

Gesundheits- und Fitnessstipps

von Philipp Lahm



für unsere jungen Sportler

In einem persönlichen Interview verrät uns Philipp Lahm was neben dem Training für ihn noch wichtig ist, um seine Kondition und sein Fitness – Level zu stärken.

1. Wie „stressig“ ist für Sie ein Spieltag?

Ich empfinde dabei keinen Stress. Im Gegenteil, Fußball ist für mich Freude. Natürlich sind wir täglich einem großen Druck ausgesetzt und müssen die hohen Erwartungen von Seiten des Vereins und der Fans erfüllen, aber das gehört dazu. Wenn man dem Druck nicht standhält, dann hat man als Profisportler keine Chance.

2. Wie wichtig ist für Sie eine gesunde Ernährung?

Für einen Profisportler gehört die Ernährung zu den wichtigsten Bestandteilen. Man kann noch so optimal trainieren, wenn man sich aber nicht richtig und gut ernährt, dann nützt die beste Vorbereitung nichts.

3. Beinhaltet Ihr Trainingsplan auch Vorschriften was und wie viel Sie essen und trinken dürfen?

Beim FC Bayern und in der Nationalmannschaft werden wir natürlich bekocht, da wird schon auf die richtigen Mahlzeiten geachtet. Daheim muss jeder Spieler selbstverantwortlich entscheiden, wie viel er isst und trinkt.

4. Sind Sie der Meinung, dass die richtige Ernährung Ihre Leistungskraft verbessert?

Ja, ganz bestimmt. Da ich sehr gerne Pasta esse, habe ich automatisch einen der besten Energielieferanten. Wichtig ist, dass man zum richtigen Zeitpunkt das passende Essen zu sich nimmt.

5. Was ist für Sie neben Ihrem Lieblingssport Fußball noch wichtig?

Natürlich meine Familie und meine Freundin. Sie geben mir sehr viel Halt und Kraft. Es ist wichtig, Menschen um sich zu haben, denen man dann vertrauen kann.

6. Wenn Sie keine Trainings- und Spielzeiten haben, achten Sie dann auch auf Ihre Ernährung und Fitness?

Gerade in der trainingsfreien Zeit ist es wichtig, nicht nachlässig zu sein. Da ich aber generell immer auf meine Ernährung und Fitness achte, muss ich mich deswegen nicht umstellen.

7. Lassen Ihnen die vielen Aufgaben und Pflichten genügend Zeit für Ihre Hobbys?

Mein Terminkalender ist ziemlich voll, da fehlt mir oft die Zeit für meine Hobbys. Darum ist die freie Zeit, die ich zur Verfügung habe, umso kostbarer für mich. Ich verbringe sie am liebsten mit Familie, Freundin und Freunden. Dabei spiele ich gerne Billard, Tennis oder Schafkopf.

8. Denken Sie, dass Fairness im Team auch wichtig ist für die Gesundheit der Spieler?

Fairplay sollte immer an erster Stelle stehen, sowohl im Sport wie auch im Leben. Wenn ich eine Situation ohne Foulspiel lösen kann, dann ist das besser für die Gesundheit des Gegenspielers und auch meiner eigenen.

9. Wie gehen Sie mit Stress oder Aufregung vor einem Spiel um?

Wie vorhin bereits erwähnt, empfinde ich vor einem Spiel keinen Stress. Eine leichte Aufregung schon und das ist aber eher Vorfremde auf das Spiel.

10. Wie wichtig ist die Erholungsphase oder ausreichend Schlaf nach dem Training oder nach einem Spiel?

Es gibt viele Punkte, die für einen Profisportler neben dem Training wesentlich sind. Die Ernährung habe ich schon erwähnt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Pflege und dazu gehört auch, dass man ausreichend Schlaf bekommt. Pflege, Schlaf und die richtige Ernährung helfen entscheidend mit, dass sich der Körper wieder schnell erholt.

11. Welchen Gesundheitstipp würden Sie unseren jungen Sportlern mitgeben?

Wichtig ist, dass man sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt. Dabei sollte auch Obst und Gemüse nicht zu kurz kommen, dazu noch viel trinken. Ich trinke viel Wasser und Apfelschorle. Außerdem sollte man unbedingt auf Rauchen verzichten. Aber der entscheidende Tipp von mir lautet: Habt Freude am Sport und an der Bewegung.

12. In welchem Alter haben Sie angefangen Fußball zu spielen?

Mit knapp fünf Jahren fing ich beim FT Gern an. Mein Vater hat da schon gespielt und ein Freund aus dem Kindergarten hat mich mal zum Training mitgenommen.

13. Wie wurden Sie entdeckt?

In der D-Jugend wurde der FC Bayern auf mich aufmerksam. Jan Pienta, der damals Jugendtrainer bei den Bayern war, hat öfters mal bei Gern zugeschaut. Er hat mich dann gefragt, ob ich nicht zu den Bayern kommen möchte.

..... **wir danken Philipp Lahm.**