

Druckversion: [http://sport.ard.de/sp/weitere/news200706/19/interview\\_meyer.jhtml](http://sport.ard.de/sp/weitere/news200706/19/interview_meyer.jhtml)

## Wie sollten Leistungssportler Urlaub machen?

### Abschalten - aber ohne Strohalm im Mund

**Abschalten - aber komplett! Diese Empfehlung hat Prof. Dr. med. Tim Meyer den deutschen Nationalkickern mit auf den Weg in ihren Urlaub gegeben. Der Sportmediziner arbeitet an der Universität Paderborn und ist seit 2001 Mannschaftsarzt der deutschen Fußball-Nationalelf. sport.ARD.de verrät er unter anderem wie der optimale Urlaub eines Leistungssportlers aussehen - und was er tunlichst unterlassen sollte.**



DFB-Teamarzt Tim Meyer

*Herr Meyer, Otto Normalverbraucher verbannt in seinem Urlaub das Büro aus seinen Gedanken. Sie haben den Fußball-Nationalspielern empfohlen, während des Urlaubs auch mal den Fußball aus ihrem Bewusstsein zu verbannen. Wo liegen also die Unterschiede?*

**Meyer:** Vielleicht hat der Urlaub für Leistungssportler eine noch stärkere Erholungskomponente. Aber jeder braucht irgendwann Urlaub.

*Und dabei gelten für alle Leistungssportler dieselben Voraussetzungen?*

**Meyer:** Nein, man muss zwischen den Sportarten differenzieren. Es gibt extrem trainingsaufwändige Sportarten mit hohen Umfängen das ganze Jahr über. Beispiel Triathlon. Da steht sicher die physische Erholung sehr im Vordergrund. Beim Fußball ist der Trainingsumfang weit geringer, aber gerade gegen Ende der Saison haben Fußballer eine Häufung von sehr wichtigen Wettkämpfen. Auf die muss man sich fokussieren, meist verbunden mit einer großen Medienaufmerksamkeit und einer hohen Zuschauerzahl. Das ist psychisch durchaus belastend und erfordert Stressbewältigung. Dort steht also die psychische Komponente stärker im Vordergrund.

*Wie stark?*

**Meyer:** Ich würde die psychische Komponente beim Fußball relativ hoch ansetzen. Ich denke schon, dass dieses Abschalten, mal was anderes sehen, mal nicht an Fußball oder ans nächste Interview denken eine Menge ausmacht.

*Ist der Erfolg des Abschaltens messbar?*

**Meyer:** Nein. In der Nationalmannschaft hatten wir zwei Jahre ohne längere richtige Pause. Da staut sich einiges auf. Aber wenn wir einen dieser Fußballer nach zwei Tagen Urlaub untersuchen würde, würde ich von den medizinischen Messdaten alles normal finden, obwohl man dann sicher nicht sagen kann: "Der ist erholt."

*Was würden Sie zu der These sagen, dass die schlechte Form einiger Nationalspieler in der vergangenen Saison mit mangelnder Erholung zu tun hatte?*

**Meyer:** Es bleibt spekulativ, das zu sagen, aber es ist sicher nicht günstig, nach so einem Event wenig frei zu haben. Ein Leistungsabfall ist nicht zwangsläufig, es gibt dafür ja auch Gegenbeispiele. Aber die Rahmenbedingungen für diese Bundesligasaison auf der psychischen Ebene waren recht ungünstig für die Nationalspieler nach einem solchen Mega-Event wie der WM. Der eine wird damit fertig, der andere eben nicht.

*Wie sieht denn nun der optimale Urlaub eines Leistungssportlers aus?*

**Meyer:** Es gibt viele Leute, die posauern Sprüche raus, als wüssten sie, wie man das optimalerweise macht. Aber es ist wissenschaftlich gesehen reichlich unklar, es gibt ganz, ganz wenige Untersuchungen zu diesem Thema. Deshalb kann ich Ihnen nur meine Meinung sagen: Ich denke, es ist gut, vier Wochen frei zu haben. Und davon in den ersten beiden Wochen völlig abzuschalten. Und nur wenn man Lust dazu hat, irgendwelchen anderen körperlichen Aktivitäten nachzugehen. Erst danach beginnt man wieder, etwas strukturierter jeden zweiten oder dritten Tag etwas zu machen, um die Muskeln wieder etwas auf Trab zu bringen. Richtig durchorganisiertes Training findet erst wieder nach dieser Zeit statt.



Michael Ballack

*Umgekehrt gefragt: Was ist einem Leistungssportler im Urlaub nicht erlaubt?*

**Meyer:** Er sollte nicht nach Mallorca fliegen und zwölf Stunden am Strand mit dem Strohalm im Mund verbringen. Sprich, er sollte kein völlig ungesundes Leben führen. Kleinere Sünden sind aber nicht gleich eine Katastrophe. Auch der Leistungssportler ist ja ein Privatmensch und dem sollte man nicht beliebig reinregieren. Grundsätzlich würde ich sagen, der Sportler soll große Teile des Urlaubs so verbringen, wie er ihm vorschwebt.

*Noch mal zurück zur Wissenschaft: Die Tatsache, dass Leistungssportler einmal im Jahr die körperliche Verfassung herunterfahren sollten, ist belegt?*

**Meyer:** Es ist seit Jahren gängige Lehrmeinung und ich würde es als belegt ansehen, dass es von Vorteil ist, wenn man einmal im Jahr die Form herunterfährt und wieder neu aufbaut. Grundsätzlich gesehen wissen wir aber unheimlich vieles nicht ganz genau. Das liegt auch daran, dass solche Untersuchungen im Leistungssport nicht zugelassen werden, weder von den Trainern noch von den Sportlern. Vermutlich weil keiner mag, dass die eigene Handlungsweise einmal wirklich hinterfragt wird.

*Das Gespräch führte Hartmut Bick.*

Stand: 19.06.2007, 14:00 Uhr

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

© WDR 2007