



Arjen Robben, es kann nur einen geben. Der Niederländer ebnete mit seinem unverwechselbaren Tore-Doppelpack den Bayern den Weg in die K.o.-Runde der Champions League. (Foto: dpa)

Bayern stürmen ins Achtelfinale

Champions League: Münchner 5:1 über Benfica Lissabon – Starke Reaktion der Kovac-Truppe

(dpa/sid). In großer Not hat Niko Kovac eindrucksvoll geliefert. Mit einem dominanten 5:1 (3:0) gegen Benfica Lissabon hat der Trainer den FC Bayern München vorzeitig ins Achtelfinale der Champions League geführt. Die Doppelpacker Arjen Robben (13./30. Minute) und Robert Lewandowski (36./51.) sowie Franck Ribéry (76.) sorgten am Dienstagabend mit ihren Toren für lange vermisste Glanzlichter in der ausverkauften Allianz Arena. Die Art und Weise des Heim-sieges vor 70 000 Zuschauern war ein Votum für eine Zukunft mit Kovac beim sportlich wankenden Fußball-Rekordmeister. Ein Zeichen an diesem besonderen Abend war die innige Umarmung von Ribéry mit Kovac bei seiner Auswechslung.

Das personell arg dezimierte Münchner Starensemble präsentierte sich auf dem Platz als funktionstüchtige Einheit. Diesmal war das Gegenteil kurz nach der Pause durch den eingewechselten Gedson Fernandes (46.) nur ein Schönheitsfehler an einem auch für die Münchner Bosse erfreulichen Abend auf der Tribüne. Zeitweise blitzte Spielfreude auf. Mit 13 Punkten gehen die Bayern am 12. Dezember als Tabellenführer ins Duell bei Ajax Amsterdam (11) um den Gruppensieg.

Kovac reagierte auf die Kritik aus der Chefetage mit taktischen Mitteln. Leon Go-

retzka bildete mit Joshua Kimmich eine defensive Doppel-Sechs. Stabilität sollte gewonnen, die Anfälligkeit bei schnellen Gegenstößen endlich abgestellt werden. Thomas Müller konnte davon in einer Rolle als Spiel-macher und verkappter zweiter Stürmer mit mehr Freiheiten agieren.

Entscheidend war aber nicht die Taktik, sondern die Mentalität. Die Bayern waren wieder konzentriert. Die Spieler spielten miteinander, man half sich gegenseitig auf dem Platz und jubelte gemeinsam. Diese komplett veränderte Körpersprache konnten auch Hoeneß und Karl-Heinz Rummenigge oben in der Ehrenloge deutlich zur Kenntnis nehmen.

Zum Symbol der Rückkehr fast schon zur alten Bayern-Herrlichkeit wurde Robben. Sechs Benfica-Spieler ließ er stehen und drosch den Ball im unnachahmlichen Robben-Stil zur frühen Führung in den Winkel. Eineinhalb Jahre hatte der Holländer in der Königsklasse nicht mehr getroffen. An der Seitenlinie ballte Kovac beide Fäuste und sein Atem dampfte in der kalten Abendluft.

»Uninspiert« spiele die Mannschaft, lautete ein Hoeneß-Vorwurf. Der Gegenbeweis war das 2:0. Nach einem schnellen Gegenzug über Lewandowski und Müller blitzte bei Torschütze Robben echte Spielfreude auf. Sein erster Königsklassen-Doppelpack seit

2014 war perfekt. Lewandowski rundete per Kopfball nach schöner Kimmich-Flanke diese für Kovac so beruhigende erste Halbzeit mit seinem 50. Champions-League-Tor ab.

Keine Minute war in der zweiten Halbzeit gespielt, da forderte der gerade eingewechselte Gedson mit seinem zu leicht herausgespielten Anschlussstor die Bayern zum Charaktertest heraus. Würde jetzt das Zittern doch wieder losgehen? Die Antwort gab Lewandowski. Der Pole köpfte nur Minuten später wieder nach Flanke von Kimmich erneut ein.

Benfica war nun ein willkommener Gegner ohne jede Ambitionen. Mit solider Kontrolle spulten die Münchner ihr Programm ab. Das I-Tüpfelchen setzte Routinier Ribéry mit seinem Tor und der Umarmung mit Kovac.

München: Neuer – Rafinha, Süle, Jerome Boateng, Alaba – Kimmich – Robben (72. Sanches), Thomas Müller (81. Jeong), Goretzka, Ribery (77. Wagner) – Lewandowski.

Lissabon: Odisseas Vlachodimos – Andre Almeida, Conti, Ruben Dias, Grimaldo – Fejsa (76. Alfa)- Pizzi (46. Gedson Fernandes), Gabriel – Rafa Silva, Jonas (59. Seferovic), Cervi.

Tore: 1:0 Robben (13.), 2:0 Robben (30.), 3:0 Lewandowski (36.), 3:1 Gedson Fernandes (46.), 4:1 Lewandowski (51.), 5:1 Ribery (76.).

Champions League, Gruppe E

AEK Athen - Ajax Amsterdam	0:2
FC Bayern München - Benfica Lissabon	5:1
1. FC Bayern München	5 4 1 0 12:2 10 13
2. Ajax Amsterdam	5 3 2 0 8:2 6 11
3. Benfica Lissabon	5 1 1 3 5:11 -6 4
4. AEK Athen	5 0 0 5 2:12 -10 0

Die nächsten Spiele - 12.12.: Lissabon - Athen, Amsterdam - München (beide 21 Uhr)

Champions League, Gruppe F

Olympique Lyon - Manchester City	2:2
1899 Hoffenheim - Schachtar Donezk	2:3
1. Manchester City	5 3 1 1 14:5 9 10
2. Olympique Lyon	5 1 4 0 11:10 1 7
3. Schachtar Donezk	5 1 2 2 7:15 -8 5
4. Hoffenheim	5 0 3 2 10:12 -2 3

Die nächsten Spiele - 12.12.: Manchester - Hoffenheim, Donezk - Lyon (beide 21 Uhr)

Champions League, Gruppe G

ZSKA Moskau - Viktoria Pilsen	1:2
AS Rom - Real Madrid	0:2
1. Real Madrid	5 4 0 1 12:2 10 12
2. AS Rom	5 3 0 2 10:6 4 9
3. Viktoria Pilsen	5 1 1 3 5:15 -10 4
4. ZSKA Moskau	5 1 1 3 5:9 -4 4

Die nächsten Spiele - 12.12.: Madrid - Moskau, Pilsen - Rom (beide 18:55 Uhr)

Champions League, Gruppe H

Juventus Turin - FC Valencia	1:0
Manchester - Young Boys Bern	1:0
1. Juventus Turin	5 4 0 1 8:2 6 12
2. Manchester United	5 3 1 1 6:2 4 10
3. FC Valencia	5 1 2 2 4:5 -1 5
4. Young Boys Bern	5 0 1 4 2:11 -9 1

Die nächsten Spiele - 12.12.: Valencia - Manchester, Bern - Turin (beide 21 Uhr)

»Europapokal-Woche

Champions League – Mittwoch

Gruppe A	
Atletico Madrid – AS Monaco	18.55
Borussia Dortmund – FC Brügge	21.00
Gruppe B	
Tottenham Hotspur – Inter Mailand	21.00
PSV Eindhoven – FC Barcelona	21.00
Gruppe C	
SSC Neapel – Roter Stern Belgrad	21.00
Paris St. Germain – FC Liverpool	21.00
Gruppe D	
Lok. Moskau – Galatasaray Istanbul	18.55
FC Porto – Schalke 04	21.00

Europa League – Donnerstag

Gruppe A	
Leverkusen – Ludogorez Rasgrad	18.55
Gruppe B	
Red Bull Salzburg – RB Leipzig	18.55
Gruppe H	
Eintr. Frankfurt – Olymp. Marseille	21.00

Anstoß



Wie Sport hilft, im Winter gesund zu bleiben

Von Sven Nordmann

In weniger als einem Monat ist Weihnachten. Was ist Ihr innigster Wunsch, den Sie auf den Zettel schreiben würden? Ich vermute mal, bei den allermeisten wäre es: »Gesundheit für mich und meine Familie.« Ist es dann nicht verwunderlich, wie wenig wir selbst aktiv jede Woche, jeden Tag für unsere Gesundheit tun? Wie wenig Kenntnis wir letztlich darüber besitzen, wie unser eigenes Immunsystem funktioniert?

»Wir wissen im Jahr 2018 theoretisch so viel wie nie zuvor, die Informationen waren nie besser zugänglich. Trotzdem bewegen sich 60 Prozent der Deutschen zu wenig, 70 Prozent ernähren sich nicht ideal. Das Wissen wird nicht adäquat umgesetzt«, weiß der Gießener Sportwissenschaftler Dr. Karsten Krüger. Er hat sich vor dem mittlerweile anrückenden Winter in seinem neuesten Buch der Frage gewidmet, wie wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, nicht zu erkranken und gesund durch den Winter zu kommen. Die Botschaft: Sport stärkt das Immunsystem. 2007 galt es noch als das »jüngste Gerücht«, vor Kurzem erklärte der in Deutschland bekannte Sportwissenschaftler Ingo Froböse dann: »Sport erhöht die Quantität der Polizisten ihres Immunsystems und die Qualität ihrer Arbeit.«

In seinem Buch »Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance« (Scorpio Verlag) schildert der in Kleinlinden wohnhafte Krüger anschaulich, wie wir das Immunsystem stärken, uns damit besser fühlen, seltener krank werden – und folglich auch leistungsfähiger werden. Denn: Wer seltener krank ist, kann häufiger Sport treiben.

Zwei Faktoren bestimmen, wie oft wir krank werden: Der Kontakt mit infektiösen Keimen – und die Stärke des Immunsystems, das bei entsprechendem Kontakt mit Keimen Schutz bieten kann. Erster Aspekt, um möglichst wenigen Keimen eine Chance zu geben: Hygiene. Ein Bewusstsein dafür entwickeln, wo die Anste-

ckungsgefahr am größten ist (in der (Büro-)Küche, beim Spülen, Anfassen von Handtüchern, in öffentlichen Verkehrsmitteln) ist der erste Schritt, der zweite folgt durch beispielsweise richtiges Händewaschen nach solchem Kontakt: »Einseifen, 30 Sekunden einwirken lassen. Seife ist ein Fettlöser, Krankheitserreger sind in einer Fettschicht gebunden. Das kann man sich wie beim Spülen und dem Einweichen vorstellen.«

Um das Immunsystem für die Abwehr zu stärken, kommt dem Sport eine große Rolle zu. Dabei wird Adrenalin ausgeschüttet. Man kann von positivem Stresshormon (Adrenalin) und negativem Stresshormon (Cortisol) sprechen. Durch kontrolliertes Sporttreiben wird das Ausschütten von Adrenalin gefördert. Beispiel 30-minütiges Schwimmen: »Bei dieser moderaten Form des Sports wird der Körper stimuliert, die Herzfrequenz und Atmung gehen hoch, Muskeln werden aktiv – das bringt die Ausschüttung von Adrenalin mit sich.«

Es ist eine urzeitliche Reaktion des Immunsystems: Einer kurzzeitig gefährlichen Situation gegenüberstehend, werden pushartig Immunzellen mobilisiert. »Sie schwimmen im Blut und wandern in Organe und Gebe ein. Wie eine Art Polizei sind sie auf der Suche

nach Eindringlingen, sprich Bakterien und Viren.«

Gegenbeispiel Cortisol, das bei lang andauernden »Notsituationen« ausgeschüttet wird. Urzeitlich gedacht bei Nahrungsmangel, heute durch Dauerstress. Der Körper versucht, Ressourcen einzusparen, dadurch leidet die Funktion des Immunsystems. »Unzufriedenheit auf der Arbeitsstelle beispielsweise erhöht die Ausschüttung von Cortisol«, erklärt Krüger. Wer im Übertraining landet, sprich seinen Körper überfordert, schüttet ebenfalls Cortisol aus. Das ist eine gute Nachricht für Anfänger: Einmal in der Woche kontrolliert Sport treiben, hilft bereits. »Drei bis vier Einheiten in der Woche sind langfristig anzustreben.«

Wichtig nach dem Sport und im Generellen sind die Faktoren Regeneration und Entspannung. Die größte Rolle kommt dem Schlaf zu. »Regeneration findet am optimalsten im Schlaf statt«, sagt Dr. Krüger. »Im Schnitt sind sieben Stunden Schlaf pro Tag am effektivsten.« Feste Schlafenster seien dabei von großer Bedeutung. Schlussfolgerung: Wer zu wenig schläft und (unterbewusst) erschöpft ist, ist häufiger psychisch gestresst – mehr Cortisol wird ausgeschüttet, das Immunsystem wird geschwächt.



Nächster Punkt: Ernährung. Eine ausgewogene Mischkost mit Obst und Gemüse ist die Basis, Sportler müssen auf eine ausreichende Energieversorgung achten. »Kohlehydrate sind der Treibstoff für Sportler.« Karsten Krüger, der in diesem Jahr noch nicht krank geworden ist, empfiehlt auch eine Grippe-Impfung, die von der Krankenkasse übernommen wird.

Durch diese Faktoren könne man erreichen, »statt vier- oder fünfmal im Jahr nur noch ein- oder zweimal krank zu werden«. Keiner müsse Leistungssportler »oder Hardcore-Veganer werden. Kleine Akzente in verschiedenen Bereichen setzen und Vorbildfunktion für die Kinder übernehmen«, wünscht sich der 41-Jährige.

In Krügers Alter nimmt die Funktion des Immunsystems bereits leicht ab, deutlich bergab geht's ab dem 65. Lebensjahr. In diesem Alter sei es besonders wichtig, auf Bewegung, Ernährung und Schlaf zu achten.

Zwei abschließende Fragen: Warum werden wir im Winter häufiger krank? »Es gibt Viren, die in der Kälte besser existieren können. Wir halten uns viel mehr in überheizten und warmen Räumen auf. Dadurch trocknen unsere Schleimhäute, die Barriere für Viren, aus. Und wir sind mit mehr Menschen, also potenziellen Infekträgern, in den gleichen Räumen.«

Und: Werden Menschen, die zufrieden sind und eine positive Lebenseinstellung haben, seltener krank? »Es wird wissenschaftlich unterstützt, dass ein positives Lebensgefühl und optimistisches Denken förderlich für das Immunsystem sind.« Das sportliche Beispiel zum Abschluss: »Es gibt Studien, die belegen, dass das Immunsystem von Sport-Fans bei einer Niederlage ihrer Lieblingsmannschaft negativ beeinträchtigt wird – und bei einem Sieg positiv.« Wer will da noch behaupten, dass sich Zufriedenheit und Lebenseinstellung nicht auf die Gesundheit auswirken?