

Leistungssport

Inhalt

- Wieviel Überlastung hält ein Mensch aus?
- Hirnschaden durch Sport
- Fußballreligion

Letzte Überarbeitung: 28.05.2019

Wieviel Überlastung hält ein Mensch aus?

Wer aushalten
muss, hält nicht lange durch.

Der Bewegungsapparat, zu dem auch das
Gehirn gehört, dient der Kommunikation mit Dingen, Pflanzen, Tieren oder
Menschen.

Das tut er am elegantesten, wenn alle *Teile gleichermaßen mitwirken: beim
Kontakt herstellen, Aufnehmen, Zurückfedern, Gehen, Laufen, Werfen oder
Spielen. Bei entspannt-eleganter Bewegung gleicht der Körper einem
elastischen Ball, der auch in Ruhe energiegeladen, flexibel und
strukturstabil bleibt (so genanntes Tensegrity Prinzip)*

Bleibt ein Teil des Bewegungsapparates stehen und versteift sich, während

sich ein anderer Teil noch weiterbewegt, entstehen Verspannungen, Zerrungen oder Verletzungen. Zum Beispiel bei zielorientierten, reaktionsschnellen Bewegungen, in denen für das Erreichen des Ziels jedes Mittel recht ist.

Bei solchen, häufig wiederholten oder lang andauernden Fehlbelastungen entstehen Schäden an den Bändern, Scheiben und Knorpeln, aus denen die Gelenke bestehen. Dann wird bandagiert, punktiert, gespiegelt, gespritzt und wenn alles nichts mehr hilft, ein Kunstgelenk eingebastelt.

Das Risiko für die verschiedenen Gelenk-Reparatureingriffe nimmt rasant zu, und es ist regional sehr unterschiedlich verteilt.

Häufig betroffen sind

- Knie, die eigentlich die stark beweglichen Hüft- und Fußgelenke fein aufeinander abstimmen, die aber völlig ungeeignet sind, unter Belastung zu drehen.
- Lendenwirbel, die eigentlich den Oberkörper aufrecht tragen sollen, aber ungeeignet sind, die Aufgabe steifer Hüften zu übernehmen und sich unter Belastung zu verbiegen.
- Halsgelenke, die eigentlich in Ruhe Feinabstimmungen des Gesichtsfeldes ermöglichen, aber verschleißern, wenn sie durch Stress und Verspannungen verbogen werden.
- der Kopf, dessen empfindliches Nervengewebe leidet, wenn es erschüttert wird.

Gelenke leiden, wenn die Meldungen der

winzigen inneren Sinnesorgane überhört werden, die über Druck, Zug, Schmerz, Wärme, Gelenkstellung berichten. Und wenn eine schnelle Bewegung abrupt stehenbleibt, weil etwas plötzlich gehalten werden muss, und anschließend wieder aus einer Starre ein plötzlicher Kalt-start erfolgt.

Für sehr kurze Zeiträume kann so „Alles“ gegeben werden: in Lebensgefahr oder im ziel-fixierten Wahn. Dann wird schlagartig abgebremst, beschleunigt, draufgeschlagen oder weggezuckt. Üblicherweise aber beträgt eine intensive Dauerleistung eines Menschen nur Zwei-Drittel dessen, was maximal möglich ist. Werden die letzten Kraftreserven in Not aufgebraucht, ohne dass sie in Erholungspausen erneuert werden können, folgen zwangsläufig Zusammenbrüche oder bleibende Störungen.

Warum überlasten wir unser Bewegungssystem?

Die stressigen Bewegungs-Notfallprogramme waren für unsere Vorfahren lebensrettend, wenn ihnen Säbelzahn tiger gegenüber standen. Da diese heute selten geworden sind, wäre es theoretisch möglich im Büroalltag oder beim Sport, Stress-Kollateralschäden zu vermeiden.

Die Anreiz-, Sucht und Ablenkungssysteme unserer Gesellschaften verleiten aber viele dazu, sich entweder nur noch virtuell vor Bildschirmen zu bewegen, sich in Fitness-Studios

abzustrampeln, sich beim „Rennen durch die Mauer“ laufen einen Endorphin-Kick

zu holen, oder sich real bei modernen Gladiatorenkämpfen zu überlasten, weil ihnen dann unglaubliche Gewinne winken.

Und das schadet den Herz-Kreislauffunktionen, den Gelenken und dem Immunsystem ([Athleten-Paradox](#))

Schmerz ist
ein guter Lehrmeister.

Manchmal werden Sportler, die sich extrem überlasteten, „weise“, nachdem die Kollateralschäden zu groß wurden. Z.B. mussten Profis wie

- [Moshe Feldenkrais](#) erst ihre Gelenke gründlich durch verschiedene Arten von „Selbstverteidigungs“-Techniken ruinieren,
- [Gerd von Kuhnert](#) ([Interview](#)) sich bis zum Vizeweltmeister im modernen Fünfkampf quälen, oder
- [Peter Ralston](#) eine Freestyle Weltmeisterschaft überleben.

Erst nach solchen (wahnhaften)
Überlastungserfahrungen begannen sie, sanfte und effektive Wege zu gesunder Bewegung zu unterrichten.

Weniger ist
mehr

Gewandte Ganzkörperbewegungen sehen nicht nur elegant aus. Sie wirken entspannt und effizient zugleich, ohne zu Schäden oder Verschleiß zu führen. Kuhnert empfiehlt deshalb mit Spaß zu „Joggeln“, statt mit Anstrengung zu „Joggen“. Feldenkrais rät dazu, die Bewegungen bewusst zu erleben, und damit zunächst zu verlangsamen. Und Ralston trainiert u.a. Boxer, gerade unter Belastung komplett loszulassen, und zu erleben, wie sich aus scheinbar nichts Bewegungsenergie auflädt und übertragen wird.

Es brauchte tatsächlich nur wenig, und es fühlte sich zudem gut an, wenn

- alle inneren Verbindungen durch Zug und Druck räkellnd aufgespannt werden und der Körper sich gelöst aufrichten kann.
- das Gehirn mitbekommt was geschieht (Alexander, Feldenkrais, QiGong, Yoga, Taiji u.a.)
- die Körpermitte die Bewegung an führt (Pilates, Taiji u.a.)
- die Atmung die Bewegung reguliert (Yoga, QiGong u.a.)
- Bewegungsdynamik wirbelt (Gymnastik, Tanz u.a.)

Hirnschaden durch Sport?

Ein Fünftel aller akuten Verletzungen beim Fußball betreffen den Kopf

„Das Champions-League-Finale 2018 entschied der Spieler Ramos offenbar durch

K.o.“

(an Liverpools Torwart Loris Karius, 24, der nach einer Gehirnerschütterung vorübergehend das räumliche Sehen verlor) (SZ 06.06.2018)

Die Schäden der Hirnstruktur durch Kopfbälle oder andere Erschütterungen des Schädels fallen bei Frauen deutlich intensiver aus als bei Männern. In einer radiologischen Untersuchung fanden sich bei Frauen größere und intensiver betroffene Areale geschädigter weißer Substanz, in der Leitungsbahnen verlaufen: Diese Befunde waren bei Sportlerinnen fünfmal so häufig ausgeprägt als bei ihren männlichen Kollegen (Rubin 2018)

Aber auch bei Männern ist das Risiko nicht klein: Bei 202 verstorbenen „Football“-Spielern wurde bei 177 (87%) hirnorganische Veränderungen (Enzephalopathie) nachgewiesen. (Mez 2017)

Gehirn

Das weiche Nervengewebe des Gehirns ist nicht leicht zu erschüttern: Es schwimmt durch Aufhänge-Fäden wunderbar stoß-gedämpft, in einer soliden Hülle. Erst wenn der Schädel zerbrochen wird, zerreißt auch das Nervengewebe. In den USA soll das zwei- bis drei-millionen-mal pro Jahr vorkommen: meist durch Verkehrsunfälle, Stürze oder Gewaltereignisse. (Vassilis 2015)

Aber das Nervengewebe kann auch geschädigt werden, wenn der Kopf immer wieder mittelschweren Schlägen ausgesetzt wird. So sollen z.B. beim [American Football](#) etwa dreißig Gehirnerschütterungen pro eintausend Spiele und Spieler auftreten. (Lewis 2016)

Die Institutionen, die Milliarden von Dollars oder Euros mit potentiell risikoreichen Sportarten umsetzen, hören Diskussionen über Gesundheitsschäden nicht gern. Der Arzt Bennet Omalu, dem der Hollywood-Film Concussion 2015 ein Denkmal setzte, geriet deshalb auch in Schwierigkeiten, als er sich mit der mächtigen American Football League angelegte (Gulland 2016).

Boxen

*I try to catch them right on the tip of his nose, because
I try to punch the bone into the brain. Mike Tyson*

Wiederholte, leichte Gehirnerschütterungen bewirken Folgekrankheiten. Das war bei Boxern schon seit vielen Jahrzehnten vermutet worden. Denn Profi-Boxer litten mit zunehmendem Alter häufiger an Hirnerkrankungen. U.a. auch der ehemalige Schwergewichts-Weltmeister [Muhammed Ali](#).

1969 wurde in England eine Zufallsauswahl von 244 pensionierten Boxern untersucht: Bei 37 (17%) von ihnen fanden sich chronische, traumatisch verursachte Hirnschäden. (Rudd 2016)

„Ex-Profi Boxer Eduard Gutknecht braucht sein Leben lang Pflege ... Im November 2016 war er mit schwersten Kopfverletzungen kollabiert ... die rechte Gehirnhälfte war komplett beschädigt. Dazu kamen mehrere Schlaganfälle im Bereich des ganzen Gehirns. ... Selbst heute macht er nur wenig Fortschritte ...“ (Sport Informations Dienst, 18.04.2017)

Kick-Boxen ist es noch riskanter: über einen Zeitraum von 15 Jahre waren 390 Verletzungen pro 1.000 Kampf-Begegnungen beobachtet worden, davon etwa ein Drittel am Kopf (Lystad 2015).

Kurzfristig heilen die Folgen solcher Schlag-Einwirkungen meist relativ gut aus. „Leichtere“ oder begrenzte Veränderungen können auch im Gehirn von anderen gesunden Zellen kurzfristig relativ gut aufgefangen oder auch repariert werden.

Langfristig aber führen sie, wenn sie immer wieder auftreten, zu Hirnerkrankungen.

Muhammed Ali : „Ich hasste jede Minute des Trainings. Aber ich sagte mir: Hör nicht auf. Leide jetzt und lebe den Rest deines Lebens als Champion!“

Chronisch Traumatische Encephalopathie (CTE)

Chronische Hirnfunktionsstörungen, die durch Gewalteinwirkung entstehen, können im Rahmen von Langzeitbeobachtungen entdeckt werden (**CTE oder Dementia pugilistica**).

Man findet dann Störungen der Ausschüttung von Hormonen der Hirnanhangdrüse, Fehlfunktionen der Hirntätigkeit, Gedächtnisverluste, Konzentrationsschwächen, Depressionen, Apathie, Verlust der Selbstbeherrschung, Parkinson-Erkrankungen und Demenz. (Baugh 2012)

Zellulären Veränderungen, die solchen unterschiedlichen Krankheitserscheinungen zugrunde liegen, können erst nach dem Tod durch Gewebeuntersuchungen diagnostiziert werden. Dabei zeigen sich (ähnlich wie bei Alzheimer-Erkrankungen) u.a. Eiweißablagerungen und Anzeichen lokaler Immun-Übererregbarkeit. Neben dem vermehrten Zelltod werden auch langanhaltende Störungen der inneren Stabilität der Zellen vermutet (d.h. Funktionsstörungen der Zell-Innen-Skelette, Piccolo 2016)

Langfristig werden, bei immer wieder auftretenden „kleinen“ Traumen, giftige Abbauprodukte abgestorbener Zellen als nicht-typische Eiweiße eingelagert. ([veränderte Tau-Proteine](#) , Vassilis 2015)

Bei Untersuchungen der Gehirne verstorbener, ehemals professioneller Boxer wurden solche Veränderung in 20-50% der Fälle gefunden. (Jordan 2000, Seifert 2015). Eine Behandlung ist bei solchen chronischen Gehirn-Umbauprozessen nicht möglich.

Führt das Wissen um CTE zu Konsequenzen?

Eigentlich müsste sich der Leistungssport ändern. Heranwachsende müssten geschützt werden, damit Hirn- und Bewegungsfunktionen ungestört ausreifen und sich elastisch und flexibel entwickeln können.

Für Jugendliche (und insbesondere für Mädchen) sollte bei Bewegungstrainings, wie beim Fußball, Handball, Kampfsport u.ä., der Spiel-Spaß wesentlich mehr im Vordergrund stehen. Jugendliche würden so ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, das sie davor bewahrte, bei einem Kopfball oder

beim Auffangen von Schlägen zu hohe Risiken einzugehen.

Die Gesellschaft verlangt aber heute von Jugendlichen das Gegenteil: Medien, Fans, Vereine, Sponsoren und Geschäftemachern erzwingen eine strikte Leistungsorientierung, bis die Gelenke nachgeben und die Knochen brechen.

Christoph Kramer wird sich nicht an das ganze WM Finale 2014 erinnern können, aber er ist ein Held: „Im Prinzip war das schon ein Wahnsinn, dass der überhaupt noch weitergespielt hat.“ Stefan Hertl, Mannschaftsarzt von Borussia Mönchengladbach.

Verletzungen und Langzeitschäden könnten aber sogar im Hochleistungssport an Bedeutung verlieren, wenn

- geeignete an natürliche Bewegungen angepasste Trainingsmethoden gewählt würden, und
- Spieler/innen nach vorhergehender Schädigungen sich ohne Zeitdruck erholen und regenerieren könnten (Arnason 2004, 2008, Engebretsen 2010)

Filme

- Bernd Leno: [Interview \(Spiegel\)](#)
- [Concussion \(trailer, engl.\)](#) – Erschütternde Wahrheit (dt.)
- [Million Dollar Baby](#) (dt)

Literatur

- Arnason A: Physical Fitness, Injuries and Team Performance in Soccer. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 2004, 279-284.
- Arnason A: Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scand J Med Sci Sports*. 2008 Feb;18(1):40-8. Epub 2007 Mar 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17355322>
- Baugh CM et al.: Chronic traumatic encephalopathy: neurodegeneration following repetitive concussive and subconcussive brain trauma. *Brain Imaging Behav*. 2012 Jun;6(2):244-54
- Engebretsen AH: Prevention of injuries among male soccer players: a prospective, randomized intervention study targeting players with previous injuries or reduced function. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18390492
- Gulland A: Concussion: doctor who took on the might of American football hits the big screen. *BMJ* 06.01.2016; 352
- Jordan BD. Chronic traumatic brain injury associated with boxing. *Semin Neurol*. 2000; 20(2):179-85.
- Lewis P: Should we ban boxing: No. *BMJ* 30.01.2016, 352:i389
- Lystad RP: Injuries to Professional and Amateur Kickboxing Contestants. A 15-Year Retrospective Cohort Study, *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2015, 3(11), 2325967115612416
- Mez J et al: Clinicopathological Evaluation of Chronic Traumatic Encephalopathy in Players of American Football *JAMA*. 2017;318(4):360-370
- Piccolo St: Die Mechanik der Zelle, SpdW 2015, Seite 22-27
- Rubin D et al. MRI-defined White Matter Microstructural Alteration Associated with Soccer Heading is More Extensive in Women than Men. *Radiology* 31.07.2018
- Seifert T et al: Determining brain fitness to fight: Has the time come? *Phys Sportsmed*. 2015 Nov; 43(4):395-402
- Vassilis E et al: Brain Neurotrauma: Molecular, Neuropsychological, and Rehabilitation Aspects. Chapter 47: *The Problem of Neurodegeneration in Cumulative Sports Concussions*, 2015 by Taylor & Francis Group, LLC
- Wiki: [Chronic traumatic Encephalopathy – Dementia pugilistica](#)

Fußball-Religion

„Krooser Gott, wir loben dich!“ ... Es herrscht im Fußballhimmel ein Rotationsprinzip. ... „Gott ist Kroos“, aber [Toni Kroos](#) ist gewiss nicht der letzte. Die Weltreligionen könnten davon einiges lernen. SZ 25.06.2018

Fußball-Spielen ist gesund.

Wenn Kinder kicken, toben sie sich deutlich knochen-schonender aus, als bei Handball oder Hockey. Und nebenbei lernen sie noch die Regeln von Gewaltfreiheit und Teamwork.

Deshalb geht es dort, wo die Jugendlichen in den Vorstädten, Flüchtlingslagern und Dörfern mit Bällen herum schießen, friedlicher zu, als in Gegenden, wo sie mit Holzgewehren für den Krieg trainieren.

Man braucht eigentlich nichts weiter als einen Bolzplatz und eine Lederkugel. Ganz anderes als beim Golfen, Tennisspielen oder Segeln. Weil Spitzen-Fußballer oft aus einfachen Verhältnissen stammen, stecken sie mit ihrer eigenen Begeisterung viele andere an, die nur zuschauen.

So eignet sich das Spiel für den größten Teil der Bevölkerung als „schönste Nebensache“ der Welt: ein wunderbares Ablenkungsprogramm von den alltäglichen Sorgen und Nöten.

Die elf rennenden Helden symbolisieren eine Handlungsgemeinschaft, für

die es lohnt „alles“ zu geben. Helden müssen gewinnen. Scheitern sie, werden sie verhöhnt, oder betrauert, wenn sie sich wirklich vollständig aufgeopfert haben. Nur eins dürfen sie nicht: schwächeln, sich schonen oder an ihre Gesundheit denken.

Fußball-Religion

„Balleluja! ... Christen, Muslime und Juden, sie haben ihren Frieden mit der größten säkularen Religion der Welt gemacht. Viele fromme Fußballspieler zeigen jede Woche, dass man die vielen verschiedenen Arten des Glaubens verbinden kann. Der Fußballgott ist tolerant, wenn man ihn nicht reizt ...

Kirchen wie Stadien füllen sich im Wochenrhythmus; wie der Kirchgänger das gebügelte Hemd nimmt, holt der Fan seine emblemgeschmückte Jeansjacke aus dem Schrank, sinnigerweise „Kutte“ genannt. Fan – das kommt vom lateinischen „fanaticus“ und bedeutet „von einer Gottheit in Entzückung, in Raserei versetzt“.

Der Fan bekennt sich zu seinem Verein und kennt seine Vereinshymne auswendig wie der Kirchgänger sein „Großer Gott wir loben dich“. Das Lehramt der Fifa hat die Regeln festgelegt, ein Dogmenwächter in Schwarz sorgt für ihre Einhaltung; Fans wie Spieler verfluchen ihn, und akzeptieren ihn doch. Der wahre Sündenbock sitzt auf der Trainerbank: Einmal im Jahr, am Jom Kippur-Tag, lud das Volk Israel einem Ziegenbock symbolisch alle Fehler, Versäumnisse und Sünden auf und jagte ihn mitsamt derselben in die Wüste. Im modernen Fußball hat sich das aufs schönste bewährt.“ SZ
[14./15.01.2017](#)

Durch Fußball in die kollektive Trance

Die elf Fußball-Profis handeln wie Krieger in einem hypnotischen Ausnahmezustand. Diese Trance-Logik unterscheidet sich deutlich von üblichem Denken, Fühlen und Handeln (Méró 2002): Die Fähigkeit zu kritischer Analyse ist ebenso herabgesetzt wie die Schmerzschwelle, un-logisch-traumartige Zusammenhänge und optische oder akustische Illusionen werden eher akzeptiert, und es eröffnet sich ein Raum für Suggestion und Aufmerksamkeitslenkung. Ein Zustand, der es ermöglicht, deutlich überlegene Gegner wie Höhlenbären oder Mammuts zu besiegen.

Bei üblichen körperlichen Belastungen setzen wir etwa 2/3 unserer Kraft-Möglichkeiten ein, in einem deutlich effektiveren Bewegungsfluss (Flow) etwas mehr und in Notsituationen vielleicht 95%. Von Fußballprofis wird aber erwartet, dass sie 120% geben, also ihre letzten Notreserven mobilisieren. Marathon-Läufer beschreiben diesen Übergang in die Trance als „Durch-die-Wand-laufen“. Bei diesem zielgerichteten Geschehen verwandelt sich das „Ich“-Bewusstsein, und alle körperliche und psychische Energie wird der Zielerreichung untergeordnet. Moderner Sport (wie Ski-cross) sei eben „gefährlich, aber nicht lebensgefährlich. Sturzgefahr besteht immer ... aber wichtiger ist es, sportlich für Aufsehen zu sorgen und ehrgeizige Ziele zu erreichen!“ (dpa 20.02.2018)

Die Profi-Spieler sind perfekt mit einem schnellen Bewegungsfluss verbunden, gelenkt von einer starken Intension (oder dem Geschrei des Trainers). All ihre Körperzellen sind einbezogen, und es gibt keinen Raum mehr für andere Gedanken, Überlegungen oder ziellos-spielerische Bewegungen. Alles ordnet sich dem Ziel unter und Kollateral-Schäden, wie gezernte Bänder, kommen dabei eben vor.

Sie erinnern an römische Gladiatoren, aber sie sollen nicht (wie Tennisspieler oder Rennfahrer) einzeln siegen, sondern sich ideal im Team einfügen und sich in einer widerspruchslosen Gruppen-Trance gemeinsam für den Ruhm aufopfern.

Die Fans, die im Geist mitrennen, ohne irgendetwas zu tun, werden von diesem psychischen Ausnahmezustand angesteckt. Sie fiebern, stöhnen und jubeln mit, und verlieren sich ebenso im starken Gemeinschaftsgefühl. Glückselig grölend zeigen sie, wie sie mit dem großen Ganzen verbunden sind, durch Trikots, Mützen, Symbole, Fahnen, Wappen, die von den anderen, den Gegnern, unterscheiden. Die Auswahl der Gemeinschaft ist zufällig und spielt für die Art des Gefühls keine Rolle: Wer in Japan geboren wurde, wird für die Mannschaft dieses Landes zittern, ein Bremer Werder anfeuern, und ein Profi-Spieler aus Ghana wird sich in Deutschland für den Verein begeistern, der ihn bezahlt.

Außer den Helden hat Fußball aber noch ganz andere Rollen zu bieten: den kreativen Coach, der als einziger Neues erdenken darf und seine Gruppe spirituell lenkt (solange er damit Erfolg hat). Oder den Mediziner, der die Knochen solange auf Hochleistung trimmt, bis der Held mit definitiv geschredderten Gelenken ausgesondert wird. Oder den Richter und seine Linienpolizisten, die das Ordnungssystem symbolisieren. Oder Medienpriester, die Segen verteilen oder in die Hölle verdammen. Oder die PartnerInnen, die die Helden nach ihrem Sieg mit Sex belohnen, oder sie nach ihren Niederlagen beweinen und trösten. Oder die großen Wirtschaftsbosse, die die Fäden in der Hand halten, und die Menschen kaufen und verkaufen.

Das alles (und noch viel mehr) macht die hypnotische Wirkung von Fußball aus, die bewirkt, dass ganze Völker in einen Ausnahmezustand verfallen.

Ist es nicht schön, wenn wildfremde Menschen sich miteinander freuen und feiern, und Kriege vorübergehend nicht mit Waffen, sondern symbolisch auf dem Spielfeld ausgetragen werden? Ist diese Art von Massenwahn nicht nützlich und friedvoll? Besonders, wenn Bier und Hochprozentiges die verbliebenen Reste der Großhirn-Kontrollen völlig beseitigen?

*Wenn alle Menschen Fußballspielen würden, gäbe es keine Kriege.
Aber es spielt nicht jeder Fußball. Sepp Blatter (FIFA Präsident,
2006)*

Wer sich in Zeiten des Weltfußballs nicht als Nicht-Fußball-Fan outet, ist nicht normal.

Weil die Droge Fußball so wirksam von der Realität ablenkt und Massen zusammenhält, werden immer größere Stadien in Beton gegossen (Beispiel: [Mercedes-Benz Stadium in Atlanta /USA](#)). Politiker*innen, die offenbaren würden, sie glaubten nicht an den Fußball-Gott, hätten keine Wahlchancen. Deshalb sind ihnen auch nach der Wahl die Schaukämpfe der Spitzenprofis so wichtig, und die Investitionen in die Bewegungsförderung von Kleinkindern relativ gleichgültig.

Außerdem ist Fußball mittlerweile ein ernstzunehmender Wirtschaftszweig, weshalb Hamburg tatsächlich leidet, wenn sein HSV absteigen muss. Die 18 Vereine der Fußball-Bundesliga geben über 800 Millionen Euro für ihr Profi-Personal aus. Allein der Verein Bayern München setzt jährlich mehr als 500 Mill. € um. Alles zusammengenommen steht in Deutschland für den Fußball wesentlich mehr Geld zur Verfügung als für die wissenschaftlichen Forschungsinstitutionen der Leibnitzgemeinschaft, deren über 17.000 Mitarbeiter mit einem Gesamtetat von 1,5 Mrd. € zurechtkommen müssen, im Vergleich zum Fußball-Weltverband [FIFA mit einem Ertragsbudget von 5,7 Mrd UD \\$ für 2015-2018](#).

Die „schmutzigen Geschäfte“ mit diesen unproduktiv verschleuderten Milliarden wurden bereits 2012 beschrieben, aber wirkliche Veränderungen sind nicht in Sicht, weil zu viele davon profitieren. (Kistner 2012).

Fußball ist ein zu dickes Geschäft, dass man nicht selbst zerstört. Es herrscht ein Abhängigkeitsverhältnis, ..., wenn das blöde Doping-Thema aufkommt. Frey A., FAZ 12.06.2016

Völlig schmerzfrei: Der Medikamentenmissbrauch im Fußball nimmt immer drastischer Formen an. M. Brendler, FAZ 12.06.2016

Kollateralschäden

Alle Hochleistungssportarten gefährden die Gesundheit, und die von ihnen verursachten Schäden nehmen zu ([Spiegel 2017](#)).

Die Athlet*innen werden immer jünger, und erleiden deshalb früher und nachhaltigere körperliche Störungen: durch Doping, Gehirnerschütterungen oder Gelenkverschleiß (Driban 2017) u.a.

Intensives Fußballspiel im Wachstumsalter kann die Entwicklung einer O-Bein-Stellung (Genu varum), die mit einem erhöhten Risiko einer Kniegelenksarthrose einhergeht, begünstigen. Thaller 2018

Kinder werden schon früh als Ausnahmetalente gedrillt. „Das Ziel“ soll ihnen wichtiger erscheinen, als die unmittelbaren Rückmeldungen ihrer Gelenke. Der Spaß am Spiel wird ihnen ausgetrieben, und durch den Zwang ersetzt, siegen zu müssen um einen häßlichen Blechtopf in Händen zu halten. Das geht dann solange gut, bis sie irgendwann nach mehreren Operationen als körperliche Wracks enden.

Nochmal kräftig eins auf die Nuss: Gehirnerschütterungen lassen sich im Profisport wohl kaum vermeiden. G. Rüschemeyer, Faz 12.06.2016

„Das Champions-League-Finale 2018 entschied der Spieler Ramos offenbar durch K.o.“ (an Liverpools Torwart Loris Karius, 24, der nach einer Gehirnerschütterung vorübergehend das räumliche Sehen verlor) SZ 06.06.2018

Menschen in Massen-Trance können gefährlich werden

Die Schlachten, die nach dem Spiel zwischen „Fans“ und „Hooligans“, in den Innenstädten mit Bierflaschen und Stöcken ausgetragen werden, müssen durch massive Polizeiaufgebote begrenzt werden.

Meist beginnt es mit einem Zustand (feucht-)fröhlicher Gemeinschafts-Seeligkeit, in der sich regelbezogenes, kritisches Denken und die Fähigkeit zur Kontrolle auflösen. Und dann greift irgendeine Menge aus nichtigem Anlass an oder rennt panisch davon.

Trotz dieses Gefährdungspotentials wenden alle Staaten immens hohe Summen auf, um ihre jeweiligen Fußball-Begeisterten zu kontrollieren. Denn die Einheitsgefühle der Fußball-Nation verdecken die sozialen Gegensätze und Konflikte. Das Schöne, Spannende, Emotionale, Verbindende ist entscheidend, und das Hässliche muss in Kauf genommen werden:

*„Marseille war für 12 Stunden verloren“. Die Zeit 12.06.2016 ,
„Warum die Randalie nicht im TV gezeigt wurde“. FAZ 12.06.2016*

Was sich gut anfühlt, schadet nicht.

Gewandt und prozess-orientiert mit Kindern oder Kumpels hinter einem Ball herzulaufen, trainiert den Kreislauf und schont die Gelenke. Und selber spielen macht Spaß.

Warum tun es nur so wenige?

Stefan Kießling hört auf seine Hüfte. Schluss nach 15 Jahren. Dass er in einigen Jahren wohl ein künstliches Hüftgelenk brauchen wird ist Stefan Kießling bewusst. „Ich bin auf jeden Fall gefasst darauf“ sagt der Ex Nationalspieler. „Im Moment denke ich bewusst noch nicht darüber nach aber wenn die Schmerzen nach dem Karriereende nicht weniger werden, muss ich mir darüber Gedanken machen.“ .. Physisch war das zusätzliche Jahr ein Quälerei, meinem Körper habe ich damit sicherlich keinen Gefallen getan“ gesteht er insgesamt ist er im Rückblick super-stolz auf seine Karriere. Dpa 09.05.2018

Literatur

- Driban JB et al: Is participation in certain sports associated with knee osteoarthritis? J Athl Train 2017; 52:497-506
- Kistner T.: Fifa-Mafia. Die schmutzigen Geschäfte mit dem Weltfußball
- Méró L: Die Grenzen der Vernunft, [Reinbek bei Hamburg, 2002](#)
- Thaller PH et al: Bowlegs and intensive football training in children and adolescents – a systematic review and meta-analysis. [Dtschl Arztebl Int 2018; 115:401-8](#)