



## PRODUKTE, DIE BEWEGEN

„Meine Messlatte, wenn es um modernes und effizientes Fitness- und Gesundheitstraining geht. ARTZT vitality – Innovative Produkte für Training auf höchstem Niveau.“

Heike Henkel, Olympiasiegerin



[artzt.eu/artzt-vitality](http://artzt.eu/artzt-vitality)



[facebook.com/artztgmbh](https://facebook.com/artztgmbh)



[instagram.com/artzt\\_gmbh](https://instagram.com/artzt_gmbh)



[youtube.com/artztgmbh](https://youtube.com/artztgmbh)

# Der Duracell-Hase

Marco Koch zwischen Diät, Yoga und WM

**Kurz vor den Olympischen Spielen in Rio hatten wir Marco Koch getroffen und mit ihm über seine Vorbereitungen auf Olympia gesprochen (siehe sportärztezeitung 03/16). Fünf Monate später trafen Robert Erbeltinger und Masiar Sabok Sir den deutschen Schwimmweltmeister wieder.**

Als großer Hoffnungsträger startete der Darmstädter in Rio, verpasste aber leider eine Medaille. Viel Zeit zum Verschnaufen blieb ihm nicht, denn nach Olympia ist vor den Weltcups. Direkt nach Rio musste er zwei Wochen Antibiotika einnehmen und auf das Training verzichten. Mit dem Ergebnis, dass die Waage recht schnell ein paar Pfunde mehr anzeigte. „Ich habe die Veranlagung dazu, dass es bei mir ganz schnell geht. Dazu habe ich in der Zeit nicht so sehr auf mich geachtet und nicht trainiert. In zwei Wochen habe ich so knapp sechs Kilo zugenommen“, sagt Koch.

### Diät, Training und Regeneration

Als Gegenmaßnahme begann er eine von dem ehemaligen Schwimmweltmeister Mark Warnecke ausgearbeiteten Diät: Morgens Eiweiß-Shake, mittags

eine kleine Mahlzeit, abends Eiweiß-Shake – ca. 1.500 Kalorien am Tag. Trotz der niedrigen Kalorienzufuhr trainierte er zu dieser Zeit zweimal am Tag, außerdem ging er gegen einen drohenden Muskelverlust viermal in der Woche in den Krafraum. In dieser Zeit begannen die nächsten Weltcups. Für Marco Koch kein Grund, mit der Diät auszusetzen. „Eigentlich war nur die erste Woche richtig schwierig, danach hatte ich zumindest gefühlt keinen Hunger. Ich habe mir darüber keine Gedanken gemacht, sondern immer weiter trainiert und bin dazu auch noch super schnell geschwommen. Das Verrückte ist, dass ich in dieser Zeit im Training so gut war wie noch nie. Ich habe mich wie ein Duracell-Hase gefühlt und hatte auch keinerlei muskuläre Probleme o.ä.“, berichtet der Weltmeister von der 5 ½ Wochen dauernden Diätzeit, an deren Ende sich sein Gewicht von 92 kg auf 79 kg reduziert hat. Mittlerweile hat sich sein Gewicht bei 81 kg eingependelt. „Mir war schon zu Beginn des Olympiejahres klar, dass ich etwas Neues ausprobieren wollte. Dazu zählt neben der Diät auch Yoga, mit dem ich ebenfalls nach Olympia angefangen habe. Ich wollte diese neuen Sachen aber nicht vor Rio machen, denn man weiß im Vorfeld nie, wie der Kör-





per auf so etwas reagiert. Ein gewisses Risiko ist immer vorhanden und hätte ich damit vor Rio angefangen und wäre dann etwas schief gegangen, hätte ich es mir einfach nicht verzeihen können.“

Einmal die Woche befindet sich Marco Koch nun „in den Händen“ von Shida Pourhosseini, die u.a. auch schon die Profifußballer des SV Darmstadt 98 und 1. FSV Mainz in puncto Yoga betreut hat. „Gerade im Bereich Regeneration hilft mir Yoga sehr. Ich bin in den letzten Monaten viel beweglicher geworden und vor allem die professionelle Betreuung von Shida ist spitze, da sie ganz individuell auf mich eingeht“, so Koch. Shida Pourhosseini brachte ihn auch auf die Idee, Yoga mit der Blackroll zu verbinden, um die regenerativen Effekte noch weiter zu stärken. Selbst auf Wettkämpfen, Trainingslager und Reisen nimmt er die Rollen nun mit und absolviert seine Übungen. Neben Yoga legt der Schwimmweltmeister viel Wert auf ein gutes Schlafverhalten. Ausreichend Schlaf in der Nacht und ein Mittagschlaf von ca. 1 ½ Stunden sind Pflicht. Dazu trägt er Regenerationsbekleidung von Venex und regeneriert zusätzlich 1–2x am Tag auf der Bemer-Matte, an Wettkampftagen sogar 4–5x am Tag.

### Verhärtetes Gewebe

Bei aller Achtsamkeit bleibt aber auch Marco Koch von physischen Proble-

men nicht verschont. „Morgens bin ich aufgewacht und hatte eine knotenähnliche Verdickung am Arm, wie von einer Impfung. Ich dachte, dass es nicht so schlimm sei und habe weiter trainiert. Nach und nach haben sich aber weitere Knubbel gebildet“, beschreibt Koch die Problematik, welcher sich Dominik Fries, Physiotherapeut (Bac. Sc.) und IAT-Instructor, annahm: „In der Zeit nach der WM habe ich mit Marco einige Einheiten an seiner verhärteten Gewebsstruktur im linken Biceps brachiale gearbeitet. Mittels INDIBA activ (Hochfrequenztherapie) in Kombination mit Manueller Therapie konnte der Hartspan gelockert, die Zellregeneration extern beeinflusst sowie die Gewebsreparatur angestoßen werden. In Zukunft könnte man den Fokus auf präventive Aktionen legen, da auf diesem Weltklasseniveau der Trainingseffekt sehr entscheidend von der Regeneration des Athleten abhängt. So würde ich den Fokus darauf legen – in Abstimmung mit den Trainern und deren Saisonplanung – mögliche Schwachstellen im Bewegungsapparat funktionell zu therapieren.“

Ende Januar startete Marco Koch mit einem Sieg über 200m Brust in das WM-Jahr 2017. Ein gutes Omen für die Weltmeisterschaft in Budapest.

Fotos: © Andreas Kernbach



ORTEMA ist Ausrüster und Partner



**ORTEMA GmbH**

Orthopädie-Technik & Sport Protection  
Tel. +49 (0) 7145 - 91 53 800

[www.ortema.de](http://www.ortema.de)