



F „Nur nicht BEQUEM werden!“

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt zählt zu den berühmtesten Ärzten Europas. Er erklärt, was uns zu schnell altern lässt, und gibt besondere Tipps für Gesundheit und Ernährung im Alltag

VON JULIEN WOLFF

WELT AM SONNTAG: Was hat Sie in diesem Jahr medizinisch ganz besonders beschäftigt?

DR. HANS-WILHELM MÜLLER-WOHLFAHRT: Das Thema Migräne, und wie ich es weiter vertiefen kann. Meine Kollegen Niklas Haberstroh, Andreas Schubert sowie mein Sohn Kilian und ich haben in unserer Praxis so viel Elend gesehen, was dieses Leiden betrifft. Migräneschmerzen können grausam sein und einem darüber hinaus sämtliche Energie und Lebensfreude rauben. Eine gefährliche Entwicklung aus den USA schwappt immer mehr zu uns nach Europa rüber: Eine Therapie mit den stärksten Schmerzmitteln, unter Zusatz von Opiaten. Davon werden die Menschen abhängig – und depressiv. In den USA gibt es extrem viele Selbstmorde aufgrund dieser Medikation. Manche Patienten leiden seit Jahrzehnten unter Migräne. Ich habe mir daher zu Beginn dieses Jahres eine Mission auferlegt: Herauszufinden, was die Migräne auslöst. Und wie ich besser helfen kann.

Welche Antworten fanden Sie?

Ich hatte Kontakt aufgenommen zu einer Reihe von Fachleuten und danach aufgrund persönlicher Erkenntnisse und Erfahrung eine eigene Behandlungsmethode frei von Schmerzmitteln entwickelt. Auslöser ist immer eine anhaltende Muskelverspannung bis Verkrampfung im Bereich der oberen Halswirbelsäule mit der Folge einer Verhärtung ihres sehnigen Ansatzes am Hinterkopf, insbesondere des M. Semispinalis. Der unter der Verhärtung verlaufende Nervus occipitalis major erleidet dadurch einen starken Druck und verursacht äußerst heftige Schmerzen in seinem gesamten Versorgungsgebiet. Darüber hinaus wird der N. trigeminus stimuliert und aktiviert, der mit dem N. occipitalis verschaltet ist und im Bereich der Schläfe und Stirn nahezu unerträgliche Schmerzen verursacht und für das Druckgefühl hinter den Augen verantwortlich ist. Der Nervus vagus kann mitbetroffen sein und Magensymptome wie Übelkeit auslösen. Eine Patientin sagte Anfang des Jahres zu mir: „Ich lebe kein Leben!“ Sie war arbeitsunfähig. Heute ist sie schmerzfrei und reist mit ihrem Wohnmobil durch Europa. Sie kann ihr Leben wieder genießen.

Wie konkret konnten Sie helfen?

Ich erwarte von meinen Migräne-Patienten, dass sie solche Mittel vor der Behandlung bei mir absetzen. Die Ursache liegt im Bereich der oberen Halswirbelsäule. Die Behandlung dort besteht in der Lockerung der verkrampften Muskeln mittels Infiltrationen, Aufweichung der verhärteten Muskelsehnenansätze am Hinterkopf, Mobilisierung des oft blockierten Halswirbels C1 durch unseren Osteopathen. Die Patienten sind nach wenigen Behandlungen stabil schmerzfrei.

Sie beschäftigen sich auch intensiv mit der Wirbelsäule. Weshalb?

Weil die Wirbelsäule in ihrer Bedeutung allzu oft unterschätzt wird. Die Wirbelsäule ist die Schaltzentrale unseres Körpers, das zentrale Achsenorgan des Menschen. Von hier aus werden über motorische Nervenbahnen die Muskeln von Armen, Beinen und Rumpf gesteuert und koordiniert. Schäden oder Funktionsstörungen im Bereich der Wirbelsäule können empfindliche motorische Störungen, Schmerzen oder auch Muskelverletzungen im Sport verursachen.

Schätzungen zufolge haben 80 Prozent der Menschen in den westlichen Industrienationen mindestens einmal Schmerzen an der Wirbelsäule, wegen der sie sich an Ärzte wenden müssen. Das liegt vor allem an den Lebensgewohnheiten. Wir sitzen viel zu viel – im Auto, auf dem Sofa, bei der Arbeit. Und wir bewegen uns zu wenig. Das geht schon bei den Kindern los. Leider wird die Schule ihren Pflichten in dieser Hin-

sicht nicht mehr gerecht, das regt mich auf. Sportunterricht fällt viel zu oft aus. Pro Woche müssten es mindestens drei Stunden Sport sein. Schulsport hat bei uns in Deutschland einen viel zu geringen Stellenwert. Zudem fehlen Grünflächen zum Toben. Da haben uns andere Länder einiges voraus. Die Kinder in unserem Land sitzen bis zu acht Stunden am Tag – das kann nicht sein. Studien haben ergeben, dass Kinder, die

Sport treiben, aufnahmefähiger und wohl auch klüger sind. Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen.

Wie können Erwachsene gegen die Folgen des vielen Sitzens anarbeiten? Ein Stehpult beim Arbeiten kann helfen. Beim Telefonieren aufstehen und im Büro auf und ab gehen oder auch gymnastische Übungen am Arbeitsplatz so weit dies möglich ist. Je älter wir wer-



Genießt seine Arbeit und seinen Sport: Der 81-jährige Mediziner Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt
Mediziner

Der einstige Leichtathlet wurde am 12. August 1942 als Sohn eines Pastors in Leerhufe in Niedersachsen geboren. Er promovierte 1971 an der Universität Kiel. In den 1970er-Jahren war er zwei Saisons Teamarzt von Hertha BSC, später bis 2020 Mannschaftsarzt des FC Bayern. Zudem war er Arzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Zu Müller-Wohlfahrts Patienten zählten unter anderem Franz Beckenbauer, Eric Clapton, Boris Becker und Herbert Grönemeyer. Sein Sohn Kilian ist ebenfalls Mediziner, seine Frau Karin Künstlerin.

den, desto schwächer wird die Muskulatur. Umso mehr müssen wir tun. Andernfalls gibt es sehr viele Begleitschäden und schlimme Erkrankungen wie Migräne, Tinnitus und Schwindel, alles von der Halswirbelsäule ausgehend. Und Probleme, die von der Lende her rühren: Hexenschuss und Ischias-Beschwerden zum Beispiel. Den Menschen fehlt aufgrund von Bewegungsmangel oft das Muskelkorsett, das die Wirbelsäule zusammenhält. Beim Thema Bewegung gibt es keine Ausreden. Nur Bewegung setzt die nötigen Reize für Muskeln, Knochen und Knorpel. Der Schlaf, die Verdauung und das Immunsystem können mit der Bewegung auch verbessert werden. Auch der Herzmuskel muss durch Sport trainiert werden. Unser gesamtes körperliches System lebt von der Bewegung. Nur nicht bequem werden! Und: Nur bei Muskelarbeit wird Fett verbrannt.

Wie oft treiben Sie Sport?

Zweimal pro Woche gehe ich laufen. Egal, wo ich bin. Ich habe meine Laufschuhe auf jeder Reise dabei. Kürzlich bekam ich eine Stirnlampe geschenkt, war damit sogar im Nebel laufen. Herrlich! Ich habe im Winter und Sommer dieselbe Laufkleidung an, verzichte auf eine Mütze. Nicht empfehlenswert – aber ich will mich abhärten.

Viele nehmen sich für 2024 eine gesündere Ernährung vor. Was sind hierbei die wichtigsten Grundsätze?

In jungen Jahren kannst du dich genüsslich satt essen und brauchst keine Nahrungsergänzungsmittel – im Alter aber braucht es die sehr wohl. Etwa ab 65 Jahren können wir nicht mehr so viel Nahrung zu uns nehmen, wenn wir unser Gewicht halten wollen. Aber wo sollen dann die lebensnotwendigen Nährstoffe herkommen? Eine Reihe von Nährstoffen ist unbedingt empfehlenswert.

Welche?

Aminosäuren zum Beispiel, von denen es acht essenzielle gibt, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Unser Gehirn ist leistungsfähiger, wenn alle Aminosäuren ausreichend vorhanden sind. Der Körper baut beispielsweise aus der Aminosäure Tryptophan zusammen mit Zink, Folsäure und B-Vitaminen den Botenstoff Serotonin, das für positive Energie sorgt. Ich habe viele Patienten, die sich vitaler und wohler fühlen, seitdem sie Aminosäuren ergänzen. Wir können dem Gehirn und jeder Körperzelle damit helfen zu regenerieren. Ab 75 Jahren sind Aminosäuren als Nahrungsergänzungsmittel in meinen Augen ein Muss. Viele Internisten sagen: „Das braucht es alles nicht.“ Ich sehe das anders – und stehe dazu.

Was braucht es noch?

Häufig Zink, Magnesium und Vitamin D3. Hier sehe ich die meisten Defizite. Zink ist ein Katalysator für die Neubildung von Eiweißstrukturen und stärkt das Immunsystem. Der Zinkwert muss im Normbereich sein! Magnesium sorgt für Herzkraft, bei etwa 70 Prozent aller Herzinfarkte liegt ein Magnesiummangel vor. Vitamin D3 unterstützt den Knochenstoffwechsel und das Immunsystem. Auch die Harnsäure sollte man beachten. Leider spielt sie in Deutschland eine viel zu kleine Rolle.

Inwiefern?

Die Obergrenze der Harnsäure im Blut wird sehr unterschiedlich gesehen, von sechs bis acht Milligramm pro Deziliter. Ein zu hoher Wert führt zu Knorpelweichung, Bandscheibenschäden und Bindegewebschwäche. Herzkrankheitsgefahrerkrankungen sind oft auf Kalkablagerungen zurückzuführen. Ich sehe auf Röntgenbildern häufig, wie Kalkplaques sich in den Arterien der Patienten abgelagert haben. Und stelle dann unverhältnismäßig oft erhöhte Werte der Harnsäure und des Cholesterins fest. Ist der Blutdruck dann auch noch zu hoch, so muss man mit der Ausbildung einer Arteriosklerose rechnen.

Wie kann man vorbeugen?

Regelmäßige Laboruntersuchungen vornehmen. Wo stehe ich? Was geht in meinem Körper vor? Wo habe ich Defizite? Ich schwöre auf Laboruntersuchungen. Das ist kein großer Aufwand.

Was raten Sie bei der Ernährung?

Wir müssen regional und saisonal denken. Man sollte sich öfter fragen: Was gibt die Jahreszeit in meiner Region her? Grünkohl im Winter zum Beispiel ist sehr gesund. Schwarzwurzeln und Kohl sind etwas aus der Mode gekommen,

GRÄTSCHE

Nagelsmann noch vor Wagenknecht



VON PATRICK KRULL

Das ZDF hat Mitte der Woche den Reigen seiner Jahresrückblicke gestartet. Fünf sind es insgesamt bis zum 27. Dezember, natürlich eröffnete den ersten Markus Lanz („Freue mich sehr über den Besuch“). Es gilt das alte ZDF-Mantra: Anstoß ist, wenn Lanz ihn ausführt. Dabei ist das Zweite nur Dritter, denn der listige Programmchef von RTL hat den Rückblick schon kurz nach Nikolaus ausgestrahlt, und selbst Google war diese Woche schneller.

Der Internetsie veröffentlicht ja immer eine Jahresrevue der beliebtesten Suchbegriffe, ein gutbürgerliches Kaleidoskop der Deutschen spiegelt sich da wider. Demnach interessieren wir uns bei internationalen Persönlichkeiten mehr für Bayerns Torjäger Harry Kane als für Taylor Swift. Die Liebesgeschichte von Taylor Swift mit dem NFL-Profi Travis Kelce wiederum schlug bei den Nachrichten eine andere Bettgeschichte, nämlich das Bettwanzen-Problem in der Olympiastadt Paris.

Wir dürfen es getrost auch als Zustandsbeschreibung des DFB werten, dass etwa Dschungel-Camperin Djamilia Rowe („Ich glaube, die Zeit im Dschungel hat mir mein Botox rausgezogen, weil Stirn bewegen geht so gar nicht“) bei den deutschen Persönlichkeiten ganz weit vor Bundestrainer Julian Nagelsmann landete, der in den Top Ten nur Sarah Wagenknecht hinter sich lassen konnte.

Verständlich scheint auch, dass bei den speziellen Fragen, die uns auf der Seele brannten, etwa „Wie alt ist Jürgen Drews?“ um Lichtjahre vor der Frage „Wie hat Dortmund gespielt?“ landete. Manchmal ist die Antwort darauf einfach zu verstörend.

TOP & FLOP

Florian Wirtz

Willkommen im Klub der Hunderter: Der Fußballer hat seinen Marktwert laut „transfermarkt.de“ um 15 Millionen auf 100 Millionen Euro steigern können. In der Bundesliga sind nur die Bayern-Profis Harry Kane und Jamal Musiala (je 15) wertvoller.

GEWINNER



VERLIERER



Faruk Koca

Unfassbare Gewalttatkete im Fußball: Ankaragücü's Klubchef streckte Schiedsrichter Halil Umut mit einer rechten Geraden nieder – und erhielt eine heftige Sanktion. Er wurde vom türkischen Verband mit einer lebenslangen Sperre belegt.

GUT GEBRÜLLT

WENN MAN JETZT ZURÜCKBLICKT, DENKE ICH MIR: WIE KONNTEN WIR SO VIELE TURNIERE LIEGEN LASSEN?

Leroy Sané,

Fußball-Nationalspieler

FORTSETZUNG AUF SEITE 29

ZWEITE LIGA

Schalke – Greuther Fürth.....	16	30:14	32
Paderborn – Rostock.....	16	30:23	32
Hertha – Osnabrück.....	Sa., 13:00		
Magdeburg – Düsseldorf... Sa., 13:00			
Nürnberg – HSV.....	Sa., 13:00		
Kiel – Hannover.....	Sa., 20:30		
St. Pauli – W. Wiesbaden... Sa., 13:30			
Karlsruhe – Elversberg.....	Sa., 13:30		
Braunschweig – Kaisersl. ... Sa., 13:30			

17. Spieltag	Sp	Tore	Pt.
1. St. Pauli	16	30:14	32
2. Kiel	16	30:23	32
3. HSV	16	31:22	28
4. Greuther Fürth	16	25:18	28
5. Düsseldorf	16	34:19	27
6. Hannover	16	30:20	24
7. Hertha	16	33:26	24
8. Elversberg	16	24:26	24
9. Paderborn	16	25:28	24
10. Nürnberg	16	24:31	24
11. W. Wiesbaden	16	18:21	21
12. Magdeburg	16	28:25	20
13. Schalke	16	29:33	19
14. Karlsruhe	16	27:28	18
15. Kaiserslautern	16	27:34	18
16. Rostock	16	17:25	17
17. Braunschweig	16	14:30	11
18. Osnabrück	16	15:38	8

Kiel – Braunschweig	Fr., 19.1., 18:30
Karlsruhe – Osnabrück	Fr., 18:30
St. Pauli – Kaiserslautern	Sa., 13:00
Elversberg – Hannover	Sa., 13:00
Nürnberg – Rostock	Sa., 13:00
Schalke – HSV	Sa., 20:30
Hertha – Düsseldorf	Sa., 13:30
Paderborn – Fürth	Sa., 13:30
Magdeburg – Wiesbaden	Sa., 13:30

DRITTE LIGA

RW Essen – Lübeck.....	18	28:14	41
Saarbrücken – Regensb. ... Sa., 14:00			
Dortmund II – Halle.....	Sa., 14:00		
Waldhof – Aue.....	Sa., 14:00		
Ingolstadt – Sandhausen ... Sa., 14:00			
Verl – SSV Ulm.....	Sa., 14:00		
U'haching – Pr. Münster....	Sa., 16:30		
Duisburg – Dresden.....	Sa., 13:30		
Bielefeld – 1860 München... Sa., 16:30			
Vikt. Köln – Freiburg II.....	Sa., 19:30		

19. Spieltag	Sp	Tore	Pt.
1. Regensburg	18	28:14	41
2. Dresden	18	28:15	37
3. Verl	18	38:29	30
4. Sandhausen	18	28:21	30
5. SSV Ulm	18	29:26	30
6. Ingolstadt	18	34:25	28
7. Aue	18	23:21	27
8. RW Essen	17	21:23	27
9. Saarbrücken	18	30:21	26
10. Pr. Münster	18	28:23	25
11. U'haching	17	21:16	25
12. Dortmund II	18	22:21	25
13. Bielefeld	18	30:30	22
14. Vikt. Köln	18	28:31	22
15. 1860 München	17	18:20	20
16. Halle	17	26:36	18
17. Lübeck	18	18:32	14
18. Waldhof	18	18:33	14
19. Duisburg	18	11:22	13
20. Freiburg II	18	14:34	9

Sandhausen – Lübeck	Di., 19:00
Saarbrücken – SSV Ulm	Di., 19:00
RW Essen – Halle	Di., 19:00
U'haching – Regensburg	Di., 19:00
Ingolstadt – Aue	Di., 19:00
Verl – Vikt. Köln	Mi., 19:00
Bielefeld – Dresden	Mi., 19:00
Waldhof – 1860 München	Mi., 19:00
Dortmund II – Pr. Münster	Mi., 19:00
Duisburg – Freiburg II	Mi., 19:00

ENGLAND

Nott. Forest – Tottenham.....	16	36:15	37
Bournemouth – Luton.....	Sa., 16:00		
Chelsea – Sheffield Utd.....	Sa., 16:00		
Manch. City – Crystal Pal. ... Sa., 16:00			
Newcastle – Fulham.....	Sa., 16:00		
FC Burnley – FC Everton... Sa., 18:30			
Arsenal – Brighton.....	Sa., 15:00		
Brentford – Villa.....	Sa., 15:00		
West Ham – Wolves.....	Sa., 15:00		
Liverpool – Manch. United... Sa., 17:30			

17. Spieltag	Sp	Tore	Pt.
1. Liverpool	16	36:15	37
2. Arsenal	16	33:15	36
3. Villa	16	35:20	35
4. Manch. City	16	38:18	33
5. Tottenham	16	33:23	30
6. Manch. United	16	18:21	27
7. Newcastle	16	33:21	26
8. Brighton	16	33:28	26
9. West Ham	16	26:30	24
10. Fulham	16	26:26	21
11. Brentford	16	23:22	19
12. Chelsea	16	26:26	19
13. Wolves	16	21:26	19
14. Bournemouth	16	21:30	19
15. Crystal Pal.	16	15:23	16
16. Nott. Forest	16	17:28	14
17. FC Everton	16	20:20	13
18. Luton Town	16	17:32	9
19. FC Burnley	16	16:34	8
20. Sheffield Utd	16	12:41	8

BUNDESLIGA



Wenn sich Monstergrätsche und miese Leistungen aneinanderreihen: Niklas Süle (am Boden) steht symbolisch für den Saisonverlauf des BVB

Dortmunder SCHERE

Die Unterredung schien notwendig gewesen zu sein. Also griff Sebastian Kehl zum Telefon und lud Niklas Süle und seinen Berater Volker Struth zu einem Gespräch. „Natürlich“, betonte der BVB-Sportdirektor Kehl, „sind wir auch so im regelmäßigen Austausch.“ Doch manchmal lassen sich Standpunkte besser deutlich machen, wenn sich die Protagonisten gegenüber sitzen. Vor allem dann, wenn sich auf beiden Seiten Frust angestaut hat.

VON OLIVER MÜLLER

Kehl redete Klartext. Über die eigene Erwartung an den Nationalspieler – denen der 26-Jährige seit seinem Wechsel von Bayern München zum BVB im Sommer 2022 zu selten gerecht geworden ist. Süle war geholt worden, damit er Verantwortung und eine leitende Rolle übernimmt. Doch im Profi-Sport ist es manchmal wie in der Politik: Führung gibt es nicht auf Bestellung. In der Causa Süle, dem vom Können her wohl besten deutschen Innenverteidiger, war das Dreier-Treffen am BVB-Trainingsgelände in Dortmund-Brackel durchaus

In der Champions League und im Ligaalltag zeigt der BVB zwei völlig unterschiedliche Gesichter, die selbst die Protagonisten nur schwer erklären können

hilfreich. Und sei es nur, um Missverständnisse auszuräumen. Denn auch der Spieler war unzufrieden: In der laufenden Saison hat Süle für seinen Geschmack deutlich zu wenig gespielt. Oft war er hinter Mats Hummels und Nico Schlotterbeck nur Ersatz für die Abwehrzentrale. Wenn dies so bleiben sollte, so seine Angst, laufe er Gefahr, dass die Heim-EM im kommenden Jahr ohne ihn stattfinden wird. Diese nicht ganz unbegründete Befürchtung war eine Steilvorlage für

Kehl. Er nahm Süle in die Pflicht. Und nach dessen bemerkenswerter Leistung am Mittwoch beim 1:1 gegen Paris St. Germain zum Abschluss der Champions-League-Vorrunde sah er sich durchaus bestätigt. Ob Süles viel beachtete „Monstergätsche“ nun auch eine Folge des „guten Gesprächs“ gewesen sei, wisse er zwar nicht, so Kehl. Fakt sei jedoch: „Wir brauchen ihn in einer guten Form und in einer guten Haltung. So wie er gegen Paris gespielt hat, ist er für Borussia Dortmund sehr, sehr wichtig. Deswegen haben wir ihn auch verpflichtet.“

Die Geschichte von Süle ist auch sinnbildlich für die Gesamtsituation des BVB – und für die teilweise von Woche zu Woche extrem unterschiedliche Wahrnehmung, die der Klub in der Öffentlichkeit hervorruft. Da sind bemerkenswerte Leistungen in der Champions League, wo sich die Mannschaft von Edin Terzic in der wohl schwersten Vorrundengruppe als Tabellenführer durchgesetzt hat. Bereits einen Spieltag vor Ende war das Achtelfinale erreicht worden – während der Geldadel aus Paris, Mailand und Newcastle bis zum Schluss zittern musste. Die beiden letzteren vergeblich.

Andererseits sind da immer wieder empfindliche Rückschläge in der Bundesliga, wo die Dortmunder bereits elf Punkte Rückstand auf Spitzenreiter Leverkusen haben, und im DFB-Pokal. Ausgerechnet in dem Wettbewerb mit der wahrscheinlich größten Titelchance setzte es nach einer desaströsen Vorstellung beim VfB Stuttgart (0:2) das Aus. Der Vortrag der Mannschaft war so mutlos und schlecht, dass anschließend sogar eine Trainerdiskussion unter den Fans ausbrach – was bemerkenswert ist, da der beliebte Edin Terzic bei den Anhängern lange Zeit die höchst-

Digitale Inhalte mit WELT AM SONNTAG

Schon gewusst? Direkt nach Abpfiff können Sie alle Tore in den Bundesliga-Highlight-Videos sehen. Um diesen digitalen Vorteil zu nutzen, schalten Sie sich ohne weitere Kosten mit Ihrer Kundennummer unter www.wams.de/freischalten frei. Viel Vergnügen!

ten Sympathiewerte seit Jürgen Klopp verbuchen konnte.

Zusätzlich gab es Spekulationen über angebliche Risse in der Führungsetage: Das Verhältnis zwischen Kehl und Terzic sei gestört, hieß es. Beide dementierten – doch dann gab es einen Vorfall: Slaven Stanic, Sport-Koordinator und damit einer der engsten Mitarbeiter Kehls, musste gehen. Er soll in einer VIP-Loge den Trainer in deftigen Worten kritisiert haben. Das Bild, das der BVB in den vergangenen Wochen abgab, war mehr als düster.

Das kann auch der Achtungserfolg auf internationaler Ebene nicht übertünchen. Dessen ist sich Kehl bewusst. „Die schwerste Gruppe als Erster abgeschlossen zu haben, ist ein wichtiges Erfolgserlebnis, das uns hoffentlich Selbstvertrauen für die kommenden Aufgaben in der Bundesliga gibt“, sagte er WELT AM SONNTAG. Ein versöhnliches Weihnachten kann es allerdings nur geben, wenn die Mannschaft in den zwei noch ausstehenden Spielen, am Samstag in Augsburg (15.30 Uhr, Sky) und am kommenden Dienstag gegen Mainz, endlich auch in der Bundesliga ihr Champions-League-Gesicht zeigt.

Was die Leistungsschwankungen so schwer erklärbar macht, ist die Vielschichtigkeit der Gründe dafür. Gerade Spieler, die seit 2022 zum BVB gekommen sind, sind bislang zu wenig konstant: Süle, der oft hinter seinen Möglichkeiten blieb, und vor allem Karim Adeyemi (21), der zwischen herausragenden und extrem schwachen Leistungen pendelt, stehen sinnbildlich für die Unberechenbarkeit der Mannschaft. Andere vermeintliche Leistungsträger werden immer wieder von Verletzungen zurückgeworfen, wie Felix Nmecha (23) oder Marcel Sabitzer (29). Und Sébastien Haller (29), der nach seiner Krebserkrankung im vergangenen Januar sein Comeback gegeben hatte, ist in ein regelrechtes Formloch gefallen. Zwar wurde nachgebessert und mit Niclas Füllkrug (30) ein zusätzlicher Mittelstürmer geholt. Doch wegen zu vieler Reibungsverluste sind die Dortmunder bei ihrem strategischen Ziel, eine neue Hierarchie entstehen zu lassen, nicht wirklich vorangekommen.

Die Führungsfiguren sind, abgesehen von Torhüter Gregor Kobel, nach wie vor die alten: Ex-Kapitän Marco Reus (34) und Hummels, der am Samstag 35 wird. Sie haben immer noch großen Einfluss in der Kabine. Für einen immer noch recht jungen Trainer wie Terzic (41) ist dies nicht leicht zu moderieren. Eine Mannschaft im Umbruch ist nie einfach zu führen. Gleichzeitig droht eine Gefahr, die vor der Saison so nicht abzusehen war: Mit Leverkusen und Stuttgart gibt es zwei neue, äußerst homogene und spielstarke Konkurrenten. „Unsere Erwartungshaltung ist klar“, sagte Kehl vor dem Jahres-Showdown: „Wir möchten beide Spiele unbedingt gewinnen. Unsere Tabellensituation sollte sich nicht weiter verschlechtern, wenn wir in der Rückrunde unsere Ziele erreichen wollen.“

Damit ist nicht etwa wie in der vergangenen Spielzeit die Meisterschaft gemeint – es geht um das eigene Selbstverständnis und die Qualifikation für die Champions League. Aktuell liegt der BVB vier Punkte hinter seinem wichtigsten Ziel zurück.

SECHS FAKTEN ZUM SPIELTAG

1	Auf allerlei Routine setzt der VfL Bochum: Der Ruhrpottklub stellt das „Senioren-Team“ schlechthin auf. Bochum brachte mit einem Durchschnitt von 29,08 Jahren die ältesten Akteure an den Start, gefolgt vom nächsten Gegner Union Berlin mit 28,06 Jahren.	2	Mit Niklas Süle traf am jüngsten Spieltag bereits zum siebten Mal in dieser Saison ein Dortmunder Abwehrspieler ins Tor des Gegners. Das ist mit großem Abstand Ligaspitze: Bei keinem anderen Verein sind es mehr als vier Treffer durch Verteidiger.
3	Wolfsburg hat die jüngsten sechs Auswärtsspiele verloren. Nun droht die Einstellung des Vereinsnegativrekords: Sieben Auswärtspleiten in Serie gab es für die Wölfe in der Liga bisher dreimal, zuletzt 2005.	4	Saisonübergreifend schoss Hoffenheim in den vergangenen 18 Ligaspielen mindestens ein Tor. Eine längere Serie gelang der TSG nur einmal: Der Bestwert aus 2016/17 kann nun eingestellt werden.
5	Mainz und Heidenheim überlassen lieber dem Gegner den Ball, der FCH hat gar den geringsten Ballbesitz aller Teams (43%). Man darf gespannt sein, wer im direkten Duell das Kommando übernimmt.	6	Union Berlin erzielte acht seiner 15 Tore dieser Saison nach Standards, der Anteil von 53 Prozent ist der zweithöchste der Liga. Von den vergangenen neun Treffern resultierten sieben aus ruhenden Bällen.

14. Spieltag	Sp.	Gew.	Un.	Verl.	Heim	Auswärts	Tore	Pt.		
1. (1) Bayer 04 Leverkusen	14	11	3	0	22:6	19	17:6	17	39:12	36
2. (2) FC Bayern München (M)	13	10	2	1	27:5	16	17:9	16	44:14	32
3. (3) VfB Stuttgart	14	10	1	3	23:7	19	11:9	12	34:16	31
4. (4) RB Leipzig (P)	14	9	2	3	21:5	17	13:10	12	34:15	29
5. (5) Borussia Dortmund	14	7	4	3	15:13	16	13:10	9	28:23	25
6. (6) TSG Hoffenheim	14	7	2	5	12:14	7	16:10	16	28:24	23
7. (7) Eintracht Frankfurt	14	5	6	3	13:7	12	11:9	9	24:16	21
8. (8) SC Freiburg	14	6	3	5	11:9	11	6:14	10	17:23	21
9. (9) FC Augsburg	14	4	5	5	15:13	12	8:14	5	23:27	17
10. (10) Borussia M'gladbach	14	4	4	6	11:10	10	17:21	6	28:31	16
11. (11) VfL Wolfsburg	14	5	1	8	11:7	13	7:18	3	18:25	16
12. (13) SV Werder Bremen	14	4	2	8	14:13	13	6:14	1	20:27	14
13. (14) 1. FC Heidenheim 1846 (A)	14	4	2	8	14:12	13	7:18	1	21:30	14
14. (12) VfL Bochum 1848	14	2	7	5	9:9	7	6:20	6	15:29	13
15. (18) 1. FC Union Berlin	13	3	1	9	8:14	7	7:14	3	15:28	10
16. (15) 1. FC Köln	14	2	4	8	6:10	5	4:14	5	10:24	10
17. (17) 1. FSV Mainz 05	14	1	6	7	5:11	4	7:15	5	12:26	9
18. (16) SV Darmstadt 98 (A)	14	2	3	9	10:15	5	7:22	4	17:37	9

■ Champions League ■ Europa League ■ Europa Conference League-Q. ■ Relegation ■ Absteiger

Die nächsten Spiele: 15. Spieltag, Freitag, 15.12., 20:30 Uhr: M'gladbach - Bremen. Samstag, 16.12., 15:30 Uhr: Mainz - Heidenheim, Bochum - Union Berlin, Augsburg - Dortmund, Darmstadt - Wolfsburg. - 18:30 Uhr: Leipzig - Hoffenheim. Sonntag, 17.12., 15:30 Uhr: Freiburg - Köln. - 17:30 Uhr: Leverkusen - Frankfurt. - 19:30 Uhr: FC Bayern - Stuttgart.

Topspiel als Familientreffen

Der VfB Stuttgart ist unter Trainer Sebastian Hoeneß die Mannschaft der Hinrunde. In München kommt es Sonntag zu einer besonderen Spitzenpartie für ihn – und für Thomas Tuchels FC Bayern

In festlicher Atmosphäre wählte sein Chef große Worte. Thomas Tuchel (50) saß in der Nacht zu Mittwoch mit seiner Lebensgefährtin Natalie beim Bankett des FC Bayern in Manchester, als Jan-Christian Dreessen (56) im Festsaal des Kimpton Clocktower Hotels zum Mikrofon griff. „Wir haben gezeigt, dass wir zurecht einer der großen Klubs sind, die auch Ambitionen auf den Sieg in der Champions League haben“, sagte der Vorstandschef des deutschen Fußball-Rekordmeister nach dem 1:0 bei Manchester United im letzten Gruppenspiel der Königsklasse.

VON JULIEN WOLFF

Tuchel zeigte sich ausgelassen und lachte viel, ließ eine Serviette über seinem Kopf kreisen und aß Pommes Frites. Montag um 12 Uhr lost der europäische Verband Uefa in Nyon die Achtelfinals der Königsklasse aus. Das Motto der Bayern ist seit Dienstagabend: Von wegen Krise! Die Stimmung im Klub ist plötzlich wieder bestens, pünktlich vor dem Heimspiel gegen den VfB Stuttgart an diesem Sonntag (19.30 Uhr, Sat.1 und DAZN) ist das 1:5 bei Eintracht Frankfurt vom vergangenen Wochenende abgehakt. Auch Sky-Experte Dietmar Hamann (50), dessen Kritik Tuchel kürzlich sehr aufbrachte, lobte die Münchner für ihren Auftritt.

Doch in der Bundesliga zeigten die Bayern zuletzt mehrfach Schwächen, insbesondere defensiv, traten schwächer auf als in der Champions League. Tabellenester ist Bayer Leverkusen, als Zweiter haben die Münchner lediglich einen Punkt Vorsprung vor dem VfB. Es ist ein besonderes, ein zu Saisonbeginn unerwartetes Spitzenspiel. In dem sich zeigen wird, wie viel Kraft die Bayern für den Endspurt der Hinrunde noch haben. „Wir wollen jetzt auch in der Liga eine Reaktion zeigen“, sagte Tuchel Freitagmittag in der Klubzentrale an der Säbener Straße.

Kingsley Coman und Noussair Mazraoui zogen sich in Manchester musku-

läre Verletzungen zu und fallen aus, zudem fehlt Serge Gnabry, Innenverteidiger Matthijs de Ligt trainiert erst seit kurzem wieder und wird bestenfalls auf der Bank sitzen. Tuchel muss es mit einem kleinen Aufgebot in die Winterpause schaffen. Für den Startrainer geht es darum, ein Jahr, in dem er mit den Bayern zwei Mal im DFB-Pokal ausgeschied und gerade so noch eben Deutscher Meister wurde, erfolgreich enden zu lassen. „Es ist ein Spitzenspiel. Wir müssen so verteidigen wie in Manchester“, so der Bayern-Trainer.

Dieses Spitzenspiel gegen Stuttgart ist für Ehrenpräsident Uli Hoeneß (71) ein Familientreffen: Trainer des VfB ist sein Neffe Sebastian (41), bis vor drei Jahren Nachwuchscoach beim Meister. Dessen Vater, Uli Bruder Dieter (70) will ebenfalls ins Stadion kommen. „Es ist ein besonderes Spiel. Nicht, weil wir ihnen auf den Fersen sind, sondern weil ich natürlich eine Vergangenheit in München habe und natürlich eine gewisse Verbundenheit“, sagte Sebastian Hoeneß. In den Tagen vor dem Spiel tauscht er keine Smartphone-Nachrichten mit ehemaligen Weggefährten vom FC Bayern aus, auch mit seinem Onkel Uli werde er wohl erst nach der Partie wieder sprechen.

Hoeneß ist der Trainer der Hinrunde. Im vergangenen April übernahm er den VfB als Abstiegskandidat. Hoeneß war im Klub bereits früher ein Thema gewesen, doch die Stuttgarter entschieden sich zunächst für Bruno Labbadia, 57, welcher der Vereinsführung im vergangenen Dezember als sicherere Lösung erschien.

Es aber nicht war – Labbadia scheiterte grandios. In der vergangenen Saison mussten die Schwaben in die Relegation und stiegen beinahe ab, unter Hoeneß gelang die Rettung, nun sind sie auf Champions-League-Kurs: In der Bundesliga schafften sie gegen Leverkusen gerade ein 1:1, im DFB-Pokal warfen sie Borussia Dortmund raus. In München hofft der VfB auf seinen nächsten Coup. „Es ist beeindruckend, wie Stuttgart spielt. Das ist die Handschrift von Sebastian und seinem Team“, sagte Tuchel. „Stuttgart ist für mich eine konstante Überperformance, das meine ich sehr positiv. Es muss eine Einheit zwischen Mannschaft und Trainer sein.“

Hoeneß formt Spieler wie Waldemar Anton, Chris Führich, Maximilian Mittelstädt, Angelo Stiller, Deniz Undav und Torjäger Serhou Guirassy. Quasi jeder Spieler ist unter ihm besser geworden. Er prägt diese Mannschaft und schafft das, was Labbadia nicht gelang: Den Spieltstil und Taktik ideal auf den Kader auszurichten – obwohl der VfB nach der TSG Hoffenheim erst seine zweite Bundesligastation ist. Sein Team steht inzwischen für dominante Fußball, defensive Stabilität, schnelle Konter und hohes Pressing. Nicht nur die Fans des VfB sind begeistert: Hoeneß wird mit großen Klubs in Verbindung gebracht, unter anderem mit Borussia Dortmund. Und die Bayern haben großen Respekt vor seinem VfB.

„Ich glaube, sie haben einfach das Momentum. Und einen Top-Trainer“, sagte Nationaltorhüter Manuel Neuer, 37. „Von daher ist ihnen viel zuzutrauen.“ Seine Mannschaft habe allerdings aus den Fehlern von Frankfurt gelernt,

gegen Manchester mit einer „stabilen Achse“ überzeugt und die nötigen „Basics“ gezeigt. Sollten seine Bayern gegen Stuttgart ein Tor erzielen, würde die Mannschaft einen Bundesliga-Rekord einstellen: Von 1970 bis 1974 hatte der Klub unter Trainer Udo Lattek in 64 Liga-Heimspielen in Folge getroffen. In Harry Kane (18 Tore) und Guirassy (16) treffen Sonntagabend die beiden erfolgreichsten Schützen der bisherigen Saison aufeinander – Guirassy erzielt in dieser Spielzeit im Schnitt alle 55 Minuten ein Tor, Kane alle 63.

Dieter Hoeneß spielte während seiner Karriere für Stuttgart (1975 bis 1979) und den FC Bayern (1979 bis 1987). Der Vater des Trainers sagte: „Dem VfB kann man im Moment alles zutrauen.“

Armin Veh, 62, gewann als Trainer mit dem VfB 2007 die Deutsche Meisterschaft. In der Saison damals beendete Stuttgarts Stürmer Caucau mit zwei Toren den Münchner Titelkampf, der VfB siegte am fünftletzten Spieltag 2:0. Veh schwärmt von dem Fußball, den Sebastian Hoeneß spielen lässt. Und sagte im „Kicker“: „Ich bin gespannt und freue mich auf ein großartiges Fußballspiel. Und auch ein bisschen darauf, dass Sebastian seinem Onkel Uli den Abend verdirbt.“

Der Vater des VfB-Trainers glaubt allerdings nicht, dass der Familiensegen vom Ergebnis der Partie abhängt. „Das sieht man alles sportlich“, betonte Dieter Hoeneß. „Wenn Uli es einem gönnt, dann Sebastian.“ Tuchel sagte Freitagmittag lächelnd zu dem Familien-Duell: „Wir werden wie immer versuchen so zu spielen, dass Uli glücklich ist.“

Engagiert an der Seitenlinie: Thomas Tuchel, Trainer des FC Bayern, empfängt im Topspiel der Bundesliga den VfB Stuttgart

„Nur nicht bequem werden!“

FORTSETZUNG VON SEITE 27

aber empfehlenswert. Mit Weizenmehl, zum Beispiel in Pasta und in Weißbrot, zurückhaltend sein. Gerade im Alter muss die Auswahl der Lebensmittel noch überlegter sein. Nur wenig Fleisch, wenig Milchprodukte. Ich muss immer wieder feststellen, dass viele sich zu einseitig ernähren.

Welche Folgen hat das? Dadurch übersäuert der Körper allzu oft. Grund ist meist Unwissenheit. Es ist erschreckend, wie sich diese Übersäuerung auf das Bindegewebe auswirkt. Ich sehe solche Fälle jeden Tag. Durch die Säure wird das Bindegewebe kompakt. Es wird beinahe undurchlässig. Was die meisten nicht wissen: Die Nährstoffe, die zur Körperzelle gelangen müssen, werden in der Endstrecke nicht mehr über Gefäßkapillaren transportiert, sondern über das Bindegewebe. Die Nährstoffe kommen also nicht mehr in vermindertem Maße ans Ziel. Wissen Sie, was das bedeutet? Alterung! Die Zelle verkümmert. Und der Mensch altert viel früher. Ich kann also am Bindegewebe fühlen, ob sich jemand gesund ernährt.

Was hilft gegen Übersäuerung? Äpfel und Bananen zum Beispiel wirken basisch. Sie neutralisieren Säure. Genauso wie Kartoffeln oder grünes Blattgemüse. Da müssen sich Interessierte einfach mal schlau machen, es gibt so gute Ernährungsbücher. Die Menschen sollten sich nicht nur Rezepte besorgen, sondern sich inhaltlich mehr mit dem Thema Ernährung beschäftigen. Sie müssen sich mehr mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Jeder ist sich selbst gegenüber verpflichtet, gewissenhaft mit seinem Körper umzugehen.

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenproblemen. Was ist die richtige Methode zur Diagnose? Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden. Kernspindeln können bei der Diagnostik helfen, sind aber nicht alles. Auf den Bildern sieht man nicht die funktionellen Störungen oder Verletzungen. Wenn ein Muskel verkrampt ist, kann man das auf den Kernspindeln nicht erkennen. Eine Muskelzerrung oder eine neurogene Muskelverhärtung kann ein Radiologe nicht sehen. Viele Ärzte verlassen sich ausschließlich auf Kernspindelfunde. Ein einfacher Weg! Aber die theoretischen Befunde stimmen oft nicht mit den praxisbezogenen Untersuchungsergebnissen überein.

Wo wir beim Thema Sitzen waren: Oft entstehen dadurch Nackenschmerzen. Wie lassen sich diese vermeiden oder behandeln?

Ich empfehle, morgens mit ansteigender Wärme zu duschen. Dabei die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel legen, die Schultern betont unten lassen und den Kopf zur linken Seite neigen. Dafür etwas Zeit nehmen. Danach dasselbe auf der anderen Seite. Man spürt danach eine Entspannung in den Schultern und im Nacken. Zudem gibt es eine weitere effektive Übung für die Lende, die ebenfalls morgens im Bad einfach durchzuführen ist: Sich schulterbreit in gebührendem Abstand je nach Körpergröße vor das Waschbecken stellen, daran festhalten und den Po bei gestreckten Beinen langsam nach hinten drücken. Immer noch ein bisschen weiter. Dann die eine Seite mehr betonen und danach die andere. Wer morgens steif aus dem Bett kommt, ist nach diesen recht simplen Übungen frei von Verspannungen.

Wer im neuen Jahr gesünder leben möchte – welchen Grundsatz geben Sie ihm oder ihr mit auf den Weg? Man sollte sich mit einer Sportart anfreunden, die einem Spaß macht. Ohne Sport geht es nicht. Ein Wohlfühl-Gefühl gibt es nur in Verbindung mit Bewegung. Filme, Bücher und Computer sind notwendig – aber das fördert nicht die Gesundheit.

Welchen Sport empfehlen Sie für Ältere? Fußball und Handball eher nicht, da die Verletzungsgefahr bei Untrainierten recht groß ist. Aber es gibt so viele Möglichkeiten: Fahrradfahren, Laufen, Walken – die berühmten 10.000 Schritte pro Tag kann man damit locker schaffen. Wer Gelenkprobleme hat: Fahrrad fahren geht so gut wie immer. Oder der Crosstrainer, auf dem man ganz sicher schnell ins Schwitzen kommt. Egal, bei welchem Sport: Durchgeschwitzt zu sein – ein herrliches Gefühl!

Welche Vorsätze haben Sie für 2024? Weiterhin Freude zu haben an meinem Tun, mir treu zu bleiben, und meine Disziplin zu bewahren. Schon als Kind gab es zum Beispiel auf dem langen Schulweg keine Rücksicht auf das Wetter. Morgen werde ich wieder joggen gehen. Es gibt keine Ausreden. Danach fühle ich mich immer wunderbar. Und ich möchte weiter Klavier spielen. Dabei bin ich in einer eigenen Welt, das ist für mich wie Meditieren.

Sie werden im August 82 Jahre. Wie lange wollen Sie noch arbeiten? Das werde ich jeden Tag gefragt. Der Himmel wird mir zeigen, wann es genug ist. Solange der Himmel es weiterhin gut mit mir meint – arbeite ich. Ich kann mir ein Leben ohne meine Arbeit mit Patienten nicht vorstellen.

ANZEIGE

Bis zu 240€ CASH BACK

Bei vielen MagentaMobil Tarifen¹

Für unsere Festnetz- und Internetkund*innen:

Cashback mit dem Treuebonus kombinieren und bis zu 500€¹ sichern



Galaxy Buds FE gratis!²



Connecting your world.

Passend dazu:

Samsung Galaxy S23 FE

für **49,95€³** im Tarif MagentaMobil M mit Top-Smartphone

¹ Im Aktionszeitraum 04.10.2023–10.01.2024 erhalten Kunden bei Abschluss eines neuen Mobilfunk-Vertrags mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten in den Tarifen MagentaMobil mit oder ohne Endgerät (ausgeschlossen PlusKarten Tarife, Young Tarife, Special Tarife, For Friends Tarife, Corporate Benefits Tarife und Datentarife) bis zu 240€ auf ihrem Girokonto gutgeschrieben (z.B. MagentaMobil S ohne Smartphone für 39,95€/Monat, einmaliger Bereitstellungspreis 39,95€). Eine Kombination von Cashback und Treuebonus ist immer nur bis zu einem maximalen Bonus in Höhe von insgesamt 500€ (individueller Treuebonus plus Cashback) möglich. So reduziert sich der Cashback z.B. bei einem Treuebonuswert von 275€ auf 225€. Beim maximalen Treuebonus in Höhe von 500€ wird kein Cashback gewährt. In Verbindung mit einer monatlichen Grundpreisbefreiung, die mehr als 3 Monate umfasst, wird keine Gutschrift gewährt. Zum Erhalt der Gutschrift (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist bis 15.07.2024 eine Online-Registrierung über telekom.de/cashback-einloesen mit Vorlage der ersten Rechnung entsprechend den genannten Bedingungen erforderlich.

² Bei verbindlicher Vorbestellung (01.12.–14.12.2023) bzw. Kauf (15.12.2023–04.01.2024) eines neuen Galaxy S23 FE mit entsprechender EAN bei einem teilnehmenden Händler/Netzbetreiber erhalten Kunden die Galaxy Buds FE in Black als Gratiszugabe („Zugabe“). Kunden sind selbst dafür verantwortlich, dass das erworbene Aktionsgerät eine EAN aufweist, die zur Teilnahme berechtigt. Für den Erhalt der Zugabe bei Erwerb bei einem teilnehmenden Händler/Netzbetreiber ist eine Registrierung über die auf dem Aktionsgerät vorinstallierte Samsung Members App unter der Rubrik „Vorhilfe“ bis dem 15.12.2023 bis spätestens 11.01.2024 (Ausschlussfrist) erforderlich. Die Registrierung über die Samsung Members App setzt einen Samsung Account (<https://samsung.com>) voraus. Versand der Zugabe in der Regel innerhalb von 45 Tagen nach Registrierung. Bei endgültiger Kaufrückabwicklung innerhalb von 12 Monaten ist die Zugabe zurückzugeben bzw. Wertersatz max. in Höhe der UVP von 109 € zu leisten. Teilnahme mit max. 3 Aktionsgeräten pro Haushalt und 10 Aktionsgeräten pro gewerblichem Endkunden. Bei Kauf über den Samsung Online Shop erhältst du die Galaxy Buds FE direkt über den Kaufprozess. Samsung behält sich eine vorzeitige Beendigung der Aktion vor, insbesondere wenn der Vorrat ausgeschöpft ist. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Gutscheinen, Zuschüssen, Boni, Rabattaktionen von Samsung oder Mitarbeiterportalen. Aktion im Einzelnen, vollständige Teilnahmebedingungen sowie Details zum Registrierungsprozess unter samsung.de/S23FE-angebot. Ausrichter der Aktion ist die Samsung Electronics GmbH, Am Kronberger Hang 6, 65824 Schwalbach/Taunus, Deutschland. ³ Monatlicher Grundpreis beträgt 49,95€ (ohne Smartphone), 59,95€ (mit Smartphone), 69,95€ (mit Top-Smartphone), 79,95€ (mit Premium-Smartphone) und 89,95€ (mit Premium-Plus-Smartphone). Bereitstellungspreis 39,95€. Mindestlaufzeit: 24 Monate. Ab einem Datenvolumen von 20 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 Kbit/s (Download) und 16 Kbit/s (Upload) beschränkt. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.