



Als einzigem Kunstturner weltweit gelingt Andreas Bretschneider der Kovács-Salto mit zwei Längsachsendrehungen, ein mit dem Namen „Bretschneider“ nach ihm benanntes Turnelement am Reck. Foto: Qingwei Chen

28.07.2016 09:19 CEST

# „Osteopathie packt das Problem an der Wurzel“ / Interview mit Andreas

# Bretschneider, Kunstturner und Olympiateilnehmer

„Die Osteopathie arbeitet ganzheitlich am Körper und geht akuten Verletzungen nicht nur lokal nach, sondern versucht das Problem an der Wurzel zu packen. Ich als Laie würde sagen: Es ist faszinierend, wie sich meine Rückenprobleme lösen lassen, während Billy meine Füße behandelt“, unterstreicht Andreas Bretschneider im Interview mit dem Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V. Als einzigem Kunstturner weltweit gelingt ihm der Kovács-Salto mit zwei Längsachsenschwüngen, ein mit dem Namen „Bretschneider“ nach ihm benanntes Turnelement am Reck mit einer eigens eingeführten Höchstschwierigkeit.

VOD: Herr Bretschneider, herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Olympiqualifikation! Beim Olympic Test Event in Rio de Janeiro konnten Sie und Ihre Kunstturn-Teamkollegen im April ohne den verletzten Fabian Hambüchen ja schon einmal die Bedingungen vor Ort austarieren, bevor es im August richtig ernst wird. Rechnen Sie mit einer Medaille?

Andreas Bretschneider: Vielen Dank! Ich denke, wir haben beim Testevent eine sehr geschlossene und stabile Mannschaftsleistung angeboten. Deswegen haben wir uns das Olympiaticket wirklich verdient. Ich würde jedoch niemals sagen, dass ich mit einer Medaille rechne. Die Topnationen sind noch ein Stück entfernt, deswegen ist vorerst das Teamfinale der besten 8 unser Ziel. Für mich persönlich besteht am Reck eine Chance, weit vorn zu landen. Ich werde aber nicht ergebnisorientiert an die Sache herangehen, sondern versuchen, meine Trainingsleistung so gut wie möglich im Wettkampf umzusetzen. Wenn mir das gelingt, ergibt sich alles andere von allein.

VOD: Sie haben 2014 in Stuttgart am Reck erstmals weltweit ein neues Turnelement eingeführt, den Kovács-Salto mit zwei Längsachsenschwüngen, der unter Ihrem Namen „Bretschneider“ in die offiziellen Wertungsvorschriften als H-Wertteil aufgenommen wurde und das erste und bislang einzige Turnelement mit dem extra eingeführten Schwierigkeitswert von 0,80 (Höchstschwierigkeit) ist. Werden Sie den „Bretschneider“ in Rio turnen?

Andreas Bretschneider: Definitiv werde ich den „Bretschneider“ in Rio zeigen. Erst durch dieses Element erreicht meine Übung Spitzenniveau und ist konkurrenzfähig.

VOD: Sie lassen sich vom Osteopathen Tobias Billert behandeln. Welche

Rolle spielt die Osteopathie für Ihre Regeneration, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit?

Andreas Bretschneider: Um als Hochleistungssportler optimale Leistungen erbringen zu können, muss ich hohe Trainingsanforderungen erfüllen, und topfit sein. Turnen ist keine klassische Saisonsportart. Unsere Wettkämpfe erstrecken sich über das gesamte Jahr und lassen keine wirkliche Zeit zur Regeneration über mehrere Wochen. Der Druck ist hoch; Verletzungen kann ich mir nicht leisten, sie passieren jedoch, und dann bin ich auf Billys professionelle Kenntnisse angewiesen.

Billy war selbst Turner. Sein größter Erfolg war der Titel 'Vize-Junioren-Europameister'. Es ist für mich von enormem Vorteil, dass er als mein Therapeut genau weiß, was ein Turner körperlich durchlebt, welche Teile der Anatomie in dieser Sportart insbesondere in Mitleidenschaft gezogen werden. So kann er optimal ansetzen.

Was mich persönlich so beeindruckt, ist der Unterschied in der Herangehensweise gegenüber der klassischen Physiotherapie. Die Osteopathie arbeitet ganzheitlich am Körper und geht akuten Verletzungen nicht nur lokal nach, sondern versucht das Problem an der Wurzel zu packen. Ich als Laie würde sagen: Es ist faszinierend, wie sich meine Rückenprobleme lösen lassen, während Billy meine Füße behandelt.

VOD: Wie sieht Ihr Trainingsplan bis Rio und während der Olympiade aus?

Andreas Bretschneider: Bis Rio werde ich noch ordentlich Gas geben. Insbesondere werde ich den Fokus auf die Stabilisierung meiner Übungen legen. Darüber hinaus wird die qualitative Ausführung der einzelnen Elemente einen Schwerpunkt darstellen.

VOD: Gibt es strenge Ernährungsvorschriften? Was ist Ihnen und Ihren Kollegen während der Vorbereitung und in Wettkämpfen verboten?

Andreas Bretschneider: Aufgrund unseres hohen Trainingsaufwands, welcher sich nebenbei gesagt mit keiner anderen Sportart vergleichen lässt, ist eine optimierte Ernährung selbstverständlich. Mit ausgewogener und vor allem eiweißhaltiger Kost maximieren wir unsere Leistungsfähigkeit. Natürlich gibt es auch Empfehlungen für verschiedene Nahrungsergänzungen, je nach Mangelerscheinungen des einzelnen Turners.

VOD: Was war das Gewöhnungsbedürftigste beim Olympic Test Event in Rio? Die Hitze? Der Verkehr?

Andreas Bretschneider: Das Testevent war insgesamt, für brasilianische Verhältnisse, recht gut organisiert. Natürlich muss man sich an die jeweiligen Gegebenheiten anpassen, denn jeder Wettkampfort ist anders. Dennoch liegt der Schlüssel zum Erfolg darin, keine negativen Gedanken an

eventuelle Problematiken vor Ort zu verschwenden, sondern sich auf das Wesentliche, nämlich den Sport, zu konzentrieren.

VOD: Und worauf freuen Sie sich am meisten bei Olympia?

Andreas Bretschneider: Insgesamt möchte ich die zwei Wochen in Rio einfach genießen, deswegen freue ich mich nicht auf etwas Bestimmtes. Am Ende sind die Spiele aber dennoch ein Wettkampf wie jeder andere. Ich werde also versuchen, mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren und mich von keinem äußeren Eindruck überwältigen zu lassen - dann wird auch alles gut! Am meisten würde ich mich aber natürlich über einen Abgang in den genauen Stand nach einer gelungenen Reckübung freuen.

VOD: Vielen Dank für das Interview, und viel Erfolg für Sie und Ihr Team in 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 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](mailto:presse@osteopathie.de)

4915202147105