oder vor die Playstation auf die Couch zurückzogen, sind lange vorbei. Physiotherapie, Videoanalysen, moderne Erkenntnisse der Leistungsdiagnostik und Verletzungsprophylaxe haben sie zu Vollzeitathleten gemacht. Sportler wie Hitzlsperger haben erkannt, dass der Körper ihr Kapital ist.

Die Muskeln sind sein Motor, sie müssen rechtzeitig mit dem richtigen Treibstoff versorgt werden. Er muss seinen Körper pflegen, dazu gehören auch Regenerationspausen zur rechten Zeit. Zur Weltmeisterschaft 2006 schaffte es Hitzlsperger nach einer für ihn mäßigen Saison über die Leistungstests bei der Nationalmannschaft. Er hat sich privat einen Athletik-Coach gemietet und seine „einzige Chance“ erkannt: „Wenn wieder getestet wird, sieht man: Der hat sich dramatisch verbessert, der meint es ernst.“ Das war sein Plan. Jürgen Klinsmann hat das wirklich hono-

riert. Mit dem Musterprofi Hitzlsperger hat er ein Zeichen gesetzt. Seine Nominierung war ein Statement.

Als Kind hat er daheim in Wagnmühle den Ball immerzu gegen die Wand des Getreidesilos geschossen. Wenn er vorbeiflog, fiel er in den Bach. Wahrscheinlich kommt daher sein präziser Schuss. John Gregory, einer seiner Trainer später in England, sagte einmal, mit seinem linken Fuß könne der Deutsche „eine Dose Bohnen aufschießen“.

Mit sieben geht er zu Bayern München. Dort beginnt er die Bedeutung seines Körpers kennenzulernen. Als 13-Jähriger bekommt er Probleme mit den Knien, Wachstumsstörungen, sieben Monate muss er aussetzen, danach ist nichts mehr wie vorher: die Bewegungen, die Schnelligkeit. Er muss sich wieder herankämpfen.

Elf Jahre spielt er beim FC Bayern. In der A-Jugend gehört er zu den besonders geförderten Talenten. Uli Hoeneß sagt ihm, dass er Chancen habe für den Profikader, aber Hitzlsperger glaubt ihm nicht. Mit 17 trainiert er zur Probe beim FC Liverpool, Celtic Glasgow und bei Aston Villa in Birmingham, entscheidet sich nach einem halben Jahr Bedenkzeit für Birmingham. „Hitze“, gelernter Einzelhandelskaufmann, stellt sich in England dem Konkurrenzkampf.

Die Spieler dort essen Toastbrot mit Bohnen. Die Trainer schreien viel, sie werfen mit Flaschen oder Schuhen. Der Trai-

ner der Reserve findet zumindest seine Einstellung gut: Hitzlsperger will zusätzlich trainieren, um Verletzungen vorzubeugen. Er hat zu Hause Geräte, mit denen er die Muskulatur um die Fußgelenke stärkt: einen Kreisel mit einer Plattform darauf zum Balancieren; ein Pad aus Schaumstoff, auf dem er mit geschlossenen Augen steht oder auf einem Bein, mit dem anderen jongliert er einen Ball.

In der Kabine bei Villa lachen sie manchmal über ihn. Die Kameraden erzählen sich morgens die Geschichten von den Zechtouren des Vorabends, Hitzlsperger hat nichts zu erzählen. Bisweilen bekommt er Zweifel, wenn andere, die weniger trainieren, besser spielen als er. Instinktfußballer. „Aber viele von ihnen sind irgendwann verschwunden, bei mir ging der Weg nach oben.“

Im dritten Jahr ist er bei Aston Villa in der Premier League Stammspieler, bald Publikumsliebhaber mit seinem linken Hammer. Die Zuschauer rufen umgehend „shoot“, sobald er irgendwo auf dem Feld an den Ball kommt.

Im Sommerurlaub fährt er zu einem Sprinttrainer nach München, den er aus dem Internet kennt. Hitzlsperger meint, er müsse schneller werden fürs britische „kick and rush“. Günter Kern, der Sprinttrainer, arbeitet an den Bodenkontaktzeiten und an der Schrittlänge.

Hitzlsperger kommt in Form. Nur einmal muss er sieben Wochen pausieren, weil

ihn die Betreuer nach einem Muskelfaserriss im Oberschenkel zu früh wieder ins Training schicken. Nationaltrainer Klinsmann wird auf ihn aufmerksam, dann Stuttgart. Als er beim VfB unterschreibt, ist dort Matthias Sammer Trainer; als die Saison beginnt, ist es Giovanni Trapattoni. Der Italiener lässt fleißig Einwürfe üben. Einwürfe.

Dann kommt Armin Veh, und irgendwann im Frühjahr vor der WM finden sie beim VfB heraus, dass Hitzlsperger mit einem Privatcoach Zusatzschichten fährt. Sie werden in einem Fitnessstudio gesehen.

Erstmals bricht der Konflikt auf zwischen dem vom Ehrgeiz getriebenen Spieler, der

einen individuellen Trainingsplan der DFB-Fitnesstrainer. Es heißt, die Pläne seien mit dem Verein abgestimmt. Doch als Hitzlsperger einmal morgens dem Konditionstrainer den Plan zeigt, auf dem steht, dass er Intervallläufe machen soll, legt der sein Veto ein. Intervallläufe habe es schon am Vortag im VfB-Training gegeben.

Hitzlsperger will es allen recht machen. Vor einem Freundschafts-Länderspiel gegen Rumänien spürt er Schmerzen im Zeh, er nimmt dagegen einfach eine Tablette und spielt eine Halbzeit. Danach fällt er wegen einer Entzündung sechs Wochen für den VfB aus.

Hitzlsperger will alles richtig machen, aber er weiß nicht, wer recht hat. Anfangs

Sprintcoach lehrte, seien für Leichtathleten gut, die nur geradeaus rennen.

Hitzlsperger soll nun beim Laufen den Fuß nicht weit vorn, sondern unter der Hüfte auf den Boden setzen. Die Amerikaner empfehlen ein Lauftraining mit geradem Oberkörper, als Kommando rufen sie zur Erinnerung „march“ – wie beim Marschieren.

Hitzlsperger lernt. Er weiß, dass es sich lohnt, nicht aufzugeben. In der vorvergangenen Saison gehört er am zweiten Spieltag nicht einmal zum Kader, sein Verein hätte ihn damals am liebsten verkauft. Am Ende der Spielzeit wird er Deutscher Meister und schießt im letzten Saisonspiel gegen Cottbus ein entscheidendes Tor. Die „Frankfurter Rundschau“ nennt ihn ein „tragendes Element der Stuttgarter Spielkultur“.

Auch die vergangene Saison läuft nicht optimal. Im Winter spürt Hitzlsperger Schmerzen in der Leiste, er weiß nicht, ob er den Arzt informieren muss. „Es gab immer wieder kleine Beschwerden. Ich habe dann so sehr auf meinen Körper geachtet, dass ich nicht mehr gut gespielt habe.“

Die Schmerzen gehen in der Rückrunde weg, die Form kommt nicht wieder. Hitzlsperger ist unzufrieden mit seiner Wendigkeit und Agilität. Er setzt sich kleine Ziele vor jedem Spiel. 60 Ballkontakte. Oder: ein Tor. Oder: die Mitspieler auf dem Platz motivieren.

Daheim trainiert er im Gästezimmer auf seinem Laufband, meistens am Mannschaftstrainingfreien Montag und mittwochs nachmittags, mit Einverständnis des Vereins. Mit einer Schaumstoffrolle massiert er sich selbst, er besitzt moderne Hanteln in Rechteckform, ein Fahrradergometer. Er dehnt die Muskeln vor dem Schlafen. Vor dem Mannschaftstraining macht er Stabilitätsübungen im Kraffraum. Es gibt einen Satz, den Hitzlsperger nicht hören kann: Manchmal ist weniger mehr. „Darüber kann ich lachen.“

Bei der WM vor zwei Jahren wurde er nur elf Minuten im Spiel um Platz drei eingesetzt, er ist heiß auf die Europameisterschaft. Er gilt als Ersatzmann für Torsten Frings auf der Position vor der Abwehr, Frings war lange verletzt. Hitzlsperger achtet streng auf die Ernährungsregeln, um Verletzungen durch Muskelübersäuerung zu vermeiden: abends vor dem Spiel gut essen; drei Stunden vor dem Anpfiff noch einmal den Kohlehydratspeicher auffüllen; dann im Zeitfenster bis zwei Stunden nach dem Spiel wieder Kohlehydrate einwerfen, um die Regeneration zu beschleunigen.

Hitzlsperger lebt nach Plan. Er will zur EM, er will mehr spielen als 2006, eine Bedeutung für die Mannschaft haben. Dann bringt ein Defensiv-Zweikampf alles durcheinander.

Im Auswärtsspiel an einem Sonntag im April attackiert er den Leverkusener Gon-



**Spieler Hitzlsperger (in der Reha, beim Training der Nationalelf): „Tragendes Element“**

sich ständig verbessern will, und dem Verein, dessen Trainer solche Bemühungen als Zweifel an ihrer Kompetenz wahrnehmen – so, als reiche ihr Programm nicht.

VfB-Manager Horst Heldt verbietet Hitzlsperger den Privattrainer. Es heißt, das zusätzliche Ausdauertraining habe ihn die Spritzigkeit gekostet. Vor allem durch die Waldläufe, sagt VfB-Konditionstrainer Christian Kolodziej, hätten seine Muskeln verlernt, schnell zu kontrahieren. Fußballer aber brauchten eine besondere Ausdauer – für schnelle, abgebremste Bewegungen, Richtungswechsel, Sprünge.

Der Ärger hört nicht auf. Hitzlsperger hat wie alle Nationalspieler Hausaufgaben vom DFB, er soll vor dem regulären Mannschaftstraining Übungen für die Stabilität und Beweglichkeit machen, dazu gibt es

hat er viele Menschen um Rat gefragt, das hat ihn mehr verwirrt als vorangebracht, jetzt hört er nur noch auf wenige. „Manchmal bringt man nicht mehr die Kraft auf, Wege zu finden, um besser zu werden, dann sagt man: Ich lass es einfach.“ Er lässt es aber nicht.

Weil er in Videositzungen gesehen hat, dass er leicht ausgespielt wird, spricht er mit seinem Co-Trainer über sein Defensiv-Zweikampfverhalten. Er will es unter Anleitung trainieren. Der Co-Trainer winkt ab: Das sei nur eine Kopfsache, das werde schon. Hitzlsperger fragt den Cheftrainer. Der sagt, er solle den Co-Trainer fragen.

Training ist kompliziert. Bei der Nationalmannschaft haben ihm die amerikanischen Fitnesstrainer gesagt, er laufe falsch. Die raumgreifenden Schritte, die der



Die Kombination aus Zähneputzen und der antibakteriellen Mundspülung LISTERINE schützt vor schädlichen Bakterien und erhält die Gesundheit Ihrer Zähne.

## Zähne machen nur 25% Ihres Mundes aus. LISTERINE bekämpft die schädlichen Bakterien in 100% der Mundhöhle.

Mundgesundheit ist nicht nur wichtig für die Zähne, sondern auch für den ganzen Organismus.



Klinisch bewiesen: LISTERINE ist langfristig verwendet gut verträglich und hält Mundflora, Zähne und Zahnfleisch gesund.

Dr. Rößler, Dozent an der Steinbeis-Hochschule Berlin: „Der Mund ist das Tor zum Körperinneren. Ein Zusammenhang zwischen Mundhygiene und der Gesundheit des gesamten Körpers wurde durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen. Es ist bekannt, dass gründliches Zähneputzen nicht ausreicht für eine gesunde Mundhöhle. Denn der Wirkradius der Zahnbürste deckt nur 25% des Mundes ab, d.h. 75% bleiben unberücksichtigt.“

### Zahnbürste und Zahnseide reichen nicht aus.

Zahnbürste und Zahnseide erreichen nicht alle Bereiche der Zahnzwischenräume und andere Zonen des Mundes. Aber genau hier können sich schädliche Bakterien vermehren, die Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und Zahnstein verursachen. Bleiben diese Entzündungen unbehandelt, besteht die Gefahr, dass sich Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis entwickeln, und das kann bis zum Verlust der Zähne führen. LISTERINE mit ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus natürlichen ätherischen Ölen beseitigt

die schädlichen Bakterien und beugt so zugleich – effektiver als andere Mundspülungen – der Neubildung von Belag vor. LISTERINE erreicht alle Zonen des Mundes – und hält so nicht nur die Zähne, sondern auch das Zahnfleisch gesund und die Mundflora im Gleichgewicht.

### LISTERINE ist so stark, wie sie schmeckt.

Schon bei der ersten Anwendung erkennen Sie am intensiven Geschmack, wie effektiv die ätherischen Öle in LISTERINE sind. Die Mundflora bleibt im Gleichgewicht – klinisch geprüft. Sie genießen das Gefühl eines rundum sauberen Mundes. Beginnen Sie mit kurzen Spülzeiten und steigern Sie sich auf 2 x täglich 30 Sekunden.“



2 x täglich 30 Sekunden mit LISTERINE spülen – für das Gefühl eines rundum sauberen Mundes.

### Mundhygiene-Expertenhotline: 0180 3 001303

(0,09 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichende Mobilfunkpreise möglich)

zalo Castro von hinten, der fällt unglücklich auf ihn und schlitzt mit dem Stollenschuh Hitzlspergers rechtes Bein auf.

Eine tiefe Fleischwunde, zehn Zentimeter lang, knapp über dem Knie, muss sofort versorgt werden. Sie fahren ihn in ein Leerkusener Krankenhaus. Die Bänder im Knie sind heil geblieben, ein ganz kleiner Muskelfaserriss wird entdeckt, die Wunde mit zwölf Stichen genäht. Man rechnet mit zwei Wochen Pause.

Vier Tage später schwillt das Bein an. Als der Arzt kommt, will er die Wunde gleich aufschneiden. Das geht nicht wegen der Narkose, der Spieler hat schon zu Abend gegessen. Am nächsten Morgen um halb acht sieht das Bein etwas besser aus. Bei örtlicher Betäubung wird die Wunde geöffnet, der Arzt entdeckt Eiter, eine Infektion.

Jetzt ist Disziplin gefragt. Hitzlsperger muss das Bein hochlegen. Er bleibt auf der Couch, den Computer neben sich, Bücher. Elf Tage nach der Verletzung beginnt er, das Bein zu belasten.

In der „Reha-Welt“, einer VfB-Tochter im Carl-Benz-Center, arbeitet er täglich fünf, sechs Stunden. Erst am Handergometer und mit dem Gymnastikball für den Oberkörper, dann, vom dritten Tag an, auf dem Laufband. Auf dem Fahrrad kann er das Bein noch nicht vollständig anwinkeln, es ist zu viel Spannung auf dem Muskel.

Noch ist die Wunde zum Teil offen, sie muss täglich verbunden werden. Man erwägt, sie komplett zuzunähen, aber das würde zwei, drei Trainingstage kosten. Hitzlsperger muss zur EM.

DFB-Fitnesscoach Oliver Schmittlein lässt sich am Telefon seinen CRP-Wert, einen Parameter für den Entzündungsgrad, durchgeben und berechnet die Trainingsbelastung. Hitzlsperger ist froh um diese Zeit: „Ich habe viel trainiert, konnte spezifisch arbeiten, jetzt bin ich vielleicht fitter als vor der Verletzung.“

Thomas Hitzlsperger hat große Lust zu spielen. Offenbar hat er recht behalten: Mit Fleiß und Willen ist der Körper beherrschbar. Dreieinhalb Wochen nach seiner Verletzung wird er im Auswärtsspiel bei Borussia Dortmund eingewechselt. Wie ein nervöses Rennpferd hetzt er über den Rasen, konzentriert, immer anspielbar. 2:3 liegt der VfB Stuttgart nach 90 Minuten zurück, da wäre ihm in der Nachspielzeit fast noch das Tor zum Ausgleich gelungen.

Aus 18 Metern zieht er mit dem linken Fuß ab, doch Dortmunds Torwart pariert. Bei dem Schuss bekommt Hitzlsperger vom abblockenden Gegenspieler einen Tritt vors gesunde Bein, einen Schlag, wie die Fußballer sagen.

In seiner Gedankenwelt haben schicksalhafte Schläge vors Bein jetzt keinen Platz mehr, nicht fünf Wochen vor der EM. Einen Moment bleibt er in gebückter Haltung stehen. Alles ist gut. JÖRG KRAMER