

Interview

Michael Ballack

Herr Ballack, Sie unterstützen die Schlaganfall-Präventionskampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“. Warum tun Sie das und was ist Ihr persönlicher Antrieb?

Mit 14 musste ich miterleben, wie mein damals bester Freund während eines Fußballturniers in Bayern zusammenbrach. Ich wusste nicht, was passiert war, und erfuhr erst später, dass er einen Schlaganfall hatte – mit nur 14 Jahren! Das war ein einschneidendes Erlebnis für mich. Als ich gefragt wurde, eine Kampagne zur Schlaganfallvorbeugung von Bayer Vital und anderen Playern im Gesundheitsumfeld zu unterstützen, fiel mir die Entscheidung nicht schwer. Gerne bin ich Schirmherr der Aktion „Rote Karte dem Schlaganfall“ geworden.

Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie erfuhren, dass Ihr Freund in so jungen Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte?

Für mich als Teenager war es zunächst ein Schock. In dem Alter geht man davon aus, dass Schlaganfälle nur bei älteren Menschen auftreten. Damals wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass es jeden – auch junge Menschen – treffen kann.

Haben Sie damals Konsequenzen daraus gezogen?

Ich beobachte meinen Körper ganz genau – nicht nur, weil er mein Kapital ist, sondern eben auch, weil Gesundheit nicht selbstverständlich ist. Ich möchte andere motivieren, so viel wie möglich für sich und ihre Gesundheit zu tun. Dazu nutze ich meine Popularität. Und Schlaganfälle sind heimtückisch: Die Vorboten werden häufig nicht erkannt. Mit der Kampagne möchte ich auf genau diese Vorboten wie z.B. Vorhofflimmern aufmerksam machen.

Aufklärung ist also hierbei ein entscheidendes Stichwort?

Richtig. Denn in Deutschland gibt es sehr viele Menschen, die an Vorhofflimmern leiden, davon aber nichts ahnen. Dabei gibt es ja frühe Warnsignale, die darauf hindeuten, z.B. wenn man schon beim Treppensteigen schnell aus der Puste kommt und das Herz „stolpert“. Dafür müssen die Betroffenen sensibilisiert werden und erkennen, dass sie dann mit diesen Beschwerden in die Hände des (Fach-)Arztes gehören.

Aber eigentlich muss man noch viel früher ansetzen – also dann, wenn das Herz noch gesund ist?

Ja, natürlich. Jeder sollte grundsätzlich auf eine gesunde Lebensweise achten. Das heißt sich gesund zu ernähren, mehr zu bewegen, einfach fit zu bleiben. Ich als Sportler kenne das ja nur zu gut.

Was tut ein Michael Ballack, um sich fit und gesund zu halten?

Wie gesagt, ist ein gesunder Lebensstil das A und O. Ich ernähre mich ausgewogen und bewusst. Außerdem trainiere ich regelmäßig meine Ausdauer und verbringe auch einige Zeit im Krafraum. Dann ist es aber für mich auch wichtig, gerade vor besonderen Spielen, richtig mit Stress umzugehen. Ich höre Musik, um Stress abzubauen. So bekomme ich den Kopf frei und tanke neue Energie.

Jetzt haben Sie natürlich ganz andere Belastungen beim Fußball als der Normalbürger.

Das ist klar. Fußball ist in den letzten Jahren sehr laufintensiv geworden. Das war in England so und ist in der Bundesliga mittlerweile nicht anders. Hier braucht man eine extrem gute Kondition.

Nicht jeder ist ein durchtrainierter Sportler mit sicherlich weniger Risikofaktoren für Schlaganfälle als der „Normalbürger“. Was würden Sie denn zum Beispiel einem leicht übergewichtigen Mann über 40, der mit 2 Kindern und einem stressigen Job wenig Zeit hat, raten zur Vorbeugung zu tun?

Neben der angesprochenen Fitness und Ernährung ist Vorbeugung der springende Punkt. Er sollte sich regelmäßigen Check-Ups beim Arzt unterziehen. Vor allem wenn er das Gefühl hat, dass etwas nicht in Ordnung ist. Lieber einmal zu viel zum Arzt als zu wenig. Denn es ist so wichtig, jede Form von Unregelmäßigkeit zu behandeln. Dafür braucht es natürlich erst mal die richtige Diagnose.

Wie sehen Sie Ihre Rolle als Schirmherr der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“?

Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen über den Schlaganfall und die Möglichkeiten, ihn zu vermeiden, sprechen, aber auch über das richtige Verhalten im Akutfall aufzuklären. Mit meiner Bekanntheit kann ich natürlich viele Menschen erreichen. Und zusammen mit anderen, die sich so toll für diese Kampagne engagieren, können wir es schaffen, die Todesursache Schlaganfall zu bekämpfen. Da müssen wir am Ball bleiben!