

Anton Schmaus kocht für die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft

Wenn die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft bei einem großen Turnier wie der EURO 2020 antritt, dann richtet sich die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit automatisch auf die Spieler und den Bundestrainer. Doch im Hintergrund arbeiten zahlreiche Profis aus den unterschiedlichsten Bereichen daran, dass das Team bestmöglich vorbereitet auf dem Platz erscheinen kann. Einer von ihnen ist der Koch der Mannschaft.

Anton Schmaus bekocht die Spieler seit mittlerweile vier Jahren. Seine Gerichte geben den Fußballern jene Kraft und Ausdauer, die sie für ihren Sport benötigen. **Der intensive Sport verändert schließlich den Körper.** Je mehr Belastung stattfindet, desto mehr Energie benötigen die Fußballer. Schmaus sorgt dafür, dass die Zufuhr niemals stoppt.



Der Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft kommt aus Bayern. Seinen ersten Stern erkochte sich Schmaus bereits vor elf Jahren. Wenn er nicht mit den Fußballern unterwegs ist, steht er **am Herd seines Restaurants Storstad in Regensburg.** Dort hat er sich auf die skandinavisch angehauchte Küche spezialisiert. Während der EURO 2020 kümmerte er sich jedoch gemeinsam mit einem Küchenteam aus drei Männern um das leibliche Wohl der Fußballer.

Durch Zufall beim DFB gelandet

Früher hat Schmaus selbst Fußball gespielt, doch mittlerweile ist ihm das Verletzungsrisiko zu hoch geworden. Der Fan des FC Bayern München kam eher durch Zufall zur Deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Ein Gast seines Restaurants empfahl ihn an DFB-Direktor Oliver Bierhoff. Dabei handelte es sich um den DFB-Physiotherapeuten Klaus Eder. Nach **einer Probezeit beim Confed Cup in Russland** wurde er zum festen Koch der Mannschaft. Dort feierte das Team einen Sieg im Finale gegen Chile.

Schmaus sieht seine Arbeit als einen nicht zu unterschätzenden Teil des gesamten Gebildes. Im Zusammenspiel von Training, Ernährung, Physiotherapie, Ärzten und Psychologen entsteht die Leistungsfähigkeit der Mannschaft. Sein Essen soll den Spielern jene Power geben, die sie benötigen, wenn sie auf dem Platz stehen. Doch in seiner Küche herrscht ein strenges Regiment.

Bei Essen gibt es keine Ausreden

Es gibt fixe Essenszeiten für die Stars, da kommt kein Spieler zu spät. Andere Termine müssen zuvor oder danach stattfinden. Ein Turnier wie die EURO 2020 erfordert jede Menge Planung. Trotzdem behält sich Schmaus vor, flexibel auf die kulinarischen Anforderungen reagieren zu können. Er sorgt für Abwechslung auf dem Speiseplan. Dort finden sich zwar Grundprodukte, wie Kalb, Rind, Hühnchen, Reis, Pasta und Tofu, aber die Zubereitung variiert ständig. Schmaus hat den Anspruch, sich beim Kochen nicht zu wiederholen. Doch es gibt eine Ausnahme.

Der Spieltag folgt einem Ritual

Dabei handelt es sich um Spagetti Bolognese. Diese wird gemeinsam mit Grießbrei oder Milchreis

jeweils am Spieltag serviert. Dieses Ritual ist fixer Bestandteil der Vorbereitung der Mannschaft. Schon sein Vorgänger in der Küche servierte dieses Gericht und bestand nach seinem Abgang auf die Fortführung der Tradition. Schmaus hat daran nichts geändert. Der zeitliche Ablauf vor jedem Spiel ist immer gleich. Frühstück gibt es um 9.00 Uhr vormittags. Das Mittagessen wird um 13.30 Uhr serviert. Rund dreieinhalb Stunden vor Beginn des Spiels nehmen die Fußballer noch einen Snack zu sich, um für Energie zu sorgen. Der Körper stellt schließlich **auf verschiedene Arten und Weisen Energie bereit**. Daher ist es wichtig, das Training und die Wettkampfsteuerung präzise darauf einzustellen.

Nach dem Spiel gibt es noch eine weitere Mahlzeit. Das sind zumeist leicht **verdauliche Kohlenhydrate und Proteine für den Energieaufbau**. Dieses Essen nehmen die Fußballer noch in der Kabine zu sich. Denn sie müssen innerhalb eines Zeitfensters von nur 90 Minuten nach dem Spiel essen, um ihren Energiespeicher wieder neu aufzufüllen.



Die Öffentlichkeit achtet sehr auf die Fitness der Stars

Wie wichtig die Ernährung für Spitzenfußballer ist, beweist aktuell der brasilianische Superstar Neymar. Der befindet sich nach der Copa América auf Urlaub und lässt es sich augenscheinlich gut gehen. Als die ersten Paparazzi-Fotos um die Welt gingen, blieben hämische Kommentare nicht lang aus. Die Fans lästerten in den sozialen Medien über den deutlich sichtbaren Bauchansatz des Fußballers und machten sich Sorgen um seine Fitness.

Schlimm genug, dass Neymar mit seinen Mannschaftskollegen das Finale des Turniers ausgerechnet gegen den schärfsten **Konkurrenten Argentinien verloren hatte, wie Eurosport berichtete**, muss er sich nun auch noch Fragen zu seiner Fitness gefallen lassen. Doch das Mini-Bäuchlein sollte für einen Spitzensportler wie Neymar kein allzu großes Problem darstellen. Sein Klub Paris Saint-Germain gilt auch in der nächsten Saison als klarer Titelfavorit. Die Experten von **Betway geben ihm eine Siegquote von 1,10** (Stand 12.8.2021) und reihen damit alle Verfolger klar nach hinten. Wenn Neymar das Training erst einmal aufgenommen hat, wird er sicherlich in kürzester Zeit wieder mit dem gewohnten Sixpack auflaufen.

Anton Schmaus hat mit Hansi Flick seit 1. August dieses Jahres einen neuen Bundestrainer bekommen. Dieser wird bereits im September mit den ersten Spielen zur WM-Qualifikation auf die Probe gestellt. Die Menüs des Sternekochs sollen daher auch in Zukunft dazu beitragen, dass die deutschen Fußballstars voller Energie einlaufen und ihr Bestes geben können.

So ernähren sich Champions

Im Fußball erfolgreich zu sein braucht mehr als nur viel Übung mit dem Ball. Auch abseits des Trainingsplatzes und außerhalb des Krafraumes finden wichtige Teile der körperlichen Vorbereitung auf Höchstleistungen statt. Eine wichtige Komponente ist dabei die richtige

Ernährung. Doch während man bei Ausdauersportlern teilweise live bei den Wettkämpfen einen Einblick darin bekommt, bleibt bei einer Mannschaftssportart wie dem Fußball in diesem Bereich vieles im Verborgenen. Dennoch schenken die Topvereine in der Bundesliga und auch sonst überall in Europa der Ernährung immer mehr Stellenwert, um in Zeiten immer dichter Spielpläne noch ein wenig mehr aus ihren Spielern herauskitzeln zu können.

Abwechslung auf dem Teller



„Tuna Salad“ - Alpha via Flickr (CC BY-SA 2.0)

Einst schien es selbstverständlich, dass man die Fußballer mit mehrgängigen Menüs zu ernähren hatte. Rücksicht auf eine maximale Anzahl an Kalorien nahm man noch bis tief in die 90er-Jahre kaum. **Deftige Fleischgerichte und Salat mit viel Soße** wurden gefolgt von einem kalorienreichen Nachtisch. Überdies war das Menü vor einem Spiel auch stets dasselbe. Die Vorbereitung auf das Spiel war also nicht nur im Stadion jedes Mal gleich, sondern auch am Tisch.

Heute ist die Ernährung wesentlich vielfältiger geworden. Im Trainingszentrum an der Säbener Straße finden die Profis täglich ein Buffet mit kalten und warmen Speisen vor. So können Sie selber Abwechslung in ihren kulinarischen Alltag bringen. Verantwortlich für die Auswahl ist Alfons Schuhbeck. Er leitet bei den Bayern ein ganzes Team von Ernährungsfachleuten an, die jeweils auch mit der Mannschaft mitreisen, beispielsweise **in die Trainingslager im Sommer und im Winter**. Auch an die Auswärtsspiele in den europäischen Wettbewerben reist immer ein Koch aus dem Team von Schuhbeck mit.

Erfolgreich auf dem Platz



Quelle: Pexels

Schuhbeck und seine Equipe haben somit ebenfalls einen Anteil dazu geleistet, dass die Bayern 2020 die Champions League gewinnen konnten. Eine ausgewogene Ernährung war auf der langen Reise bis ins Endspiel gegen Paris St-Germain bestimmt einer der Faktoren, der den Bayern gegen die angeschlagene Mannschaft aus Paris zu Erfolg verhelfen konnte. Auch in der neuen Saison zählen die Bayern wieder zu den Favoriten auf den Titel in der Champions League. **Bei den Live-Sportwetten von bet365 wird die Mannschaft** mit einer Quote von 5,00 wieder als der absolute Favorit der Live-Wetten gesehen (Stand 13.10.). Wenn die Bayern in der Schlussphase noch etwas mehr im Tank haben als ihre Gegner, könnte es demnach definitiv für einen Sieg reichen.

Vereinzelt kommen die Stars der Bayern dazu, ihre persönlichen Vorlieben zusammen mit Alfons Schuhbeck zu präsentieren. So präsentierte Thomas Müller beispielsweise einen lauwarmen Gemüsesalat mit Scampi. Dazu kommt ein Backhähnchen mit einer speziellen Panade aus Cornflakes. In der Nationalmannschaft ist der Weltmeister von 2014 zwar kaum mehr ein Thema. Doch abseits des Platzes beweist der bodenständige Oberbayer immer noch, dass er für so manchen Spaß zu haben ist.

Um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren, muss man indes auch nicht zwingend ein Profi sein. Hält man sich jedoch nur schon in gewissen Grundzügen an das, was die Bayern-Profis beim Essen vormachen, wird man sich auch als Hobbysportler schnell fitter fühlen. So geht man automatisch mit einem ganz anderen, viel besseren Gefühl durch das Leben.

Ernährung im Fußball - Wie richtiges Essen den Unterschied machen kann

Die Erfolgsgeschichte des FC Liverpool in dieser Saison sucht seines Gleichen. Seit 30 Jahren ist der Traditionsclub von der Anfield Road zum ersten Mal wieder englischer Meister. Hauptgrund dafür ist im allgemeinen Einverständnis Trainer Jürgen Klopp und sein Einfluss auf die Mannschaft und das Umfeld. Eine Schlüsselentscheidung war es die deutsche Ernährungsberaterin Mona Nemmer mit ins Team einzubeziehen. Als Head of Nutrition revolutionierte sie den gesamten Ernährungsprozess beim FC Liverpool. Mittlerweile hat sie sogar der DFB in das Ernährungsteam

der deutschen Nationalmannschaft berufen.

Viel Gemüse, wenig Fleisch, genug Auswahl und alles zur richtigen Zeit - Mit diesem Motto hat Liverpool unter der Ernährungsberaterin Mona Nemmer die Meisterschaft und im letzten Jahr auch die Champions League gewonnen. Dieses Jahr schied man unglücklich früh aus, sodass Mona Nemmers Ernährungsplan nicht noch einen Titel nach Anfield bringen kann. Allerdings befinden sich einige deutsche Nationalspieler im Turnier, auf ihr ein Einfluss positiv wirken kann. Wir schauen uns die verbliebenen Mannschaften mit deutscher Beteiligung in der Champions League einmal genauer an.



„Pistachios“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolaro

RB Leipzig

Die beiden deutschen Verteidiger der Zukunft Lukas Klostermann und Marcel Halstenberg stehen mit dem RB Leipzig noch immer im Turnier um die Krone Europas. Die Leipziger zeigen diese Saison eine starke Form und haben sich mit **Platz drei** in der Liga auch schon im nächsten Jahr für die Champions League qualifiziert. Das restliche Turnier in diesem Jahr in Lissabon müssen die Sachsen ohne Nationalspieler Timo Werner abschließen, der bereits zum FC Chelsea nach London gewechselt ist. Noch ist das Team von Julian Nagelsmann national und auch international ohne Titel. In den letzten Jahren kam man aber bereits gefährlich nahe heran. Sowohl im Kampf um die Meisterschaft, als auch im DFB Pokal endete man nur knapp an zweiter Stelle hinter dem FC Bayern.



„The freshest Apple“ (CC BY 2.0) by Theo Crazzolara

FC Bayern

Beim FC Bayern ist es Tradition, viele deutsche Nationalspieler in den eigenen Reihen zu haben. So verpflichtete man erst kürzlich Leroy Sané, einen der vielversprechendsten Spieler der Welt. Dazu hat man beim FCB mit Manuel Neuer, Jérôme Boateng, Thomas Müller und einigen weiteren bereits einen Stammkader aus erfahrenen Nationalspielern. Ob die Einflüsse der Ernährungsspezialisten Mona Nemmer bereits wirken, wird sich zeigen. Gespielt wird in Lissabon im Abstand von nur drei Tagen, sodass Fitness und Regeneration wichtig sind. Hoffnung besteht, denn bevor Gemmer zum FC Liverpool kam, arbeitete sie einige Jahre für den deutschen Rekordmeister in München. Wenn man sich dort an sie erinnert, scheint der Titel in diesem Jahr auf jeden Fall möglich. Die Buchmacher geben dem FC Bayern eine 1,53 (Stand: 17.08.) Quote auf einen Erfolg im Finale in Lissabon. In den **Wetten bei Betfair** wird derweil keine andere Mannschaft mit einer besseren Quote gelistet.

Paris Saint-Germain

Zu guter Letzt ist auch Paris Saint-Germain, das Team von Julian Draxler noch im Wettbewerb. Nachdem man wieder einmal die Liga gewinnen konnte, ist ein Erfolg in der Champions League jetzt das Ziel. Seit Jahren spielt man in Europas wichtigstem Wettbewerb immer unter seinen Möglichkeiten. Der Kader der Mannschaft und des Trainers Thomas Tuchel können eigentlich viel mehr als sie in den letzten Jahren in der Champions League gezeigt haben. Es wird sich zeigen, wer im engen Rhythmus von Lissabon die richtigen Kräfte zur richtigen Zeit aktivieren kann. Mannschaften, die sich im Laufe dessen mit Ernährung auseinandersetzen, können dadurch womöglich einen Wettbewerbsvorteil generieren. **Mona Nemmer** hat es beim FC Liverpool bewiesen und versucht jetzt auch, das Essverhalten im deutschen Fußball zu revolutionieren.

Das bringen die Fitnessprogramme der Profis



Die körperliche Leistungsfähigkeit ist das wesentliche Kapital eines jeden Profisportlers. Während in jungen Jahren hohe Belastungen noch relativ schnell verarbeitet bzw. regeneriert werden können, braucht der Körper mit ansteigendem Alter immer längere Erholungsphasen, um wieder auf 100 Prozent zu kommen. Genau abgestimmte, **individuelle Trainingsmethoden können diesen Prozess allerdings beschleunigen.** Superstars wie LeBron James, Roger Federer oder Cristiano Ronaldo gehören zu den professionellsten Athleten überhaupt. Alle drei haben die 30 längst überschritten und zählen dennoch zu den Besten auf ihrem Gebiet. Nicht aus Zufall sind sie für ihren unbändigen Trainingsehrgeiz bekannt. Wir werfen einen Blick auf die Trainingsmethoden der Sportlegenden.

Ronaldo veröffentlicht sein Fitnessprogramm

Es gibt Stimmen, die behaupten Cristiano Ronaldo habe den am besten definierten Körper im Profifußball. Tatsächlich ist jeder Muskel und jede Sehne perfekt auf die Anforderungen als Profifußballer ausgerichtet. Der Portugiese gilt als Vorbild in Sachen Trainingsmoral und ist ein wahrer Vorzeigeathlet. Auch im fortgeschrittenen Alter von 35 Jahren ist er immer noch einer der besten Fußballer der Welt. Seitdem er bei Juventus Turin ist, gehört die „Alte Dame“ auch in der Champions League wieder zum Favoritenkreis. **Bei den Sportwetten von Betway wird Juventus** beispielsweise mit einer Quote von 12,00 (Stand 27.01.) auf Titel gelistet. Doch das Geheimnis seines Erfolges ist harte Arbeit. Ronaldos Workout setzt sich aus Teilen von Cardio- und von Krafttraining zusammen. So werden unter anderem die Beine mit Boxjumps und Lateral Bounds trainiert, der Oberkörper mit Pushups und Bench Dips gestählt und die Sprints bzw. Explosivität gibt es dank kurzer Intervallsprints. Wer auch einmal das komplette Fitnessprogramm von Ronaldo durchlaufen will, **findet auf beatyesterday.org die Anleitung zum Selbstversuch.** Dieses ist allerdings nicht ganz einfach.



[Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an](#)

Ein Beitrag geteilt von Cristiano Ronaldo (@cristiano) am Jan 8, 2020 um 4:09 PST

LeBron James - wie ein guter Wein

„Like fine wine“ - so äußern sich die Basketball-Experten, wenn es um LeBron James geht. Damit ist nicht etwa sein guter Geschmack gemeint, sondern die Tatsache, dass der Superstar auch im fortgeschrittenen Alter immer noch besser wird - wie ein guter Wein eben. Seit 2004 gehört er zu den besten Spielern der Liga. Anstalten, nachlassen zu wollen macht er jedenfalls nicht. Doch auch LeBrons Erfolg kommt nicht von ungefähr. Kaum ein Basketballer lebt und trainiert so professionell wie King James. Das Training beginnt für ihn nicht erst in der Halle, sondern schon am Abend zuvor, beim Essen. Hier **achtet er auf ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung**. Los geht es dann mit einem Warmup inklusive Stretching mit Faszienrolle und Medizinball. Nach Angaben seines langjährigen Trainers Mike Mancias folgt dann ein Standardprogramm aus sechs Schritten. Zu

diesen zählt unter anderem der „Spiderman Walk“ oder „Lizard Crawl“, der Versa-Climber, das horizontale Rudern, die Landminen-Pressen, diverse Ausfallschritte und seitliches Kabelziehen. **Fitbook gibt ein paar praktische Anleitungen dazu**, die dafür sorgen, dass die besagten Übungen auch richtig ausgeführt werden.

Der „Maestro“ erklärt sein Training

Geht es um Topsportler im fortgeschrittenen Alter, darf ein Name natürlich nicht fehlen: Roger Federer. Der Schweizer gehört seit fast 20 Jahren zur Elite des Tennissports und zählt auch in der aktuellen Saison wieder zum Favoritenkreis bei den Grand Slam Turnieren. Zwar ist der „Maestro“, wie Federer aufgrund seines feinfühligem Spiels auch genannt wird, der älteste der drei genannten Sportler, allerdings zeigt er noch keinerlei Verschleißerscheinungen. Im Vergleich zu den Workouts von Ronaldo und LeBron, wirken seine Übungen zwar simpler, sind dafür allerdings genau so effektiv. Federer selbst hebt die Bedeutung seines Fitnesscoaches Pierre Paganini hervor: „Ohne ihn wäre ich nicht hier“, so der Schweizer **nach seinem Australian Open Erfolg 2018 gegenüber der Tageswoche**. Immerhin ist er auch mit dafür verantwortlich, dass Federer bis auf einen Meniskusriss im Jahr 2016 keine größeren Verletzungen erleiden musste. Dabei arbeiten sie nicht nur an Kraft und Ausdauer, sondern auch Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit. Tatsächlich begleitete Paganini Federer fast seine gesamte Karriere schon - allerdings nur im Gym. Bei Spielen oder öffentlichen Auftritten ist der Fitnessguru nur selten zu sehen.



[Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an](#)

Ein Beitrag geteilt von Roger Federer (@rogerfederer) am Mär 10, 2016 um 2:19 PST

Das individuell passende Workout finden

Es ist keine Überraschung, dass sich das spezielle Training der Athleten unterscheidet, immerhin üben alle der drei oben genannten verschiedene Sportarten aus. Es ist klar, dass Ronaldo mehr an seiner Technik arbeitet, LeBron James mehr Bälle wirft und Roger Federer Serve und Volley trainiert – doch die grundlegende körperliche Fitness wird, wie der Name schon sagt, wird durch das Grundlagentraining geschaffen. Hier kann man sich von allen drei Athleten ein paar interessante Übungen anschauen. Aber auch unser **Übungskatalog bietet viele weitere abwechslungsreiche und effektive Alternativen**. Diese versprechen nicht nur tolle Ergebnisse, sondern auch jede Menge Spaß.

Idiotensicherer Ratgeber zum Fußball Schauen im TV

Sie möchten sich die besten Spiele der **Bundesliga**, sowie alle anderen Spiele der Champions und Europa League im TV ansehen? Vor allem jetzt, wenn der Spielplan der Saison in diesem Jahr wieder voll im Gange ist. Hier gibt es aber ein kleines Problem, denn die Übertragungsrechte in Deutschland sind beim Thema Fußball leider noch komplizierter geworden. Diese wurden in den letzten Jahren an andere Sender verteilt und der Leidtragende sind natürlich Sie! Das Problem ist, dass die vielen Verbände wie der DFB, die DFL, die UEFA und die FIFA an das große Geld kommen möchten und sich daher gedacht haben, von fußballbegeisterten Zusehern Geld für Streaming-Dienstleistungen und Spiele zu verlangen.

Denn vieles hat sich mit dem DAZN Deal in der Bundesliga schlagartig geändert, Eurosport hat die Bundesliga-Rechte an die DAZN übertragen. Das hatte zur Folge, dass Eurosport all seine TV-Übertragungsrechte aufgeben musste, da es seine Bundesliga-Rechte an eben diesen Streamingdienst verkauft hatte. So, jetzt stellen Sie sich sicher die berechnigte Frage, wo man nun alle wichtigen Spiele der Champions und der Europa League inklusive dem DFB-Pokal im TV sehen kann? Dadurch, dass sich nun einiges mit dem Einzug von DAZN verändert hat, möchten wir Ihnen deshalb einen Überblick geben, wie Sie ganz einfach zu Ihren Lieblingsspielen im TV kommen!

Wo kann man den DFB-Pokal sehen?

Den können Sie ab der Saison 2019/2020 live und kostenlos auf SPORT1 sehen. Denn die Sport1 GmbH hat vom DFB bis 2022 die Rechte für den DFB-Pokal erworben. Doch was kann man genau sehen? Die Topduelle der erste Hauptrunde, bis hin zum Viertelfinale kann man weiterhin im Free-TV auf diesem Sender mitverfolgen. Jeden Freitagabend wird SPORT1 in der ersten Hauptrunde ein Topspiel für Sie übertragen. In der zweiten Hauptrunde, genauso wie im Achtel- und Viertelfinale, bekommen Sie jeden Dienstagabend die Top-Partien angeboten. Sky ist ein weiterer TV-Sender der Spiele im DFB-Pokal anbietet. Ebenso erhalten Sie bei diesem Pay-TV Anbieter alle 63 Einzelspiele inklusive den Konferenzen. Sie stehen eher mehr auf das öffentlich-rechtliche Fernsehen? Dann schalten Sie zum ARD/ZDF, denn hier werden ab dem Achtelfinale 1-2 ausgewählte Spiele live in Ihr Wohnzimmer übertragen!

Wie sieht es mit der Bundesliga und der 2. Liga aus?

Die können Sie weiterhin bei Sky sehen. Hier werden übrigens 266 Spiele live übertragen. Wenn Sie ein Telekom-Kunde sind, können Sie auch das „Sky Sport Kompakt“ Paket buchen, es enthält alle Bundesliga Spiele. Wenn Sie die Spiele kostenlos sehen möchten schalten Sie beim ZDF ein, dieser Sender zeigt 3 Freitagsspiele über die Saison verteilt. Das beinhaltet das Eröffnungsspiel und die Spiele am 17. und 18. Spieltag. Wenn Sie die Spiele verpasst haben, können Sie sich dann die Zusammenfassungen jeden Samstag im ARD, ZDF und RTL Nitro reinziehen.



Was ist mit den Länderspielen und der 3. Liga?

Wenn Sie die Qualifikationsspiele zur EM und WM sehen möchten, schalten Sie bei RTL ein. Wenn Sie aber bei den wirklichen Spielen mitfiebern möchten, wechseln Sie zum ARD und ZDF. Sie stehen auf die 3. Liga? Die holen Sie sich bei der Telekom, denn hier können Sie alle 380 Spiele live im TV verfolgen. Das Ganze läuft übrigens über Magenta Sport, dazu müssen Sie nicht einmal ein Telekom-Kunde sein!

Und wie läuft bei der Champions League, Europa League und den anderen?

Hier teilt sich Sky die TV-Rechte der **UEFA Champions League** mit DAZN. Leider sind diese nicht kostenlos im TV zu sehen. Bis auf das Finale, denn falls eine deutsche Mannschaft es ins große Finale schafft, muss per Rundfunkstaatsvertrag dieses Spiel frei im TV übertragen werden. Die UEFA Europa League wird aber dennoch weiterhin von RTL übertragen. Hier erhalten Sie ein Spiel pro Spieltag bei RTL Nitro. 15 Partien sind es insgesamt. Die wichtige Premier League kann aber weiterhin mit Sky gesehen werden, die La Liga und die Serie A müssen jedoch per Abo auf DAZN mitverfolgt werden.

Liverpool und die Premier League - Mit

Rückschlägen im Sport umgehen

Für die Premier League hat es am Ende wieder nicht gereicht: Trotz einer Serie von 9 Siegen aus den letzten 9 Spielen verpasste der FC Liverpool die Meisterschaft. Auch Manchester City ließ keine Federn und gewann zum zweiten mal in Folge die Premier League.

Es war die vierte Saison der Reds mit Jürgen Klopp als Trainer. In diese Zeit fielen einige Fast-Triumphe. Zum ganz großen Wurf kam es aber erst kürzlich, als sich Liverpool mit 2:0 gegen Tottenham in der Champions League den Titel sichern konnte. Die Freude war bei Klopp und seiner Mannschaft nach der herben Enttäuschung gegen Manchester City natürlich riesig.

Aufgeben ist bei Rückschlägen also keine Option. Auch aus Niederlagen kann positive Energie geschöpft und in Optimismus und Euphorie umgewandelt werden. Das gilt bei Profis genau wie für Freizeitsportler.

Rückschläge sind im Sport normal



Doch wie geht man im Sport mit Niederlagen um? Was sollte man tun, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt? Auch **Verletzungen können einen aus der Bahn werfen**, wie Sportpsychologe Andreas Meyer erklärt. Ob Kraftsport, Ausdauerdisziplin oder Profifußball: Es kommt darauf an, den Fokus nicht zu verlieren. Wir reden immer viel über die körperliche Seite der Weiterentwicklung. Was wir gern vergessen, ist, dass wir unsere Psyche benötigen, um unseren Körper zu verbessern.

Bei Enttäuschungen dürfen wir gerade nicht unseren Trainingsplan über den Haufen werfen. Natürlich tendieren wir zu Ungeduld, das liegt in der menschlichen Natur. Wenn etwas nicht so läuft, wie man es sich wünscht, stellt man schnell alles in Frage. Gerade im Training fällt es schwer, sich zu motivieren. Wer am Erfolg zweifelt, kann sich nicht mehr in jeder Einheit bis ans Limit pushen. Die persönliche Schmerzgrenze verschiebt sich um 3 Etagen nach unten.

Unter Klopp entwickelt sich Liverpool beständig weiter

Als Klopp die Reds übernahm, fand er ein mittelmäßiges Team vor. Am Ende stand Tabellenplatz 8 zu Buche. Nach 2 Spielzeiten in der erweiterten Spitzengruppe und dem Gewinn der Champions

League ist Liverpool nun ein starker Kandidat auf den Meistertitel. Bei den **Wetten auf die Premier League zur Saison 2019/20** werden sie mit einer Quote von 3,75 zu den Top-Favoriten gezählt (Stand: 20.05.2019). Ob es dann für den Sieg reicht, wird sich zeigen.

Dass Klopp es wieder versuchen will, ist selbstverständlich. Die Mannschaft dürfte sich weiter verbessern. Weiterhin akribisch arbeiten, lautet die Devise. Man kann den Trainingsplan immer weiter optimieren, das gilt im Erfolgsfall genauso wie bei Misserfolgen.

Sportlicher Erfolg ist ein komplexes Gebilde

Oft sind es Kleinigkeiten, die über das Erreichen von Zielen entscheiden. Wenn man nicht so stark an Muskulatur zulegt wie erhofft, heißt das nicht, dass man auf dem Holzweg ist. Körperliche Stärke ist ein vielschichtiges Gebilde. Das gewünschte Endprodukt muss auf einem soliden Fundament aufbauen. Gute Planung des regelmäßigen Trainings ist die halbe Miete. Der Rest ist häufig nur eine Frage der Zeit und mit Geduld wird man seine Ziele erreichen.

Source: Facebook

Manchmal stellt sich Erfolg ganz unverhofft ein. Das gilt gerade nach enttäuschenden Erfahrungen und wird durch den Verlauf der Champions League ganz besonders deutlich. Liverpool wurde im Halbfinale der Champions League mit einer 3:0-Klatsche nach Hause geschickt. Das Rückspiel gegen Barcelona schien nur noch Testspiel-Charakter zu haben. Alle dachten, die Sache sei gelaufen. Die Reds aber glaubten an ihre Stärke und warfen alles in die Waagschale. Mit einem **sensationellen 4:0 zogen sie ins Finale ein** und gewannen dann sogar noch gegen Tottenham in Madrid.

Auf halber Strecke zum Erfolg erwarten uns nicht selten Enttäuschungen. Wer dennoch konsequent an sich arbeitet und zu 100 Prozent fokussiert bleibt, wird am Ende belohnt.

Source: Facebook

Mit Ausdauer und Diäten im Fußball punkten

Wer ein guter Fußballer ist, versenkt seine Schüsse zielgerichtet im gegnerischen Tor. Alles andere ist Glückssache. Oder nicht? Der Irrglaube verleitet viele angehende Fußballer dazu, auf Kondition und Ausdauer zu verzichten und sich lediglich auf die Schußtechnik zu konzentrieren. Ein Fehler.

Es ist unabdingbar, dass im Fußball die Bereiche der Ausdauer und Kondition trainiert werden. Klassische Trainingseinheiten wie lange **Läufe, Sprints oder Ausdauererrunden** werden meist zu Beginn der Saison intensiv in das Training eingebunden. Oftmals rücken die Laufübungen jedoch in

den Hintergrund, da die landläufige Meinung herrscht, dass die anstehenden Spiele die Kondition ausreichend pushen.

Trainer, die ihre Mannschaft ans Limit bringen wollen, sollten diesen Fehler umgehen. Denn auch zwischen den Spielen der laufenden Saison muss die Ausdauer ins Training eingebunden werden. Es empfiehlt sich, zwischen einem koordinativen und technischem Training zu wechseln.



Es ist ein Zusammenspiel aus verschiedenen Bereichen, die in die spielerische Leistung einzahlen. Der Fettstoffwechsel wird immer angefeuert und ist eine scheinbar unendliche Reserve. Allerdings benötigt der Körper auch Kohlehydrate zum Verbrennen, die ihm die entsprechende Energie liefern. Bei sehr schnellen Läufen greift der Körper auf die Phosphate zurück, die bei Sprints benötigt werden. Erfahrungsgemäß reichen diese Reserven nur für eine kurze Zeit.

Reserven aufstocken und Fehler entdecken

Genau an diesem Punkt kommt die Notwendigkeit des Trainings zum Tragen. Die drei Reservespeicher sind ein Produkt aus dauerhaften Einheiten, die für eine stetige Aufstockung der Energiespeicher sorgen. Erst auf diese Weise kann der Körper in den jeweiligen Situationen auf die passenden Vorräte zurückgreifen. Ein einfaches Lauftraining wird diese Speicher so nie trainieren können.

Doch die Reserven sind nicht auf natürliche Weise im Körper vorhanden. Sie benötigen die Energiezufuhr aus der richtigen Ernährung. Für Trainer ist dies ein sehr wichtiges Thema, bei denen einige sogar selbst den Ernährungsplan und die Lebensweise ihrer Spieler in die Hand nehmen. **Trainer Tuchel vom PSG** überwacht Ernährungspläne, setzt auf vegetarische Kost und unterzieht die Lieblingsrestaurants seiner Spieler sogar einer internen Prüfung. Mit diesem strikten Vorhaben schaffte es Tuchel bereits beim Borussia Dortmund zu erfolgreichen Leistungen.

Ernährung bewusst lenken



Zwar gilt Tuchel bereits jetzt als Kontrollfreak im Pariser Fußballclub, doch der deutsche Trainer wollte sein Team für die Champions League fitmachen. Für die Spieler bedeutet der Verzicht von Weizen, Getreide und Fast Food jedoch volle Konzentration. Einige Spieler sollen sogar auf vegane Kost gesetzt worden sein. Die Chancen standen für den

französischen Verein PSG auch nicht schlecht, bis er im Achtelfinale gegen Manchester United ausschied. Nun gilt der FC Barcelona bei **William Hill Champions League Wetten** mit einer Quote von 2,50 als der Favorit auf den Sieg (Stand: 29.04.).

Dani Alves und Marco Verratti waren die ersten **Spieler aus dem Pariser Fußballclub**, die aufgrund von Verletzungen einen abgespeckten Plan nach vegetarischen Aspekten vorge setzt bekamen. Schnelle Genesung und Konzentration auf die sportliche Leistung sollten gestärkt werden und nicht zusätzlich durch süße Limos, Alkohol oder Wohlfühl-Essen in den Hintergrund rücken. Ein hartes Brot für die Trainierenden. Ob sich die Anstrengungen lohnen und nur auf einen strikten Ernährungsplan zurückzuführen sind, sei dahin gestellt. Aber der Ansatz von Tuchel ist ein Plan, der Schule machen sollte. Denn manch ausschweifende Leben eines Spielers kann die eigentliche Leistung auf dem Feld und auch in der Presse schnell vergessen lassen. Mehr Training, mehr fokussierte Ernährung, mehr Leistung!

Warum Fußball fit macht und geliebt wird

Deutschland ist eine Kickernation. Knapp **3,19 Bundesbürger spielten 2018 häufig Fußball, und fast elf Millionen spielten zumindest gelegentlich** die beliebteste Ballsportart der Welt. Weltweit waren es schon vor mehr als einem Jahrzehnt, 2007, rund 265 Millionen Menschen auf allen Kontinenten.

Ein Grund **warum Fußball so beliebt ist** liegt zum einen an der Struktur. Obwohl die Regeln ausgefeilt sind, braucht es nicht viel, um mitspielen zu können. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, schafft Bindungen und gemeinsame Erfolgserlebnisse oder aber geteiltes Leid, wenn das eigenen Team verliert. Nicht umsonst treten in Deutschland auch viele Neuankömmlinge in die mehr als 24.000 Clubs im Lande ein. Fußball schafft Freundschaften und damit Integration und vertreibt die Einsamkeit. Damit ist der Sport nicht nur körperlich gesund, sondern kann auch für die mentale Gesundheit ein positiver Faktor sein.

Das **Fußball gut für die Gesundheit** ist, steht außer Frage - solange keine Verletzungen auftreten. Freizeitkicker profitieren von dem ständigen Wechsel zwischen Sprints, Laufen und Gehen, die unter anderem Herz, Kreislauf und Muskeln stärken. Wer richtig trainiert, kann vom Fußballspielen sogar mehr Nutzen haben als vom Joggen. Besonders Kinder profitieren von einer Steigerung der Knochendichte. Was einem liegt, ist jedoch letztlich eine Frage der Mentalität. Viele Jogger ziehen am liebsten allein ihre Runden, während Fußball vom Zusammenspiel lebt.

Dieses Gemeinschaftsgefühl überträgt sich auch auf Nichtsportler. Fußballwetten sind mit Abstand die beliebtesten unter den Sportwetten. Vor allem Live-Wetten, bei denen man **live das Geschehen verfolgen** kann während sich die Quoten fast sekundlich ändern, werden immer beliebter.

Spitzenspiele sind auch in Deutschland noch immer die reinsten Straßenfeger - oder im Gegenteil volksfestähnliche Veranstaltungen, wie bei der Russland-WM, wo an öffentlichen Orten Großbildleinwände aufgestellt werden. Von München bis Berlin konnte in fast jeder deutschen Großstadt unter freiem Himmel geguckt werden, auch wenn die als Titelverteidiger angereiste deutsche Nationalelf sich schon nach der Vorrundenblamage verabschieden musste. **Mehr als 21 Millionen Zuschauer** verfolgten in der Bundesrepublik am Fernseher, wie Frankreich im Finale gegen Kroatien mit 4:2 zum Weltmeister wurde.

Das schöne Spiel ist nicht nur in Deutschland ein fester Bestandteil der Kultur. England gilt als Mutterland des Sports, und wie in Deutschland, aber auch Italien, Frankreich, den Niederlanden und anderen europäischen Ländern werfen jedes Ligaspiel, jeder Treffer und jeder Transfer von den Kommentatoren bis zu den Fans, die sich in der Kantine oder am Imbiss treffen, heiß diskutiert.

In Ländern wie Brasilien, das etliche der berühmtesten Ballzauberer aller Zeiten hervorgebracht hat, ist das Spiel zugleich ein Ausweg aus der Armut. Ex-Weltmeister Jordinho, Inter-Mailand-Spieler Adriano, der als bester Fußballspieler aller Zeiten geltende Pele, sie alle haben sich durch ihr Talent aus den Armutsvierteln Brasiliens befreit. Kicker wie Jordinho betreiben inzwischen ihre **eigene Art Entwicklungshilfe in der Heimat**, mit Schulen, aber auch mit Fußballunterricht.

Fußball ist hier mehr als nur ein Sport. Fußball ist eine Leidenschaft, ein Bindeglied zwischen den Tausenden, die fürs gleiche Team jubeln und sich in den Stadien treffen. Im **März 1954 guckten 183.513 Menschen** im Stadion in Rio de Janeiro zu, wie Brasiliens Nationalelf gegen Paraguay gewann. Den europäischen Zuschauerrekord hält das Spiel Schottland gegen England 1937 in Glasgow mit 149.547 Besuchern.

Das „Wunder von Bern“, die „Schmach von Cordoba“ bewegen noch heute die Fußballfans. Insofern hat Fußball sogar eine weitere positive Funktion, als Gedächtnistraining noch lange nach dem Abpfiff.

So halten sich die besten Profisportler fit - Ältere Profis ihre Trainingskonzepte

So halten sich die besten Profisportler fit

Beim Leistungssport greifen viele hochkomplexe Faktoren ineinander. Talent, Training und Wille sind nur drei wichtige Elemente. Mindestens ebenso bedeutend ist allerdings auch die richtige Ernährung bzw. ein gesunder Lebensstil. In allen Bereichen des professionellen Sports wurde in den vergangenen Jahren immer mehr Wert auf die Ernährung gelegt. NBA Superstar Dirk Nowitzki drückte es einmal passend aus: „Als ich vor 20 Jahren in die Liga kam, gab es vor dem Spiel Chicken Wings von KFC, heutzutage hat jeder Spieler seinen eigenen Diätplan.“ Doch nicht nur in der NBA gehören Fitnesscoaches und Ernährungsberater zum Trainer- bzw. Betreuerstab. In nahezu jeder Sportart werden die Athleten bestimmten Diäten unterzogen, um das Maximum aus sich herauszuholen.

Ernährung wird im Alter immer wichtiger

Vor allem im fortgeschrittenen Alter ist es für die Sportler umso wichtiger, auf ihre Fitness zu achten und regelmäßig in den Körper zu horchen. Ganz gleich ob Cristiano Ronaldo, Lebron James

oder Roger Federer - all diese Athleten befinden sich jenseits der 30 und liefern trotzdem noch regelmäßig Topleistungen ab. Egal, ob Tennis, Basketball oder Fußball, jede Sportart fordert verschiedene Muskelpartien und benötigt individuelles Training. Wir schauen, worauf diese drei Profisportler **bei ihren Workouts und Ernährungsplänen achten.**

Federer, James und Ronaldo - Wahre Athleten auch im hohen Alter



Trotz „gehobenen“ Alters immer noch einer der leistungsfähigsten Athleten auf dem Platz.

Roger Federer geht dieses Jahr in seine 20. Profisaison und gehört immer noch zur absoluten Elite im Tennis. Der Schweizer gehört mit insgesamt 310 Wochen an der Spitze der Weltrangliste zu den erfolgreichsten Tennisspielern überhaupt. **Betway hat sich mit dem Erfolgsgeheimnis des 38-jährigen beschäftigt.** Vor allem während der Vorbereitungsphasen für ein großes Turnier befolgt Federer einen strikten Ernährungsplan, bei dem auch ballaststoffreiche Nahrung auf dem Programm steht. Unmittelbar vor bzw. während der Partie bestehen die Snacks aus viel Kohlenhydraten und wenig Fett bzw. Ballaststoffen, um die maximale Leistung auf dem Court abzurufen.

Auch Cristiano Ronaldo achtet wie kein Zweiter auf seinen Körper. Der portugiesische Stürmerstar war in seiner gesamten Karriere nie körperlich außer Form oder gar untrainiert. Bei seinem Training setzt der Dauergast der Weltfußballerwahl auf eine **Mischung aus Kraft-, Konzentrations- und Cardio-Training.** Insbesondere die Ausdauerseinheiten sind für einen laufintensiven Sport wie Fußball unheimlich wichtig. Neben dem obligatorischen Mannschaftstraining trainiert er täglich bis vier Stunden individuell an seiner Fitness. Zudem verzichtet Ronaldo komplett auf Alkohol und verzehrt nur selten zuckerhaltige Speisen. Kein Wunder, dass der Portugiese in seiner gesamten Karriere nur verhältnismäßig wenig Muskelverletzungen erlitten hat.



[View this post on Instagram](#)



Happy Sunday 🍷🍷

A post shared by Cristiano Ronaldo (@cristiano) on Aug 26, 2018 at 3:25am PDT

Der US-amerikanische Basketballstar LeBron James wird häufig als der beste Athlet der Welt beschrieben. Der aus Ohio stammende Small Forward geht 2018/19 in seine 16. Profisaison und gehörte in jeder dieser Spielzeiten den besten Spielern der Liga. Mit 34 Jahren spielte er im vergangenen Jahr eine der besten Saisons seines Lebens. In seiner gesamten Profikarriere wurde James bisher von größeren Verletzungen verschont geblieben. Diese unglaubliche Statistik kommt

natürlich nicht von irgendwo. Gerüchten zufolge gibt er mehr als 1,5 Millionen Dollar pro Jahr für seine Ernährung und einen bewussten Lebensstil aus. Zudem arbeitet er **laut Prinz Sportlich immer mit den innovativsten Work-Out Methoden**, die häufig auf eine Kombination aus Kraft und Balance setzen. Neben den körperlichen Übungen baut der Basketballer auch auf Yoga- und Pilateseinheiten zur Entspannung und Auflockerung.

Wie der Fußball nach Deutschland kam

Warum ist Fußball so beliebt?

Fußball ist eine Sportart, die nicht viel Ausrüstung benötigt. Setzt man nicht auf WM Standards braucht man lediglich einen mittelschweren Ball, 2 Tore und ein paar Spieler. So kann Fußball überall auf der Welt gespielt werden, auch in schwachen Entwicklungsländern. Weiterhin setzt Fußballspielen kaum sportliche Grundfähigkeiten voraus, man kann es auf jedem Niveau spielen, eine Frustration, wie z.B. beim Basketball, wenn man den Korb einfach nicht trifft oder die Koordination zum dribbeln nicht hat, wird nicht auftreten, solange man gegen gleichstarke Gegner spielt. Weiterhin Fußball ein strategischer Mannschaftssport mit einfachen Regeln. Das spricht vor allem das TV Publikum an und verleitet zum Fachsimpeln in Gesellschaft. Jeder hat es schon einmal gemacht, jeder versteht es, auch wenn nicht unbedingt jeder ein Abseits(Pass zu einem Spieler, der sich während des Zeitpunkts des Abspiels näher am gegnerischen Tor als alle Gegenspieler befindet) erklären kann.

Wie Fußball nach Deutschland kam

Das erste bekannte Regelwerk zum Fußball wurde in der Universität Cambridge(1848) verfasst. Zu diesem Zeitpunkt waren die regeln noch nicht so exakt, sodass z.B. eine Mannschaft aus 15-20 Spielern bestehen konnte. Der erste Fußball Verband wurde 1863 in London gegründet und ist die bekannte Football Association. In Deutschland war Fußball jedoch lange Zeit noch unbekannt. 1874 kam der Lehrer eines Gymnasiums Konrad Koch aus Braunschweig zum ersten mal auf die Idee mit seiner Klasse eine Alternative zu den sonst üblichen Leibes und Turnübungen zu suchen. Sport fand in Deutschland zu dem Zeitpunkt fast nur in geschlossenen Gymnastikhallen statt. Schnell fand das Spiel Beliebtheit bei vielen Schülern, die Allgemeinheit schimpfte Fußball aber lange als weibisches Umhergerenne. Mit der Gründung des DFBS 1900 und der darauf folgenden Einstufung als olympische Disziplin, wurde Fußball aber, vor allem durch die oben genannten Gründe schnell beliebt.

Der Frauenfußball

Mit der steigenden Emanzipation wurde auch Frauenfußball immer beliebter. Vor allem in den westlichen Ländern nähert sich die Beliebtheit des Frauenfußballs immer weiter dem Männerfußball an. Das Regelwerk ist natürlich identisch. Leider ist Frauenfußball gerade in Staaten, in denen keine deutliche Trennung von Religion und Staat stattfindet immer noch sehr unbeliebt und verpönt. In Deutschland wurde die Entwicklung des Frauenfußballs durch den Nationalsozialismus eingeschränkt, da politisch ein Idealbild der deutschen Frau bestand und Fußball nicht mit diesem Idealbild zu vereinbaren war. Erst in den 50er Jahren gab es wieder verstärkt Frauenabteilungen in diversen Vereinen.

Die Weltmeisterschaft im Frauenfußball fand erstmals 1991 in China statt, damals gewannen die USA. Deutschland konnte den Titel 2003 in den USA und 2007 in China erringen. 2011 findet die WM das erste Mal in Deutschland statt. Die WM 2015 ist in Kanada geplant.