



Olympiasieger Andreas Kuffner ist Teil des erfolgreichen Deutschland-Achters. Er beschreibt in einem Interview, warum seine Teilnahme in Rio nur durch Osteopathie möglich war. Foto: Detlev Seyb

25.07.2016 09:28 CEST

„Comeback wäre ohne die Osteopathie nicht möglich gewesen“ / VOD: Interview mit Andreas Kuffner, Olympiasieger, Welt-

und Europameister im Ruder-Achter

VOD: Herr Kuffner, Sie starten bei den Olympischen Spielen in Rio und wollen mit Ihren Kollegen im Deutschland-Achter den Olympiasieg von 2012 verteidigen. Diese Teilnahme ist nach Ihrer Bandscheiben-Operation Anfang 2015 nicht selbstverständlich... Welchen Anteil hat die Osteopathie an Ihrem Comeback?

Andreas Kuffner: Das stimmt. Es ist für mich sogar so, dass ich teilweise kaum noch daran geglaubt habe. Ich wurde operiert, habe aber wieder einen Rückfall erlitten, und da war für mich eigentlich dann erstmal alles gelaufen. Nur mit Hilfe der Osteopathie und im Speziellen durch die Betreuung des Osteopathen Andreas Dannenberg habe ich wieder komplett zurückgefunden. Ich wurde aber auch in der Reha-Einrichtung in Donaustauf osteopathisch behandelt und habe dort für drei Wochen nach meinem Rückfall trainiert. Die Osteopathie hat also die Grundlage für den Erfolg gelegt, ohne die Behandlung hätte ich nicht wieder zurückkommen können.

Es ist für mich essentiell.

VOD: Sehen Sie die Osteopathie als Möglichkeit zur Heilung oder auch als Regeneration und zur Leistungssteigerung an?

Andreas Kuffner: Ich kann aus meiner Erfahrung heraus, gerade im letzten Jahr, natürlich die Heilung erstmal in den Vordergrund stellen. Wie bereits erwähnt, wäre ein Comeback für mich ohne die Osteopathie nicht möglich gewesen. Aber ab dem Zeitpunkt, als ich schließlich wieder unter Vollbelastung trainieren konnte, diente die Osteopathie der Regeneration vor allem auch der Prävention. Zusammen mit dem Therapeuten habe ich wieder einen starken und schmerzfreien Zustand erreicht, und den galt und gilt es in den letzten Monaten und den anstehenden Wochen nun zu halten und weiter zu steigern.

Aktuell ist es gar nicht mehr der Rücken, der Probleme macht. Bei all den Belastungen, denen ich als Leistungssportler ständig ausgesetzt bin, lassen sich die ein oder anderen körperlichen Probleme nicht vermeiden. Aber gerade die ganzheitliche Herangehensweise der Osteopathie begeistert mich dabei immer wieder aufs Neue und hat bei mir bisher IMMER zu einer Lösung geführt.

Man muss aber auch dazu sagen, dass mein mich betreuender Therapeut Andreas Dannenberg sich laufend weiterbildet und, genau wie ich im Sport, immer wieder das Maximum rausholen will und sich nie zufriedengibt. Osteopath ist also nicht gleich Osteopath. Ich bin nun wieder auf dem Weg zu meinen zweiten Olympischen Spielen und in einem absolut top

Fitnesszustand und verdanke der Osteopathie und meinem Therapeuten sehr viel.

VOD: Das Auswahlverfahren für den Deutschland-Achter war hart: Nach sechs Monaten der Auswahlphase mussten vier Trainingslager und diverse Meisterschaften absolviert werden. Dazu kamen die berüchtigten und schmerzhaften Tests auf dem Ergometer, bei denen 2000 Meter auf dem Trockenen gefahren werden müssen. Warum ist das so hart?

Andreas Kuffner: Die komplette Phase ist für uns alle extrem hart. Zum einen ist es der ständige Druck, dem wir über Monate ausgesetzt sind. Es geht jeden Tag darum, sich laufend zu steigern und dem Bundestrainer zu zeigen, dass man der Richtige ist für die Besetzung des Achters. Die Anzahl der Trainingslager und die absolvierten Trainingseinheiten sind zudem physisch unglaublich anstrengend. Da kommt es automatisch immer wieder zu kleineren körperlichen Problemen und einem gewissen „Verschleiß“. Der Ergometertest ist aber einer der härtesten Tests. Hier hat man keinen Gegner neben sich. Man fährt also nur gegen die Zeit und gegen sich selbst. Nach 300 bis 400 Metern fängt schon alles an zu schmerzen. Dann kommen aber noch mindestens 1600 Meter, und da muss man bei jedem Schlag versuchen, die Schmerzen auszublenden und weiterzumachen, und das absolut letzte aus dem Körper rauszuholen. Ich erreiche bei solchen Ergometertests Laktatwerte von 27 mmol, das ist kurz vor einem Nierenversagen. Das macht, denke ich, deutlich, dass man hierbei über die körperlichen Grenzen hinausgeht und wie unglaublich hart und schmerzhaft das ist.

VOD: Herzlichen Glückwunsch zur gewonnenen Europameisterschaft im Mai und zum Sieg beim Weltcup Mitte Juni – kurz vorm Olympia-Trainingslager konnte der Achter noch einmal ein eindrucksvolles Zeichen setzen! Wie oft trainieren Sie im Alltag zusammen, und wie sieht die Vorbereitung vor Rio aus?

Andreas Kuffner: Vielen Dank. Ja das war ein guter Einstieg, und wir sind damit absolut im Plan. Wir konnten nun auch den letzten Weltcup noch gewinnen, hatten ein mehrwöchiges Olympiatrainingslager in Österreich und ein 13-tägiges Trainingslager in Ratzeburg. Ende Juli fliegen wir dann nach Rio und es geht endlich los. Bis dahin hat es so ausgesehen, dass wir uns, seitdem die Mannschaft nach all den Tests und Trainingslagern im April formiert wurde, sechs Tage die Woche gesehen haben. Ich wohne in Berlin, und das Training mit dem Deutschlandachter findet aber in Dortmund statt. Ich bin also immer Dienstag nach Dortmund gefahren, und wir haben dann zusammen trainiert bis einschließlich Sonntag. Sonntagabend war ich dann in Berlin, Montag habe ich dann auch in Berlin trainiert und Dienstag, nach einem erneuten Training in Berlin, ging es dann wieder auf die Autobahn nach Dortmund. Wir trainieren insgesamt sieben Tage die Woche und dann ca. dreimal am Tag. Unser Trainingsplan sieht vor, dass wir täglich rudern und zudem zwei bis dreimal die Woche

Krafttraining sowie zusätzliche Ausdauereinheiten auf dem Rennrad machen. Auch Gymnastikeinheiten und Kräftigung der Rumpfmuskulatur stehen auf dem wöchentlichen Trainingsplan. An den beiden Tagen, die ich jede Woche in Berlin verbracht habe, wurde ich zusätzlich zum Training von meinem Osteopathen behandelt. Auch in Dortmund ist die osteopathische Behandlung sichergestellt.

VOD: Wie wichtig ist gesunde Ernährung für Ihr Leben als Leistungssportler?

Andreas Kuffner: Die Ernährung spielt definitiv eine große Rolle. Allerdings ist es auch so, dass wir aufgrund der hohen Trainingsumfänge in erster Linie sehr viel zu uns nehmen müssen. Speziell achten wir auf die Qualität des Essens, weniger auf einen täglich abgestimmten Essensplan. Aber achtet man auf die Qualität, dann schließt das eben auch Fast-Food im Allgemeinen aus. Ich ernähre mich also selbstverständlich gesund, aber auch nicht extrem „besonders“. Wir verbrennen tagtäglich 6000 bis 7000 Kalorien, und diese versuchen wir zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln aufzufüllen, denn das ist nicht immer nur mit essen möglich.

VOD: Woher nehmen Sie bei all dem zeitraubenden Stress rund ums Rudern noch die Kraft für Ihr Studium in Berlin und Ihre Masterarbeit in Wirtschaftsingenieurwesen?

Andreas Kuffner: Es ist tatsächlich sehr schwer. Unser Tag beginnt in der Regel um 6 Uhr morgens und endet um 18/19 Uhr. In dieser Zeit absolvieren wir unsere Trainingseinheiten und nehmen noch Physiotherapie und Osteopathie in Anspruch. Erst abends habe ich dann Zeit, um mich noch meinen Aufgaben in der Uni zu widmen. Gerade im Olympiajahr ist es also kaum möglich, Vorlesungen zu besuchen. Ich habe alle meine Kurse im letzten Jahr abgeschlossen und schreibe nun noch an meiner Masterarbeit, und das funktioniert auch von der Distanz mit der entsprechenden Disziplin. Generell habe ich in all den Jahren in den zwei nacholympischen Jahren versucht, möglichst viele Kurse abzuschließen, denn in diesen Jahren sind wir in nicht ganz so vielen Trainingslagern wie in den zwei Folgejahren. Danach wurden die Vorlesungszeiten für mich immer weniger und deutlich mehr Selbststudium von der Distanz. Letztlich ist es mit der richtigen Planung und der nötigen Disziplin und dem Durchhaltevermögen möglich zu schaffen. Aber leicht ist mir das nie gefallen. Für mich war es immer ein Kampf, aber diesen habe ich auch immer angenommen.

VOD: Vielen Dank für das Interview! Wir drücken die Daumen für Rio!!!

Hintergrund:

Osteopathie ist eine eigenständige Form der Medizin, die dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen dient. Die osteopathische Diagnose und Behandlung erfolgt ausschließlich mit den Händen. Der Patient wird in

seiner Gesamtheit betrachtet. Osteopathie ist bei vielen Krankheiten sinnvoll und behandelt vorbeugend.

Der Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V. wurde als Fachverband für Osteopathie 1994 in Wiesbaden gegründet. Als ältester und mit derzeit mehr als 4000 Mitgliedern größter Berufsverband verfolgt der VOD im Wesentlichen folgende Ziele: Er fordert den eigenständigen Beruf des Osteopathen auf qualitativ höchstem Niveau. Er klärt über die Osteopathie auf, informiert sachlich und neutral und betreibt Qualitätssicherung im Interesse der Patienten. Darüber hinaus vermittelt der VOD hoch qualifizierte Osteopathen.

Kontaktpersonen



Michaela Wehr

Pressekontakt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

presse@osteopathie.de

4915202147105