

Vorwort von Florian Göttl

Sicherlich werden Sie auch an einigen Stellen im Leben die Erfahrung gemacht haben, dass es wichtig ist, die richtige Balance zu finden – gerade bei sich teilweise gegenüberstehenden Anforderungen (beispielsweise zwischen Anspannung und Entspannung) ist es oft nicht einfach, den schmalen Grat zu finden. Sowohl im (Leistungs-)Sport als auch im Berufsleben ist es wichtig, diese Balance für sich zu finden.

Als Physiotherapeut in der medizinischen Abteilung des FC Bayern München (2010–2016) konnte ich viele junge Spieler und Profifußballer dabei beobachten, wie sie die an sie gestellten Anforderungen unterschiedlich bewältigten. Interessanter als Schilderungen der Stars, die es „geschafft“ haben, war es oft, die Entwicklung junger Spieler zu beobachten.

Einige wenige schafften den Sprung nach ganz oben. Dies lag nicht nur an ihrem Talent. Vor allem lag es an der zielgerichteten und professionellen Einstellung und an der harten Arbeit, die diese Spieler gerade auch außerhalb des Spielfeldes tagtäglich leisteten – viele Kleinigkeiten, die am Ende des Tages in Summe oft den entscheidenden Ausschlag in die eine oder andere Richtung gaben.

Gerade am Beispiel von David Alaba konnte man schon früh in der Jugend erkennen, dass er viele Kleinigkeiten prä-

ziser und akribischer machte als seine gleichaltrigen Spielerkollegen. Gleichzeitig hat er sich bis heute eine Lockerheit bewahrt, die einen Gegenpol zur erforderlichen hohen Anspannung darstellt.

Sie kennen den Ausspruch „Weniger ist mehr“. Weniger bzw. das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu machen ist allerdings oftmals zielführender als jederzeit „Vollgas“ zu geben – man kann den Erfolg nicht erzwingen. Man muss sich Stück für Stück vorantasten, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wenn man das nicht macht und sich keine Pausen gönnt, dann wird man unproduktiv, aktionistisch, verliert das große Ganze aus den Augen und erreicht seine angestrebten Ziele nicht.

Betrachten wir beispielhaft die Rehaphase nach einer Verletzung: Es gibt verschiedene Wundheilungsphasen und Stufen, die man nicht einfach mit Willenskraft überspringen kann. Es wird ein „Fahrplan“ erarbeitet, den ich als Physiotherapeut aufstelle und mit dem Spieler daraufhin abarbeite, das Ziel der Genesung für den Patienten auf dem besten und schnellstmöglichen Weg zu erreichen. Dazu gehören in ganz entscheidendem Maße auch Regenerationsphasen und Feinjustierungen unterwegs, die fest in den Fahrplan mit eingebaut werden.

Aber nicht nur meine Arbeit als Physiotherapeut ist wichtig. Mindestens genauso wichtig ist auch die Compliance (Mitarbeit bzw. Kooperation) des Patienten. Wenn nicht beide an einem Strang ziehen, wird sich der bestmögliche Erfolg nicht einstellen. Wenn dies nicht der Fall ist, wird gerade im Bereich des Spitzensports schnell der Anschluss verpasst.

Auch kann die bei einem Sportler erfolgreiche Therapie bei einem anderen Spieler manchmal genau das Gegenteil bewirken. Man muss bei jedem Spieler einen individuellen „Fahrplan“ zur Genesung aufstellen oder ihn gegebenenfalls auch überdenken, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Dieses Buch beschäftigt sich mit zahlreichen, im Kern sehr ähnlichen Themenstellungen: Balance, Erfolgsprinzipien im Sport und im Beruf, um Kleinigkeiten die den Unterschied machen und um das Erreichen von Zielen durch einen persönlichen Fahrplan.

Florian Göttl, FC Bayern München (2010–2016), selbständiger Sport-Physiotherapeut in München

Vorwort von Simone Lackerbauer

Der eigene Körper ist mittlerweile zum Kapital geworden: Fit und gesund auszusehen gehört zum Prestige, zeugt von mentaler und physischer Disziplin. Ist es sinnvoll, diese Trends mitzumachen? Wie und wo fängt man damit an? Es gibt eine große Vielfalt an Trainingsmethoden und Möglichkeiten, mit mehr oder weniger Anstrengung Körper und Geist zu stärken. Alljährlich erscheinen neue Fitness-Trends, die sich saisonal an die körperbezogenen Wunschträume ihrer mehr oder minder sportbegeisterten Kunden richten: Im Frühling für die Sommerfigur trainieren, im Sommer Sport mit Spaß und Urlaub verbinden, im Herbst das Immunsystem stärken und der trüben Stimmung trotzen, und im Winter den Speck vom Weihnachtsschmaus loswerden.

Vom Wunsch nach mehr Fitness und einem gesunden Körper profitieren im Wesentlichen vier Industriezweige: Die Sportindustrie, die Modeindustrie, die Ernährungsindustrie und die Pharmaindustrie. Denn zu jeder neuen Fitnessbewegung gehören trendige (und oft teure) Sportaccessoires wie „Fitness-Tracker“ oder „Schlingentrainer“, passende Outfits und Schuhe für Yoga oder Hindernisläufe, Diät-Trends für Sixpack und straffe Haut sowie allerlei Pillen und Pulver, die Muskelaufbau und Fettabbau ver-

sprechen. Sport gehört heute scheinbar einfach zum „guten Ton“. In Maßen ist vieles davon auch durchaus sinnvoll, um Sportmuffel vom Sofa zu locken und Sportbegeisterten immer neue Möglichkeiten zu bieten, ihr Training spielerisch zu verändern und neue Anreize zu setzen. Denn Bewegung ist gesundheitsfördernd, beugt chronischen Erkrankungen vor und verhilft zu einem besseren Selbstbewusstsein. Der positive Kick aus der körperlichen Anstrengung trägt wiederum zum Erfolg in allen anderen Bereichen des Lebens bei: Wir werden belastbarer und gelassener, wir haben mehr Energie und erkennen bewusster, was uns (nicht) gut tut. Dabei ist jede zusätzliche Form der Bewegung im Alltag schon ein Schritt in die richtige Richtung – jeder, wie er kann und mag.

Eine Kehrseite dieser populären Fitnesstrends und ihrer „öffentlichen Bühne“ in Medien und Werbung ist der zunehmende Druck, den körperbezogene Schönheitsideale auf Amateursportler ausüben. Die Figur des Sportlers wird heroisiert: Wer einen gestählten Körper besitzt, verfügt auch über einen scharfen Verstand und ist somit in doppelter Hinsicht ein Gewinnertyp. Dass der Traum vom perfekten Körper in einem normalen Arbeitsalltag kaum umsetzbar ist und noch dazu Unsummen von Geld verschlingen kann, wird dabei ausgeklammert. Das führt teilweise zu übertriebenen Tendenzen:

- **Orthorexie:** Der Zwang, das „Richtige“ zu essen, die „Angst“ vor bestimmten Nahrungsmitteln und der bereitwillige Verzicht auf Futter für die Seele, aus Furcht vor negativen Auswirkungen von Gluten, Laktose, Kalorien, Fett und Kohlehydraten. Gleichzeitig wird mit

„Supplements“ in Selbstmedikation experimentiert, ohne über die Folgen der Einnahme hoher Dosen aufgeklärt zu sein.¹

- **Optimierungssucht:** Wenn uns der Ehrgeiz packt, möchten wir immer besser, schneller, höher und weiter kommen – egal, ob im Beruf oder in der Freizeit – und manchmal sogar mit allen Mitteln. Insbesondere im Sport kann dieser Ehrgeiz befeuert werden, denn Trainingserfolge, Gewicht und Muskelanteil sind heute jederzeit messbar und verbesserbar.
- **Obsession:** Wer sich als Amateursportler den Regeln eines Olympia-Leistungssportlers unterwirft, verliert schnell den Blick für das gesunde Maß und das ganze Leben richtet sich nur noch nach dem Trainingsplan. Doch so wie der Geist eine Auszeit vom Arbeitsalltag braucht, so braucht der Körper ebenfalls Regenerationsphasen – insbesondere wenn man, anders als ein Profisportler, noch einen Hauptjob und andere Verpflichtungen hat. Sonst drohen Leistungsabfall und sogar ein Sport-Burnout.

¹ Bekannte Beispiele für frei erhältliche Zusatzstoffe im Amateursport: Pulver und Shakes (u. a. Molkeprotein, Casein, Sojaprotein) zur Förderung des Muskelaufbaus durch erhöhte Proteinzufuhr, Kreatin zur Steigerung der Muskelleistung während des Trainings, Koffein und andere anregende Substanzen zur Steigerung der Ausdauer und zum Anregen des Stoffwechsels, Tabletten mit verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) zur Unterstützung der Muskelregeneration.

Problematisch an dieser Supplementierung ist erstens die Kombination der Wirkstoffe in Eigenregie und oftmals ohne vorherige Konsultation eines Arztes, was zu Kreuzreaktionen, Allergien und im schlimmsten Fall zu einem anaphylaktischen Schock oder zu Organschädigung führen kann.

Zweitens senkt die Verwendung dieser Substanzen die Hemmschwelle, auch andere Stoffe einzusetzen, beispielsweise Nootropika zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit im Beruf, rezeptpflichtige Medikamente als Aufputschmittel oder Downer – oder sogar illegale Substanzen.

Gleichzeitig wird die Bevölkerung hochtechnisierter Industriestaaten im Allgemeinen wegen des Überangebots an Nahrung (und ihrer Bewerbung) und der wachsenden Bequemlichkeit (mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Aufzug ins Büro, am Schreibtisch und in Meetings sitzend arbeiten, zu Hause direkt aufs Sofa) sowie aufgrund des verlorengegangenen Wissens über die ureigenen Bedürfnisse des Körpers behäbig und faul. Anstatt dem Bewegungsdrang nachzugeben und Sport als Spiel zu verstehen, scheut sich der moderne Mensch vor der Anstrengung. Auch hier drohen gesundheitsgefährdende Extremsituationen:

- **Adipositas:** Eine Studie aus dem Jahr 2013 belegt [1], dass in Deutschland 36,7 % der über 18-Jährigen übergewichtig sind, 15,7 % sogar adipös, bei einem BMI-Wert über 30. Essen schmeckt, verführt und dient als Seelentröster – doch in zu großen Mengen konsumiert und ohne ausgleichende Bewegung, wird es zur Gefahr.
- **Abstreiten:** Hinweise auf gesundheitsschädigendes Verhalten und mangelnde Bewegung werden oft geleugnet, Konfrontationen resultieren in Dementi und aktiver Verweigerung gegenüber gut gemeinten Ratschlägen. Auch beim Blick in den Spiegel wollen viele nicht realisieren, dass sie sich selbst durch ihr Verhalten schaden. Und je stärker nachgehakt wird, desto mehr verschließen sich Betroffene.
- **Aufschieberitis:** Allein die Erkenntnis des Fehlverhaltens reicht allerdings nicht, wenn den guten Vorsätzen keine Taten folgen. Morgen, übermorgen, nächste Woche, ab dem 1. Januar – mit dem Warten auf den perfekten Moment zum Start in ein neues Leben, ziehen ungenutzte

Chancen vorbei. Denn in Wahrheit ist jeder einzelne Tag ein neuer möglicher Startpunkt.

Wie soll man aber die Balance zwischen diesen Extremen finden? Denn in unserer rasanten, technologisch beschleunigten Welt bleibt immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse – und damit auch für die Dinge, die jedem Menschen gut tun: Freizeit, Familie, soziale Kontakte, Entschleunigung, aktive Ich-Zeit und bewusste Auszeiten von allen Störfaktoren, die den Blick auf das Wesentliche – nämlich das eigene Wohlbefinden – versperren. Dabei hat jeder nur genau eine Gesundheit und sollte pfleglich damit umgehen, um für alle Lebenssituationen optimal gerüstet zu sein. Dazu gehört auch, Bewegung und Sport zu einem Teil des Alltags zu machen und von den positiven Effekten auf die Gesundheit zu profitieren.

Die fabelartigen Geschichten der beiden Löwen Lono und Kimba eignen sich deshalb hervorragend, um Inhalte zu vermitteln – ohne gleich mit dem erhobenen Zeigefinger, der Waage und den Blutfettwerten abzustrafen. Es geht hier nicht nur um das Thema Sport. Mit Hilfe der beiden unterschiedlichen Löwencharaktere werden Verbindungen zwischen Sport und Beruf gezogen, die zu der Selbsterkenntnis führen können, **dass körperliche Ertüchtigung nicht nur Kalorien verbrennt, sondern präventiv, aktiv und reaktiv das Leben positiv beeinflusst.** Präventiv meint vorbeugend, beispielsweise im Hinblick auf Diabetes. Aktiv kann das kontinuierliche Steigern der körperlichen Fitness sein, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Reaktiv wiederum wäre eine Reha-Maßnahme nach einer Erkrankung. Sport ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Stress

und kann bei Symptomen von Erkrankungen, wie Burn-out, Depression oder Diabetes, entgegenwirken. In diesem Zusammenhang soll mit einigen Vorurteilen aufgeräumt werden, die hartnäckig in den Köpfen vieler Schreibtischträger bestehen bleiben [2]:

- **Gesunde Ernährung** schmeckt nicht, ist aufwändig, teuer und man muss auf alles Leckere verzichten. Im Berufsalltag ist sie überhaupt nicht umsetzbar.
- **Geistig-emotionale Balance** zu suchen, ist ein Zeichen von Schwäche, nur etwas für esoterisch Angehauchte und die Manager-Mischung aus Aspirin und Koffein hilft sowieso viel besser.
- **Stressmanagement (bzw. Entschleunigung)** ist vergebene Liebesmühe, weil das Leben ohnehin immer schneller wird und man entweder mitkommt oder untergeht.
- **Sport** macht keinen Spaß, ist anstrengend und im Alltag hat man weder Zeit noch Energie dafür. Manche Löwen sind einfach nicht für Sport gemacht. Außerdem möchte man ja nicht aussehen wie „Arnold Löwenegger“.

Seit einigen Jahren findet in vielen Unternehmen und Köpfen glücklicherweise ein Umdenken statt, so dass diese Vorurteile langsam abgebaut werden können. Zahlreiche Ratgeber, Blogs und Kolumnen [3] in bekannten Medien haben insbesondere den Fitnesssport jenseits von Extremen, wie Ultramarathon und Bodybuilding, als Lebensphilosophie für Normalsportliche in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Online und offline verknüpfen Publikationen die gesundheitsrelevanten Themen mit einem erfolgreichen

Leben und einem modernen Lifestyle: Wer achtsam mit sich umgeht, ist automatisch ein Gewinner.

Sport hilft dabei, ein besseres Gefühl für die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Geistes zu entwickeln, Kraft zu schöpfen oder Energiereserven zu aktivieren. Gestärkte Muskeln sind ein gutes Rüstzeug für die Herausforderungen des Alltags. Ebenso kann der Sport neuzeitlichen Phänomenen wie der „Leisure Sickness“ vorbeugen². Denn wer regelmäßig Sport treibt, gönnt sich damit kleine „Auszeiten“ und ist allgemein ausgeglichener. Auch Achtsamkeit und Resilienz haben längst ihr esoterisches Image abgelegt und sind topmodern: Das Verantwortungsbewusstsein dem eigenen Leben gegenüber ist gestiegen. Die Slogans „Stark ist das neue Schlank“ und „Clean Chic“ haben „Fast Food“ und den „Koffein-Chic“ der Neunzigerjahre abgelöst. Vieles ist eine Frage der Einstellung – dazu gehört auch, „Nein“ zu sagen bei Dingen, die einem selbst widerstreben oder nicht gut tun.

Dabei ist vor allem wichtig, sich nicht von der Flut an Informationen überwältigen zu lassen, sondern seinen eigenen roten Faden, seinen eigenen Weg und seine eigene Trainingsgestaltung zu finden. Genauso verhält es sich schließlich auch mit der Karriere, die individuell von jedem Einzelnen gestaltet werden kann und sollte. Es gibt keine Blaupausen, die für alle gleich funktionieren; weder im Sport, noch bei der Ernährung, noch im Arbeitsleben. Wir müssen lernen, wieder

² Vgl. Buchenau, P., Balsereit, B. (2015) *Chefsache Leisure Sickness: Warum Leistungsträger in ihrer Freizeit krank werden*. Unter dem Begriff *Freizeitkrankheit* versteht man das Phänomen, dass eine Erkrankung bei Arbeitnehmern genau dann zuschlägt, wenn man im wohlverdienten Urlaub entspannen will. Dadurch kann die benötigte Erholungsphase nicht genutzt werden, um Energie aufzutanken, was wiederum zu einem höheren Grad an Erschöpfung führt.

mehr auf das eigene Bauchgefühl und die Intuition zu hören, anstatt unser Körperwissen komplett auf elektronische Geräte und Diätdiktate auszulagern. Bevor sich der Blick nun auf die Abenteuer der beiden künftigen „Spitzensportler“ Lono und Kimba richtet, soll hier noch das Zitat erwähnt werden, das das Autorenteam ausschlaggebend zu diesem „Löwenliga“-Band inspirierte. In seinem Roman *1Q84* offenbart der Autor Haruki Murakami die Gedanken seine Protagonistin Aomame über ihren Körper [4]:

Für Aomame war der Körper des Menschen ein Tempel. Ob man darin nun etwas verehrte oder nicht, es war ihre unerschütterliche Überzeugung, dass er zumindest gut in Schuss und sauber gehalten werden sollte.

Quellen

1. <http://de.statista.com/themen/1468/uebergewicht-und-adipositas/> sowie die Umfrage aus dem Jahr 2009: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/157946/umfrage/anteil-der-deutschen-mit-uebergewicht-2009/>
2. Orientiert an den vier Säulen der Prävention (Berufsverband Dt. Präventologen e.V.): Bewegung, Ernährung, geistig-emotionale Balance und Stressmanagement, vgl. <http://www.praeventologe.de/> oder <http://www.aha-gesundheit.de>
3. z. B. die Kolumne von „Achim Achilles“ auf SPIEGEL ONLINE: http://www.spiegel.de/thema/achilles_verse/
4. Murakami, Haruki: *1Q84*, S. 240

Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere

Lackerbauer, S.I.; Buchenau, P.; Davis, Z.

2017, XXIX, 409 S. 47 Abb.,

ISBN: 978-3-658-12138-9