

Die simulierte Höhenlage

20.05.2008 | 19:08 | (Die Presse)

Österreichs Teamspieler können in einer „Hypoxie-Kammer“ regenerieren. Alle sollen probieren, ein Zwang besteht aber nicht.

LINDABRUNN (red). Das österreichische Nationalteam setzt in der Vorbereitung auf die Euro 2008 auf neue Technologien. In Lindabrunn steht neuerdings ein Sattelschlepper mit einem Anhänger ein, der eine Novität im heimischen Sport darstellen dürfte. Die sogenannte „Hypoxie-Kammer“ (Hypoxie bedeutet „wenig Sauerstoff“) soll Ivanschitz und Co. zur besseren Regeneration dienen.

Kein Höhenttraining

In der rund 60 Quadratmeter großen Räumlichkeit können in punkto Sauerstoffgehalt Bedingungen wie in Höhenlage simuliert werden. Der genaue Sauerstoffanteil wird reguliert, für das ÖFB-Team wird er auf etwa 2500 m eingestellt. Teamarzt Ernst Schopp legt Wert auf die Feststellung, dass es sich dabei um kein Höhenttraining handelt. „Das haben wir nie vorgehabt. Es handelt sich nicht um eine Höhensituation, sondern um eine Hypoxie-Situation.“

Schopp will nun alle Spieler informieren „und ihnen sagen, dass sie es einmal probieren sollen“. Ein „Hypoxie-Zwang“ bestehe allerdings nicht. Als Aufenthaltsdauer werden 30 bis 45 Minuten empfohlen, der positive Effekt tritt angeblich nach 15 Minuten ein. In der mit Teppich ausgelegten Kammer sind Stühle und Massagetische aufgestellt, die Spieler werden in dem Raum entweder lesen oder massiert, aber keine körperlichen Anstrengungen unternehmen.

Durch den niedrigeren Sauerstoffgehalt soll der Stoffwechsel angeregt werden, auch Muskeln können angeblich besser, weil tiefer massiert werden. Allerdings, so musste Schopp zugeben, basieren diese Thesen auf „Beobachtungen“, denn wissenschaftliche Studien zu diesem Thema existieren nicht.

Teamchef Josef Hickersberger führte zum Thema Hypoxie-Kammer bereits im Dezember erste Gespräche mit Herbert Kernreuter, dem Marketing-Chef der Firma „Körper.Geh.Fühl“, die mit Hypoxie-Kammern arbeitet und für den ÖFB die mobile Station, die während der Euro auch in Stegersbach stehen wird, entwarf und zur Verfügung stellte. Nach Gesprächen mit vielen Medizinern ist Hickersberger von der Sinnhaftigkeit des Projekts überzeugt. „Alle haben mir versichert, dass es für die Regeneration positive Effekte gibt und die Durchblutung der Muskeln gefördert wird.“

Der Rest ist Fantasie

Zweifel an der neuen Methode ließ sich Hickersberger nicht anmerken. „Ich weiß, dass wir neue Wege beschreiten, die teilweise noch nicht erforscht sind. Es ist High-Tech pur. Wir haben das Modernste, was am Markt üblich ist. Der Rest ist Fantasie, aber ich glaube, wenn wir den anderen in der Vorbereitung alles nachmachen, werden wir nichts Neues und vielleicht keine Überraschung haben.“

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 21.05.2008)