

„Ich profitiere viel davon, dass ich neben Fußball immer andere Sportarten ausgeübt habe“



Bastian
SCHWEINSTEIGER

- **„Fußballgott“**
rufen seine Fans beim FC Bayern München den 22-jährigen Mittelfeldspieler nach jedem Torerfolg.
- **Seine Leistung**
bei der WM 2006 kürte den 1,81 Meter großen Bayer aus Oberaudorf zum Hoffnungsträger des deutschen Fußballs.

INTERVIEW

„Der Körper ist dein Kapital“

Der FC-Bayern-Star Bastian Schweinsteiger über **Unverwundbarkeit, falschen Ehrgeiz** nach Verletzungen und die Tricks, mit denen er seine Knie stärkt

FOCUS: Sie sind berühmt für Ihre Beweglichkeit und Schusstechnik, die viel Kraft in den Beinen erfordert. Genießen Sie ein Spezialtraining?

Schweinsteiger: Ich denke, dass meine Beine sehr stabil sind und ich feste Bänder habe, weil mir noch nichts passiert ist. Wenn ein Gegenspieler mal gegen meine Wade tritt, merke ich das gar nicht so sehr.

FOCUS: Wie arbeiten Sie an Ihrer Beinfitness?

Schweinsteiger: Übungen auf der Power-Plate sind eine Möglichkeit (Vibrations-Fitnessgerät; Anm. d. Red.). Für die Schnellkraft binden wir uns bei Laufübungen Gewichte um den Bauch. Koordination und Stabilität trainiere ich zum Beispiel durch Sprünge, versuche dabei, auf einem Bein zu landen und das Gleichgewicht zu halten. Ich kann jedem raten, solche Übungen auszuprobieren.

FOCUS: Knieverletzungen sind im Fußball besonders häufig. Auch Ihr Bruder Tobias, der bei Eintracht Braunschweig spielt, hatte sich einen Kreuzbandriss zugezogen. Haben Sie Angst, dass es Sie auch mal erwischt?

Schweinsteiger: Davor habe ich schon Angst, ja. Es braucht nicht mal ein Foul, es

reicht, wenn man im Rasen hängen bleibt wie Andi Görnitz, als wir gegen Juventus Turin gespielt haben.

FOCUS: Er hatte sich in dem Spiel damals im November 2004 ebenfalls sein Kreuzband gerissen und musste sich inzwischen zwei weiteren Operationen unterziehen. Steht man als verletzter Profi sehr unter Druck?

Schweinsteiger: Den Druck macht man sich als junger Spieler selbst. Da kommt einer schon vier Monate nach einem Kreuzbandriss auf den Platz und sagt: „Ich bin wieder fit!“ Den muss man dann ein bisschen beruhigen. Der Körper ist dein Kapital, darauf muss man aufpassen.

FOCUS: Erstaunlich, mit Anfang 20 hält man sich doch für unverwundbar, oder?

Schweinsteiger (schmunzelt): Stimmt. Ich bin aber nun auch schon etwas länger dabei und spreche viel mit älteren Kollegen. Mein großes Glück ist, dass ich noch nie schlimm verletzt war. Einmal hatte ich eine Arthroskopie, aber das war harmlos. Im Knie stand etwas über und wurde weggeschnitten.

FOCUS: Der damalige Arzt, der Heidelberger Orthopäde Hans Pässler, hat Ihnen „ein super Knie“ bescheinigt.

Schweinsteiger: Ja, das stimmt. Ich denke, ich profitiere viel davon, dass ich neben Fußball immer andere Sportarten ausgeübt habe. Ich bin Ski gefahren, habe Tennis, Inline-Hockey und Basketball gespielt, war immer in Bewegung.

FOCUS: Sie sind ein sehr guter Skifahrer, haben in der DSV-Jugendmannschaft Deutschlands Skihoffnung Felix Neureuther geschlagen. Dürfen Sie heute als Fußballprofi noch auf die Piste, oder ist das Verletzungsrisiko zu hoch?

Schweinsteiger: Sagen wir mal so: Wenn ein Südamerikaner aus unserer Mannschaft Ski fahren geht, würde ich mir als Manager Gedanken machen. Mir hat es noch niemand verboten. Es macht mir halt total Spaß.

FOCUS: Beschäftigen Sie sich in Gedanken mit Ihrem Leben nach der Fußballkarriere?

Schweinsteiger: Ich versuche schon, so weit wie möglich zu planen. Leben möchte ich im Umkreis von München, wahrscheinlich mit Kindern. Vielleicht baue ich eine Firma oder ein Geschäft auf. Aber fragen Sie mich bitte in ein paar Jahren noch mal ... ■

INTERVIEW: CLAUDIA GOTTSCHLING