

Training im Motorsport ist anders als in anderen Sportarten – es findet vorwiegend ohne das Sportgerät, sprich den Rennwagen, statt.

Sportwissenschaftler **Daniel Schloesser**, der Formel-1-Pilot Nico Rosberg betreut, schwört auf das Konzept von Therapie und Training aus einer Hand. Über die Potenziale dieses Ansatzes sprach Robert Erbelinger mit ihm.

Der Experte



Daniel Schloesser ist Sportwissenschaftler, Physio- und Manualtherapeut, Personal Trainer und Ernährungsberater.

Seit dem Jahr 2008 behandelt, trainiert und berät er Fahrer im Motorsport, zunächst in der Formel 3 und der GP2-Serie, dann bei der Rallye Dakar. Seit 2010 betreut er Nico Rosberg in der Formel 1. Daniel Schloesser ist Inhaber der Firma DS Sport Performance.

Der Motorsport und vor allem die Formel 1 haben eine besondere Faszination für die Zuschauer. Oft werden zwischen lauten Motoren und Höchstgeschwindigkeiten jedoch die besonderen Herausforderungen übersehen, vor denen Fahrer und Betreuer stehen. „Die Besonderheit für Formel-1-Fahrer und gleichzeitig der größte Unterschied zu anderen Profisportlern ist, dass sie ihren Sport nur sehr begrenzt trainieren können“, sagt Daniel Schloesser. „Neben dem typischen Trainingsfreitag an einem Formel-1-Wochenende stehen einem Fahrer seit einigen Jahren nur noch vier bis sechs weitere Test- beziehungsweise Trainingstage pro Saison zur Verfügung.“

Während beispielsweise ein Tennisprofi durch tägliches sportartspezifisches Training seinen Bewegungsapparat auf die hohen physischen Anforderungen des Matches vorbereiten kann, ist dies in der Formel 1 völlig anders. Bei jedem Anbremsen nach einer langen Geraden und den unzähligen schnellen Kurven in jedem Rennen wird die Nackenmuskulatur extremen Belastungen (G-Kräften) durch Beschleunigung und Richtungswechsel ausgesetzt. Die Fahrer haben – besonders in der dreimonatigen Winterpause – jedoch keine Möglichkeit, die Muskulatur realitätsnah auf solche Belastungen vorzubereiten. Damit keine Überlastungsschäden an Muskulatur oder Wirbelsäule entstehen, muss das Team also erfinderisch sein.

Kräftigung des Nackens

„Als Training nutzen wir hierfür ein spezialangefertigtes Seilzug-Trainingsgerät mit einer Sitzschale, die dem Sitz eines Rennwagens entspricht“, erläutert Sportwissenschaftler und Physiotherapeut Daniel Schloesser. Lenkrad und Helm des Fahrers werden dabei über Karabinerhaken mit den Gewichten des Seilzugs verbunden. So kann mit unterschiedlichen Gewichten, statisch oder dynamisch, Kraftausdauer oder Maximalkraft trainiert werden. Auf Reisen werden mobile Slingtrainer benutzt. Mit ihnen kann sich der Fahrer in verschiedenen Winkeln in Seiten- oder Rücken-

Weitere Informationen
zu möglichen
Indikationen der
Stoßwellentherapie
(ESWT)

[Hier klicken!](#)



Nico Rosberg, geboren 1985 in Wiesbaden, ist der Sohn des finnischen Formel-1-Weltmeisters Keke Rosberg. Er begann seine Karriere im Motorsport 1996 auf der Kartbahn.

Therapie und Training aus einer Hand

Warum das Wissen eines Physiotherapeuten
Leistungssportlern in der Vorbereitung
auf den Wettkampf hilft



Seit dem Jahr 2002 startet er im Formel-Sport, anfangs in der Formel-3-Euroserie, dann in der GP2-Serie, wo er 2005 seinen ersten Meistertitel gewann. Seit 2006 bestreitet Ros-

berg Rennen in der Formel 1, zunächst für den Rennstall Williams, seit 2010 für Mercedes. Er errang zahlreiche Grand-Prix-

Siege. In den Jahren 2014 und 2015 war er jeweils Zweitplatzierte in der Formel-1-Weltmeisterschaft.

Steffen Tröster

Physiotherapeut im
Medical Team des
1. FSV Mainz 05



Die medizinischen Herausforderungen im Motorsport und im Fußball sind sich nicht immer ähnlich, dennoch ist ein Austausch über die Grenzen der Sportarten hinweg, wie ich ihn mit Daniel Schloesser pflege, sehr sinnvoll. Wir beide therapieren Sportler – oder manchmal auch Patienten.

Dabei tauschen wir uns vertraulich und rege über Erfahrungen mit modernen Therapiemethoden aus und diskutieren, welche Maßnahmen für unseren speziellen Bereich des Leistungssports sinnvoll sind. Für uns in der Sportmedizin ist dieser Austausch mittlerweile essentiell. Über die medizinischen Berührungspunkte hinaus pflegen Daniel Schloesser und ich aber auch ein freundschaftliches Verhältnis, das seinen Ursprung in unserer gemeinsamen Ausbildung zum Physiotherapeuten hat.

lage hineinlegen und so Nackenextension oder Lateral-Flexion trainieren.

Eine weitere Möglichkeit, den Nacken zu kräftigen, besteht darin, sich Gewichte auf einem Handtuch direkt auf den Kopf zu legen und diese zu halten. Die Trainingsintensität wird dadurch gesteigert, dass die Übung auf einer Power Plate ausgeführt wird. Die Vibrationen haben Ähnlichkeit mit den Erschütterungen in einem Rennwagen, wie sie etwa durch Bodenwellen entstehen.

Gesundheitsrisiko Sitzen

Ein Rennfahrer in der Formel 1 sitzt von Freitag bis Sonntag bis zu sieben Stunden in seinem Wagen. Dabei kann man nicht von normalem Sitzen sprechen, geschweige denn einen Vergleich zum Sitzen beim alltäglichen Autofahren ziehen. Im Rennsport handelt es sich um aktives Sitzen. Während der Fahrt wird jeder einzelne Muskel beansprucht. Je nach Kurve und Sicht muss der Fahrer auch seine Körperposition immer wieder leicht anpassen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen: Da der Fahrer sehr eng in seinem Gurt und Sitz festgeschnallt ist, wirken über die Sitzschale hohe Druckkräfte auf den Rücken. Bei einem schlechten Sitz kann das sogar Prellungen und starke Schwellungen verursachen. Die Produktion eines Sitzes und seine individuelle Anpassung an den Fahrer finden deshalb auf technisch höchstem Niveau statt.

Doch es braucht auch ein spezielles Training des Fahrers. „Da sein Rumpf während des Rennens zur Stabilisierung des Körpers permanent angespannt ist, versuchen wir das auch im Training zu berücksichtigen“, erklärt Daniel Schloesser. „Das erreichen wir, indem wir Freihanteltraining im Sitzen, in Bauch-, Rückenlage oder auch im Stand auf einem Gymnastikball machen.“ Das geschieht nach Möglichkeit, ohne Hände oder Füße auf den Boden zu setzen, um das Gleichgewicht zu trainieren. „Eine weitere Möglichkeit bietet auch hier wieder der Slingtrainer“, ergänzt Schloesser. „So kann

man sich für jede Freihantelübung in die Hüftschlinge legen und hat somit immer die Rumpfmuskulatur mit aktiviert.“

Die besondere Anforderung liegt für Daniel Schloesser also darin, Wege zu finden, wie der Leistungssportler ohne Training im Formel-1-Wagen auf das bestmögliche Niveau hinsichtlich physischer Ausdauer, Kraft und lückenloser Konzentrationsfähigkeit gelangt. Natürlich gibt es zwischen diesen Punkten eine enge Vernetzung. Ein Fahrer mit schlechter physischer Ausdauer wird zum Ende des Rennens auch in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit nachlassen. Verfügt der Fahrer über zu wenig Kraft im Nacken, wird er in schnellen Kurven seinen Kopf an der Kopfstütze, dem „Headrest“, ablegen und somit ein schlechteres Sichtfeld haben, als Fahrer, die bis zum Ende den Kopf aufrecht halten können.

Konzentrationsfähigkeit

„Der wichtigste Faktor ist allerdings die lückenlose Konzentrationsfähigkeit“, betont Daniel Schloesser. „Verliert ein Fahrer – zum Beispiel in Monaco in Führung liegend – in nur einer Kurve kurz die Konzentration, dann helfen ihm die besten Ausdauer- und Kraftwerte nichts. Er wird den Sieg wegwerfen, nur wegen diesem einen kurzen Moment der Unachtsamkeit.“ Genau hier wandeln Trainer und Fahrer auf einem sehr schmalen Grat, denn zu viel Ausdauer- und Krafttraining kann sich wiederum negativ auf die mentale Frische auswirken. Eine auf den Fahrer abgestimmte Regenerationsphase vor dem Rennwochenende ist also wichtig, um zu gewährleisten, dass sich die mentale Fitness und somit die Konzentrationsfähigkeit zum Zeitpunkt von Qualifying und Rennen auf höchstem Niveau befinden.

Zu diesem Zweck spielen Daniel Schloesser und Formel-1-Pilot Nico Rosberg auch oft Tischtennis. Zum einen wird dadurch die Koordination von Auge und Hand gefördert, zum anderen bietet Tischtennis sich an, um nach einer vorgelagerten Ausdauer-

einheit die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren. Die Konzentrationspausen zwischen den Ballwechseln sind hierbei wesentlich kürzer als beim Tennis, und die physische Anstrengung ist im Vergleich zu anderen Sportarten relativ gering. „Auf diese Weise trainieren wir die Konzentration in einem vorermüdeten physischen Zustand“, erläutert Betreuer Daniel Schloesser.

Jetlag und Ernährung

In der Formel 1 wirken sich natürlich auch die oft langen Reisen zu den Rennstrecken dieser Welt auf den Sportler aus. Ein gutes Immunsystem ist Grundvoraussetzung dafür, die Belastungen auszuhalten, die unter anderem durch Jetlag und Klimaumstellung entstehen. Was bringen schließlich die besten Ausdauer- und Kraftwerte, wenn der Fahrer bei vier der 20 jährlichen Rennen aufgrund von Übertraining krank ist?

Sinnvoller ist es laut Daniel Schloesser, auf die eine oder andere intensive Trainingseinheit zu verzichten und dafür vielleicht etwas weniger fit, aber bei allen Rennen gesund an den Start gehen. Nico Rosberg musste in den bislang sechs Jahren der Zusammenarbeit mit Schloesser noch kein einziges Rennen ausfallen lassen. Das haben Therapeut und Sportler mit einem speziellen Konzept erreicht. So passt Rosberg seinen Schlafrhythmus schon in Europa zeitlich an die Überseerennen an, um einen Jetlag zu vermeiden. Mit kleinen Tricks, wie etwa der Vermeidung von zu hellem Licht, kann Einfluss auf den Melatoninspiegel genommen werden, was die Zeitumstellung erleichtert (Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Organismus).

Hinsichtlich seiner Ernährung ist Nico Rosberg schon lange selbst ein Experte. Schloesser verdeutlicht dies an den Ernährungsgewohnheiten des Rennfahrers: „Er versucht grundsätzlich, alle kurzketigen und industriell verarbeiteten Zucker zu vermeiden. Vitamine und Mineralien führen wir hauptsächlich über Gemüse und weniger über Obst zu, ebenfalls um die Zuckeraufnahme zu reduzieren.“ Am

BEST PRACTICE



> Stosswellentherapie ist so gut wie deren Anwendung

PROFITIEREN SIE VOM TRAINING DES ERFINDERS DER RADIALEN STOSSWELLENTHERAPIE RSWT®





Nico Rosberg und Daniel Schloesser beim Keepy-Up-Fußball

Rennwochenende steht bei Rosberg zum Beispiel Quinoa mit etwas Ei und Brokkoli, Karotten und Aubergine oder auch Basmatireis mit Geflügel oder Lachsfilet, Paprika und Fenchel auf dem Speiseplan. „Zum Frühstück gibt es meist Porridge, also Haferbrei, mit einer halben Banane und laktosefreier Milch oder auch ein leicht und schnell verdaulicher glutenfreier Toast mit Avocado und Tomaten“, berichtet Schloesser.

Als Belohnung für eine Pole Position spendiert der Physiotherapeut und Ernährungsberater aber auch einmal einen Quinoa-Muffin. „Nach eigenem Rezept“, betont er. „Der ist zuckerfrei und sieht deutlich leckerer aus als er ist. Das

konnte man am Gesichtsausdrucks eines Ingenieurs erkennen, als er beim Anblick des Muffins neidisch wurde und auch mal probieren wollte“, erinnert sich Schloesser schmunzelnd. Dem derzeitigen Low-Carb-Trend zu folgen und die Kohlenhydrate im Essen stark zu reduzieren wäre übrigens aufgrund der hohen mentalen Anforderungen im Auto zu riskant und stehe somit nicht zur Debatte.

Ein zukunftsweisendes Konzept

Daniel Schloessers Zusammenarbeit mit Nico Rosberg geht aber weit über Training und Ernährungsberatung hinaus. „Ich denke, es ist von Vorteil, als Betreuer eines Sportlers sowohl medizinische als auch trainingswissenschaftliche Kenntnisse zu besitzen“, sagt Schloesser. „Als Trainer sollte man wissen, welche medizinischen Konsequenzen bestimmte Belastungen zur Folge haben könnten, und als Therapeut sollte man wissen, wie man mit Training einen Heilungsverlauf beschleunigen beziehungsweise den Leistungsabbau während einer Verletzung minimieren kann.“

Therapie und Training aus einer Hand – wie sieht das in der Praxis aus? „Da Nico und ich den Großteil des Trainings gemeinsam bestreiten, kann ich die Intensität und den Umfang des Trainings immer mit ihm gemeinsam steuern, selbst miterleben und einschätzen“, erläutert der Betreuer. „Da wir beide in den meisten Sportarten ein ähnliches Niveau haben, sollten wir die Intensität des Trainings auch ähnlich empfinden. Wenn wir beispielsweise nach einem Langstreckenflug und vor einem wichtigen Rennen einen gemeinsamen Trainingslauf machen und ich mich dabei fitter fühle als er, könnte das ein Warnhinweis sein, dass er kurz vor einem Infekt steht oder mehr Regeneration braucht.“

Leistungssportler als Trainer

Daniel Schloesser kommt zugute, dass er selbst als achtfacher Ironman-Finisher mit einer Bestzeit von neun Stunden, 18 Minuten



und langjähriger DTB-Ranglistenspieler über einen leistungssportlichen Hintergrund verfügt. „Es macht einen Unterschied in der Qualität, ob man als Trainer beim gemeinsamen Triathlontraining, Tischtennis oder auch beim Billard auf Augenhöhe gegeneinander kämpft oder einfach nur mit dem Rad nebenher fährt oder Bälle aus dem Eimer zuspießt“, sagt Schloesser. „Nico und ich wählen im Training hauptsächlich Sportarten, bei denen wir auf ähnlichem Niveau sind und versuchen aus jeder Einheit einen Wettkampf zu machen. Das kann dann zwar manchmal zu kurzen Spannungen führen, gewährleistet aber auch, dass die Qualität des Trainings hoch bleibt.“

Ursachenforschung

Grundsätzlich sei es als Trainer und Therapeut in einer Person einfacher, Ursachenforschung zu betreiben, findet Schloesser. Treten zum Beispiel Probleme in der Schulter auf, dann wisse ein Therapeut, der gleichzeitig Trainer ist, eher, was die Ursache sein könnte, etwa eine neue Technik oder ungewohnte Bewegung.

Über die Anwendung im Profisport hinaus nützt diese Konzept auch Freizeitsportlern. Denn es lässt sich beobachten, dass sie vermehrt eine Anleitung zum Sport benötigen oder es

sich zumindest wünschen – vor allem nach Verletzungen oder wenn sie nach einer Auszeit wieder mit Sport beginnen wollen. Der Trend geht hier zum Personal Trainer, idealerweise in Kombination mit therapeutischer Betreuung. Das bietet Sicherheit und gibt Vertrauen, gleichermaßen für die Bereiche Rehabilitation und Prävention. Sport ist längst nicht mehr nur Training, es ist eine Form der Therapie.

Die Bedeutung des Sports und des sportlichen Trainings innerhalb der Gesellschaft ist in den vergangenen Jahren gestiegen und wird es weiter tun. Therapie und Training aus einer Hand ist ein Modell für den Leistungssport, aber eben auch für den Breitensport und den medizinischen Bereich. Doch selbst, wenn das Konzept „Therapie & Training“ bereits im Breitensport auftaucht – im Leistungssport ist es immer noch nicht etabliert oder auch nur weit verbreitet. Zwar findet man positive Beispiele im Triathlon und auch im Profifußball. Generell stellen diese Beispiele allerdings nur Ausnahmen dar. Lediglich in der Formel 1 gibt es diese Art der Zusammenarbeit schon länger.

Formel 1 als Trendsetter

Der Trainer-Job in der Formel 1 ist nicht vergleichbar mit den Aufgaben von Coaches

Der Aufbau eines interdisziplinären Netzwerks, u.a. mit **Dr. Klaus Pöttgen** von Darmstadt 98, ist in Planung.



in anderen Sportarten. Von Donnerstag bis Sonntag wird in der Regel kaum trainiert. Dann liegt der Fokus auf dem Setup des Autos, Medienarbeit, den freien Sessions mit dem Rennwagen, Qualifying und Rennen.

Hier kümmert sich der Trainer oder Physiotherapeut hauptsächlich um die Ernährung, Hydrierung, Bereitstellung der Rennausrüstung und andere Assistenzaufgaben. Ganz ohne Sport geht es aber auch in dieser Phase nicht. „Vor den jeweiligen Sessions spielen Nico und ich meistens Keepy-Up-Fußball gegeneinander. Auch hier spielt der Wettkampf und der Ehrgeiz zu gewinnen eine so große Rolle, dass es oft in lustige Diskussionen ausartet und sich keiner mehr traut, bei uns den Schiedsrichter zu machen“, erzählt Daniel Schloesser.

„Das bringt dann die richtige Betriebstemperatur, und manchmal auch ein bisschen Adrenalin und Aggression für Qualifying oder Rennen. Kurz bevor Nico ins Auto steigt, gebe ich dann noch manuelle Widerstände am Kopf, um die Nackenmuskulatur zu aktivieren.“

Die Besonderheit, nicht sportartspezifisch trainieren zu können, kann man dabei durchaus auch als Vorteil sehen. Durch ein extrem

vielseitiges Training entgehen Formel-1-Piloten der Gefahr, dass die Beanspruchung zu monoton wird. Auch die Anpassungsfähigkeit und Effektivität des Trainings wird durch das Setzen ständig neuer Reize optimiert.

Interdisziplinäres Denken

Das medizinische Team und/oder das Trainer-team spielen eine wichtige Rolle beim Erfolg des Sportlers. In seiner Arbeit mit Nico Rosberg hat Daniel Schloesser aber auch gelernt, dass der Sportler in sehr vielen Fällen selbst herausfinden kann, was für ihn am besten ist. Dafür muss er bereit sein, sich mit Grundlagen aus Training, Ernährung und Medizin auseinanderzusetzen.

Diese Bereitschaft ist bei Nico Rosberg mehr als ausgeprägt. „Egal, ob Training oder Therapie, er möchte immer wissen und verstehen, warum er etwas macht“, sagt Schloesser. Dabei entwickelt Rosberg oft großes Interesse an der Theorie. „Zu Beginn der Zusammenarbeit haben wir sehr viel Triathlontraining gemacht und uns als Highlight den Wettkampf über die olympische Distanz in Kitzbühel gesetzt“, berichtet Schloesser. Rosberg erreichte die gute Gesamtzeit von 2:07:23 Stunden.



Trainingsgestaltung

Neben den täglichen kleinen Wettkämpfen im Schwimmen, Radfahren und Laufen habe sich irgendwann auch eine Competition im Wissen über die Trainingslehre und beste Trainingsgestaltung entwickelt. „Es gab einen Zeitpunkt da hat Nico so viele verschiedene Triathlonzeitschriften gelesen, dass er zum Teil besser informiert war als ich“, gesteht Schloesser ein. „In dieser Phase war ich dann weniger der Trainer, sondern eher sein Diskussionspartner und Ratgeber auf Augenhöhe.“

Solches Wissen, gepaart mit der Fähigkeit, genau in den eigenen Körper hinein zu hören, und der Erfahrung, wie der Körper auf Therapieansätze, Ernährung und Training reagiert, hilft dem Sportler oft mehr als zahlreiche medizinische Ratschläge.

Dennoch braucht der Sportler in vielen Situationen zusätzliche medizinische Hilfe von weiteren Experten. Von ärztlicher Seite wird Nico Rosberg seit mehreren Jahren von dem finnischen Arzt Dr. Aki Hintsa und seinem australischen Mitarbeiter Dr. Luke Bennet betreut.

Diese beiden Ärzte ziehen bei fachspezifischen Angelegenheiten wiederum den Ratschlag anderer Experten hinzu. Der interdisziplinäre Austausch und die Zusammenarbeit verschiedener Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen haben sich dabei bewährt.

Austausch mit anderen Experten

Da Daniel Schloesser mit Nico Rosberg die meiste Zeit des Jahres um die Welt reist, bleibt ihm nur wenig Zeit, Fortbildungen zu besuchen. Zwar belegt auch er unterschiedliche Kurse, aktuell zum Beispiel aus den Bereichen FDM (Fasziendistorsionsmodell), **SDCA (Stoßwellentherapie, Swiss Dolorclast Academy)** und Osteopathie, er gerät dabei jedoch unter oft enormen Zeitdruck.

Darum peilt er Kooperationen und den Ausbau des Austauschs mit Fachleuten aus den

jeweiligen Gebieten an. So findet beispielsweise schon jetzt eine rege Zusammenarbeit mit Steffen Tröster vom FSV Mainz 05 statt. Der Aufbau eines umfassenden Netzwerks, u.a. mit Steffen Tröster und Dr. Klaus Pöttgen (SV Darmstadt 98), ist in Planung.

„Als ich im Rahmen meiner FDM-Fortbildung gemerkt habe, dass der Kontakt zu einem Spezialisten auf diesem Gebiet für Nico und mich von Vorteil sein könnte, habe ich meinen Dozenten Christoph Rossmay um Rat gebeten. Von diesem Austausch konnten wir sehr profitieren“, resümiert Daniel Schloesser. „Doch auch da trifft am Ende immer Nico die Entscheidungen, welcher oder welche von den unterschiedlichen Ratschlägen und Meinungen für ihn am sinnvollsten ist.“ Den kompetenten Sportler in allen Bereichen mit einbinden – sicher ist auch das ein Teil der Strategie, die das Erfolgsmodell Rosberg/Schloesser ausmacht.

Weitere Informationen
zur Ausbildung im
Bereich der
Stoßwellentherapie
(ESWT)

[Hier klicken!](#)