

Die Fitmacher der Nation

Wie Reinhard Gebel und Dieter Ehrich die Rehabilitation von Spitzensportlern nach Verletzungen revolutionierten

Frankfurt – Wenn in der ersten Augustwoche die weltweit besten Speerwerfer bei den olympischen Spielen in Tokio antreten, dann werden einige Menschen im Rhein-Main-Gebiet die Wettbewerbe mit besonderer Spannung verfolgen. Zum Beispiel Reinhard Gebel (72), Geschäftsführer des Spore-Reha-Zentrums am Kaiserlei in Offenbach, in dem auch viele der Frankfurter trainieren. Einen der Athleten, die in Tokio miteinander um Medaillen wetteifern, kennt er gut: Johannes Vetter, momentan bester deutscher Speerwerfer, dem viele die olympische Goldmedaille zutrauen – und der regelmäßig ins Rhein-Main-Gebiet kommt, um sich bei Sporeg zu behandeln zu lassen.

Wände, gepflastert mit Fotos

Nicht der einzige Spitzensportler, um den sich Gebel und sein Team in den vergangenen Jahrzehnten gekümmert haben. Kugelstoßlerinnen wie die Olympiasiegerin von 1984, Claudia Losch, kamen und kommen zu ihm. Tischtennispieler wie Jörg Rosskopf, mehrfacher Medaillengewinner bei Olympia, Welt- und Europameisterschaften. Dazu Judo, Ringer, Eishockeyspieler, Handballer – und zahlreiche Fußballer. Das beweist ein Blick auf die Wände des Reha-Zentrums, die mit Dutzenden von Fotos und Zeitausschnitten übersät sind. Rudi Völler und Lothar Matthäus sind dort zu erkennen, ebenso frühere Eintracht-Profi wie Thomas Berthold, Jörn Andersen und Bernd Hölzenbein. Letzterer sei nicht unbedingt der Trainingsfleißigste gewesen, erzählt Gebel im Vorbeilaufen schmunzelnd. Im Gegensatz zu Lothar Matthäus – das war ein unheimlich trainingsbesessener Junge.

Dabei lief Gebels Karriere einst in eine andere Richtung. Geboren in der Nähe von Bayreuth und aufgewachsen in Nordrhein-Westfalen, landete er nach dem Sportwissenschaft-Studium Anfang

1976 beim Deutschen Sportbund (DSB) in Frankfurt. „Mit 17 Leuten haben wir dort den gesamten deutschen Spitzensport gemanagt“, erinnert er sich. Einer seiner Kollegen ist ebenfalls ein junger Sportwissenschaftler: Dieter Ehrich. Beide merken schnell, dass sie auf einer Wellenlänge sind, trainieren zusammen und unterhalten sich viel. Zum Beispiel darüber, dass Hochleistungssportler in jenen Jahren selbst bei kleineren Verletzungen oft lange brauchen, um sich zu erholen.

Ihr Verdacht: Die damals übliche Nachbehandlung mit Krankengymnastik reicht für die durchtrainierten Athleten nicht. Auch die Methode, verletzte Körperteile lange einzugipsen, um sie ruhigzustellen, sehen sie mit Skepsis. Oft sind sie dabei, wenn einem Sportler mit Knieverletzung der Gips nach Wochen abgenommen wird. Und erschrecken immer wieder, wenn sie sehen, wie tief das betroffene Gelenk ist und wie stark die Beimmuskulatur in dieser Zeit abgebaut hat. Um sechs bis acht Zentimeter seien die Oberschenkel oft zusammengeschrumpft, erzählt Gebel: „Da musste man erst mal schauen, dass man wieder Mobilität erreicht und Kraft und Muskulatur entwickelt. Das dauerte fünf bis sechs Monate, bis man auf einem ähnlichen Niveau wie vorher war.“

Vielleicht wäre es bei diesen Überlegungen geblieben. Doch dann hat Ehrich einen schlimmen Autounfall. Mehrere Brüche im Bein, schwere Schulterverletzungen – eine Diagnose, die eine lange Rekonvalenzzeit befürchten lässt. Aber auch die Gelegenheit für die beiden Freunde, ihre Theorien in der Praxis auszuprobieren. Mit Erfolg: Ein halbes Jahr später ist der Verletzte wieder fit. Als wenige Monate später seine Achillessehne reißt, klappt dieselbe Strategie abwärts. Aus ihren Erfahrungen und ihrem Wissen entwickeln Ehrich und Gebel ein Therapiekonzept für verletzte Leistungssportler, das sie in Zu-



Mit einem kleinen Studio in Fechenheim fing alles an, doch das wurde schnell zu klein. Heute helfen Reinhard Gebel und sein Team Sportgroßen aus der ganzen Republik in ihren Praxisräumen am Kaiserlei. Und fiebern mit, wenn einige Patienten dieser Tage in Tokio um Medaillen kämpfen. FOTO: ENRICO SAUDA

sammenarbeit mit Orthopäden und Physiotherapeuten bei der Behandlung zweier Fußballprofi anwenden: Peter Berg von Kickers Offenbach, der an einer Knieverletzung laboriert, und Eddy Malulera vom Wiener Sportclub, der mit Muskelproblemen kämpft. Tatsächlich können beide überraschend schnell wieder spielen. Immer mehr Anfragen trudeln daraufhin ein, so dass die jungen Reha-Trainer bald Räume in Fechenheim anmieten, um sich dort um die Sportler zu kümmern – neben ihrem Vollzeitjob bei DSB. Auch ein Name für ihr Projekt findet sich: Sport und Re-

generation Ehrich und Gebel, kurz Sporeg.

Schnell spricht sich in der Sportszene herum, dass es da in Frankfurt zwei junge Männer gibt, die laidierten Spitzensportler mit neuen Methoden helfen, schnell wieder auf die Beine zu kommen – selbst bei gravierenden Beschwerden. Etwa Anfang der 1980er-Jahre dem damaligen HSV-Profi Werner Drefsel, dessen Kreuzband verletzt war. „Das war damals fast ein Todesurteil für Fußballer“, sagt Gebel. Da er und Ehrich sich just in jenen Wochen kümmern sollten, um zum Train-

ningslager in Marbella weilen, nehmen sie Drefsel mit – und nutzen für dessen Übungen das Schwimmbecken in der Unterkunft. „Wir haben ihn einfach in den Pool geschmissen“, erzählt die Reha-Expertin lachend. „Und wenn er nicht mehr konnte, haben wir ihm auf die Finger gehauen.“ Das Aquatraining war geboren. Fast müßig zu sagen, dass auch Drefsel weiterkicken konnte.

Dutzende solcher Geschichten kann Gebel erzählen. Von Hugo Maradona, dem Bruder des legendären Diego Maradona, der trotz erfolgreicher Behandlung nie die

menarbeit mit weiteren Spezialisten entwickelten die beiden Sporeg-Experten die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP), die heute deutschlandweit in Hunderten von Reha-Zentren zum Einsatz kommt.

„Jeder ist trainierbar“

Längst ist das Therapiezentrum, das Gebel nach dem Ausstieg Ehrichs Ende der 1990er-Jahre allein managt, nicht nur für Leistungssportler offen, sondern auch für Normalsterbliche. Gerade mit Älteren arbeite er inzwischen sehr gerne, sagt Reinhard Gebel. „Jeder Mensch ist bis zur letzten Sekunde trainierbar. Ich weiß, wie man die Belastung dosieren kann. Und ich entwickle einen Kampfegeist, um den Leuten zu helfen.“ Etwa jener 79-jährigen Frau, die jahrelang kaum auf sich geachtet hatte und sich schließlich nur mühsam mit einem Stock voranschleppen konnte. Nach sechs bis sieben Trainingseinheiten schaffte sie die ersten Meter ohne Gehhilfe, inzwischen sei sie schon 160 Meter frei gegangen. „Das war ein tolles Glücksgefühl“, schwärmt Gebel und betont im selben Atemzug, dass solche Erfolge auch seinen rund 30 Mitarbeitern zu verdanken seien.

Zum Beispiel Sebastian Gilles, der auch Physiotherapeut des Deutschen Leichtathletikverbands (DIV) ist und momentan die deutschen Leichtathleten bei Olympia in Tokio betreut. Auch den Speerwerfer Johannes Vetter, auf den Gebel große Stücke hält, Bewundernd erzählt er, dass Vetter beim Bankdrücken 235 Kilogramm schaffe und inzwischen wohl der stärkste Speerwerfer der Welt sei. „Ich habe selten einen so austrainierten Athleten gesehen.“

Gut möglich also, dass mit ihm bald ein weiterer Gewinner olympischer Medaillen zum Sporeg-Kreis zählt. BRIGITTE DEGELMANN