

# Die Rolle der Zahnmedizin innerhalb

Pressegespräch mit dem Sportdirektor von RB Leipzig, Ralf Rangnick, Prof. Dr.



Erfolge im Spitzensport sind heute nicht nur Ergebnis intensiven Trainings, sondern werden durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt. Einerseits versuchen Ärzte und Therapeuten, mit ausgefeilten sportmedizinischen Konzepten die Spitzensportler nach Verletzungen möglichst schnell wieder fit zu bekommen, andererseits geht es vor allem darum, durch komplexe Behandlungskonzepte das Verletzungsrisiko der Aktiven zu mindern. *ZWP online* sprach im hochmodernen Trainingszentrum des Bundesligazweiten mit Prof. Dr. med. dent. Tilman Fritsch/Bayerisch Gmain, dem Sportdirektor von RB Leipzig, Ralf Rangnick, und dem Teampsychologen von RB Leipzig, Sascha Lense.

**Herr Prof. Fritsch, wie wird man Zahnarzt eines Fußballclubs und was verbindet Sie im sportmedizinischen Sinne mit Ralf Rangnick?**

**Fritsch:** Zum Fußball bin ich ganz klar durch Ralf Rangnick gekommen. Bis dahin war ich im Bereich Sport nicht unbedingt sehr bewandert und bis dato auch noch kein Spezialist gewesen. Wir hatten in unserer Praxis zwar bereits Sportler verschiedener Disziplinen be-

treut, aber erst durch Ralf Rangnick bekam ich die Möglichkeit, hier noch aktiver zu werden. Ralf Rangnick ist ein Visionär und ein sehr komplex denkender Mensch und Fußballlehrer. Er hat sehr früh die Wichtigkeit der Mundhöhle und deren Bedeutung für den gesamten Körper verstanden. Ich denke, dass er einer der Ersten war, die erkannt haben, welche Potenziale man über die Mundhöhle innerhalb eines medizinischen Gesamtkonzeptes nutzen kann. Die Möglichkeit, an diesem Konzept mitzuwirken, bekam ich damals in Salzburg.

**Herr Rangnick, die Saison lief für den Aufsteiger RB Leipzig außerordentlich erfolgreich. RB Leipzig spielt jetzt Champions League. Auch die medizinische Betreuung der Fußballer spielt hier offenbar eine entscheidende Rolle. Wodurch zeichnet sich Ihr medizinisches Konzept aus – wo ist die spezielle Idee?**

**Rangnick:** In erster Linie geht es darum, dass wir unsere Spieler entwickeln wollen. Wir konzentrieren uns auf junge Spieler, da bei ihnen das Lerntempo und die Lernfortschritte deutlich größer sind. Jeder weiß das aus seiner eigenen Jugend,

dass du mit 13, 14, 15 Jahren deutlich schneller lernst als mit 20, und mit 20 schneller lernst als mit 30, und so weiter. Das ist ja auch bei anderen Dingen, wie beim Lernen von Sprachen oder in der Schule, so. Das Lernen geht in jungen Jahren einfach leichter. Und zu diesem Lernprozess gehört natürlich auch der medizinische Bereich, und hier vor allem auch der Bereich der Mund- und Zahnhygiene. Ich habe sowohl bei früheren Clubs, speziell in den Neunzigerjahren, aber auch heute die Erfahrung machen müssen, dass es z. B. Spieler gibt, die nicht regelmäßig zum Zahnarzt gehen, oder sogar einzelne, die jahrelang nicht beim Zahnarzt waren, weil sie keine Schmerzen hatten. Aber keine Schmerzen haben heißt ja noch lange nicht, dass es nicht trotzdem irgendwo entzündliche Bereiche gibt, die dann wiederum Auswirkungen auf den Muskel- und Sehnen-/Bandapparat haben. Auf dieser Basis ist die Zusammenarbeit mit Prof. Fritsch, den ich auf eine Empfehlung hin kennengelernt hatte, dann entstanden. Aus meiner Kindheit waren mir Besuche beim Familienzahnarzt eher als traumatische Ereignisse in Erinnerung, und so war mir der

Zahnarzt an sich letztlich auch nicht sonderlich sympathisch.

Durch Tilman Fritsch habe ich eigentlich zum ersten Mal erlebt, dass Zahnarztbesuche nicht zwangsläufig gleichbedeutend sein müssen mit Schmerzen. Selbst das Spritzen für die Betäubung funktioniert bei ihm ohne Schmerzen, was natürlich mit seinen Qualitäten als Zahnarzt zu tun hat. In der Musik würde man sagen: Er ist ein Virtuose. Ich hatte gerade zu dieser Zeit in Salzburg angefangen, und so war es im wahrsten Sinne des Wortes naheliegend, den Spielern das Angebot zu machen, auch nach Bayerisch Gmain zu fahren. Am Anfang war es zunächst ein bisschen zäh, da einige der Spieler meinten, es wäre nicht notwendig, zum Zahnarzt zu gehen.

Und dann wurde das ein wenig zum Schneeballeffekt: Je mehr dann hingegangen sind und die gleichen positiven Erfahrungen gemacht haben wie ich, desto mehr hat es sich herumgesprochen. Inzwischen kommen viele Spieler nach Bayerisch Gmain, aber auch Leute aus dem Umfeld des Vereins gehen hin. Von Leipzig aus ist es zwar ein bisschen weiter, aber wir haben inzwischen auch hier natürlich mit

unseren beiden Mannschaftsärzten ein tolles Netzwerk zusammengestellt, das für jeden Bereich einen Spezialisten an der Hand hat. Die Mannschaft ist bestens betreut. Wenn sich bei uns ein Spieler, wie z. B. Timo Werner zuletzt beim DFB, eine Muskelverletzung zuzieht, dann schicken wir den am nächstmöglichen Tag zu dem dafür zuständigen Spezialisten. Der behandelt ihn drei oder vier Tage, und dann kommt er natürlich mit einer ganz anderen, schnelleren Heilungsprognose wieder zurück – und wenn es gut läuft, kann er sehr zeitnah wieder spielen. Im Leistungssport ist es einfach von essenzieller Bedeutung, dass der Spieler so früh wie möglich wieder einsatzfähig ist. Das ist im Übrigen auch der Unterschied zu normalen Patienten. Bei uns bewegst du dich eigentlich immer wie auf einem Drahtseil. Einem normalen Patienten würdest du sagen: Kurier dich aus und schone dich. In unserem Bereich ist das nicht möglich. Da gibt es entweder du kannst oder du kannst nicht. Und trotzdem haben wir natürlich gegenüber unseren Spielern die Verantwortung, dass wir sie nicht nur auf Teufel komm raus fit bekommen oder fit



# Salzburger sportmedizinische Konzepte

Dr. Tilman Fritsch, NAM-ZahnHeilkunde, und Teampsychologen Sascha Lense.



© Red Bull GmbH and GEPA pictures GmbH

spritzen. Die Gesundheit der Spieler steht im Mittelpunkt.

Aber noch einmal zum Thema Zähne und Mundgesundheit: Hier sind wir der festen Überzeugung, dass es eine enge Verbindung hin zur Leistungsfähigkeit der Spieler gibt. Der enge Zusammenhang zwischen Problemen im Zahnbereich und Muskelverletzungen ist evident und schon länger bekannt.

## Ist es über eine zahnärztliche Behandlung möglich, einen leistungssteigernden Effekt zu erreichen?

**Fritsch:** Zum einen: Ich glaube, die Mundhöhle ist ein Ort, wo es noch Potenziale gibt, die wir teilweise noch nicht nutzen. Wir stehen hier erst am Anfang. Entscheidende Bedeutung haben z.B. Entzündungserscheinungen. Gerade bei jungen Erwachsenen mit durchbrechenden Weisheitszähnen kann das Immunsystem und damit auch die Leistungsfähigkeit sehr negativ beeinflusst werden, sodass man hier zuallererst hinschauen muss. Entzündungen im Mund strahlen auch in die Muskeln aus, wodurch die Verletzungsgefahr exorbitant hoch ist, ohne dass der Sportler etwas merkt. Aber es gibt ein immunologisches Warnsignal. Ein zweiter wichtiger Punkt sind die Metalle. Metalle als solche werden häufig völlig unterschätzt, aber es ist inzwischen gerade für metallische Füllungsmaterialien, wie Amalgam, sehr gut erforscht, dass sie auch den Stoffwechsel beeinflussen können und damit leistungsmindernd wirken. Die Entfernung von Metallen aus der Mundhöhle führt folglich zu einem besseren Stoffwechsel und damit zur Leistungssteigerung.

Der dritte große Punkt ist das Thema Funktion. Hier versprechen wir uns derzeit sehr viel an Effekt. Die meisten der Salzburger Spieler haben bereits die sogenannte NAM-Schiene, und die funktioniert sehr gut. Auf neurobiologisch-funktionaler Basis wird hier die Koordinationsfähigkeit erhöht. Koordinationsfähigkeit beginnt mit den Augen. Sie beginnen, den Horizont und das

Gelände abzuchecken. Dann geht es weiter über die Bisslage und das Kiefergelenk, die, wenn wir Halt suchen, über die Halswirbelsäule das Becken stabilisieren. Voraussetzung ist eine gute „Augenlage“, dann der „richtige Biss“. Stimmt der Biss nicht, stimmt die Halswirbelsäule nicht, dann verschiebt sich das Becken und die Augenlage – und das bedeutet, dass die Koordinationsfähigkeit des Spielers nicht so ist, wie sie sein sollte. Das wird kritisch bei der sogenannten Restbelastung. Die meisten Verletzungen der Spieler sind statistisch im letzten Drittel des Spiels, dann, wenn die Kraft, wenn die Koordinationsfähigkeit, wenn die Konzentration nachlässt – dann steigt das Risiko, sich über eine Ausgleichsbewegung zu verletzen. An dieser Stelle sind Funktionsschienen gerade beim Training, aber auch während des Spiels, von unschätzbare Bedeutung. Die Spieler gleichen über den Biss ihre Koordinationsfähigkeit aus und übertragen das auf den gesamten Körper.

## Haben die Spieler dann auch subjektiv das Gefühl, dass ihnen das etwas bringt?

**Fritsch:** Wir haben entsprechende Testimonials, z.B. vom Ski-

verband der Schweiz, bekommen, die durchweg gezeigt haben, dass die Sportler empfinden, sie hätten „mehr Zeit“ – ein Indiz für die verbesserte Konzentrationsfähigkeit. Man hat einfach mehr „Arbeitsspeicher“ im Kopf. Das bedeutet, mehr freie Ressourcen im Kopf, um die periphere Muskulatur besser einstellen zu können. Gleichzeitig werden so Kraftreserven mobilisiert. Mehr Kraft durch die NAM-Schiene. Neben der Koordinationsfähigkeit verbessert sich auf diese Weise auch das Schlafverhalten der Sportler und damit die Regenerationsfähigkeit.

**Rangnick:** Hier schließt sich natürlich auch wieder der Kreis zur Spielweise von RB Leipzig. Gerade unsere Art von Fußball lebt davon, richtige Entscheidungen in beengten Räumen zu treffen, in räumlich und zeitlich begrenzten Spielsituationen. Hier werden in den nächsten Jahren noch deutliche Fortschritte erzielt. Das ist die Richtung, in die sich unserer Überzeugung nach der Fußball entwickeln wird. Das hat sehr viel mit Kognition und kognitiven Verbesserungen, beispielsweise in Bezug auf die Speicherkapazitäten zu tun. Unser ganzheitlicher Ansatz verbindet diese Komponenten.

## Herr Rangnick, Ihr sportliches Konzept sieht unter anderem vor, der Mannschaft optimale Trainingsbedingungen zu bieten sowie die Mannschaft komplett und kompromisslos medizinisch zu betreuen. Die Mannschaft von RB Leipzig ist die jüngste der Bundesliga. Sind solch junge Männer nicht kerngesund und körperlich fit?

**Rangnick:** Ich glaube, das Thema Zähne beginnt ja schon in sehr jungen Jahren. Die Mundhygiene wird vernachlässigt und die Ernährungsgewohnheiten, wie z.B. beim Zuckerkonsum, sind nicht unbedingt das, was wir optimal nennen würden. Konkret heißt das, allein weil man jung ist, ist man in Bezug auf die Mundgesundheit im Allgemeinen und die Zähne im Speziellen nicht automatisch kerngesund. Hier wird so manches vernachlässigt. Zum Friseur gehen die Jungs in jedem Fall sehr regelmäßig.

Dann das Thema Füße: Wir sprechen ja über Leistungsfußball. Wenn ich in meinen Zeiten als Trainer durch die Kabine gegangen bin und mir im Massageraum die Füße der Fußballer angeschaut habe – dann sollte man sich auch darum kümmern. Wir haben reagiert, indem wir alle paar Wochen eine

Fußpflegerin zu uns holen. Damit haben wir wenigstens die Garantie, dass es auch alle machen, wenn wir sie dazu auffordern. Zähne und Füße, das ist ja per se jetzt nicht etwas, wo du dich unbedingt drauf freust und schnellstmöglich den nächsten Termin haben willst. Also insofern müssen wir auch als Verein ein bisschen drauf achten, dass das dann regelmäßig passiert. Im Hinblick auf die neue Saison werden wir das Thema mit den NAM-Schienen noch einmal stärker in den Fokus rücken. Schade ist hier nur, dass Tilman Fritsch so weit weg von Leipzig ist.

## Welchen Belastungen sind die Zähne beim Fußball ausgesetzt?

**Fritsch:** Wir können beobachten, dass die Abrasion bei Fußballern größer ist als in der Normalbevölkerung. Leistungssportler sind generell erhöhten Belastungen ausgesetzt, und selbst bei sehr jungen Fußballern kann man bereits eine Neigung zu erhöhter Abrasion erkennen. Die Stressverarbeitung läuft über die Mundhöhle, den Kiefer und die Zähne – das ist normal und auch vom Körper so eingerichtet, dass in bestimmten taktilen Breiten Reize über das Gehirn abgearbeitet werden. Das sind taktile Reize.



© OEMUS MEDIA AG



© OEMUS MEDIA AG

Der Stress, dem Sportler – speziell Fußballer – ausgesetzt sind, hat vielfältige Ursachen. Sei es der soziale Stress, wenn 30, 40 oder noch mehr tausend Zuschauer im Stadion sitzen – das ist Wahnsinn. Dann der Stress, der aus der sportlichen Belastung resultiert und den man den Sportlern auch ansieht. Letztlich werden viele dieser Stressfaktoren aber auch über das Spiel hinaus verarbeitet oder kanalisiert – z.B. über das Gebiss. Dann ist es gut, wenn wenigstens nachts Schienen getragen werden. Die Funktionsschienen wirken einerseits präventiv (es kann nichts kaputtgehen) und andererseits dienen sie der Stressverarbeitung und der Entlastung bei funktionellen Problemen. Deswegen ist es auch meine persönliche Meinung, dass jeder Sporttreibende, der erfolgreich sein will, eigentlich eine Schiene tragen sollte, auch als Ausgleich, um dann besser zu regenerieren.

**Herr Rangnick, im Fußball spielt, wie in anderen Sportarten auch, speziell mentale Stärke eine wichtige Rolle. Wie schafft man es, dass speziell nach Niederlagen oder Phasen, wo es vielleicht nicht ganz so optimal läuft, die Mannschaft mental stabil in die nächsten Spiele geht?**

**Rangnick:** Bevor ich an Sascha den Ball herüberspiele: Wenn es bei uns einmal nicht so gelaufen ist, dann suchen wir die Gründe dafür

Deshalb geht es natürlich am Ende, wenn es vielleicht mal nicht läuft, auch für den Athleten nicht darum, jetzt die Schuld unbedingt bei sich zu suchen, denn das würde natürlich zusätzlich am Selbstwert nagen, um in der Sprache des Zahnarztes zu bleiben. Wir versuchen den Jungs aufzuzeigen, dass es eben an Dingen lag, die wir problemlos drei oder sieben Tage später wieder anders machen können und wo es dann am Ende auch wieder anders laufen kann. Ähnlich haben wir das zuletzt beim Darmstadt-Spiel gehandhabt. Nach drei sieglosen Spielen und zwei Niederlagen in Serie, eine Situation, die wir ja jetzt noch nicht so oft hatten, wurde nicht das große Ganze infrage gestellt, sondern im Gegenteil, wir haben in der Vorbereitung auf das Spiel versucht, den Jungs einfach noch einmal die positiven Dinge zu vermitteln, die uns dahin gebracht haben, dass wir dort stehen, wo wir jetzt stehen. Und dass es einfach nur darum geht, genau diese Dinge auch wieder nachhaltig auf den Platz zu bringen.

**Lense:** Ihre Frage zielt ein bisschen den Zusammenhang von „Misserfolg = mental instabil, Erfolg = mental stabil“ ab. Gott sei Dank ist das im Sport nicht ganz so. Ich glaube, was noch entscheidender auf die mentale Stabilität einwirkt, ist, worin wir die Ursachen für unseren

**Spielt die Atmosphäre im Stadion eine Rolle in Hinblick auf die Psyche der Spieler? Oder anders gefragt: Wird man durch eine besonders feindliche Atmosphäre beeindruckt?**

**Rangnick:** Ich glaube nicht, dass uns das in der Vergangenheit jetzt großartig beeindruckt hat. Wenn dann vielleicht noch in der 3. oder auch anfangs in der 2. Liga. Wir haben gesagt, alles, was auf dem 110 mal 65 Meter großen Rechteck passiert, können wir beeinflussen. Da hat das, was von außen kommt, eigentlich keine Auswirkung. Zu hundert Prozent kann man Dinge, die einen ablenken, aber nie lupenrein ausblenden. Psychologisch ist das scheinbar unmöglich, was heißt, du lässt dich unweigerlich ein Stück weit davon beeinflussen. Ich glaube aber, dass in der aktuellen Phase, wo Ziele erreicht oder auch nicht erreicht werden, die Spiele weniger werden, auch mehr nachgedacht wird.

Und klar, die Spieler haben auch ihre Umfelder, ihre Familien, ihre Freunde, ihre Berater, die dann sagen: Jetzt müsst ihr es aber schaffen! In dem Moment wirst du halt auch wieder ein bisschen verbissen, dann fehlt dir vielleicht diese Lockerheit.

Die Kunst besteht ja darin, dass du jedes Spiel so spielst, dass wir uns im Hier und Jetzt befinden und uns überhaupt nicht damit beschäftigen, was eventuell sein könnte. Wenn

beim nächsten Mal, wenn die nächste Aktion kommt, versuche ich mich wieder komplett darauf zu fokussieren und es dann besser zu machen.

**Vielleicht noch eine taktische Frage: Wir sitzen ja da oben im Stadion und von oben sieht alles immer toll und logisch aus. Ich denke aber, dass es unwahrscheinlich schwer sein muss, auf dem Spielfeld als Spieler wirklich diese Übersicht zu haben und strategisch die richtigen Entscheidungen zu treffen.**

**Rangnick:** Wir trainieren mit den Spielern intensiv das, was wir spielen wollen. 80 Prozent der Trainingsinhalte sind darauf ausgerichtet. Das heißt, wir studieren letztlich diese Dinge ein, oftmals sogar unter erschwerten Bedingungen. Wir nennen das dann Übertreibungen, und insofern empfinden die Spieler die taktischen Anforderungen im Spiel im Vergleich zum Training oftmals fast als leichter. Wenn dagegen unsere B-Elf spielt, ist es für die Spieler oft schwieriger, Lösungen zu finden, als bei einem Ligaspiel. Aber das ist auch von uns so beabsichtigt.

**Lense:** Natürlich sieht man das von oben aus einer anderen Perspektive. Aber die Spieler sind es gewohnt und trainieren es auch, aus einer 2-D-Wahrnehmung praktisch mentale Modelle zu bilden. Sie wissen aus

das dient dazu, die koordinativen und damit auch die kognitiven Fähigkeiten der Spieler zu optimieren.


**Eine Frage noch: Ernährung. Ich hatte das mal gelesen, es gibt auch Spieler, die sich vegan ernähren, bzw. dass im RB-Trainingszentrum zumindest auch veganes Essen angeboten wird. Welche medizinischen Argumente gibt es dafür, sich, sagen wir mal, als Sportler vegan zu ernähren?**

**Fritsch:** Die Mundhöhle zeigt eindeutig, eine vegane Ernährung ist nicht nötig. Wir können uns omnivor ernähren. Aber, wir essen zu viel Fleisch. Fleischreduziert und ausgewogen, natürlich zuckerfrei, eiweißreduziert und auf jeden Fall weizen- und milchfrei sollte die Ernährung sein. Dann sind wir schon in einem sehr guten Bereich. Das ideale Getränk ist Wasser. Wenn diese Grobparameter eingehalten werden, ist eine vegane Ernährung aus meiner Sicht nicht unbedingt nötig. Wenn jemand für sich persönlich merkt, vegan geht es mir besser, ist das natürlich toll. Leistungssportler sollten hier aber per Blutbild kontrolliert werden.

**Rangnick:** Wir unterziehen jeden Spieler zu Beginn der Saison einer Untersuchung mit einem sehr umfangreichen Blutbild. Es werden alle relevanten Parameter untersucht. Dazu gibt es dann noch ein Neurostressprofil. Dabei finden wir natürlich auch heraus, ob es z.B. Unverträglichkeiten gibt. Oftmals wissen Spieler das gar nicht und kennen somit auch nicht die Ursachen für ihre Darm- und gegebenenfalls daraus auch resultierend ihre muskulären Probleme. Hier hilft dann eine konsequente Umstellung der Ernährung, und es gibt Beispiele, wie auf diesem Weg aus hochbegabten Spielern letztlich Modellathleten wurden.

Jahrzehntelang hieß es auch im Fußball: Kohlenhydrate, Kohlenhydrate, Kohlenhydrate. Das war so ein Mythos. Wenn ich an meine Schalcker Zeit denke, als wir Champions League gespielt haben, sind wir am Abend vor dem Spiel im Hotel angekommen und haben dann bis zum nächsten Abend fünfmal Kohlenhydrate zu uns genommen. Der Insulinspiegel wurde innerhalb von 24 Stunden fünfmal hochgeschossen. Heute weiß man, dass ein im mittleren Bereich ausgeglichener Insulinspiegel sowohl für den Sportler als auch für den Normalbürger ideal ist.

Das muss man den Spielern auch immer wieder klarmachen. Bei uns werden die Spieler entsprechend der Trainingsanforderungen auf hohem Niveau bekocht und ernähren sich somit sehr ausgewogen. Unsere Spieler wissen das inzwischen sehr zu schätzen. Gesund alleine reicht aber nicht. Es muss den Spielern auch schmecken. Wenn es nicht schmeckt, dann kannst du erzählen, was du willst. Inzwischen nehmen die Jungs abends nach dem Training das Essen in Warmhalteboxen vom Trainingszentrum mit nach Hause. Ab diesem Moment wussten wir, dass wir diesbezüglich auf dem richtigen Weg sind.

**Vielen Dank für das spannende und informative Gespräch und weiterhin viel Erfolg in der Bundesliga. **



Im sportlichen Dialog – v.l.n.r.: Jürgen Isbaner, Vorstand OEMUS MEDIA AG/Chefredakteur ZWP Zahnarzt Wirtschaft Praxis, mit dem Sportdirektor von RB Leipzig, Ralf Rangnick, und Zahnarzt Prof. Dr. Tilman Fritsch sowie Sascha Lense, Teampsychologe bei RB Leipzig.

bei uns. Haben wir die Spieler vielleicht nicht ausreichend genug geschont, denn für unsere Spielweise ist es ungeheuer wichtig, dass die Jungs körperlich und vor allem auch mental ausgeruht sind. Die müssen frisch sein, sonst ist es schwierig, diesen Balleroberungsfußball auch wirklich auf den Platz zu bringen. Das heißt, wenn es einmal nicht gelingt, dann ist die erste Frage: Haben wir die Spieler auf das Spiel körperlich gut vorbereitet? Dann die nächste Frage: Haben wir die richtige Strategie gewählt? Hat es von der Grundordnung gepasst, um den Gegner anzulaufen? Hat das Timing vielleicht nicht gestimmt, und wenn ja, warum nicht? Wir schieben nach dem Spiel also nicht in erster Linie die Schuld den Spielern zu. Ich glaube, die Jungs wissen das auch sehr genau und auch entsprechend zu schätzen.

Erfolg oder unseren Misserfolg sehen. Fast sogar noch mehr als letztlich das tatsächliche Ergebnis. Und da gibt es bestimmte Denkmuster, wie wir nach Niederlagen oder nach Erfolgen agieren, und in Bezug auf Niederlagen ist es für die Mentalität und die Psyche wichtig, dass man die Niederlage nicht auf mangelnde Fähigkeiten zurückführt, sondern dass alles immer so ein bisschen was mit der Anstrengung zu tun hat. Für den Spieler bedeutet das, man kann es und hat alles noch unter der eigenen Kontrolle. Wenn es die Fähigkeiten wären, die uns zur Niederlage geführt haben, dann wäre das nicht sehr günstig für die nächsten Spiele. Das gilt übrigens genauso für den Erfolg. Auch den sollten wir nach Möglichkeit schon unseren Fähigkeiten zuschreiben können und weniger vielleicht externen Dingen, wie Glück oder Heimspiel etc.

diese Kausalzusammenhänge plötzlich in deinem Kopf stattfinden, dann fehlen die Freude und das Spontane. Es geht um dieses eine Spiel, und innerhalb dieses einen Spiels um die eine – nämlich genau die nächste Aktion. Boris Becker hat das mal in einem Interview gut beschrieben, als er gesagt hat: Wenn du im Tennis Matchball für dich oder gegen dich hast und in dem Moment daran denkst, was passiert, wenn du den jetzt verschlägst, dann verschlägst du ihn. Du musst im Tennis und auch im Fußball immer wieder diese Fähigkeit haben. Im Tennis ist es halt nur dieser eine Athlet, im Fußball sind es elf, die dann vielleicht auch nicht immer den gleichen Gedanken haben. Du musst dich wirklich nur auf die nächste Aktion konzentrieren und dann wieder auf die nächste. Selbst wenn du dann dreimal vorbeigeschossen hast, dann geht es eben darum, zu sagen: So, und

ihrer – zwar eingeschränkten Wahrnehmung von Zeit und Raum, von Mitspielern und Gegenspielern, wie sich das Gesamtspielfeld dynamisch und nicht statisch darstellt. Je frischer ein Spieler ist, umso besser ist diese Art der Wahrnehmung. Das ist ein anspruchsvoller Informationsverarbeitungsprozess, eine hohe kognitive Leistung. Hier kann unser ganzheitlicher Ansatz helfen. Taktik, Technik, körperliche Fitness und mentale Stärke sind eng miteinander verwoben.

**Rangnick:** In Bezug auf Wahrnehmung, auf Kognition, spielt das Eyetracking in unserem Programm eine wichtige Rolle. Wir haben hier skandinavische Coaches, die alle paar Wochen kommen und die Spieler testen. Je nachdem, wie der Test ausfällt, bekommen die Spieler ein spezielles Trainingsprogramm. All