

Jena hat Höhe



TESTER: Jenas Stürmer Sebastian Hähnge.

Hertha hat damit angefangen, Bayern nutzt es seit kurzem - und der FC Carl Zeiss ist nun der dritte Fußball-Verein, der mit künstlichem Höhentraining seine Leistung verbessern will.

JENA. Ja, mit "normalen" Höhentrainingslagern sammelte Jenas Coach René van Eck in seiner Schweizer Zeit beim FC Luzern gute Erfahrungen. "In St. Moritz und Davos - aber das waren einwöchige Kurse, der Effekt rasch wieder weg. Und es war recht teuer. Außerdem habe ich Höhenangst, da ist diese Lösung viel besser", sagt van Eck augenzwinkernd. Nun können und sollen seine Kicker mitten in Jena regelmäßig auf künstlich erzeugter Höhe von 3000 Metern

überm Meeresspiegel trainieren.

"Spüren Sie schon was?", fragt Benno Bartsch - Geschäftsführer der Pom-Loxymed-Firma, mit der Carl Zeiss kooperiert - und öffnet einen der beiden je 30 Quadratmeter großen Räume, in denen Fahrrad-Ergometer und Laufbänder stehen. Auf einem schwitzt und schnauft Jenas Stürmer Sebastian Hähnge. Und das schon bei relativ niedrigem Tempo. "Genau das ist der Sinn", verrät Bartsch. Denn wenn der Sauerstoff in der Luft von normal 21 Prozent auf 15 wie im Hochgebirge verringert wird, fällt alles etwas schwerer. "Jedoch werden die Gelenke und Bänder um die Hälfte weniger stark belastet - wenn etwa der gleiche Trainingsreiz wie draußen gesetzt wird", erklärt Bartsch. Der Körper wird dabei angeregt, mehr rote Blutkörperchen zu bilden und durch diese vor allem in puncto Ausdauer leistungsfähiger. Effekt wie Blutdoping - nur alles ganz legal, weil eben vom Körper selbst gebildet. "Allerdings Vorsicht: Ohne gute Anleitung und Diagnostik funktioniert das selten", sagt Theresa Senff. Die 27-Jährige arbeitet in der Firma. Als Ex-Siegerin der Thüringen-Radrundfahrt der Frauen hat die Arnstädterin viel Erfahrung mit Höhentrainingslagern wie Teneriffa, schrieb vor kurzem ihre Diplomarbeit zu dem Thema. Oft verpuffe der Effekt, wenn Reize zum falschen Zeitpunkt zu hoch oder niedrig gesetzt wurden. Deshalb prüfte sie bei Jenas Spielern zuvor genau den Ist-Zustand. Nun sollen sie einmal pro Woche in diese "Kammer", in der auf einem Riesen-Flachbildschirm die neuesten Musikvideos zu Unterhaltung flimmern. Verletzte wie Quido Lanzaat und Ralf Schmidt absolvieren gar täglich eine Einheit in den Räumen, in die im Fitnesscenter Pom 300 000 Euro investiert wurden. Die sollen nun Reha-Patienten, Atemwegskranken, Leistungs- und Fitnesportlern sowie Bergsteigern bei Expeditions-Vorbereitungen (simuliert bis 5500 m) offenstehen.

Mehr dazu lesen Sie in der Thüringer Allgemeine. Montag 14.09.2009