

## Interview mit Werder-Arzt Dr. Dimianski

**"Nichts ist so erholsam wie Schlaf"**

**Donnerstagabend Uefa-Cup, Samstagnachmittag Bundesliga. Wie Werder Bremen haben viele Bundesligisten in dieser Saison nur kurze Zeit zur Erholung. Der Sportmediziner Dr. Götz Dimianski begleitet seit 1999 den SV Werder als Mannschaftsarzt. Bei sport.ARD.de erklärt er, auf was es bei kurzen Spielpausen ankommt und was ein Profi überhaupt verkraften kann.**



Seit 1999 ist Dr. Dimianski (r.) bei Werder Teamarzt.

*Wie lange braucht ein Fußball-Profi normalerweise, um wieder zu 100 Prozent erholt zu sein?*

**Dr. Götz Dimianski:** Das kann man nicht so pauschal sagen. Im Allgemeinen würde ich von eineinhalb Tagen ausgehen. Für die Leistung sind ja verschiedene Organsysteme zuständig. Das Herz-Kreislaufsystem ist zum Beispiel schon nach wenigen Stunden wieder leistungsbereit, die Energiespeicher können bei richtiger Ernährung am nächsten Morgen wieder voll sein ...

*Welches System braucht denn am längsten?*

**Dr. Dimianski:** Am längsten braucht der passive Bewegungsapparat. Bänder, Sehnen, Gelenke - die brauchen schon eine Weile, um sich von einer hohen Belastung zu erholen.

*Inwiefern lauert dort dann auch die größte Verletzungsgefahr?*

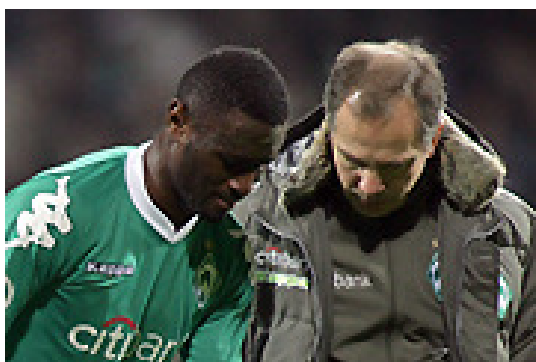
**Dr. Dimianski:** Unsere Fußballer sind ja gut trainiert. Da ist die Gefahr bei grundsätzlicher Gesundheit relativ gering, dass eine Verletzung auftritt, die mit der vorherigen Belastung zu tun hat. Das gilt selbst, wenn die Spiele am Donnerstag und am Samstag sind. Man muss nur zusehen, dass man im regenerativen Bereich alles tut, um den Prozess entsprechend zu unterstützen.

*Welche Komponenten gehören denn zu einer effektiven Regeneration?*

**Dr. Dimianski:** Das sind zum Beispiel Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Ganz wichtig ist die zeitige und richtige Zufuhr von Kohlehydraten. Dazu kommen die richtig dosierte Bewegung nach dem Spiel und im Training sowie die physiotherapeutischen Maßnahmen und natürlich nicht zu vergessen: der Schlaf. Nichts ist so erholsam wie ausreichender Schlaf.

*Bekommt man den denn bei der ganzen Reiseerei in so kurzer Zeit?*

**Dr. Dimianski:** Da spielt die Logistik eine wichtige Rolle. Man sollte keine Reisen in der Nacht unternehmen und deshalb sind wir zum Beispiel nach dem Uefa-Cup-Spiel noch in Portugal geblieben und fliegen dann am nächsten Tag direkt nach Frankfurt. Da hat man eine Reise gespart und kann seinen normalen Rhythmus einhalten. Das darf man nicht unterschätzen.

**Den Kopf nicht außer Acht lassen**

*Wie sieht ein Regenerationszeitplan für knapp 40 Stunden aus?*

**Dr. Dimianski:** Nach dem Abpfiff sollen die Spieler möglichst schnell etwas trinken, dann wird ein bisschen ausgetrabt, damit die Produkte des Energiestoffwechsels aus der Muskulatur gespült werden. Dann geht's ins Hotel und möglichst zeitnah erfolgt die Aufnahme von Kohlehydraten. Danach geht's ins Bett. Mindestens acht Stunden Schlaf sollten es schon sein. Frühstück, lockeres Training,



Auch auswärts ist Dr. Dimanski (r.) dabei.

Massagen, Mittagessen, ab zum Flughafen und ins Hotel. Am nächsten Tag kommt die Vorbereitung auf das nächste Spiel und dann hoffentlich drei Punkte. *Inwiefern geben Sie einen Plan vor?*

**Dr. Dimanski:** Die Abläufe sind grundsätzlich drin und die Spieler kennen das ja. Wir stellen zum Beispiel auch Eisbäder zur Verfügung, aber da kann der Spieler selbst entscheiden, ob er das machen will. Wir können ihm nur empfehlen, das zu nutzen, weil es durchaus eine positive Wirkung hat. Das Problem bei dem Ganzen ist doch, dass wir den Erfolg der Methoden nicht wirklich messen können. Es gibt ein paar Grundsätze, die befolgt werden müssen und dann Dinge, die auch für den Kopf eine Rolle spielen.

*Das hört sich so an, als sei eine englische Woche, auch mit kurzen Zeiten zwischen den Spielen, für Sie eigentlich nichts Besonderes ...*

**Dr. Dimanski:** Ist es vom rein physiologischen Standpunkt aus auch nicht. Wenn wir alle Maßnahmen zur richtigen Zeit durchführen, geht ein Spieler gut regeneriert ins nächste Spiel. Aber man darf natürlich den Kopf nicht außer Acht lassen. Empfinde ich den Rhythmus als Stress, oder wird mir das von außen eingeredet, kann es sehr wohl einen Einfluss auf meine Leistung haben.

## Die Zeiten von Infusionen sind vorbei

*Wieviel Pause zwischen zwei Spielen würden Sie als ungesund bezeichnen?*

**Dr. Dimanski:** Das, was die Handballer bei der EM durchmachen mussten (*acht Spiele in elf Tagen, die Red.*), ist schon eine enorme Beanspruchung für den Bewegungsapparat und extrem auszehrend. Beim Fußball ist vom körperlichen Standpunkt betrachtet genug Zeit zwischen den Spielen.

*Was hat sich an der aktiven Regeneration in den vergangenen Jahren geändert?*

**Dr. Dimanski:** Man wird langsam wieder vernünftig. Die Zeiten von Infusionen und Nahrungsergänzungsmitteln sind eigentlich vorbei. Man hat gemerkt, dass ein gesunder Körper mit der richtigen Ernährung, genügend Schlaf und ein bisschen Unterstützung wie Auslaufen oder Ähnliches die Belastung bewältigen kann. Die Natur hat das so clever eingerichtet, dass sich der Körper beim richtigen Angebot das rausholt, was er braucht und das ist in einer ausgewogenen Ernährung alles in reichlichem Maß vorhanden.

*Was steht denn für Sie selbst als Regeneration auf dem Plan?*

**Dr. Dimanski:** Wie bei jedem anderen: Richtige Ernährung, genug Schlaf und wenn etwas Zeit bleibt, lese ich.

*Das Gespräch führte Dirk Burkhardt.*



Dr. Dimanski ist auch in der medizinischen Kommission des DFB.

Stand: 22.02.2008, 08:30 Uhr

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