

# Das Wunder von Darmstadt

Das Beispiel Darmstadt belegt aber noch etwas ganz anderes: Für den Erfolg im modernen Fußball ist auch die sportmedizinische Versorgung von entscheidender Bedeutung. Ohne ein perfekt abgestimmtes Team aus Spezialisten und Partnern steht eine Mannschaft die Strapazen der langen Saison nicht durch.

Robert Erbdinger von der sportärztezeitung traf sich während der Vorbereitung auf die Saison 2015/16 mit Trainer Dirk Schuster, Co-Trainer Sascha Franz und Teamarzt Dr. med. Klaus Pöttgen zum Gespräch im altherwürdigen Stadion Am Böllental in Darmstadt.

Als der SV Darmstadt 98 in der Saison 2014/15 als prognostizierter Absteiger den Aufstieg in die 1. Fußball-Bundesliga schaffte, sprachen nicht wenige von einer Sensation. Und betrachtet man die spielerischen und finanziellen Möglichkeiten des Traditionsvereins, so war es wohl auch wirklich eine

**Robert Erbdinger:** „Immer zum Saisonende und Saisonauftakt kocht das Thema Verletzungen hoch. Laut Sportmagazin Kicker investiert man in der deutschen Bundesliga zu wenig in den medizinischen Bereich.“

**Dirk Schuster:** „Eine interessante Aussage. Das Thema Verletzungen hängt aber natürlich immer auch ein wenig mit Glück und Pech zusammen. Für uns in Darmstadt ist Prophylaxe ein Riesen-Thema. Uns kommt natürlich zugute, dass wir seit drei Jahren, seit der 3. Liga, in einem perfekten Team zusammenarbeiten. Die individuelle Erfahrung jedes Einzelnen, die abgestimmte Kommunikation untereinander und die Tatsache, dass wir als Team nahtlos zusammenpassen, ist sicher eine unserer Stärken.“

Außer der großen psychischen und der erstaunlichen konditionellen Stärke der Lilien fiel in der jüngsten Aufstiegssaison vor allem auf, dass der Verein mit wenig Verletzungssorgen zu kämpfen hatte. Auch das war ein Grund für den Erfolg. Doch was benötigt man dazu, neben ein wenig Glück, die Verletzungsthematik in den Griff zu bekommen oder besser gesagt, Verletzungssorgen gar nicht erst aufkommen zu lassen? Medizintechnik, manuelle Therapie, Prävention, Ernährung, interne Kommunikation im medizinischen Team?

Von allem ein bisschen, wobei der konservativen Therapie in Darmstadt ein besonderer Stellenwert eingeräumt wird. Der Verein hat



mittlerweile einen zweiten Physiotherapeuten eingestellt. Teamarzt Dr. med. Klaus Pöttgen und Dr. med. Michael Weingart sind für die Spieler nahezu 24 Stunden täglich erreichbar. Nach und nach sollen die sportmedizinischen Therapiegeräte ausgetauscht, auf den neuesten Stand gebracht und ergänzt werden. So wurden zum Beispiel Geräte zur Stoßwellentherapie und zur Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) angeschafft.

In der Vergangenheit musste das Team mit den wirtschaftlichen Gegebenheiten des Vereins arbeiten, und wie man auch an der Diskussion ums Stadion ablesen konnte, waren diese nicht unbedingt ideal. Zwar hat sich rund um

die Lilien und das Böllenfalltor ein bundesweiter Kult entwickelt, doch schimmelige Kabinenwände und kalte Duschen erleichtern die tägliche Arbeit nicht gerade. Verbesserungen in diesem Bereich würden schon als enormer Schritt voran empfunden werden.

Doch in einem anderen Punkt steht man schon jetzt nicht hinter den Großen der Liga zurück: Intern existiert eine hervorragende Organisation, ohne die der Erfolg der vergangenen drei Jahre nicht möglich gewesen wäre. Seit dem Antritt des aktuellen Trainer- und Betreuerteams findet ein intensiver Austausch zwischen allen Beteiligten statt. Auf die persönlichen Befindlichkeiten der Spieler wird

Co-Trainer Sascha Franz, Mannschaftsarzt Dr. med. Klaus Pöttgen und Trainer Dirk Schuster im Stadion Am Böllenfalltor





Co-Trainer Sascha Franz und Trainer Dirk Schuster

sofort eingegangen – auch das ist ein Grund dafür, dass 2014/15 nur wenige Verletzungen zu beklagen waren, im muskulären Bereich sogar überhaupt keine.

**Erbeldinger:** „Welche Bedeutung hat Verletzungsprophylaxe innerhalb der Bundesliga beziehungsweise beim SV Darmstadt 98? Ist das vielleicht sogar das Geheimnis des Erfolgs?“

**Schuster:** „Ja, es scheint als hätte das Team einiges richtig gemacht, und wir werden genauso weitermachen. Die Steuerung von Belastung und Erholung hat hierbei oberste Priorität. Wir vermeiden Überlastungen der Spieler. Um dies gewährleisten zu können, müssen wir viel mit den Spielern kommunizieren. Und hier kommt das Vertrauen ins Spiel, denn ohne Ehrlichkeit funktioniert es nicht.“

**Dr. Klaus Pöttgen:** „Von internistischer Seite kann ich nur sagen, dass wir viel verändert haben, was Ernährung im Training, beim Spiel und bei Verletzungen angeht. Ich konnte damals wenig sagen, wie es bei anderen Vereinen läuft, sondern lernte eher dadurch, was mir Spieler erzählten. Ich sah hier mit dem Team ein deutliches Verbesserungspotenzial, zumal ich aus einer Einzelsportart, aus dem Triathlon komme. In puncto der medizinischen Geräte gab und gibt es allerdings noch Nachholbedarf. Wir kommen aber auch auf diesem Gebiet dem Profifußball immer näher. Dabei muss man sich stets vor Augen halten, dass die örtlichen Gegebenheiten und die Infrastruktur in Darmstadt begrenzt sind. Das wird sich aber sicher im neuen Stadion ändern. Dann

Schlusspfiff, Aufstieg



wird auch das mindestens auf Zweitliga-Niveau sein.“

Bei jedem Spiel, auch auswärts, sind beim SV Darmstadt 98 immer zwei Ärzte dabei, ein Orthopäde und ein Internist. Alle Beteiligten sind auch für seltener auftretende medizinische Fälle sensibilisiert, etwa den plötzlichen Herztod, der u.a. infolge nicht auskurierter Infekte auftreten kann. Einen Defibrillator (nur im Profifußball Pflicht) hat das medizinische Team seit jeher dabei, und auch die Trainer sind in dessen Handhabung geschult. Bei Infekten der Spieler wird umgehend reagiert, ein Wiedereinstieg ins Training erfolgt nur nach intensiver Untersuchung. Ergebnis: In den vergangenen Jahren hatte Darmstadt 98 keinen einzigen Reinfekt zu beklagen.

Auch bei muskulären Problemen reagiert der Betreuer-Stab umgehend und umsichtig, ganz nach dem Motto: lieber einmal einen Tag Ruhe, als den Spieler zu früh pushen oder ihm ohne Not Spritzen setzen. Im Vordergrund steht immer die Regeneration auf regulärem Weg, so wenig wie möglich invasiv. Gern wird von den Darmstädtern der Begriff „situationsbedingte medizinische Behandlung“ verwendet.

Co-Trainer und Sportwissenschaftler **Sascha Franz** beschreibt die Idee dahinter: „Es kommt immer auch darauf an, wie man trainiert. Hochtourig an bestimmten Trainingstagen ist aus unserer Sicht die beste Prophylaxe fürs Spiel: Immer alles geben, dann hat man Saft für harte 90 Minuten. Sobald der Saft im Spiel ausgeht, beginnen die unkontrollierten Bewegungen, und das Risiko für Verletzungen durch schlechtere koordinative Abläufe erhöht sich dramatisch.“

**Erbeldinger:** „Es gibt viele Möglichkeiten, auf die Fitness und den körperlichen Zustand der Spieler einzuwirken. Welche Entwicklungen sind aus Ihrer Sicht zu beobachten?“

**Pöttgen:** „Meiner Auffassung nach müssen Fußballer ein wenig wie Einzelsportler, zum Beispiel Triathleten werden, welche individuell mehr auf sich aufpassen und darüber nachdenken: Was kann ich jetzt in diesem Moment tun, um mich zu verbessern? Habe ich wirk-

lich alles getan, um erfolgreich zu sein? Eine wichtige Rolle spielt dabei unter anderem die Ernährung vor, während und nach der Belastung. Zum Beispiel sollte zwei Stunden vor dem Spiel letztmals feste Nahrung zugeführt werden, dann nur noch Drinks oder Kohlenhydrat-Gels. Proteinriegel und Shakes sind direkt nach dem Training einzunehmen. Bananen und Kuchen vor dem Spiel oder in der Halbzeit gehören bei uns nicht in die Kabine.

Noch mehr Details sind wichtig, wenn man das Training plant. Die Spieler haben das mittlerweile verinnerlicht – sie leben unsere Philosophie. Nicht umsonst gilt unsere Mannschaft seit Jahren als eine der physisch stärksten. Dies versuchen wir mit der BIA-Messung abzubilden und den Spielern bildlich zu verdeutlichen. Auch Kompressionsstrümpfe mit verschiedenen Funktionen habe ich vor vier Jahren aus dem Triathlon mitgebracht. Erst belächelt, sind sie inzwischen im Fußball auch bei großen Mannschaften immer öfter zu se-

hen. Sie werden bei uns im Team angenommen und für bestimmte Phasen angeordnet. Ein anderer Punkt ist, dass der Spieler sich im Herbst nach dem Training und auf der Bank richtig anziehen muss, um sich keine Erkältung einzufangen. Hier sind manche Spieler nachlässig.“

Erfahrung und die richtige Einschätzung sind manchmal mehr wert als bloße Zahlen. Dem Bereich Leistungsdiagnostik wird hauptsächlich im Reha-Bereich, beim Wiedereinstieg ins Training, ein besonderer Stellenwert zugesprochen. So finden im Trainingsbereich keine Laktatmessungen und auch keine Ergospirometrie statt. „Fußball ist eine Intervallsportart, bei der wir versuchen, die wettkampfspezifische Belastung häufig im Training zu simulieren. Wir versuchen, das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung zu wählen“, erklärt **Sascha Franz**. Wichtig sei es auch hier, den Spielern das Bewusstsein für den eigenen Körper zu vermitteln.



# BESTFORM Der Eiweißdrink

## ENERGIE für Profis und leistungsorientierte Freizeitsportler



[www.bestform-shop.de](http://www.bestform-shop.de)

[bestform-eiweissdrink.de](http://bestform-eiweissdrink.de) [BestformByInsumed](https://www.facebook.com/BestformByInsumed)  
 INSUMED GMBH • Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 • 55126 Mainz  
 Tel: 061 31 - 240 53 - 0 • Fax: -24 • E-Mail: [info@insumed.de](mailto:info@insumed.de)

Powered by  
**INSUMED**



Aufstieg 2015



**Erbeldinger:** „Ich möchte den Teamgedanken noch einmal aufgreifen. Trainer, Arzt, Therapeut, Spieler – wer ist das Team?“

**Schuster:** „Teamwork spielt bei uns eine extrem wichtige Rolle, gerade auch wegen der bedingten Mittel unseres Vereins. Ich als Trainer verfüge auch über eine Menge Erfahrung als aktiver Profifußballer. Sascha Franz und Koordinationstrainer Frank Steinmetz haben Sportwissenschaft studiert und können noch eine ganze Reihe von trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen in den Ring werfen. Dr. Pöttgen ist ein ausgezeichnete Teamarzt mit viel Erfahrung auch aus anderen Sportarten, und auch die weiteren Ärzte, Therapeuten und Trainer tauschen sich intensiv mit uns aus.“

Nur durch diesen Austausch von Fachwissen können wir auch intern neue Wege gehen, Vorhaben sinnvoll planen und ausprobieren. Dazu gehört dann auch, dass wir unsere Arbeit mit guten Hilfsmitteln ergänzen, etwa im Bereich der Ernährung oder mit weiteren konservativen Maßnahmen aus der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft. Fußball und Sportmedizin sind wirklich zwei ideale Partner.“

Ein modernes und erfolgreiches fußballmedizinisches Team sollte also auch über Erfahrung aus anderen Sportarten verfügen, eine fundierte Ausbildung haben, sich ständig weiterbilden und kommunikativ sein. Anspruchsvoll, aber nicht unmöglich, wie man beim SV Darmstadt 98 sehen kann.

Und der ideale Trainer? Eine Art Alleinherrscher im Stil eines Louis van Gaal? Nicht bei den Lilien. Das Trainerteam trifft die wichtigen Entscheidungen gemeinsam mit dem medizinischen Team, in anderen Bereichen mit der Geschäftsführung. Die unerwarteten Erfolge der vergangenen zwei Jahre haben alle zusammengeschweißt, aber dadurch hat sich auch jeder einzelne weiterentwickelt. Dieses Gefühl wird dem ganzen Team sicher auch in der 1. Liga weiterhelfen.

**Erbeldinger:** „Wie sehen Sie das Potenzial von Prävention und Regeneration im Fußball, speziell beim SV Darmstadt 98?“

**Pöttgen:** „Die Verletzungsthematik ist im Saisonverlauf das zentrale Thema im so athletischen und intensiven modernen Fußball. Eine Verhinderung von Verletzungen funktioniert nur durch Prävention und Regeneration bei sehr guter Trainingssteuerung durch das Trainerteam. Natürlich müssen wir hier beim SV Darmstadt 98 immer auch ein wenig improvisieren. Ein kleines Beispiel: Ein Kältebecken ist bei uns vorhanden, es funktioniert aber aktuell nicht. Also haben wir zwei Eiswannen. Die Temperatur ist die gleiche.“

**Schuster:** „Ein anderes Beispiel ist, dass wir insgesamt nur vier Duschen für unseren Kader haben. Das muss reichen, und das muss auch für unsere Gäste reichen. Solche Umstände sind uns allen bewusst, auch den Spielern. Aber gerade deswegen arbeiten wir alle mit der gehörigen Portion Eigeninitiative, und das verbindet uns – Stichwort Kohäsion. Um dann auf dem Spielfeld ein positives Ergebnis zu erzielen, brauchen gerade wir eine charakterstarke Mannschaft. In guten Zeiten ist es leicht zu feiern. Aber in schlechten Zeiten, bei Niederlagen, da trennt sich die Spreu vom Weizen. Daher achte ich extrem auf die Teamzusammensetzung.“

**Erbeldinger:** „Also darf auch die Psychologie nicht vernachlässigt werden?“

**Sascha Franz:** „Der psychologische Aspekt spielt ganz klar eine sehr wichtige Rolle. Wir haben keinen Sportpsychologen, vieles in dem Bereich machen wir im Trainerteam selbst. Aber auch hier kommt es ein Stück weit wieder auf Eigenverantwortung und Vertrauen der Spieler an. Wir sind ganz nah an den Jungs dran. Wenn es Probleme gibt, bemerken wir es sofort, oder die Spieler kommen direkt zu uns, dann können wir gleich situationsbedingt helfen. Ich denke, dass man da mit einem offenen Visier herangehen muss. Ehrlichkeit ist entscheidend, auch wenn das Ergebnis manchmal weh tut. Als verschworener Gemeinschaft gelingt uns das aber recht gut – und zwar nicht nur über 90 Minuten.“

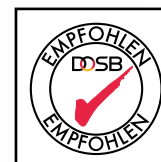
Die „Story Darmstadt“ hat für viele Betrachter etwas Nostalgisches. Es wird von einem Fußball gesprochen, den es so eigentlich nicht

mehr gibt, weil er von der Professionalisierung und Kommerzialisierung der Sportart geschluckt wurde. Sicher steckt da ein Stückchen Wahrheit drin, und die Schere zwischen den Topvereinen und den anderen Clubs wird auch in Zukunft weiter auseinandergehen. Solch ein Wunder, wie das in Darmstadt, wird noch schwieriger, vielleicht künftig sogar nahezu unmöglich werden. Und dennoch hat es sich gezeigt, dass der SV Darmstadt 98 trotz schwieriger Rahmenbedingungen in vielen Punkten extrem vorbildlich und innovativ ist. Medizinische Kommunikation, Einsatz neuer Verfahren und die Bereitschaft, voneinander zu lernen, findet man nicht in jedem Verein.

Trotz all des Trubels um Verein und Aufstieg ist man in Darmstadt mit beiden Beinen auf dem Boden geblieben. Ganz offen geben die Trainer zu, dass die Gegner in der vergangenen Saison teilweise hinter ihren Erwartungen zurückgeblieben sind. Vieles hat einfach zusammengepasst, die Neuzugänge, die Fitness,



das Ausbleiben von Verletzungen, der Fleiß und die Motivation. Das Wort Glück nehmen die Darmstädter nicht gern in den Mund, vielmehr weisen sie darauf hin, dass sie die sich bietenden Chancen genutzt haben. Diese Ehrlichkeit und Bodenständigkeit wirkt extrem sympathisch. Auch das ist eine große Chance, die Dirk Schuster mit seinem Team nutzen sollte.



# K-Active - Always One Step Ahead!

K-Active Europe GmbH  
Frohnradstraße 2  
DE 63768 Hösbach

Telefon: +49 6021 62998-100  
Telefax: +49 6021 62998-999  
E-Mail: info@k-active.com

[www.k-active.com](http://www.k-active.com)