

Sportmediziner Markus Geblein rettet Spitzenathleten

„Ich bin wie ein Hirte, der seine Schäfchen hütet“

Markus Geblein fährt Mountainbike und hat früher Badminton gespielt. Verletzt hat er sich dabei nie ernsthaft. Im Beruf hat der 42-Jährige aber täglich mit gebrochenen Schlüsselbeinen und Kreuzbändrissen zu tun: Der Sportmediziner begleitet seit 2009 Kaderathleten am Olympiastützpunkt Bayern und betreut die Sporttalente der Bertolt-Brecht-Schule in Nürnberg. Mit der NZ sprach er über Grenzen der Sportmedizin und den Preis, den manche Athleten für ihren Erfolg zu zahlen bereit sind.



Markus Geblein

NZ: Herr Geblein, in welchen Sportarten passieren die meisten Verletzungen?
Markus Geblein: Die meisten Verletzungen passieren beim Vollkontaktsport, im Kampfsport zum Beispiel beim Taekwondo oder auch beim American Football.
NZ: Gibt es Sportler, die eine verletzungsfreie Karriere haben?
Geblein: Nein, außer die Karriere ist sehr kurz.
NZ: Was sind die Aufgaben der Ärzte beim Olympiastützpunkt Bayern?
Geblein: Wir betreuen alle Kaderathleten. Wir bieten ihnen Diagnostik und Behandlung an – und zwar innerhalb von zwei Tagen. Zeit spielt im Spitzensport eine große Rolle. Sportler fragen sich als Erstes: „Kann ich zum Wettkampf, kann ich weiter trainieren?“ Normalerweise muss man auf Arzttermine länger warten, was sich Spitzensportathleten aber nicht erlauben können.

NZ: Wie lange fallen die Sportler nach einer Verletzung aus?
Geblein: Das ist von der Verletzung abhängig. Ein Fußballspieler kann mit einer Muskelverletzung etwa bestimmte Trainingseinheiten sechs

Wochen lang nicht praktizieren. Normalerweise würde man als Arzt zu einem Breitensportler sagen, dass er jetzt sechs Wochen nicht laufen gehen soll. Ein Athlet kann sich so etwas aber nicht leisten. Unsere Aufgabe besteht darin, für den Patienten oder den Athleten ein Reha-Konzept zurechtzuschneiden, das seiner Verletzung angepasst ist. Auch wenn jemand eine Verletzung an der Oberschenkelmuskulatur hat, kann er trotzdem den Oberkörper trainieren. Schließlich geht es ja um das Gesamtpaket des Athleten, dass er insgesamt fit bleibt.

NZ: Wie reagieren Sportler auf einen längeren Ausfall?
Geblein: Den Begriff Ausfall sollte man besser gar nicht verwenden in unserem Geschäft (lacht). Man muss den Leuten erklären, dass sie nicht ausfallen, sondern bestimmte Dinge in ihrem Trainingsplan verändern müssen. Es reagiert logischerweise keiner der Athleten erfreut, sondern alle sind unter Druck. Sie wollen wissen, was sie jetzt genau machen müssen. Aber es ist auch von der Persönlichkeit abhängig. Manche reagieren vernünftig. So mancher meint aber, es ist ihm egal und er kann einfach weitermachen. Dann muss man ihn aufklären, was dadurch passieren kann.
NZ: Machen sich die Sportler selbst Druck oder sind es die Eltern, Trainer, Sponsoren?
Geblein: Die Eltern machen selten Druck. Aber die Trainer können schon manchmal Fragen stellen, ob die Therapie wirklich sein muss. Das



Vor allem bei Kontaktsportarten wie Taekwondo kommt es häufig zu Verletzungen der Sportler. Sportmediziner Markus Geblein kümmert sich dann um die Athleten. Foto: dpa

ist häufig ein Kommunikationsproblem, da der Trainer die Folgen einer Verletzung des Sportlers nicht so gut einschätzen kann wie der Arzt.
NZ: Wie leichtsinnig sind die Sportler? Und was machen Sie dagegen?
Geblein: Die Sportler wollen manchmal trotz Verletzung an den Wettkämpfen teilnehmen. Als Arzt muss ich dann erklären und aufklären. Und ab und zu auch eine klare Ansage machen. Bei volljährigen Patienten kann die Schweigepflicht ein Problem sein. Jeder ist selbstbestimmt als Athlet, deshalb darf ich dem Trainer keine Auskunft geben. Meine Aufgabe ist es dann zu begleiten. Manchmal fühle ich mich wie ein Hirte, der seine Schäfchen hütet.

NZ: Wann ist der Sport noch gesund und wo liegt die Grenze?
Geblein: Sport ist immer gesund. Die Grenze wird allerdings überschritten, wenn man sich selbst schädigt, wenn man etwa dauerhafte Schmerzen hat während des Sports. Wenn ein Sportler ein Knock-out hatte, sollte er nicht weiter trainieren. Er bekommt eine Kampfsperre, aber das hält einige nicht davon ab, trotzdem zu trainieren. So etwas kann sich dann aufsummieren und zu dauerhaften Schäden am Gehirn führen, wie bei Muhammad Ali. Im Taekwondo zieht der Verband nach einem Knock-out sogar den Kampfpas ein und damit wird der Kämpfer für sechs Wochen für Turniere gesperrt. Beim Football gibt es eine solche Sperre aber nicht.

NZ: Haben Sie als Sportmediziner einen gewissen Blick für Verletzungen?
Geblein: Wenn ich sehe, wie jemand umknickt, nach innen, nach außen, und das Knie oder den Knöchel dann in die Hand nehme, kann ich schon sehr genau sagen, was verletzt ist.
NZ: Welche Gefühle haben Sportler vor einer Operation?
Geblein: Einige sind wirklich gelassen und haben keine Angst, andere machen sich Sorgen. Aber das ist eben wie bei allen Menschen. Als Arzt muss ich vor und nach der Operation für die Leute da sein.
NZ: Und wie fühlen Sie sich vor der Operation?
Geblein: Die Verantwortung ist spürbar. Ich weiß, dass jede OP eine Welle nach sich ziehen wird. Diesem Druck muss man sich stellen. Niemand kann Wunder vollbringen und man muss den Druck aushalten, Spitzensportler zu behandeln. Es ist wichtig, den Leuten vorher genau zu erklären, was für eine Verletzung sie haben und welche Folgen das haben kann. Es gibt ja zum Beispiel im Fußball immer noch das Märchen, dass Fußballer sechs Monate nach einem Kreuzbändriss wieder spielen können. Das können sie schon tun, aber sie haben ein erhöhtes Risiko, dass das Kreuzband wieder und wieder reißt. Das sind Erwartungen, die von Medienberichten über Wunderärzte aufgebaut worden sind, die es am Ende gar nicht waren.
NZ: Wann zählt die Medizin als Doping?
Geblein: Zur Wiederherstellung der Gesundheit ist zunächst alles erlaubt. Was nicht erlaubt ist, regelt die WADA, die Welt-Anti-Doping-Agentur. Es gibt jährlich verpflichtende Seminare sowohl für Ärzte als auch für Sportler, damit sie die Regeln kennen und kein Mist gebaut wird.
Fragen: Ola Abu-Khousa und Monika Weigert

In der unterirdischen Turnhalle des CVJM

Spiel, Spaß und Respekt

„Wir beten auch schon mal vor einer Sportgruppe“, sagt Daniel Klein, Diakon beim CVJM Nürnberg. Der Christliche Verein Junger Menschen legt Wert darauf, dass die Sportler respektvoll miteinander umgehen und der Spaß im Vordergrund steht.
 Jeder darf mitmachen auch ohne Mitgliedschaft, wer sich aber nicht an die Regeln hält, muss auch mal gehen. „In den acht Jahren meiner bisherigen Arbeitszeit, habe ich aber nur einmal mitbekommen, wie zwei Jugendliche von uns weggeschickt wurden“, erzählt der 40-Jährige. Normalerweise wird ein Streit zwischen den Beteiligten untereinander geklärt, ohne dass jemand eingreifen muss.
 „Weil Fußball ein sehr beliebter Sport in Deutschland ist, wird das bei uns am häufigsten gespielt. Die Gruppen sind schon mal überfüllt, da im Durchschnitt 15 bis 25 junge Men-



Daniel Klein

schen anwesend sind. Deshalb gehen manche, um an einem anderen Tag zu einem anderen Angebot wiederzukommen. Bei uns ist jeder willkommen, egal ob er sportlich gut oder weniger gut ist“, sagt der Betreuer.
 Der CVJM hat die tiefste Turnhalle in Nürnberg. Sie befindet sich zwei Stockwerke unter dem Kornmarkt. „Sie ist jeden Tag belegt“, sagt Klein. Dort können die Jugendlichen aus 15 unterschiedlichen Sportarten wählen, wie etwa Fußball, Tischtennis, Volleyball und Basketball. „Die US-amerikanische Partnerorganisation des CVJM hat den Basketball sogar erfunden“, erzählt der Sportbetreuer. Ein Professor an einer YMCA-Universität in Springfield ließ seine Studenten 1891 erstmals mit Bällen auf Körbe werfen. Am Anfang hing der Korb nur auf einer Höhe von 1,50 Meter, später stellten sie ihn auf die Empore der Turnhalle, was noch immer der heutigen Höhe von 3,05 Meter entspricht. „Es liegt in der Natur der Menschen, sich spielerisch zu messen und neue Sportarten auch zu erfinden“, sagt Klein.
Marco Vorderer, Nicole Kozub, Melissa Lang

Sportservice der Stadt unterstützt Vereine

Damit viele Nürnberger aktiv und fit sein können

Jürgen Thielemann leitet den Sportservice der Stadt Nürnberg. Das Amt unterstützt Sportvereine bei Sanierungen und Neubauten von Sportstätten, beim Anschaffen neuer Geräte und bei Veranstaltungen.
 Für Jugendliche, die gerne im Sportverein mitmachen würden, aber nicht genug Geld dafür haben, gibt es Gutscheine für den Mitgliedsbeitrag und Geld für Sportkleidung und Trainingsausrüstung, wie zum Beispiel Fußballschuhe oder Tennisschläger.
 Der Sportservice organisiert unter anderem auch Tagungen und Workshops. „Dort werden Themen aufbereitet, die die Vereine aktuell fordern“, sagt Thielemann, „Wie ehrenamtliches Engagement, Finanzen und die Zukunft der Vereine.“ Einmal im Jahr zeichnet der Sportservice bei der Sportlerlehre die besten Athleten Nürnbergs aus.
 Insgesamt bekommen die Vereine etwa 2,5 Millionen Euro im Jahr von der Stadt. Die Hälfte der Nürnberger Vereine ist förderungsfähig. Dafür

müssen sie mindestens 50 Mitglieder und eine gewisse Anzahl an jungen Menschen unter 26 Jahren haben. Große Vereine, die mehrere Sportarten anbieten, bekommen immer mehr Mitglieder, während die Mitgliederzahlen bei vielen kleineren Vereinen zurückgehen.
 Durch öffentliche Sportveranstaltungen, wie den Stadtlauf und das Radrennen um die Nürnberger Altstadt, die der Sportservice unterstützt oder mitorganisiert, wird Nürnberg bekannter und zieht Touristen an.
 Außerdem kann der Sportservice dadurch Kontakte zu den Vereinen, der Wirtschaft, Medien und Sponsoren knüpfen und er versucht, mit diesen Veranstaltungen die Bürger Nürnbergs zum Sport zu animieren.
Selina Aßmann, Jalin Gettich



Jürgen Thielemann

Zeitungsprojekt Druckerschwärze

Diese Seite ist das Ergebnis des Zeitungs- und Theaterprojekts „Druckerschwärze“. Dabei haben sich Sieb- bis Elfklässler der Bertolt-Brecht-Schule Nürnberg eine Woche lang mit dem Thema „Leistungssport“ beschäftigt. Leitung des Theaterprojekts: Jean-François Drozak. Mitwirkende Schülerinnen und Schüler: Nicolas Henseler, Maximilian Grill, Paulina Eremenko, Jennifer Emme, Michelle Trahm, Claus Söltl, Jasmin Kalnbach, Blerina Bajrami, Baes Afghan, Melissa Lang, Nicole Kozub, Marco Vorderer, Selina Aßmann, Merjem Bakovic, Jalin Gettich, Ola Khousa Abu und Monika Weigert.
 Von der Nürnberger Zeitung: Ella Schindler, Christina Merkel, Petra Nossek-Bock, Stephan Sohr und André Fischer.
 Koordination: Michael Russ, Caritas Nürnberg, Franziska Fritzsching und Frank Fiebrich, Bertolt-Brecht-Schule. Gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Der Sportkoordinator der Bertolt-Brecht-Schule passt auf, dass das Lernen neben dem Training nicht zu kurz kommt

Gute Schüler stehen im Sport öfter auf dem Siegertreppchen

Uwe Köberlein arbeitet seit elf Jahren an der Bertolt-Brecht-Schule und ist Sportkoordinator der Eliteschule des Sports in Nürnberg. In dieser Funktion hat er nicht nur die sportlichen sondern auch die schulischen Leistungen seiner Schützlinge im Blick. Im NZ-Interview erzählt er, wie sich beides gut verbinden lässt.
NZ: Herr Köberlein, welche Aufgaben haben Sie an Ihrer Schule?
Uwe Köberlein: Als Sportkoordinator ist es meine Aufgabe, den Einklang zwischen Sport und Schule herzustellen. Die Leistungssportler sollen ihren Sport betreiben können, aber trotzdem einen guten Schulabschluss bekommen.

NZ: Welche Unterstützungsmöglichkeiten hat die Schule noch?
Köberlein: Einige Sportler, die eine Zeit lang auf Wettkämpfen oder in Trainingslagern waren, können den Unterricht mit den Lehrkräften nachholen. Unter anderem gibt es auch individuelle Nachhilfe.
NZ: Welche Rolle spielen die Eltern bei den jungen Leistungssportlern?
Köberlein: Eine ganz wichtige. Die Eltern müssen wissen, worauf sie sich und ihre Kinder einlassen. Aber das ist auch die Aufgabe der Schule und des jeweiligen Sportverbands, sie darüber zu informieren. Denn hier geht es nicht um Spiel, Spaß und Bewegung. Hier geht es darum, Schule und sportliche Leistung auf einem hohen Niveau hinzubek-



Uwe Köberlein

kommen. Diesem Ziel müssen sich auch die Eltern verpflichten und ihre Kinder unterstützen.
NZ: Es gibt das Vorurteil, dass manche Sportler nicht gerade schlau sind. Was sagen Sie dazu?
Köberlein: Bei allen Sportarten machen wir folgende Erfahrung: Wenn Sportler gut in der Schule und strukturiert sind, dann ist auch der sportliche Erfolg da. Zum Beispiel bei Ilkay Gündogan, der früher beim FCN gespielt hat und unser Schüler war, hat man das deutlich gesehen.
NZ: Haben Ihre Sportler eine spezielle Ernährung?
Köberlein: In der Regel ja. In der Schulmensa wie auch im Internet bei uns wird in Abstimmung mit dem Ernährungsberater geschaut, was die Jungs und Mädels an Nahrung zu sich nehmen. Es hängt auch von der Sportart ab. Die Ausdauer Sportler, etwa die Radsportler, brauchen zum Beispiel viele Kohlenhydrate.

NZ: Wo ist die Grenze zwischen dem normalen und Leistungssport?
Köberlein: Es hängt immer von der Sportart und von den persönlichen Faktoren der Jugendlichen ab. Aber in der Regel trainieren sie dreimal in der Woche vormittags bei uns und mindestens vier- bis fünfmal nachmittags in ihrem Verein.
NZ: Arbeitet Ihre Schule mit Psychologen zusammen?
Köberlein: Wir haben einen Schulpsychologen. Aber er trainiert die Schüler nicht mental. Auch Leistungssportler sind bei uns in erster Linie einfach Schüler. Kein Berater von Fußballern und keine Presse kommen uns ins Haus, wenn es nicht gewollt ist. So war es auch im Fall von Ilkay Gündogan. Als er bekannt wurde, waren da auf einmal irgendwelche

Leute bei uns in der Schule, die ihn besuchen wollten. Aber die Schule bleibt ein geschützter Raum. Von den Leistungssportlern wird eine gewisse Vorbildfunktion verlangt: Du wirst hier gefördert und bekommst Unterstützung, dafür erwartest die Schule, dass du dich dementsprechend verhältst.
Fragen: Baes Afghan, Merjem Bakovic



Nationalspieler Ilkay Gündogan hat sein Abi an der Bertolt-Brecht-Schule Nürnberg gemacht. Foto: dpa