

Gesund bleiben nach dem Profisport

Wenn Profisportler ihre Karriere beenden, muss sich ihr Körper zuerst an ein Leben ohne Leistungssport gewöhnen. Ein sogenanntes „Abtrainieren“ ist nötig. Viele Sportler werden dabei aber nicht gut unterstützt.

Simone Laudehr freut sich über das perfekte Ende ihrer Karriere als Profifußballerin: Bei ihrem letzten **Bundesliga**-Spiel im Juni 2021 holte die Spielerin des FC Bayern München mit ihrem Team den Meistertitel. Als Laudehr entschied, ihre Profikarriere zu beenden, sagte sie: „Ich hatte auch einige Verletzungen. Das muss man dann erst mal wieder **wegstecken** und dann genauso stark wieder zurückkommen. Mein Körper merkt das auch.“ Den Profifußball vermisst sie heute nicht, aber ein Leben ganz ohne Sport ist für sie undenkbar.

Für **ehemalige** Leistungssportlerinnen und -sportler wie Laudehr ist es wichtig, auch nach ihrer Karriere weiterhin Sport zu treiben. Denn **über die Jahre** haben sich **Muskeln**, Herz und auch **Psyche** an das harte Training gewöhnt. Deshalb ist es nötig, dass Sportlerinnen und Sportler auf ein Leben nach dem Leistungssport vorbereitet werden. „Wer **auftrainiert**, muss auch abtrainieren, und das ganz **gezielt**, also nach Plan“, sagt Hans-Georg Predel, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Predel findet, dass es einen **Check-up** für alle Profisportlerinnen und -sportler nach ihrer Karriere geben sollte. Zu aktiven Zeiten **ist das Routine**. Danach werden viele Sportlerinnen und Sportler aber häufig mit dem Problem **alleingelassen**. Auch Laudehr sagt: „Ich **habe keine Ahnung davon**, wie viel ich tun muss, um gut abzutrainieren.“ Sie fordert, dass sich **Sportverbände** und Vereine mehr um die Spielerinnen nach ihrem Karriereende kümmern.

Hinzu kommt für Fußballerinnen wie Laudehr ein weiteres Problem: Sie verdienen viel weniger als ihre männlichen Kollegen. Laudehr war deshalb immer klar, dass sie nach ihrer Sportkarriere einen Job braucht. Bereits drei Wochen nach ihrem letzten Spiel fing sie an, zu arbeiten. Viel Zeit, um abzutrainieren, hat sie nicht. Nun wünscht sie sich, einen Sport zu finden, den sie **ohne Druck** nach ihrer Arbeit machen kann, um gesund zu bleiben.

Autorinnen: Melanie Last, Eriko Yamasaki

Glossar

Karriere, -n (f.) – hier: die Zeit als Profisportler/Profisportlerin

Leistungssport (m., nur Singular) – der Sport, den man macht, um an Wettkämpfen teilzunehmen

sogenannt – hier: hier: so wie etwas genannt wird

ab|trainieren – hier: so trainieren, dass sich der Körper daran gewöhnt, dass man in Zukunft weniger Sport treiben wird als früher

Bundesliga – die oberste(n) Spielklasse(n) im Sport

Titel, - (m.) – hier: der Sieg bei einer großen Sportveranstaltung

etwas weg|stecken – hier: etwas aushalten; mit etwas fertig werden

ehemalig – früher

über die Jahre – im Laufe der Zeit

Muskel, -n (m.) – ein Teil im Körper, der z. B. für die Bewegung wichtig ist

Psyche (f., nur Singular) – die Seele; der Geist

auf|trainieren – so trainieren, dass man stärker und besser im Sport wird

gezielt – so, dass etwas genau durchdacht ist; zweckgerichtet

Check-up, -s (m./n., aus dem Englischen) – die regelmäßige Untersuchung beim Arzt

Routine sein; etwas ist Routine – hier: regelmäßig stattfinden

alleingelassen werden – hier: so sein, dass jemandem nicht geholfen wird

keine Ahnung von etwas haben – sich mit etwas nicht auskennen

Verband, Verbände (m.) – hier: eine Vereinigung von Organisationen mit gleichen Interessen

ohne Druck – hier: ohne, dass man damit ein Ziel erreichen will; freiwillig