UNTERWÖLFEN MAGAZIN

Ausgabe 6 | Saison 2018/2019 | Februar 2019



MAHLZEIT!

2,- Euro

06
4 192345 602004

ARBEIT
FUSSBALL
LEIDENSCHAFT

VfL WOLFSBURG

BUNDESLIGA


12 FREUNDE
SOLLT IHR SEIN.
PROST, VFL WOLFSBURG!
WOLFSBURG
13
GERHARDT
ARNOLD
VELTINS
VELTINS
Pilsener
VELTINS
PURE LEIDENSCHAFT. FRISCHES VELTINS



LIEBE VfL-FANS,

dass Yannick Gerhardt ein äußerst talentierter Fußballer und Teamplayer ist, steht außer Frage. Beim Covershooting für das „Unter Wölfen Magazin" offenbarten sich dann aber einige weitere Talente, die im 24-Jährigen schlummern. In nur zehn Minuten knipste Fotografin Nina Stiller im Mannschaftsbesprechungsraum des VfL-Centers nicht nur viele Motive, die auch als Zahnpasta-Werbung problemlos verwendet werden könnten. Dazu zeigte Gerhardt großen Einsatz und Können beim Jonglieren. Umso passender ist es, dass etwas, das der Mittelfeldspieler nicht an die große Glocke hängt, ihn zum Gesicht der Ernährungs-Ausgabe machte. Was der Grund dafür ist, ist **ab Seite 36** nachzulesen.

Ungeahnte Entertainer-Qualitäten offenbarte Wölfinnen-Zeugwart Jörg „Kulle" Schmidt im Wintertrainingslager der VfL-Frauen. In Portugal stand für die Grün-Weißen natürlich die Vorbereitung auf den Pflichtspielauftakt voll im Fokus. Zwischen und nach den Einheiten nahmen sich dennoch viele Spielerinnen Zeit für mediale Aktivitäten. Neben einem Porträt über VfL-Innenverteidigerin Babett Peter (zu lesen **ab Seite 67**) entstanden auch zahlreiche unterhaltsame YouTube-Formate wie die bekannten Zimmerduelle, Cookie Challenges und eben auch die Rubrik „Kulles Kalauer". Auf charmante und vor allem unterhaltsame Weise trägt Schmidt seine Lieblingswitze jeweils zwei Wölfinnen vor – wer zuerst lacht, verliert. Wer nun neugierig geworden ist, findet alle Wölfinnen-Videos und viele weitere interessante Inhalte auf dem YouTube-Kanal des VfL Wolfsburg.

Zum YouTube-Kanal des VfL:





Für ihre Dezember-Ausgabe hatte sich die Redaktion im Wolfsburger Rathaus auf grün-weiße Spurensuche begeben. Und stand kurz vor Druckschluss plötzlich vor einer auf die Schnelle nicht zu klärenden Unstimmigkeit: Wieso taucht im Goldenen-Buch-Eintrag der Wölfe von 1997 der Name Willi Wolf auf? Die Blitzumfrage unter den Helden von damals führte für den Moment nicht zum Ziel, sollte sich aber trotzdem noch sehr lohnen. Den entscheidenden Tipp nämlich gab Markus Kullig. Dessen Mutter hatte über die gesamte Spielerkarriere des VfL-Eigengewächses akkurat Buch geführt und über die Jahre große Mengen an originalen Zeitungsausschnitten und Stadionheften gesammelt. Bereitwillig half sie nicht nur tatkräftig mit, das Rätsel zu lösen, sondern borgte gern auch gleich ihr komplettes Archiv aus, das nun im VfL-Maschinenraum intensiv gesichtet wird. Wie genau die Unterschrift ins Goldene Buch gelangen konnte, ist nachzulesen **ab Seite 93**.

Eure Redaktion

EST. 1922 BERLIN



OFFIZIELER
FASHION-PARTNER
DES VFL WOLFSBURG.

ROY ROBSON

AUSGABE 06

FEBRUAR 2019

6 **Sehenswert** Momentaufnahmen
17 **Kunstschuss** Fußball-PHILosophie
18 **Leitwolf** Bruno Labbadia
29 **Anpfiff** Frühstücken wie die Wölfe
36 **Im Gespräch** Yannick Gerhardt
45 **Expertenrunde** VfL-Koch Marvin Mende
50 **Expertenrunde** Dopingprävention
53 **Im Gespräch** Sven Elverfeld
54 **Im Gespräch** Yunus Malli
56 **Wölfinnen** Wintertrainingslager in Portugal
67 **Wölfinnen** Ernährungsexpertin Babett Peter
72 **VfL-Fußball.Akademie** Ernährung im Nachwuchs
77 **Kapitänskajüte** Jannis Lang
78 **Fankurve** Stammplatz
79 **Soziales** Grün-Weißes Klassenzimmer
81 **Im Gespräch** Kathrin Lehmann vom VfL Campus
83 **Speisekarte** Statistik Stadionkonsum
87 **International** Stadionessen in der Welt
93 **Historie** Willi, der Wolf
97 **Volkswagen** Wolf-Rüdiger Krause im Porträt
99 **Abseits** Geheime Plätze der Arena
104 **Kurz notiert** Termine
106 **Standard** Service und Impressum



Bruno Labbadia im Gespräch
Seite 18 bis 27



Frühstücken wie die Wölfe
Seite 29 bis 35



Yunus Malli über den Fastenmonat Ramadan
Seite 54 und 55



Wölfinnen im Trainingslager
Seite 56 bis 65



ELVIS, DER ERSTE

Es läuft die 20. Spielminute in der Veltins-Arena, als Elvis Rexhbecaj ein kleines Stückchen Bundesliga-Geschichte schreibt. In diesem Moment trifft nämlich der erste Spieler mit dem Vornamen Elvis im deutschen Oberhaus ins Netz. Aber auch für die Grün-Weißen bedeutet das Tor zum zwischenzeitlichen 1:1 gegen den FC Schalke 04 eine Premiere, denn der Treffer des Wolfsburger Eigengewächses ist das erste VfL-Pflichtspiel-Tor im Jahr 2019. Ganz nach dem Motto „Aller guten Dinge sind drei“ bleibt auch Rexhbecaj dieser Moment sehr in Erinnerung. Immerhin erzielt der 21-Jährigen sein erstes Bundesliga-Tor. Drei Premieren auf einen Streich.


5
Nastasic





GEMEINSAM STARK

Feste muss man feiern, wie sie fallen – das gilt auch für die Wölfe, die nach dem Sieg gegen Hertha BSC mit ihren mitgereisten Fans um die Wette hüpfen. Der wahrlich knappe 1:0-Erfolg nach einer hochintensiven Schlussphase hat die Wolfsburger viel Kraft gekostet, Müdigkeit ist in den Gesichtern ablesbar und sicherlich in den Beinen der Grün-Weißen spürbar. Von einer kleinen Party auf der berühmten blauen Tartanbahn des Berliner Olympiastadions lassen sich die VfL-Spieler dennoch nicht abhalten. Aber auch hier besonders wichtig: der Zusammenhalt im Team, der den Wölfen wenige Minuten zuvor auch schon den Sieg einbrachte.





MIT „POWER“ ZUM PFLICHTSPIELAUFTAKT

Dass Ewa Pajor eine der schnellsten VfL-Spielerinnen ist, sollte den Wölfinnen-Fans bereits das eine oder andere Mal aufgefallen sein. Auch im Wintertrainingslager der VfL-Frauen kann die Polin im Sprinttest dies unter Beweis stellen. Die Muskeln angespannt, die Augen fokussiert auf die in 30 Meter Entfernung liegende Ziellinie, wartet Pajor auf das Startsignal. Dann drückt sich die Wölfinnen-Angreiferin blitzschnell ab, benötigt vier, fünf schnelle Schritte im Antritt, um anschließend die drei installierten Lichtschranken in nur wenigen Sekunden zu passieren. Wer das Glück hat, Pajor in ihrer Paradedisziplin einmal aus nächster Nähe beobachten zu können, dem wird schnell klar, weshalb die Polin den Spitznamen „Ewa Power“ trägt. Mitspielerin Sara Gunnarsdottir verpasste der 22-Jährigen den Beinamen einst nach dem überragenden 6:0-Hinspielerfolg gegen den FC Bayern in der Hinrunde, an dem Pajor mit einem Dreierpack maßgeblichen Anteil hatte. Mit „Power“ geht's nun auch auf zum Pflichtspielstart im neuen Jahr – gegen den FC Bayern.





GOLF MIT WOLF

Wölfi kommt, trifft und übernimmt die Führung! Das VfL-Maskottchen ist der Einladung der „Schwarzlichtlöwen" nach Braunschweig gefolgt und nimmt die Herausforderung an, gegen die Maskottchen der Region im Schwarzlicht-Minigolfen anzutreten. Allerdings ist Wölfi erst der Zweite in der Reihe. Der Einzige, der sich zuvor an den 18 Löchern versucht hat, war Socci von der SoccaFive-Arena. Dessen Ergebnis von 57 Schlägen unterbietet der grün-weiße Wolf um vier Schläge und steht letztlich bei einem Ergebnis von 53. Wie lange diese Führung Bestand hat, wird sich zeigen, wenn sich zukünftig noch die Maskottchen der Grizzlys Wolfsburg, Eintracht Braunschweig, Braunschweig Lions und anderer Unternehmen an der Herausforderung versuchen.





EISBEIN SATT

Nach dem Sport etwas Leichtes, um langsam wieder zu Kräften zu kommen – die VfL-Spieler des Jahres 1970 handhaben es mit der Regeneration etwas anders. Im Vereinsheim erfreuen sich die Grün-Weißen nach dem Abschlusstraining lieber an einem heutzutage branchenunüblichen Schmaus: Eisbein mit Sauerkraut. Von Spitzenleistungen hält das die Truppe von Imre Farkaszinski im Übrigen nicht ab, schließlich ziehen die Wölfe am Ende der Spielzeit als Vize-Meister der Regionalliga Nord in die Bundesliga-Aufstiegsrunde ein. Es hauen rein: Uwe Funke, Manfred Wichmann, Dieter Thun, Wolfgang Wallek, Karl-Heinz Borutta, Ingo Eismann, Wilfried Kemmer, Waldemar Gust, Wölfi Krause, Fredi Rotermund, Wolfgang Simon, Hannes Klitzke und Dieter Grünsch (von links).

NATIONALE PARTNER
DES VfL WOLFSBURG



VfL WOLFSBURG



FUSSBALL-PHILOSOPHIE

Der Magdeburger Phil Hubbe, Jahrgang 1966, hat seine Zeichenpassion 1992 zum Beruf gemacht. Einige Jahre zuvor war bei ihm Multiple Sklerose (MS) diagnostiziert worden und er wurde von seinen Freunden ermutigt, seine Krankheit zum Thema von Cartoons zu machen. So entstand u.a. die Buchserie „Behinderte Cartoons". Des Weiteren zeichnet Phil auch für den „kicker".

Für das „Unter Wölfen Magazin" widmet sich Phil ebenso allen Themen rund um die schönste Nebensache der Welt. Mehr Infos unter www.hubbe-cartoons.de.





„DA KOMMT DIE EIGENDISZIPLIN INS SPIEL“

Es ist ziemlich genau ein Jahr her, dass Bruno Labbadia seinen Posten als Cheftrainer der Wölfe antrat. Seither hat sich einiges im Verein und auf dem Platz getan. Für das „Unter Wölfen Magazin“ gibt der 53-Jährige Einblicke in die Prozesse einer Profi-Mannschaft und verrät, welchen Stellenwert Disziplin und Ernährung in seinem Leben haben.

Lesen Sie weiter auf Seite 21.


OTBALL

INTERNATIONALE PARTNER
DES VfL WOLFSBURG



VfL **WOLFSBURG**
WOLFSBURG UNITED



Bis zum Schluss müssen die Wölfe in der Saison 2017/2018 zittern. Bruno Labbadia bedankt sich nach der errreichten Relegation bei den Fans.

Bruno Labbadia, wissen Sie noch, was Sie am 12. Mai 2018 vor dem Spiel gegessen haben?
Bruno Labbadia: Ich gehe mal davon aus, dass es Relegation oder das letzte Saisonspiel war. Da muss ich jetzt überlegen.

Sie liegen richtig. Es war das letzte Spiel der Saison gegen den 1. FC Köln.
Labbadia: Also haben wir am Nachmittag gespielt. Dann habe ich den Tag mit frischem Obst gestartet. Das mache ich oft, weil wir Obst immer anbieten. Ab und an gibt es auch mal ein Omelett dazu. Ich frühstücke meistens eiweiß- und vitaminreich. Das Obst sollte vor allem saisonal sein.

Gilt das für jeden Tag oder nur für Spieltage?
Labbadia: Gewisse Abläufe sind schon gleich, insofern unterscheidet sich das kaum. Am Spieltag haben wir verschiedene Mahlzeiten. Welche und wie viele das sind, hängt davon ab, wann das Spiel stattfindet. Wenn wir abends spielen, geht es morgens los mit dem Frühstück. Später gibt es ein Mittagessen und dann zirka drei Stunden vor dem Spiel das Pre-Match-Meal. Für die Spieler gibt es dann beispielsweise Nudeln. Ich esse da eher mal ein Stück Kuchen und trinke einen Kaffee. Es gibt feste Rituale, gewisse Abläufe bei einer Mannschaft sind oft gleich. Wir versuchen trotzdem, immer wieder ein bisschen Abwechslung reinzubringen.

Kommen wir noch mal auf den Mai zurück. Da ging der VfL mit 30 Punkten in den letzten Spieltag und musste gegen Köln gewinnen, um aus eigener Kraft den Relegationsplatz zu halten. Heute stehen am 21. Spieltag schon 32 Punkte auf der Haben-Seite. Was ist in diesen neun Monaten passiert?
Labbadia: Ich bin jetzt fast ein Jahr hier. In dieser Zeit hat sich sehr viel verändert und zwar im gesamten Verein. Unter anderem gab es viel Bewegung in der Vereinsführung. Auch was die Mannschaft betrifft, haben wir sehr viel getan. Wir haben Personalentscheidungen getroffen, um das Team herum und im Team selbst. Außerdem haben wir einen Rahmen für die Mannschaft geschaffen, der den Spielern aufzeigt, was wir von ihnen verlangen und wie unser Weg aussehen soll. Umgekehrt können die Spieler auch von uns etwas erwarten. Die Verantwortung ist klar verteilt. Auf dieser Basis haben wir angefangen zu arbeiten. Ich glaube, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Also hat sich vor allem strukturell etwas verändert?
Labbadia: Es waren viele richtungsweisende Punkte, die wir angehen mussten. Und heute ist es natürlich ein komplett anderes Arbeiten als im Frühjahr letzten Jahres. Damals befanden wir uns im Überlebenskampf. Es ging nur noch darum, diese Schwere aus der Mannschaft zu bringen. Auch im ganzen Umfeld war eine Niedergeschlagenheit spürbar, was normal ist in so einer Situation. Das kenne ich auch von anderen Vereinen. Es gab viel Unzufriedenheit in allen Bereichen. Aber wir haben es geschafft, dass wir drin-geblieben sind. Im nächsten Schritt war es dann wichtig, für sich selbst herauszufinden: Was will ich? Das habe ich auch die Mannschaft gefragt. Was wollt ihr? Von meiner Seite aus war es klar: Ich will mit Freude in die Saison, in jedes Spiel gehen. Das geht nur, wenn man dafür etwas tut. Es ist schön anzusehen, wie man auch in kürzester

Lesen Sie weiter auf Seite 23.



Auf und neben dem Platz ist der 53-Jährige ein kommunikativer Typ.



Der Fitnesshügel hinter dem VfL-Center wird vom Trainerteam um Labbadia rege genutzt.

Zeit komplett etwas drehen kann: von der Spielweise, von der Art, wie man auftritt. Ich glaube, dadurch haben wir viele Leute zurückgewonnen, die wir vielleicht ein bisschen verloren hatten. Aber viel wichtiger ist es, sich selbst zu finden und zufrieden zu sein. Ich glaube, dass die Mannschaft da einen guten Weg gefunden hat mit dem Rahmen, den wir ihr gesetzt haben.

Einige Spieler sprachen im Sommer von der härtesten Vorbereitung ihrer Karriere. In der Winterpause verhielt es sich offenbar ähnlich. Kann man also sagen, dass Fitness der Schlüssel zum Erfolg ist?
Labbadia: Fitness ist eine Grundvoraussetzung, die man schaffen muss, darüber brauchen wir also gar nicht zu reden. Die Frage ist, wie man Fitness beschreibt. Heutzutage ist Fußball ein Intervallspiel. Die Spieler sind permanent in Bewegung und immer wieder sind Tempoläufe gefordert. Für solch ein Spiel wäre es eigentlich notwendig, über zwei Monate erstmal das Körperliche aufzubauen. Aber wir haben ja meist nur sechs oder sieben Wochen Saisonvorbereitung. In dieser Zeit musst du nicht nur an der Fitness arbeiten, sondern auch spieltaktisch trainieren. Unser Credo ist es, sehr viel mit dem Ball zu arbeiten. Die Spielweise, die wir an den Tag legen, ist sehr intensiv. Wir wollen einen agierenden Fußball spielen. Wir wollen den Gegner immer wieder unter Druck setzen und uns gut bewegen, vor allem, wenn wir den Ball haben. Das ist die schwierigste Form des Fußballs. Es ist die eine Sache, den Gegner zu bearbeiten, wenn er den Ball hat. Für mich ist es aber noch viel wichtiger, wie wir bei eigenem Ballbesitz auftreten. So ein Spiel war in der vergangenen Saison gar nicht möglich.

In der aktuellen Spielzeit klappt das dagegen gut, oder?
Labbadia: Ja, aktuell haben wir mit den meisten Ballbesitz in der Liga. Nur Teams wie Bayern und Dortmund liegen in diesem Bereich vor uns. Das heißt nicht automatisch, dass man mit Ballbesitz immer Erfolg hat, aber ich mag einfach gerne einen agierenden und technischen Fußball. Dafür haben wir viel getan. Ob das intensiv war? Ganz klar! Aber es gibt zwei Formen von Intensität. Man kann entweder den Spieler nur quälen ohne Ball. Oder, und dafür haben wir die Zeit genutzt, sehr intensive Trainingseinheiten mit dem Ball absolvieren. Aber ohne einen spielerischen Plan würde es nicht funktionieren. Wir haben klare Vorstellungen. Das Schöne ist, dass die Mannschaft sich sehr damit identifiziert. Man merkt, dass sie unsere Spielweise total aufgenommen und Freude daran hat.

Sind Sie froh über den berüchtigten Fitnesshügel? Der war ja vor Ihrer Zeit ein wenig still stehengelassen worden.
Labbadia: Dankbar ist eher Günter Kern, unser Konditionstrainer. So ein Hügel ist erstmal eine Topmöglichkeit, viele Dinge zu trainieren, die dem Spieler sehr gut tun. Man kann ja den Berg nicht nur hochlaufen. Man kann runtersprinten, um über die 100 Prozent zu kommen beispielsweise. Es lassen sich verschiedene Treppenhöhen für die Fußgelenksarbeit nutzen. Außerdem bietet er sich für die Kraftarbeit an. Diese Möglichkeiten haben wir uns zunutze gemacht. Für uns war definitiv klar, dass wir den Hügel wieder aktivieren. Er war ein bisschen eingestaubt und mit Gras bewachsen (lacht). Und tatsächlich spielte diese Möglichkeit eine maßgebliche Rolle dafür, dass wir uns im Sommer gegen ein Trainingslager außerhalb Wolfsburgs entschieden haben.

Das war keine schlechte Entscheidung, wie es scheint. Aber der Hügel ist auch während der Saison in Benutzung, oder?
Labbadia: Ja, wir konnten die Bedingungen in Wolfsburg sehr gut nutzen. Die Spieler haben hervorragend gearbeitet. Aktuell nutzen wir den Hügel zum Beispiel für die Arbeit mit verletzten Spielern. Auf dem Hügel kann man für spezielle Belastung sorgen und ganz andere Bewegungen einbauen. Man braucht nicht immer eine Wahnsinns-Gerätschaft, um gut zu trainieren.

Kann hartes Training eine Mannschaft zusammenschweißen?
Labbadia: Hartes Training klingt so, als würde man die Spieler quälen. Intensives Training lasse ich gelten. Das bedeutet, teilweise über einen Punkt zu gehen, den man sich selber gesetzt hat. Das ist eine super Erfahrung, die ich in meiner Fußball-Karriere oft genug selber gemacht habe. Ich weiß daher, dass das natürlich in diesem Moment nicht immer Spaß macht. Aber wenn man es schafft, ist das ein Gefühl, das man gar nicht beschreiben kann. Wenn man danach gemeinsam beim Essen sitzt und weiß: ‚Schön, dass wir das geschafft haben', ist das sicherlich etwas, was dazu führt, dass man noch enger zusammenwächst. Das intensive Arbeiten im Sommer hat also auch dazu geführt, dass wir noch schneller zu einer Einheit geworden sind.

Mit welchen Maßnahmen kann ein Trainer ansonsten den Mannschaftsgeist fördern?
Labbadia: Als Trainer ist man für viele Sachen verantwortlich. Dazu gehört es, permanent zu beobachten, wie die Stimmung ist. Mit wem muss man reden? Welche Gruppe muss man zusammenholen und auf welche Dinge explizit eingehen? Unser Job ist es, das Training auf dem Platz zu leiten, aber auch das Drumherum ist gewaltig. Man hat die Fantasie als Spieler, dass man weiß, wie der Trainerberuf funktioniert. Aber das ist ein Irrglaube. Mir ging es auch so, dabei hatte ich von Tuten und Blasen keine Ahnung.



Der Dialog mit den Spielern ist dem Cheftrainer sehr wichtig. Oft sieht man ihn im Einzelgespräch am Trainingsplatz.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.



Labbadia liebt Kuchen. Zum Gründungstag des VfL Wolfsburg am 12. September verteilen Trainer und Spieler in der Geschäftsstelle Torte.

Worauf muss man da als Trainer achten?
Labbadia: Es ist ein permanentes Beobachten, was sich in der Gruppe tut. Man muss eines mal sehen: Jeden Samstag enttäuschst du mehr als die Hälfte der Spieler, weil sie nicht spielen. Da musst du schauen, mit wem du reden musst. Eine ganz andere Sache ist die Vorbereitung. Wir haben im letzten Sommer bewusst zwei Freundschaftsspiele auswärts gegen Topgegner gewählt. Nach den Spielen in Lyon und Amsterdam haben wir schöne Mannschaftsabende in fremder Umgebung verlebt. Das sind Kleinigkeiten, aber aufgrund der ganzen Gegebenheiten beim VfL im Sommer war für uns klar, dass wir einiges dazu beitragen müssen, dass die Mannschaft zusammenwächst. Und das ist auch sehr gut angekommen. Wir nehmen Spieler bewusst in die Verantwortung, über den Mannschaftsrat und in Einzelgesprächen. Jedes Mittagessen, jedes Frühstück ist ein Team-Building, weil so automatisch Kommunikation entsteht.

Wie wichtig ist Ihnen Disziplin? Man sieht Sie fast täglich joggen.
Labbadia: Als Sportler brauchst du Selbstdisziplin. Ich liebe es zu essen und möchte nicht auf gutes Essen verzichten. Deswegen versuche ich, jeden Tag Sport zu treiben. Darüber hinaus hilft mir das Joggen, meinen Kopf freizubekommen und nachzudenken. Ich laufe oft mit Günter Kern. Mit Marcel Schäfer bin ich auch schon öfter gelaufen. Beim Laufen kann man gut Gespräche führen. Aber ich bin ehrlich. Es ist nicht so, dass es mir jeden Tag Spaß macht. Heute Morgen zum Beispiel bin ich um kurz nach sieben laufen gegangen, obwohl ich gestern relativ spät im Bett war. Da kommt dann die Eigendisziplin ins Spiel. Was mich immer wieder antreibt, ist dieses gute Gefühl, wenn man es trotzdem gemacht hat. Und in einer Mannschaft gehört Disziplin einfach dazu – und die fängt bei einem selber an. Man kann keine Disziplin von anderen erwarten, wenn man nicht bei sich selber anfängt. Wenn ich mal zu spät käme, würde ich genauso in die Mannschaftskasse zahlen, wie die Spieler es müssen.

Wir hatten Sie eingangs zu Ihren Essgewohnheiten befragt. Wie steht es hier um Ihre Selbstdisziplin?
Labbadia: Es ist wichtig zu wissen, was man mit seinem Körper macht. Trotzdem wäre es falsch zu sagen, dass ich keine Laster hätte. Schon als Spieler habe ich relativ wenig Alkohol getrunken. Das ist auch heute noch so. Ich trinke gerne mal ein Glas Wein oder im Sommer ein Hefeweizen, aber alles in Maßen. Wenn ich ein Laster habe, dann ist es das Süße. Ob das Süßigkeiten sind oder Kuchen: Ich liebe selbstgemachten Kuchen. Dafür würde ich sogar ein Mittagessen ausfallen lassen. Meine Frau backt oft. Das liebe ich und das gönne ich mir auch.

Beschäftigen Sie sich über den eigenen Tellerrand hinaus mit Ernährung?
Labbadia: Definitiv. Ich habe gerade einen Bericht darüber gesehen, wie viele Menschen in Deutschland mittlerweile übergewichtig sind. Das ist bei den vielen täglichen Verlockungen, gepaart mit zu wenig Bewegung, sehr gefährlich. Dazu werden die Menschen immer älter. Ich möchte vor allem gesund alt werden. Deshalb achte ich auf ausgewogene Ernährung und habe das Glück, dass meine Frau

hervorragend kocht. Essen spielt für mich eine besondere Rolle. Wir haben mal für fünf Tage eine Saftkur zusammen gemacht. Das Allerschlimmste daran war, dass mir das Gefühl, miteinander zu essen total abgegangen ist. Das hat mir sehr gefehlt. Ich finde, Essen ist Genuss. Dafür muss man sich Zeit nehmen. Mit Freunden oder Familie bei einem guten Essen zusammenzusitzen – das liebe ich.

Schauen Sie den Spielern auf die Teller?
Labbadia: Das nicht. Aber natürlich versuchen wir so gut es geht, den Spielern ausgewogenes und sportlergerechtes Essen anzubieten. Zum Beispiel stellen wir an Trainingstagen ein Frühstück zur Verfügung, was aber freiwillig ist. Wir haben ein gemeinsames Mittagessen, wann immer es geht. Und wenn eine Nachmittagseinheit auf dem Plan steht, bieten wir einen gesunden Snack an, um zu vermeiden, dass sich die Spieler vor dem Abendessen irgendwas Süßes reinhauen. Wir versuchen da schon Vieles abzudecken. Deswegen müssen wir ihnen gar nicht auf die Teller schauen. Was sie essen, ist eine Entscheidung, die die Spieler letztendlich selber treffen. Aber das, was wir ihnen zur Verfügung stellen, soll ihnen helfen, leistungsfähiger zu sein.

Wenn Sie auf Ihre aktive Zeit zurückschauen: Inwiefern hat sich der Stellenwert von Ernährung im Fußball seither verändert?
Labbadia: Es kommen immer wieder neue Dinge dazu: Vegan oder vegetarisch zu leben, ist gewählter Verzicht. Auf die Unverträglichkeiten, die heute bekannt sind, wurde zu unserer Zeit gar nicht getestet. Da hat sich schon sehr viel verändert. Ich glaube, das Schwierigste für jeden ist – ganz losgelöst vom Sport – zu wissen, was wirklich richtig ist. Es gibt eine Schnelllebigkeit in der Ernährung. Was heute gut ist, ist plötzlich in einem halben Jahr doch nicht so geeignet. Für den Konsumenten ist es nicht einfach. Wichtige Fragen für mich sind: Wo kommt das Essen her? Wie ist es zubereitet? Was ist wirklich gesund? Ich habe eine Studie darüber gelesen, wie stark sich der Verzehr von Avocado in Deutschland erhöht hat. Das ist unfassbar. Man hat das Gefühl, in jedem Frühstückslokal gibt es inzwischen viele Gerichte, die mit Avocado zubereitet sind. Das sind immer wieder so Perioden. Die Schnelllebigkeit, wie in unserem gesamten Leben, hat sich auch in der Ernährung niedergeschlagen. Da nehmen natürlich auch die Spieler permanent neue Reize auf und wollen etwas ausprobieren.

Was halten Sie davon, dass Spieler experimentieren, sei es mit veganer oder glutenfreier Ernährung?
Labbadia: Ob das jetzt gut oder schlecht ist, kann ich gar nicht beurteilen. Es gibt Dinge, die kann man Spielern auch nicht vorschreiben. Man kann versuchen, das Ganze zu beeinflussen. Das tun wir, indem wir versuchen, ihnen aus unserer Sicht das Optimale an Ernährung bereitzustellen. Trotzdem gibt es natürlich etliche Stunden, in denen die Spieler selbstständig sind. Man sieht bei uns, dass sie oft mal das übrig gebliebene Essen für abends mitnehmen. Das ist schon mal ein guter Weg. Aber die Spieler müssen sich auch ausprobieren und herausfinden, was gut für sie ist.



Schon als Spieler macht Labbadia Bekanntschaft mit den Wölfen. Im DFB-Pokalspiel der Saison 1998/1999 geht er mit Arminia Bielefeld als Verlierer vom Platz. Der VfL gewinnt mit 3:1.

Lesen Sie weiter auf Seite 27.


BL

Vor nicht allzu langer Zeit galt Kokosfett in Kaffee als Fit-Macher. Dazu gibt es auch andere kuriose Tipps, wie drei Eier oder alternativ eine Dose Tunfisch am Tag. Haben Sie selbst mit solchen Trends Erfahrungen gemacht?
Labbadia: Ein frisch aufgeschlagenes Ei zu trinken, war lange Zeit angesagt. In einem der Rocky-Filme gibt es da eine berühmte Szene. Meiner Meinung nach muss Ernährung ausgewogen sein und auch schmecken. Man muss versuchen, auf Dinge zu achten und trotzdem einfach mal sagen: Das gönne ich mir.

Kommen wir mal ein bisschen von dem Thema der Ernährung weg. Wie viel hat sich generell in der Trainingssteuerung oder Spielanalyse seit Ihrer Zeit als Spieler getan?
Labbadia: Es ist viel umfangreicher geworden. Der Input, den du liefern musst, ist wesentlich größer geworden. Und das bei der gleichen Kapazität wie früher, nämlich sieben Tage in der Woche. Davon macht man in der Regel einen Tag frei, und ein Tag ist der Spieltag. Addiert um dem Regenerationstag sind schon drei Tage weg. Wenn man es mal genau nimmt, hat man vier Tage zum Arbeiten. Bei uns spielt neben der Trainingsarbeit die Videoanalyse eine ganz große Rolle. Unser Positionsspiel hätten wir ohne dieses Tool nicht so schnell umsetzen können. Es gibt verschiedene Aufnahmemöglichkeiten des Spielers. Wir arbeiten da mit unterschiedlichen Methoden. Manchmal zeigen wir vorher, was wir erwarten und trainieren es dann. Dann zeigen wir es wieder, damit jeder den Überblick im Einzelnen hat. Wenn das Trainierte im Spiel gelingt und wir davon wieder ein Video zeigen können, ist das als Erfolgserlebnis eine Rückmeldung an die Spieler. Das sind wahnsinnige Möglichkeiten, wenn man sie richtig anwendet. Aber es steckt natürlich eine Heidenarbeit dahinter. An einem Zehn-Minuten-Clip kann man locker einige Stunden sitzen.


Selten nimmt der Cheftrainer auf der Bank Platz, meist dirigiert er von der Seitenlinie aus das Geschehen im Spiel.

Das Problem ist wahrscheinlich, wie bei einem normalen Videodreh auch, dass man viele Sachen rausschneiden muss.
Labbadia: Ja, so ungefähr. Aber es geht nicht nur um das Rausschneiden. Du musst dir jedes Spiel und jedes Training etliche Male angucken, um die richtige Szene zu finden. Als Trainer oder Analyst hat man die Szene hoch- und runtergespult und noch einmal angehalten. In der Sitzung muss man dann im richtigen Moment sagen: ‚Stopp. Schaut, euch an, was da passiert ist.' Das sind Möglichkeiten, die es zu meiner Zeit nicht gab und die ich gerne gehabt hätte als Spieler. Man erkennt bei der Videoanalyse, wie man sich selbst verhalten hat und was durch das Verhalten passiert.

Hat es den Fußball verändert?
Labbadia: Der Punkt ist ja der: Diese Hilfsmittel haben jetzt alle. Aber es wurde natürlich auch früher gute Arbeit geleistet. Heute hat man als Spieler oder Trainer andere Möglichkeiten. Da ist es sicherlich gut, wenn man diese richtig anwendet und entsprechend nutzt.

Zum Schluss eine etwas ungeliebte Frage, die aber doch für Leser immer interessant ist: Wo sehen Sie den VfL nach dem letzten Saisonspiel?
Labbadia: Das ist schwer zu sagen. Unabhängig von der Platzierung muss ich sagen, dass die Art und Weise, wie das Team bisher als Mannschaft komplett geschlossen aufgetreten ist und wie wir uns fußballerisch gezeigt haben, schön anzusehen ist. Der VfL als Verein und die Mannschaft haben einen ganz wichtigen Entwicklungsschritt gemacht. Dieser Weg muss fortgesetzt werden. Deswegen möchte ich in dieser Saison das Optimale aus den Möglichkeiten herausholen, die wir haben. Bislang haben wir das noch nicht. Das sage ich deswegen, weil wir Spiele nicht gewonnen haben, die wir hätten gewinnen können. Man merkt natürlich sofort, wenn Spieler, die für uns sehr wichtig sind, fehlen. Das hatten wir auch schon in der Hinrunde. Man darf nicht vergessen: Wir mussten über ganz lange Zeit auf beiden Sechserpositionen improvisieren. Das ist normalerweise schwierig, aber die Mannschaft hat das klasse aufgefangen. Mein Ziel ist es, unsere Art von Fußball weiter zu entwickeln und komplett durchzuziehen: einen dominanten Fußball, aber auch einen ehrlichen Fußball. Man muss sehen können, dass die Mannschaft alles gibt, und das hat sie bislang sehr gut umgesetzt. Diesen Weg fortzusetzen, muss unser Ziel sein. Wir wollen das Optimum herausholen.

Wenn das gelungen sein sollte: Was gibt es dann bei Ihnen zu essen?
Labbadia: (lacht) Das kommt darauf an, worauf ich dann gerade Lust habe. Definitiv feiere ich besondere Momente immer mit einem sehr guten Essen und einem Glas Rotwein dazu. *ab/ms*

CLUB of CHAMPIONS



GRÜN-WEISSER FRÜHSTÜCKSKLUB

Manche Experten bezeichnen das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Grund genug, einmal bei den Wölfinnen und den Wölfen nachzufragen, was bei ihnen so am Morgen auf den Tisch kommt. Eines sei vorweg genommen: Schokonuss-Aufstrich und bunte Frühstücksflocken haben es nicht in die Auswahl geschafft.





KATHARINA BAUNACH (GER)

„Joelle (Wedemeyer, Anm. d. Red.) und ich frühstücken morgens gerne zusammen und selbstgemachtes Porridge gehört dabei zu unserem Lieblingsessen. Durch Haferflocken und Haferdinkel wird es schön crunchy. Heidelbeeren, Bananen, Honig und Nüsse sorgen für eine fruchtige und nahrhafte Komponente."



PAVAO PERVAN (AUT)

„Mein Frühstück besteht aus zwei Teilen. Zum einen esse ich ein Porridge mit Mandelmilch. Um es aufzuwerten, füge ich noch einen Beerenmix, Nüsse und Zimt hinzu. Das Porridge liefert mir die nötigen Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Der zweite Teil meines Frühstücks besteht aus drei Spiegeleiern und einer Scheibe Vollkornbrot mit Avocado. Das liefert mir Eiweiß, Mineralstoffe und viele gesunde (ungesättigte) Fette."



Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.





ELLA MASAR (CAN/USA)

„Eier gehören zu meinem Lieblingsessen, egal ob als Spiegel-, Rührei oder klassisch gekocht. Fünf Tage die Woche kommen sie auf den Teller. Liebend gerne auch auf einem Sandwich mit Avocado, Paprika und Käse. Durch Salz und Pfeffer schmeckt es noch besser."



JOSUHA GUILAVOGUI (FRA)

„Ich frühstücke nicht viel, dafür aber sehr nahrhaft und gesund. Bei mir ist auf jeden Fall Obst dabei, um die nötigen Vitamine zu mir zu nehmen, die ich den Tag über brauche. Der Muffin mit Eiern und Bacon gibt mir viel Kraft am Morgen. Dazu ein Zitronentee mit Honig und ein Glas Orangensaft."







NILLA FISCHER (SWE)

„Mir ist es wichtig, dass mein Frühstück gesund und energiereich ist, um alle Nährstoffe für einen anstrengenden Trainingstag abzudecken.Es ist schnell zubereitet und ich muss morgens keinen großen Aufwand betreiben."



ANNA-LENA STOLZE (GER)

„Morgens esse ich Quark mit Joghurt, Haferflocken, Bananen und dazu ein paar Schoko-raspeln. Warum? Es ist sehr lecker und so fühle ich mich fit für das Training. Die Schoko-raspeln bringen noch eine gewisse Süße dazu."



Lesen Sie weiter auf Seite 33.

DIE LOGENINHABER
IN DER VOLKSWAGEN ARENA

Alles Gute Verlag

DIE AUTOMEILE WOLFSBURG

AVISTA

BORBET LEICHTMETALLRÄDER

CHG

Continental

Deutsche Bank

DÜRR

長春树一企业管理咨询有限公司
Ever-green Trees Consulting Co. Ltd

FMI systems

Hexad

Ingenieurbüro HÖRMANN GmbH

LIEB
MBL Maschinenbaubetriebe LIEB GmbH

MOLL Automatisierung

MONSTER

PETRO-CANADA LUBRICANTS

StarFactory Football Management

SCHNELLECKE LOGISTICS

SLM Kunststofftechnik GmbH

snop

ups

Volksbank BraWo

VOLKSWAGEN AKTIENGESELLSCHAFT

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
THE KEY TO MOBILITY

VOLKSWAGEN GROUP SERVICES

VELTINS

W&L Grundstücks GmbH

VfL WOLFSBURG



YANNICK GERHARDT (GER)

„Ich esse hier eine Acai-Bowl bestehend aus Bananen, gefrorenen Beeren, Kakaopulver, Acaipulver, Datteln und glutenfreier Hafermilch. Bedeckt mit gluten- und zuckerfreiem Müsli (Vollkornquinoa, Vollkornreis und Braunhirse-Flakes). Drink: „Enzündungs-killer" von unserem Koch Marvin Mende (Ingwer, Kurkuma, Zitronengras, Limetten, Grüner Tee). Mega gesund und gut für den Körper. Für mich wichtig: Vermeidung industriellen Zuckers! Vor allem glutenfrei, da ist die Verdauung besser. Nährstoffreich muss es sein. Vegan. Und wenig Fett. Alles absolut entzündungshemmend!"







BABETT PETER (GER):

„Mein Frühstück besteht aus Haferflocken, Quark oder Joghurt mit Früchten, Nüssen und Datteln. Mir schmeckt es richtig gut und die Zutaten rüsten mich mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen für einen anstrengenden Tag aus."

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.





CLAUDIA NETO (POR)

„Morgens esse ich gerne Brot mit Truthahnbrust und Käse. Ab und zu gibt es noch Eier und Avocados dazu. Aber viel Kaffee gehört für mich auch zum perfekten Start in den Tag. Ich versuche, durch mein Frühstück alle Nährstoffe zu bekommen, die ich brauche."





MAXIMILIAN ARNOLD (GER)

„Zum Frühstück gibt es bei mir ein Roggenvollkornbrötchen mit Erdbeermarmelade (70 Prozent Frucht und nur mit Agavendicksaft gesüßt), einen Kaffee mit Reismilch, einen Ingwer-Kurkuma-Tee und ein stilles Wasser. Besonders gut ist der Soja-Joghurt mit selbstgemachten Cini-Minis (gemacht aus Zimt, Dinkelmehl, Backpulver, Salz, Vanilleschote, Kokosöl, Agavendicksaft, Reismilch). Weitere Frühstücks-Zutaten sind Haferflocken, Buchweizenflocken, Arginin (Aminosäure), auf mich abgestimmte Mikronährstoffe, Zimt, Goji-Beeren, Cranberries, Chiasamen, Leinsamen, Äpfel und Bananen. Wieso? Die Mahlzeit ist superreich an Vitaminen und Antioxidantien sowie Mineral- und Nährstoffen und hilft mir so, fit und gesättigt in den Tag zu starten."





MARCEL TISSERAND (COD)

„Ich esse immer viel am Morgen, das Frühstück ist meine wichtigste Mahlzeit am Tag. Ich esse ein glutenfreies Brot, mit Käse und Salami. Dazu gibt es oft eine Avocado, eine Dose Sardinen und einen Fruchtjoghurt. Ein Glas Traubensaft dazu und mein Frühstück ist komplett."



MARCEL SCHÄFER (GER)

„Ich bringe mir jeden Morgen ein anderes Frühstück mit in mein Büro im VfL-Center. Heute ist es ein Körnerbrot mit Schinken und Käse, Salatgurke und Cocktailtomaten. Dazu habe ich noch kleine Brezel-Salamis dabei. Sind die nicht cool?"





„ICH MACHE DAS NICHT, UM AUFZUFALLEN, SONDERN WEIL ES BESSER FÜR MICH IST“

Ein saftiges Steak, ein fruchtiger Joghurt oder ein herzhaftes Omelett – alles tabu für Yannick Gerhardt. Der 24 Jahre alte Mittelfeldspieler ernährt sich vegan und verzichtet somit auf sämtliche tierischen Lebensmittel. Für das „Unter Wölfen Magazin“ verrät er, warum er Fleisch, Milch, Eier und Co. von seinem Speiseplan gestrichen hat und erklärt, aus welchem Grund er daraus keine große Sache macht.

Lesen Sie weiter auf Seite 39.





Die Sky Sport App. Hier checkst Du Sport.

Mit der kostenlosen Sky Sport App bist Du noch näher dran an Deinem Lieblingsverein. Freu Dich auf Breaking News, Live-Scores, Transfer-Updates, exklusive Highlightvideos und Sky Sport News HD als Livestream. Und zusätzlich für alle Sky Kunden mit Fußball-Bundesliga- oder Sport Paket*: Live-Ticker mit Tor-Videos bereits während des Spiels als Push-Nachricht direkt aufs Smartphone. **Mehr auf skysport.de/app**

Jetzt gratis downloaden!

Google Play App Store

sky

*Für alle von Sky übertragenen Bundesliga-Spiele und alle UEFA-Champions-League-Spiele.

Yannick Gerhardt, wie würden dich deine Kollegen beschreiben?
Yannick Gerhardt: (überlegt) Ich hoffe, dass sie sagen würden, dass sie immer viel Spaß mit mir haben und auch mal gerne mit mir und über mich lachen können. Trotzdem sollten sie auch wissen, dass sie sich immer auf mich verlassen können.

Hast du da nicht irgendetwas vergessen?
Yannick: Mir fällt jetzt nichts ein.

Veganer haben immerhin den Ruf, dass ihr Essverhalten immer im Vordergrund steht und sie auch jedem mitteilen, dass sie auf tierische Produkte verzichten. Du hältst dich aber komplett zurück.
Yannick: Ich weiß, dass das nicht gut rüberkommt, wenn man das so hervorhebt. Wenn man sich wünscht, dass sich viele so ernähren, wie man es selbst tut, dann setzt man sich über die anderen. Beim ständigen Kommentieren und Drängen schaut man von oben herab. Für mich ist es ganz einfach: Wenn jemand Fragen hat oder sich mit mir darüber unterhalten will, dann setze ich mich mit demjenigen gerne zusammen, aber das ist jedem selbst überlassen. Jeder sollte seine Erfahrungen machen.

Du hast angesprochen, dass deine Kollegen auch mal gerne über dich lachen. Musst du dir manchmal Scherze über deine Ernährung anhören?
Yannick: Ja, teilweise schon, aber ich habe mit Jay (Brooks, Anm. d. Red.) einen veganen Mitstreiter im Team. Dass wir uns vegan ernähren, wird akzeptiert und auch anerkannt. Unser Koch weiß auch Bescheid und macht immer etwas Gutes für uns. Man sieht ja auch, dass es uns auf jeden Fall nicht schadet. Manchmal hören wir schon von den Kollegen einen lockeren Spruch, aber das ist alles ertragbar (lacht).

Redet ihr in der Mannschaft viel über Ernährung?
Yannick: Sicher ist das ein Thema. Wir versuchen uns grundsätzlich auch von Top-Athleten, ich denke da beispielsweise an LeBron James oder Cristiano Ronaldo, die in ihren Karrieren fast nie verletzt waren und auf höchstem Niveau spielen, etwas abzuschauen. Wir versuchen auch Lösungen zu finden, wenn jemand muskuläre Probleme oder immer wieder kleinere Verletzungen hat. Wir überlegen, was wir besser machen können. Dabei denken wir dann nicht nur über die Ernährung nach. Wir machen uns Gedanken über den Schlaf oder bestimmte Präventionsmaßnahmen, wie Kälte- und Wärmebecken, die Eis-Sauna oder Stretching.

Du warst selbst in der letzten Saison wegen eines Syndesmosebandrisses drei Monate außer Gefecht gesetzt. Hast du dein Essverhalten in der Pause geändert, um schneller fit zu werden?
Yannick: Natürlich habe ich, als ich noch auf Krücken angewiesen war, nicht mehr so viel gegessen, weil ich auch nicht mehr so viel verbrannt habe. Entscheidender war für mich aber, komplett auf Süßigkeiten oder fettiges Essen zu verzichten. Ich habe versucht, meinem Körper Giftstoffe zu ersparen. Alkohol wäre zum Beispiel das Schlimmste, was man seinem Körper antun kann, wenn man verletzt ist, weil der Körper dann nur damit beschäftigt ist, dieses Gift loszuwerden. Die Ernährung ist in einer Verletzungspause sehr wichtig. Man kann nicht einfach denken: Ich bin eh verletzt


Grün aus Überzeugung: Yannick Gerhardt schätzt am Veganismus auch den positiven Einfluss auf die Umwelt.


Mit seinem Tor gegen den FC Augsburg sichert Gerhardt seinen Wölfen den Sieg.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.

und dann ist es egal, was ich esse. Ich habe versucht, so gut wie möglich zu leben und ich denke, dass ich für die Art der Verletzung eine schnelle Genesung hatte. Ich bin jedenfalls ganz zufrieden damit, wie es abgelaufen ist.

Wann und aus welchen Gründen hast du dich dazu entschlossen, vegan zu leben?
Yannick: Das war kurz vor der Europameisterschaft 2017. Ich habe mir damals eine Doku bei Netflix über dieses Thema angeschaut und Daniel Didavi, der damals noch beim VfL gespielt hat, hat gleichzeitig ein Buch über vegane Ernährung gelesen. Dann haben wir uns gesagt: Wir versuchen es einfach mal. Für Daniel war es viel wichtiger, weil er mit großen Knieproblemen zu kämpfen hatte und er gehört hatte, dass diese pflanzenbasierte Ernährung das verbessern könnte. Bei ihm waren von Anfang an direkt erhebliche Verbesserungen zu erkennen. Ich hatte zum Glück nie solche Probleme, habe es dann aber einfach mitgemacht und wir waren beide sehr zufrieden damit. Natürlich war das anfangs eine riesige Umstellung, weil wir es auch gewohnt waren, immer Fleisch, Fisch oder andere tierische Produkte zu essen. Deswegen haben wir uns vorbehalten, an einem Tag in der Woche tierische Produkte essen zu können. Auf diesen Tag habe ich mich anfangs immer sehr gefreut (lacht). Aber je mehr ich darüber gelesen habe, desto mehr habe ich mich damit identifizieren können, ganz darauf zu verzichten. So wurde es dann auch leichter.

Das heißt, du vermisst tierische Lebensmittel gar nicht mehr?
Yannick: Wenn ich richtig Hunger habe und es keine Aussicht auf Essen gibt, dann denke ich schon kurz daran. Aber ich habe mich schon so gut an veganes Essen gewöhnt, dass ich vor allem Fleisch gar nicht mehr brauche. Lasagne, mein Lieblingsessen als Kind, vermisse ich nicht mehr so wie früher.


Äpfel? Yannick Gerhardt mag vor allem die asiatische Küche.


Neben der Ernährung ist für Gerhardt auch die richtige Regeneration wichtig.

Welche Reaktionen gab es von deiner Familie und deinen Freunden?
Yannick: Meine Eltern haben gleich Rücksicht auf mich genommen und von sich aus veganes Essen für mich gemacht. Bei meinen Freunden waren die Reaktionen am Anfang nicht so positiv. Ich habe dann lange mit ihnen geredet und erklärt, warum ich das mache. Es ist ja nicht so, dass ich damit auffallen oder als etwas Besseres dastehen möchte, sondern ich habe mich einfach dazu entschlossen, weil es besser für mich ist. Und das ist natürlich auch für meine Freunde okay.

Du versuchst weitestgehend, dich fettarm und zuckerfrei zu ernähren. Was isst du am liebsten?
Yannick: Ich mag die asiatische Küche sehr, zum Beispiel Sushi. In Berlin gibt es ein tolles Restaurant, in dem es asiatische Tapas gibt. Das ist ganz gut. Ingwer finde ich als Getränk oder Tee sehr gut, pur ist er mir allerdings zu scharf. Avocados esse ich auch gerne. Zum Frühstück mache ich mir eigentlich immer eine Acai-Bowl.

Hängt deine Ernährungsumstellung für dich unmittelbar mit deiner Leistung zusammen?
Yannick: Ich weiß ja, dass es andere Top-Athleten gibt, die sich nicht vegan ernähren. Deswegen denke ich, dass das

einfach für mich gut passt. Ich fühle mich gut im Spiel, bin fit. Es liegt in meiner Verantwortung, mich in die beste Ausgangssituation zu bringen, um meine Leistung abrufen zu können. Das Fußballerische hat aber nichts mit der Ernährung zu tun.

Fußballerisch läuft in dieser Saison für dich ziemlich gut.
Yannick: Wir sind vor allem als Mannschaft – gemeinsam – erfolgreicher. Unser System kommt mir dazu entgegen, weil ich gerade in der Zentrale spielen darf. Da habe ich mehr Einfluss auf die Defensive und auf die Offensive. Die Variabilität, Laufwege und Räume zu sehen, kommt mir sehr entgegen. Das hilft mir sehr.

Welche persönlichen Ziele möchtest du in dieser Saison erreichen?
Yannick: Ich hoffe natürlich, dass ich weiterhin viele Einsatzminuten bekomme. Im letzten Hinrunden-Spiel habe ich ja ein Tor erzielt. Das war ein super Gefühl und ich hoffe, dass ich das noch ein paar Mal erleben darf. Außerdem versuche ich, mit Vorlagen der Mannschaft zu helfen, damit wir alle eine gute Saison erleben.

Wagen wir mal einen Blick in die Zukunft. Wenn du in vielen Jahren deine hoffentlich sehr erfolgreiche Profi-Karriere beendest: Bleibst du Veganer?
Yannick: Diese Frage habe ich mir auch schon selbst gestellt. Ich glaube, dass ich das so durchziehen werde. Vielleicht mache ich auch selbst mal ein Café auf oder bringe ein veganes Produkt auf den Markt. Ich würde es sehr interessant finden, etwas für die Umwelt und die Gesundheit zu tun. Einfach mal abwarten. *ag*

SCHON GEWUSST?

Frutarier essen zum Schutz der Pflanzen ausschließen Fallobst, Beeren, Nüsse, Samen und Getreide. Da Frutarier Pflanzen eine Seele zusprechen, dürfen diese beim Ernteprozess nicht beschädigt werden. Auf Wurzeln, Knollen und Blätter, zum Beispiel Kartoffeln, Zwiebeln oder Rüben sowie auf sämtliche tierischen Lebensmittel wird verzichtet.

Freeganer essen aus politischer Überzeugung ausschließlich gefundene, selbst angebaute oder geschenkte Lebensmittel. Auch im übrigen Leben verzichten sie komplett auf jegliche Art von Konsum.

Paleoaner gehen allen gesundheitsschädlich eingestuften Nahrungsmitteln wie Getreide, Zucker, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzlichen Fetten aus dem Weg. Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Samen und Nüsse stehen dagegen auf paleoanischen Speiseplänen.

Flexitarier achten auf eine hohe Qualität ihrer Lebensmittel, verwenden überwiegen Bio-Produkte und reduzieren ihren Fleisch- und Fischkonsum.

Urköstler leben ausschließlich von Mutter Natur und ernähren sich somit von lebendigen Käfern, Ameisen, Schnecken, Würmern, Beeren, Nüssen, Wildkräutern und Erde. Urköstler verzichten auch auf schulmedizinische Behandlungen.



Veganer unter sich: Auch John Anthony Brooks verzichtet auf sämtliche tierischen Lebensmittel.

84 Prozent aller Gerhardt-Pässe kommen bei den grün-weißen Mitspielern an. Damit erreicht Wolfsburgs Nummer 13 den drittbesten Wert in puncto Passgenauigkeit im VfL-Kader.

12 Kilometer lief Gerhardt im Durchschnitt pro 90 Minuten. An elf Bundesliga-Spieltagen in der laufenden Saison – in 13 Partien spielte er durch – legte er im Vergleich zu seinen VfL-Kollegen die längste Distanz zurück.



YANNICK GERHARDT

Geburtstag	13. März 1994
Geburtsort	Würselen
Größe	184 cm
Position	zentrales Mittelfeld, offensive Außenbahn, defensives Mittelfeld, Linksverteidigung

Junioren

1999 bis 2003	SC Kreuzau
2003 bis 2013	1. FC Köln

Herren

2013 bis 2016	1. FC Köln
seit 2016	VfL Wolfsburg

Größte Erfolge

- U21-Europameister 2017
- Deutscher Zweitligameister 2014
- DFB-Junioren-Pokalsieger 2013
- Deutscher B-Jugend-Meister 2011

Stand: 12. Februar 2019

FIT, FITTER, YANNICK GERHARDT

30 Mal schmiss Gerhardt im Durchschnitt pro 90 Minuten den Turbo an und sprintete über den Platz. Beim VfL-Ranking schafft er es damit nach Wout Weghorst, Admir Mehmedi, John Yeboah und Gian-Luca Itter auf den fünften Platz.

33,28 Kilometer pro Stunde – diese Maximalgeschwindigkeit erreichte Gerhardt auf dem Platz. Auf verkehrsberuhigten Straßen müsste der ehemalige Kölner mit einem Knöllchen rechnen.

5 Mal war Gerhardt direkt an einem Tor in der laufenden Saison beteiligt. Gegen den FC Augsburg erzielte er ein Tor selbst, drei weitere legte er vor, dazu leitete er ein gegnerisches Eigentor ein und holte einen Elfmeter heraus.









„Viel Potenzial“

Veganer sind weniger belastbar, leistungsschwächer und kraftlos? Yannick Gerhardt beweist den Kritikern vor allem in der laufenden Saison Spiel für Spiel das komplette Gegenteil. Laufstark, dynamisch und robust zeigt sich der 24-Jährige auf dem Trainingsplatz und auf der großen Bundesliga-Bühne. Nach seiner dreimonatigen Verletzungspause in der Rückrunde der vergangenen Saison – ein Syndesmosebandriss hatte Gerhardt ausgebremst – kam er stärker denn je auf den Platz zurück und zeigt seitdem auf der zentralen Mittelfeld-Position konstant gute Leistungen. Auch in die Torjägerliste konnte sich Gerhardt noch im letzten Spiel der Hinrunde eintragen – mit einem ganz besonders schönen und wichtigen VfL-Treffer. Gegen den FC Augsburg gelang der Nummer 13 in der 89. Spielminute das Siegtor zum 3:2 – nur möglich durch absolute Fitness und einen eisernen Willen. Gerhardt hatte beim Spielstand von 2:2 bereits die längste Laufdistanz auf dem Platz zurückgelegt, als er zum entscheidenden Sprint aus der Defensive in den Augsburger Strafraum ansetzte: Renato Steffen flankte, Gerhardt traf, die Wölfe jubelten.

Die positive Entwicklung des ehemaligen Spielers des 1. FC Köln ist selbstverständlich auch Wölfe-Trainer Bruno Labbadia aufgefallen. Nicht nur das: Der VfL-Coach erwartet noch mehr von Gerhardt: „Er hat noch Luft nach oben und viel Potenzial.“ Schöne Aussichten, denn bereits im Dezember wurde der Linksfuß von der Deutschen Fußball Liga (DFL) und EA SPORTS FIFA 19 zum Spieler des Monats nominiert – auch wegen seines so wichtigen Siegtreffers gegen den FC Augsburg. *ag*

RADIO 21 95.1 WOLFSBURG

SCHALALALAAA, OLE OLE OLE!



LET'S PLAY BALL

AC/DC UND MEHR - TÄGLICH BEI UNS



HOL' DIR JETZT DEN BESTEN ROCK 'N POP AUF'S SMARTPHONE!

App Store Google Play

RADIO 21 TV
24H RADIO FERNSEHEN

RADIO 21 95.1 WOLFSBURG
www.radio21.de

Apple und das Apple Logo sind Marken der Apple Inc., die in den USA und weiteren Ländern eingetragen sind. App Store ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. Android, Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.



„DIE BALANCE IST WICHTIG“

In einem professionellen Sportteam nimmt das Thema Ernährung einen großen Stellenwert ein. Beim VfL landet dieses Thema bei Marvin Mende auf dem Tisch oder, besser gesagt, landet sein Essen bei den Wölfen auf dem Tisch. Der 30-jährige gebürtige Wolfsburger ist der Koch der Grün-Weißen, reist mit ihnen in die Trainingslager, kümmert sich um das Essen, welches die Spieler in einer Trainingswoche vor und nach den Einheiten zu sich nehmen und steht mit den Mannschaftshotels im Austausch, um die Nahrung vor den Spielen zu besprechen.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.

MAIS-TACOS

120 g Maismehl	50 g geschmolzene Butter
120 g Weizenmehl	oder Olivenöl
1 Teelöffel Salz	100 ml Wasser

Zutaten vermengen und einen glatten Teig daraus kneten. Kleine Kugeln abdrehen und mit dem Nudelholz zwischen zwei Backpapieren ausrollen. Nun den Teig in eine heiße Pfanne legen und von beiden Seiten goldgelb backen. Danach aus der Pfanne nehmen, in Form bringen und auskühlen lassen. Nach Wunsch befüllen. In der VfL-Kabine steht meist eine Auswahl von Pulled Chicken, Guacamole, Gemüse, Tomaten-Salsa, Mango-Chutney, Bolognese, Garnelen und Sauerrahm bereit.



FRÜHSTÜCKS-PORRIDGE

80 g zarte Haferflocken	1 Schuss Ahornsirup oder
400 ml Mandelmilch	Agavendicksaft
1 Messerspitze Vanillemark	1 Esslöffel Chiasamen
aus einer Schote	

Milch mit der Vanille, den Chiasamen und der Süße erhitzen. Milch über die Flocken gießen und quellen lassen. Zieht das Porridge zu sehr an, einfach etwas Milch zugeben. Man kann das Porridge auch variieren, zum Beispiel mit Kokosflocken, Beeren der Saison, gemahlenen Haselnüssen oder auch mit Müsli.



Es ist der Montag nach dem Bundesliga-Spiel gegen Bayer Leverkusen. Die Profis des VfL genießen einen trainingsfreien Tag, bevor die Vorbereitung auf das Spiel gegen Hertha BSC beginnt. Mende ist dennoch im VfL-Center anzutreffen. Eigentlich gilt die Faustregel: Frei hat der Koch nur, wenn auch die Profis frei haben. An diesem Tag allerdings gilt diese nicht. „Ich war einkaufen. Da wir in den kommenden zwei Tagen zwei Einheiten haben, also inklusive Frühstück, Mittagessen und Nachmittagssnack, gibt es einiges vorzubereiten", so der Koch, der in Velpke aufgewachsen ist, nach seiner Ausbildung früh angefangen hat, mit Sportlern zu arbeiten, dabei auch bei Events für die U17, die U23 und die Frauenmannschaft des VfL gekocht hat und nach spezifischen Weiterbildungen schließlich Koch der Wölfe wurde.

Für jeden Geschmack etwas

Bis zu zwei Mahlzeiten und einen Snack in einer Trainingswoche oder sogar drei Mahlzeiten im Trainingslager muss Mende für die Fußballprofis vorbereiten. Dabei achtet er darauf, für die verschiedenen Geschmäcker auch das passende Essen parat zu haben. „Bei uns gibt es das ganz normale Frühstück, wie man es kennt. Die Spieler können sich bei mir auch etwas bestellen, ein Omelett, Rührei oder Spiegelei mache ich ihnen auf Wunsch, neben den ganz normalen Sachen, fertig. Mittags haben wir dann immer Fleisch, Fisch und zweierlei Pasta mit verschiedenen Saucen. Natürlich alles fettarm, dazu viel Gemüse, Vorspeisen und Milchreis dürfen auch nie fehlen, auch in der veganen Variante nicht. Da wir ja auch Spieler im Kader haben, die sich fleischlos oder vegan ernähren oder welche, die unter der Woche auf Kohlenhydrate verzichten und erst zum Spieltag hin die Kohlenhydrate wiederaufnehmen, müssen wir eine große Palette aufbieten", so Mende, der sich neben dem Essen auch um die Getränke kümmert: „Allgemein bin ich kein Freund von zuckerhaltigen Sachen, dazu zählen auch Limonaden. Man kann heutzutage auch schon die Wasser- und Teesorten so attraktiv gestalten, dass die süßen Sachen kaum gebraucht werden."

„Entzündungskiller": Der Schlager unter den Spielern

So zeichnet sich der Wölfe-Koch selber verantwortlich für das Getränk, das zwischen den Einheiten beim VfL wohl am meisten konsumiert wird. „Entzündungskiller, so nennen wir das Hauptgetränk, von dem ich für die Jungs im Schnitt 60 bis 80 Liter die Woche zubereite. Dieser wirkt auf natürliche Weise entzündungshemmend, stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem, und beugt so auch Verletzungen vor und sorgt dafür, dass die Jungs fit bleiben oder auch schneller regenerieren", beschreibt Mende das Getränk bestehend aus Ingwer, Kurkuma, Zitronengras, frischem Limettensaft und



ERNÄHRUNGSTIPPS VON WÖLFE-KOCH MARVIN MENDE:

1. Ein paar Kilos weniger? Auf Diäten sollte man dann aber lieber verzichten, denn diese bringen nachweislich kaum Erfolg.
2. Gute Ernährung ohne Sport – das passt nicht zusammen. Es ist wichtig, eine gesunde Balance zwischen gesunder Ernährung und Bewegung zu finden.
3. Auf versteckte Zucker, die vor allem in Limonaden und Fertigprodukten stecken, sollte bestmöglich verzichtet werden.
4. Niemals vergessen: Man muss sich immer wohlfühlen mit dem, was man macht. Das ist ganz besonders wichtig.

verschiedenen Teesorten. Dabei sei es aber entscheidend, den Spielern eine bestimmte Ernährung nicht aufzwingen zu wollen, sondern ihnen eine Auswahl zu lassen: „Es ist wichtig, dass sie sich wohlfühlen dabei. Es bringt nichts, zu sagen: Du darfst jetzt nur Salat essen. Es muss Spaß machen, gesunde Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus. Die Balance ist wichtig. Deswegen ist auch ein Cheat Day, also ein Tag, an dem die Jungs essen können, was sie wollen, schon einmal legitim. Man braucht auch einmal was für die Seele."

„Pflegeleichte" Fußballer

Im Gespräch vermittelt Mende den Eindruck, den Job mit den Wölfen sehr gerne zu machen, auch weil die Spieler es ihm leichtmachen: „Die Jungs sind eigentlich pflegeleicht, weil jeder professionell genug ist, selber zu wissen, was er jetzt braucht und was gut für ihn ist." Ungleich schwieriger war es für Mende beispielweise in der Vergangenheit mit Athleten anderer Sportarten zusammenzuarbeiten, wo es auf jedes Gramm am Körper ankommen kann: „Ich hatte das Vergnügen, mit Marco Huck zu arbeiten, dem Boxer im Cruisergewicht, und der durfte beim Wiegen nicht mehr als 90,72 Kilogramm auf die Waage bringen. Je nach Disziplin und Trainingsplan ist das natürlich eine Herausforderung, auf diese Masse zu kommen, ohne dass der Sportler an Kraft verliert und nicht vorm Wiegen gezwungen wird, noch einmal abzuschwitzen. Das ist viel Mathematik und schon etwas kniffliger als bei einem Fußballer."

Fulltimejob im Trainingslager

In diesem Winter, im Trainingslager im portugiesischen Almancil, war Mende auch wieder als Koch dabei. VfL-Cheftrainer Bruno Labbadia sprach im Nachgang von „sehr intensiven Tagen". Doch das galt nicht nur für die Fußballer und das Trainerteam, auch für den Mann in der Küche gab es kaum eine freie Minute. „Man ist von morgens bis abends präsent. Wenn der Tag um 5.30 Uhr beginnt, wie hier in Wolfsburg auch, ist man trotzdem auch beim Abendessen um 20 Uhr dabei oder auch beim Abendsnack um 21.30 Uhr. Aber dort hat man auch die Unterstützung des Hotels und der Küchencrew und das macht es dann doch sehr angenehm", betont Mende, der zu Hause in Wolfsburg das Essen meist alleine vorbereiten muss. Abgenommen wird ihm das vor Spielen im Mannschaftshotel, doch auch da ist der Velpker in gewisser Form involviert: „Wir sind in enger Kommunikation mit dem Hotel. Wir stellen einen Anforderungskatalog, der streng eingehalten werden muss. Da verzichten wir am Spieltag auch wirklich auf fettige Sachen und wir haben wieder die große Palette aus Kohlenhydraten dabei."

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.

VfL-BANANENKUCHEN

3 reife Bananen	200 g Mehl
2 Eier	1 Päckchen Backpulver
170 ml Milch	3 EL Öl
20 g Agavendicksaft oder Honig	

Die Bananen stampfen, die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und 40 Minuten bei 175 Grad und mit Alufolie abgedeckt backen.



KOKOS-PORRIDGE

1 Liter Kokosmilch
150 g Chiasamen
1 Schuss Agavendicksaft
50 g Haferflocken
50 g Kokosflocken

Alles miteinander vermengen und über Nacht gehen lassen.



Frische ist unverzichtbar

Dabei ist der Koch in seinen Anforderungen an Essen eigentlich sehr einfach: „Ich könnte überhaupt nicht auf frische Zutaten verzichten. Keine Fertigprodukte, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Das ist alles." Wenn die Spieler sein Essen trotzdem mögen, ist das Bestätigung für Mende: „Nach einem langen Tag mit zwei Einheiten gibt es nichts Schöneres, als wenn man in die Gesichter schaut und dann sieht, du hast einen guten Job und mit Essen die Jungs glücklich gemacht." Dabei spielt es sicher auch eine Rolle, dass mit Mende ein Koch aus der Region das Essen für die Wölfe zubereitet. Der sein Fantum aber für die Arbeit beim VfL abgelegt hat: „Ich möchte eine professionelle Diskretion haben gegenüber den Spielern. Ich lebe natürlich trotzdem für die ganze Sache, aber ich könnte jetzt nicht mit allen abklatschen und ein Fanboy sein, denn in meinem Fokus liegt das Wohlbefinden der Spieler und die professionelle Arbeit." Und damit sowie mit dem Essen von Mende scheinen bei den Wölfen alle zufrieden zu sein. *bm*

VfL-PANCAKES

200 g Mehl	1 Messerspitze Vanillemark
1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Ei	Milch nach Bedarf
1 Schuss Agavendicksaft	

Alle Zutaten, bis auf die Milch, miteinander vermengen. Die Milch nach und nach mit einrühren, bis der Teig die richtige Viskosität erreicht hat. Dann eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen.





HELLGRÜNE SUPERFRUCHT

Außen runzlig oder glatt, innen cremig zart – die Avocado ist die Lieblingsfrucht vieler VfL-Spielerinnen und -Spieler. Wölfe-Koch Marvin Mende: „Auf Avocados kann ich nicht verzichten. Das ist unser Evergreen. Beim Frühstück kommt Avocado statt Butter aufs Brot, aber eigentlich essen die Jungs das zu jeder Tageszeit." Und das aus vielen guten Gründen, denn die Avocado steckt voller nahrhafter und wichtiger Inhaltsstoffe. Den höchsten Fettgehalt aller bekannten Obst- und Gemüsesorten hat die sogenannte Butterbirne. Allerdings besteht die Avocado größtenteils aus einfach ungesättigten Fettsäuren, die lange satt halten und gut für die Gesundheit, vor allem für das Herz, sind. Dazu enthält die Avocado viele Mineralien wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium, die Vitamine A, D, E und C sowie Carotinoide, Biotin und Folsäure. Auch alle lebensnotwenigen Aminosäuren stecken im hellgrünen Fruchtfleisch. Viele Kalorien hin oder her – Avocados helfen beim Abnehmen, sind gut für die Augen, das Herz und die Haut und senken sogar den Cholesterinspiegel. Und dazu besticht die Frucht mit einem nussigen Geschmack und mit vielen variablen Zubereitungsmöglichkeiten. Ob als Brotaufstrich, in Salaten oder als Dip – Avocados passen in jeden Speiseplan.

Tipp: Avocados lieber roh essen, denn gekocht schmeckt die Frucht bitter.









VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT

WIE DOPINGPRÄVENTION GEWÄHRLEISTET UND DOPINGFALLEN UMGANGEN WERDEN KÖNNEN

Als nicht wünschenswert oder auch als schlecht wird das Wort „negativ" im Duden näher beschrieben. Eine ganz besonders wichtige negative Leistung müssen Sportler in aller Welt und damit auch die Spielerinnen und Spieler des VfL Wolfsburg immer wieder abliefern – negative Dopingproben. Dass hinter negativen Dopingproben auch Arbeit steckt, beweisen die ausgiebigen Richtlinien und Regeln, an die sich alle Profi-Sportler wegen des unfairen Verhaltens einiger weniger Kollegen ständig und ohne Ausnahmen halten müssen. Ein kleiner Einblick in die Welt der Dopingprävention:

Nahrungsmittel
Ein Stück Mohnkuchen kann die Karriere und das Leben eines Sportlers zerstören? Ganz so einfach geht es zum Glück nicht. Doch eine große Menge Mohn kann durchaus eine positive Dopingprobe verursachen. Auch Rotwein könnte Sportler gefährlich werden. Wein lässt den Testosteronspiegel ansteigen, was in großen Mengen wiederum in einer Dopingprobe angezeigt werden würde. Bis 2004 stand sogar Koffein auf der Dopingliste, allerdings können seitdem Sportler wieder beherzt zum Kaffee greifen. Zum Verhängnis ist einigen Sportlern bereits verunreinigtes chinesisches oder mexikanisches Fleisch geworden, weil das Fleisch eine positive Dopingprobe auslöste. Auch auf asiatische Tees der Ma-Huang-Pflanze müssen Sportler unbedingt verzichten. Genauso steht Nikotin in bestimmten Sportarten unter Beobachtung.

Arzneien
Bei Kopfschmerzen eine Aspirin Complex, bei einer Erkältung Wick MediNait oder bei Übelkeit das homöopathische Arzneimittel Nux vomica? Absolute No-Gos für Profi-Sportler, denn alle genannten handelsüblichen Medikamente verursachen positive Dopingproben. Auch beispielsweise Eisen- oder Kochsalzinfusionen oder Asthmasprays können Wettkampf-Sportlern gefährlich werden. Welche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel unbedenklich eingenommen werden können, stehen auf der sogenannten Kölner Liste – eine Liste, die beim Gang zur Apotheke unbedingt berücksichtigt werden muss.

Aufenthalt
NADA is watching you – zumindest gilt das für Athleten. Denn wo auch immer zum Beispiel die VfL-Spielerinnen und Spieler hingehen, ob eine Stippvisite bei der Familie oder ein Kurzurlaub mit Freunden, sie müssen der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) ihren Aufenthaltsort mitteilen. Dies tun sie über ADAMS, dem Anti-Doping Administration and Management System. Der NADA wird dadurch ermöglicht, problemlos unangekündigte Dopingproben von den Athleten nehmen zu können – unverzichtbar bei Dopingkontrollen. *ag*



Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) führt sowohl an Spieltagen als auch unter der Woche Dopingkontrollen durch.



„DIE DOPINGPRÄVENTION KENNT KEINE ALTERSBESCHRÄNKUNG“

FÜNF FRAGEN AN VfL-TEAMARZT DR. STEPHAN BORNHARDT

Dr. Stephan Bornhardt, wie läuft eigentlich eine Dopingprobe ab?
Dr. Stephan Bornhardt: Am Spieltag kontaktiert der Dopingarzt zunächst den Dopingbeauftragten des Vereins, den Teammanager oder den Teamarzt, um die Formalitäten abzuklären. In der 75. Spielminute treffen sich dann alle Offiziellen im Dopingkontrollraum, der meist unweit der Kabinen liegt, um dort die Namen der zu kontrollierenden Spieler auszulosen und bekanntzugeben. Ab diesem Zeitpunkt stehen diese Spieler unter Beobachtung durch die Chaperons. Nach Abpfiff werden dann die Kontrollen im Dopingkontrollraum durchgeführt. Erst werden die Spieler über ihre Rechte und Pflichten aufgeklärt, dann werden unter Sichtkontrollen Urin oder Blut abgegeben, woraufhin die Daten erfasst werden und die Probe durch eine Unterschrift freigegeben wird. Wenn unter der Woche der Dopingarzt unangekündigt eintrifft, wird ebenfalls zunächst mit dem Dopingbeauftragten gesprochen und es werden alle Formalitäten geklärt, bevor der Arzt Kontakt zum Spieler, der überprüft werden soll, aufnimmt. Auch hier wird der Spieler bis zur Kontrolle beobachtet und zum Beispiel zum Training begleitet. Die Abgabe der Probe läuft dann wie an einem Spieltag ab.

Die NADA teilt Sportler in vier unterschiedliche Testpools, den Registered Testing Pool (RTP), den Nationalen Testpool (NTP), den Allgemeinen Testpool und den Team-Testpool (TTP), ein. Zu welcher Gruppe gehören die Wölfe?
Bornhardt: Alle spielberechtigten Fußballspieler der Bundesliga und der 2. Liga, die nicht bereits Mitglied im NTP sind, gehören zum Team-Testpool. Spieler, die zum erweiterten Kreis der Mannschaft für die Olympischen Spiele gehören, sind im Nationalen Testpool. Bei Athleten, die im TTP sind, muss die NADA ganzjährig über den Aufenthalt und die Erreichbarkeit der Spieler informiert sein. So müssen zum Beispiel alle Trainingspläne, Reha-Maßnahmen und Trainingslager bei der NADA angegeben werden.

Was müssen Spieler generell unterlassen und beachten, um eine unbeabsichtigte positive Dopingprobe zu verhindern?
Bornhardt: Sie müssen eine eigenständige Therapie meiden und alle medizinischen Aktivitäten außerhalb des Klubs dokumentieren. Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich die Spieler ausschließlich von Teamärzten und Medizinern oder deren Vertrauten und Experten behandeln lassen sowie Medikamente nur auf fachkundige Verschreibung der ärztlichen Abteilung des Klubs einnehmen. Die Spieler bekommen immer wieder Schulungen und auch Vorträge vom Verband und von der NADA. Dazu werden alle wichtigen Themen regelmäßig von den Vereinsärzten im Team aufgefrischt. Auch Infomaterial wird im Team verteilt.

Gelten andere Regeln für minderjährige Spieler?
Bornhardt: Die Dopingprävention kennt keine Altersbeschränkung, jedoch gibt es bei der Durchführung der Kontrollen kleine Unterschiede bei Minderjährigen. Bei Minderjährigen muss eine zweite Person als Zeuge bei der Kontrolle vor Ort sein. Auch Erwachsene können davon Gebrauch machen und eine Vertrauensperson zur Kontrolle mitnehmen. Bei Athleten im Alter von 16 und 17 Jahren gibt es Sichtkontrollen. Die Vertrauensperson muss der Sichtkontrolle nicht beiwohnen. Die Vertrauensperson muss aber den Kontrolleur zum Schutz des Minderjährigen beaufsichtigen. Bei Athleten unter 16 Jahren gibt es keine Sichtkontrolle.

Worauf müssen die Teamärzte beim Thema Dopingprävention besonders achten?
Bornhardt: Teamärzte müssen unbedingt die Dopinglisten und Vorschriften kennen und immer Behandlungsmethoden abwägen und alternative Lösungen parat haben. Darüber hinaus ist es immer wichtig, sich mit den Dopingärzten und Behörden abzustimmen und alles zu protokollieren und zu dokumentieren. *ag*

DER PARTNERPOOL
DES VfL WOLFSBURG

Alte Mühle Restaurant · Bar · Atrium
AS Lesum GmbH Logistic
Die Automeile Wolfsburg
AVISTA OIL
Baustoff Fachhandel
B-R-W Beratung . Rendite . Wachstum
carSolutions
COMbridge IT Consulting
DEHM
DELPHI
Deutsche Bank
Druck Discount 24.de
ELTEC Group
GOLDBECK
PAPENBURG
Halfern Kaufmann ... schöne Gärten sind von uns
höpfner Getränke Ein Unternehmen der Ahlers-Gruppe
imp Ingenieurbüro
IMPERIAL Logistics International
LA CIMBALI
Leonardo
MAGNA
MALER GMBH VOIGT
Neumann-Berking Planungen
partyrent.com
pwc
Radio 21 bester Rock 'N Pop
röth
SCHNELLECKE LOGISTICS
SK-Ersatzteile Weltweiter Handel für Großwäschereien
Stölting
SUMITOMO ELECTRIC BORDNETZE GmbH
THE RITZ-CARLTON Wolfsburg
TRILUX Simplify your light.
TVN GROUP Film & TV Production
VIENNAFITNESS
Wolfsburger Allgemeine Die Erlebniszeitung.
WOLFSBURGER NACHRICHTEN

VfL WOLFSBURG



aqua

Auszeichnungen:

- 3 Sterne – Guide MICHELIN seit 2009
- 19,5 Punkte & 4 Hauben – Gault&Millau 2019
- 5 F's (Höchstbewertung) Der Feinschmecker 2018/2019
- 10 Pfannen (Höchstbewertung) Gusto 2018/2019
- Nr. 1 – Gerolsteiner Restaurant-Bestenliste
- 5 Kochlöffel (Höchstbewertung) Aral Schlemmer Atlas 2019
- 5 Kochmützen (Höchstbewertung) Der große Restaurantführer 2018
- Tipp*Service & Küche mit 5 Diamanten (Höchstbewertung) Varta Guide 2019
- Platz 73 in der erweiterten World's 50 Best Restaurants Liste 2018

„DIE FORM IST IMMER TEAMABHÄNGIG"

Wolfsburger Spitzenküche: Unter der Leitung des in Hanau geborenen Küchenchefs Sven Elverfeld entwickelte sich das zum The Ritz-Carlton in der Autostadt gehörende „Aqua" zu einem der aktuell zehn Drei-Sterne-Restaurants in Deutschland. Bereits zehnmal in Folge wurde die Küche des gelernten Konditors und Kochs mit der weltweit wichtigsten und höchsten Gastronomie-Auszeichnung, des „Guide Michelin", prämiert. Der 50-Jährige verrät im „Unter-Wölfen-Magazin"-Interview unter anderem, was Koch- und Fußballkunst verbindet.

Sven Elverfeld, wie definieren Sie selbst gute Qualität beim Kochen?
Sven Elverfeld: Das A und O ist und bleibt das Grundprodukt. Damit fängt es beim bewussten Einkaufen an. Natürlich ist nicht alles, was teuer ist, automatisch gut. Aber trotzdem sind gute, frische Produkte im Allgemeinen höherwertig und hochpreisiger als Tiefkühlware. Das heißt aber nicht, dass man sich sein ganzes Leben jeden Tag hundertprozentig bewusst ernähren sollte. Es darf auch einmal etwas Süßes, eine Wurst im Brötchen oder ein Burger sein, wenn das Verlangen da ist. Alles muss sein Maß haben.

Im Nachgang zu Ihrer Auszeichnung mit 19,5 Punkten im Restaurantführer Gault-Millau für das Jahr 2019 und zur Ehrung als „Koch des Jahres" in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung konnte man lesen, Sie seien in der „Form Ihres Lebens". Das klingt nach Leistungssport.
Elverfeld: Es ist tatsächlich vielleicht ein wenig wie beim Fußball: Die Form ist immer teamabhängig. Wir haben auch eine Mannschaft von mindestens elf Frauen und Männern. Jeder Einzelne ist ein Teil des Gesamtkonstrukts, das reibungslos miteinander funktionieren muss. Ich bin dabei gleichzeitig Trainer und Spieler, schaue also nicht nur zu, sondern spiele mit – eine Art Spielertrainer. Ganz wichtig ist dabei das Vertrauen zu den Mitspielern, das sich jeder einzelne, wie im Sport, auch erst einmal erarbeiten muss. Letztendlich ist es die exzellente Teamarbeit, die uns im Aqua zum Erfolg führt.

Haben Sie ein persönliches Lieblingsgericht oder Lieblingsrezept?
Elverfeld: Als gebürtiger Hesse sind Frankfurter Grüne Kräuter mein Favorit. Diese sind immer wieder auch in irgendeiner Form auf der Speisekarte zu finden. Zudem liebe ich es seit einiger Zeit, Produkte aus dem Wasser und vom Lande in einem Gericht zu kombinieren. Hierbei lege ich Wert auf die Jahreszeiten und versuche, möglichst Produkte von deutschen Produzenten zu bevorzugen.

Speisen Sie selbst öfter in Sterne-Restaurants? Und können Sie das dann überhaupt genießen oder steht die aufmerksame Analyse dem gelassenen Genuss im Weg?
Elverfeld: Gerne würde ich meine Kollegen öfter besuchen. Leider fehlt oft die Zeit, da ich natürlich die freien Minuten gerne mit meiner Familie verbringe. Wenn ich die Möglichkeit habe, in anderen Sternerestaurants zu essen, genieße ich das sehr. Ich würde das mit einem großartigen, spannenden Fußballspiel vergleichen. Eventuell nimmt man einzelne Spielzüge wahr, jedoch wird immer das Gesamterlebnis im Vordergrund stehen, an das man gerne zurückdenkt.

Was bedeutet Genuss für Sie?
Elverfeld: Zuallererst Zeit zu haben. Das ist die Basis. Dann ist es im Grunde egal, was der Genuss ist: eine schöne Schallplatte zu hören, den Kamin anzuhaben oder eben zu essen. Man muss den Kopf frei haben, um genießen zu können.

Welche drei Lebensmittel haben Sie immer im privaten Haushalt?
Elverfeld: Auf alle Fälle Olivenöl, irgendeine Sorte Salat und drei, vier Sorten Käse.

Gibt es ein Sprichwort zum Thema Ernährung, was Ihnen besonders gefällt?
Elverfeld: „Man ist, was man isst."
Das ist schon sehr oft zutreffend. *or*

Hier geht es zur Homepage des „Aqua" im The Ritz-Carlton, Wolfsburg:



„REINE GEWOHNHEITSSACHE“

Als Profisportler spielt für VfL-Mittelfeldmann Yunus Malli Ernährung ohnehin eine übergeordnete Rolle, durch seine Religion achtet er darüber hinaus noch etwas genauer darauf, was auf seinem Teller landet und was nicht. Im Interview mit dem „Unter Wölfen Magazin“ verrät Malli, wann er anfing, während des Ramadans zu fasten, wie er währenddessen Energie einspart und was für ihn das Besondere am Essen nach dem Sonnenuntergang ist.

Yunus Malli, starten wir mit einer ganz einfachen Frage: Wie sehr achtest du auf Ernährung?
Yunus Malli: Als Leistungssportler lege ich einen großen Wert darauf, was ich esse. Ich versuche immer, gesunde Dinge zu mir zu nehmen. Natürlich ist auch mal etwas Ungesünderes dabei, im Normalfall passe ich aber schon darauf auf, was ich esse.

Ernährst du dich durch deine Religion halal?
Yunus: Genau. Da ich ein gläubiger Muslim bin, verzichte ich zum einen auf Schweinefleisch, zum anderen ist es mir aber auch wichtig, dass das Fleisch halal zubereitet wurde.

Als Leistungssportler müsstest du dich vielleicht nicht unbedingt am Ramadan beteiligen. Fastest du trotzdem?
Yunus: Na klar, einmal im Jahr ist Ramadan und diesen Monat nutze ich dann auch, um zu fasten.

Schränkt dich der Fastenmonat rein sportlich gesehen in irgendeiner Weise ein?
Yunus: Jeder muss für sich selber entscheiden, ob er sich daran halten und es durchziehen kann. Wenn nebenbei Trainingseinheiten anstehen, dann ist es natürlich auch anstrengend. Wenn man es aber unbedingt machen und sich am Ramadan beteiligen will, bekommt man auch die nötige Kraft, die Zeit durchzustehen. Bei mir, das muss ich sagen, hat es in den vergangenen Jahren wirklich gut geklappt. Es ist eine reine Gewohnheitssache. Im Großen und Ganzen ist das Fasten für den Körper auch etwas Gesundes. Wenn man sich in der Zeit, in der man essen und trinken darf, dann gut ernährt und Dinge zu sich nimmt, die lange anhalten und einem viel Energie geben, übersteht man den Tag schon ohne Probleme.

Also ziehst du das Fasten komplett durch und nimmst nach dem Sonnenaufgang auch keine Flüssigkeit mehr auf?
Yunus: Da vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang weder gegessen noch getrunken werden darf, halte ich mich daran und trinke in diesem Zeitraum nichts.

Mit wie vielen Jahren hast du denn angefangen, am Fastenmonat Ramadan teilzunehmen?
Yunus: Mit zwölf oder 13 Jahren habe ich es mal versucht, da habe ich es dann aber vielleicht auch nur einen halben Tag durchgezogen, um reinzufinden und einen ersten Eindruck zu gewinnen, wie es ist. Mit den Jahren wurde die Phase, in der ich während des Ramadans nichts gegessen und getrunken habe, immer länger. Mit 16 oder 17 Jahren habe ich es dann komplett durchziehen können.

Da es trotz allem bestimmt kräftezehrend ist, über viele Stunden kein Essen und kein Trinken zu sich zu nehmen: Hast du mittlerweile einen gewissen Tagesablauf, mit dem du abseits des Trainingsplatzes nicht allzu viel Energie verpulverst?
Yunus: Klar, es ist schon wichtig, sich die Kraft einzuteilen. An Tagen, an denen trainiert wird, gehe ich nicht noch zwei, drei

Stunden raus, um durch die Stadt zu bummeln. Stattdessen ruhe ich mich zu Hause lieber aus und lese etwas.

Hast du vielleicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, dir eine Phase des Jahres auszuwählen, in der dir das Fasten noch leichter fallen würde wie beispielsweise während der Sommerpause?
Yunus: Dadurch, dass der Fastenmonat nur zu bestimmten Zeiten ist, darf man es nicht dann umsetzen, wenn es einem am besten passt. Es sei denn, es gibt Gründe dafür. Es kann zum Beispiel mal passieren, dass man ein paar Tage aufgrund einer Krankheit oder einer langen Reise aussetzen muss. Dann hat man die Möglichkeit, sich diese Termine zu merken und sie im Laufe des Jahres nachzuholen – an Tagen, an denen die Gelegenheit dazu besteht. Bei mir ist es in den vergangenen Jahren auch hin und wieder so gewesen, dass ich nicht alle Tage fasten konnte. Diese notiere ich mir und hole sie dann nach.

Wie kann man sich eigentlich das Essen im Kreise deiner Familie in etwa vorstellen, wenn über den Tag gefastet wurde?
Yunus: Generell besteht immer eine sehr schöne Atmosphäre, wenn abends die ganze Familie zusammenkommt, sich auf das Essen freut und dann gemeinsam etwas isst. Dieses Miteinander macht es einfach besonders und kommt während des Monats Ramadan vermehrt zum Vorschein. Nach den Gebeten in der Moschee zusammenzusitzen und einen Tee oder ein Kaffee zu trinken, hat auch immer etwas Schönes und bringt die Menschen zusammen. Dadurch können auch neue Freundschaften entstehen. *ab*


Seit zwei Jahren ein Wolf: Malli kam im Januar 2017 zum VfL.



Gemeinsamer Jubel: Der Mann mit der Rückennummer 10 bejubelt mit Wout Weghorst einen grün-weißen Treffer.





SCHUFTEN AN DER ALGARVE

Nachdem die Männer des VfL Wolfsburg bereits Anfang Januar nach Portugal an die Algarve geflogen waren, um sich auf die Rückrunde vorzubereiten, taten es die Wölfinnen ihnen Ende des Monats gleich. Für zwölf Tage schlug das Team von VfL-Cheftrainer Stephan Lerch das Trainingsquartier nahe Faro auf und bestritt so einige schweißtreibende Einheiten. Bei bestem Wetter und in einer optimalen Trainingsumgebung arbeiteten die VfL-Frauen an der Vorbereitung auf die Rückrunde. Zu einem gelungenen Trainingslager gehören jedoch neben dem harten Training auch teambildende Maßnahmen sowie Testpiele. So probten die Grün-Weißen den Ernstfall mit Testpartien gegen Sporting Lissabon und den 1. FFC Frankfurt gegen attraktive Gegner. Bei einer Radtour an der Algarve entlang, kam jedoch auch der Spaß nicht zu kurz. *th*



Ein gemeinsamer Radausflug in die portugiesische Kleinstadt Tavira sorgt für Spaß beim gesamten Team. Aber auch auf dem Rasen haben die Wölfinnen reichlich Freude trotz intensiver Trainingseinheiten.















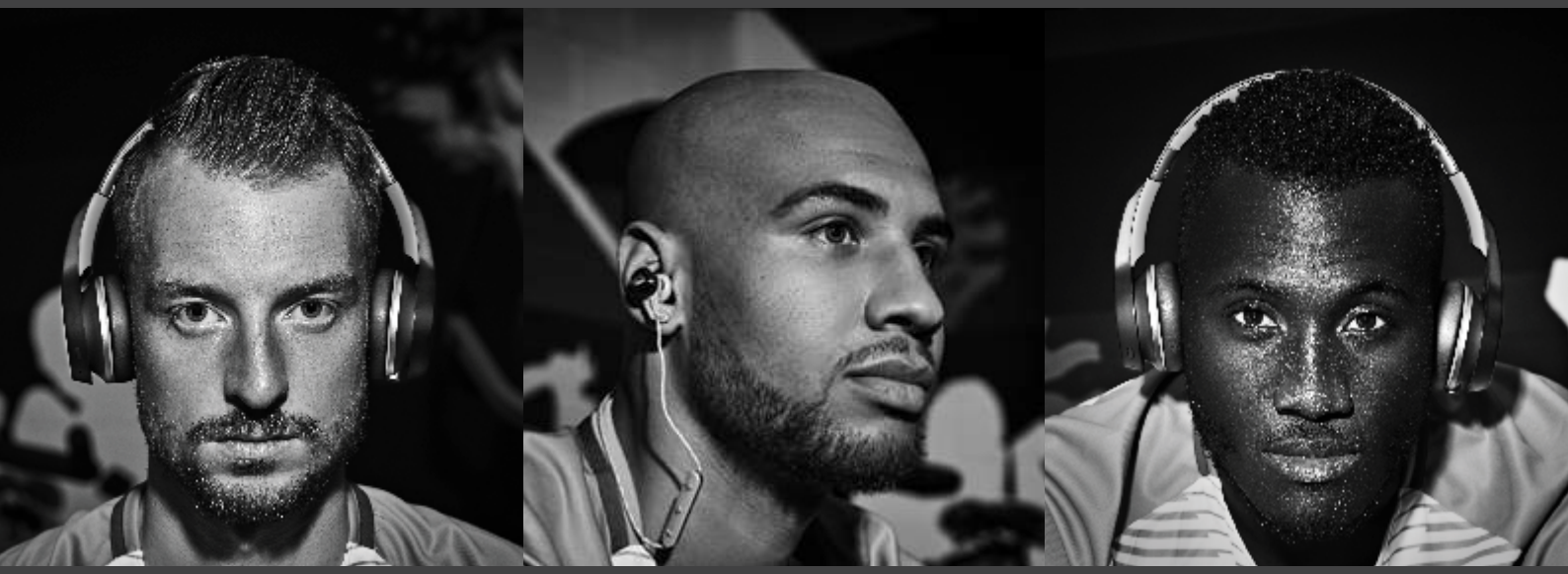




Grüner wird's nicht: Die Trainingsplätze bieten optimale Bedingungen.

MONSTER
THE SOUND OF VFL WOLFSBURG

TRAIN LIKE A MONSTER



MONSTER®

iSport®

THE ATHLETE'S HEADPHONE™



Monster-Produkte erhältlich im VfL-Fanshop, unter monsterproducts.eu und shop.vfl-wolfsburg.de

ZWEI TESTS, ZWEI SIEGE

Trotz intensiven Programms konnten die Wölfinnen beide Tests im Trainingslager an der Algarve für sich entscheiden. Schwere Beine hatten die VfL-Frauen, weil die vorangegangen Tage im Trainingslager gleich mit mehreren Doppeleinheiten gespickt waren. So verwies VfL-Cheftrainer Stephan Lerch auch auf die intensiven Trainings und sagte: „Es ist völlig normal, dass in solchen Spielen noch nicht alles funktionieren kann." Doch seine Elf ließ dennoch nichts anbrennen. Zunächst bezwang Grün-Weiß in der portugiesischen Kleinstadt Castro Verde Sporting Lissabon souverän mit 4:1. Kurz darauf entschied der Double-Gewinner auch das Bundesliga-Duell an der Algarve mit dem 1. FFC Frankfurt mit einem 1:0-Erfolg für sich. So war es kaum verwunderlich, dass Lerchs Fazit durchweg positiv ausfiel: „Wir konnten sehr konzentriert und fokussiert arbeiten. Die Bedingungen waren hervorragend. Aber auch die zwei Testspiele waren aus taktischer Sicht sehr wertvoll."



Sowohl Pia-Sophie Wolter (ein Tor) als auch Alex Popp (zwei Treffer) können beim Testspiel-Sieg gegen Sporting Lissabon jubeln.







Eine Nummer zu schnell: VfL-Angreiferin Caroline Hansen erzielt den entscheidenden Treffer beim Test gegen den 1. FFC Frankfurt.



Für VfL-Kapitänin Nilla Fischer ist es das letzte Wintertrainingslager mit den Wölfinnen.

O CAPTAIN! MY CAPTAIN!

„O Captain! My Captain! Our fearful trip is done, the ship has weather'd every rack, the prize we sought is won", schrieb der amerikanische Dichter Walt Whitman in einem seiner bekanntesten Werke. Übersetzt: „O Kapitän, mein Kapitän! Die grause Fahrt ist aus. Dein Schiff hielt jedes Wetter aus und trägt den Preis nach Haus." Zugegeben, die Formulierung hinkt an so mancher Stelle, denn von grauser Fahrt kann bei Nilla Fischer, der Kapitänin der Wölfinnen, wahrlich keine Rede sein, einen „Preis" gab es in dieser Spielzeit bislang noch nicht heimzutragen. Dennoch, dass Fischer nun in die letzte Halbserie mit dem VfL Wolfsburg geht, ehe im Sommer der Wechsel in die schwedische Heimat ansteht, sorgt auf der einen Seite für Wehmut und lässt andererseits die Zeilen aus dem Jahre 1865 durchaus passend erscheinen. Champions-Legaue-Titel, Meisterschaft und DFB-Pokal: Fischer gewann mit den Wölfinnen, was es zu gewinnen gab. Insgesamt sechs Jahre manövrierte die heute 35-Jährige das VfL-Schiff auch durch stürmische Spiele und war dabei stets eine Spielerin, die vorangeht und ein Vorbild ist. „Ich versuche, nicht so viel an den Abschied zu denken, denn es tut weh in meinem Herzen", sagt die scheidende Kapitänin im Wintertrainingslager in Portugal. Viele Male bestritt Fischer die Vorbereitung auf die Rückrunde gemeinsam mit den Grün-Weißen an der Algarve. „Ich versuche, alles zu genießen", sagt sie nun. Und dieses Credo scheint durchaus angebracht, hält die Rückrunde doch alle Chancen offen, auf so manchen weiteren historischen Moment in der Vita der Schwedin, auf den es sich zu freuen lohnt. Denn in allen drei Wettbewerben – Königsklasse, DFB-Pokal und Meisterrennen – rechnen sich die VfL-Frauen Titelchancen aus. Man muss die Dinge eben zuweilen aus einer anderen Perspektive sehen. Vielleicht mit der Hand schützend über den Augen, um die blendende Sonne abzuschirmen. Auf diese Weise ist besser sichtbar, welche Dinge noch bevorstehen, ehe die Kapitänin von Bord geht.

KREATIV, KREATIVER, DER TAGESABLAUFPLAN DER WÖLFINNEN

Im Trainingslager der Wölfinnen ist er die wichtigste Informationsquelle: Der Tagesablaufplan. Am Abend vor jedem neuen Trainingstag wird er sehnsüchtig von Spielerinnen und Mitarbeitern erwartet, denn er zeigt, welche Programmpunkte VfL-Cheftrainer Stephan Lerch für den kommenden Tag angesetzt hat. Verantwortlich für die kreative Umsetzung ist allerdings nicht der Chefcoach der Wölfinnen, sondern Torwarttrainer Patrick Platins, der auch bei zwölf Tagen intensivem Trainingslager immer einige Minuten findet, um auch den schnödesten Ablauf in eine kreative Form zu gießen.



Die kreativen Tagesablaufpläne im VfL-Wintertrainingslager sind das Werk von Torwarttrainer Patrick Platins.



VfL-Physiotherapeutin Ewa Gehring bei der Arbeit.

DIE MUTTI DER WÖLFINNEN VERLÄSST DAS RUDEL

Seit 2011 ist Ewa Gehring Physiotherapeutin bei den VfL-Frauen. „Mutti Ewa", wie die Spielerinnen die 50-Jährige nennen, kümmert sich allerdings nicht nur um müde Oberschenkel und verhärtete Waden, sondern auch um das Wohlbefinden ihrer Schützlinge. „Ewa ist die gute Seele, ihre Tür steht für uns jederzeit offen", sagt etwas Lena Goeßling. Doch die Mutti der Wölfinnen wird ihr Rudel verlassen, nach der Saison ist Schluss. Neben der VfL-Familie hat die gebürtige Polin nämlich noch eine echte Familie: Fünf Töchter dürfen sie im wahrsten Sinne Mutti nennen, die jüngste ist erst sechs Jahre alt. „Sie verlangt nach Zeit und ich möchte ihr diese Zeit schenken", erzählt Gehring. Und das sei nun einmal schwer vereinbar: „Mit einem Fußballteam ist man viel unterwegs, gerade an Wochenenden. Und da ich nicht nur mit Leib und Seele Physiotherapeutin, sondern auch mit Leib und Seele Mutter bin, muss ich Prioritäten setzen." Im Trainingslager der VfL-Frauen machte die Nachricht die Runde – und die eine oder andere Spielerin hatte bereits da feuchte Augen.

2010 kam Gehring zum VfL Wolfsburg, zunächst als Teilzeit-Physiotherapeutin der zweiten Mannschaft. Damals arbeitete sie noch in einer Praxis und gab Reha-Kurse in einem Fitnessstudio. Bereits ein Jahr später folgte der Wechsel zum Bundesliga-Team der Wölfinnen, verbunden mit einer Vollzeitanstellung. „Es macht mir großen Spaß, nah an der Mannschaft dabei zu sein", so Gehring, die ihren Beruf eher als Berufung versteht. „Ich kommuniziere gerne, lache viel und frage immer nach, wie es den Mädels geht." Ihre Intention ist es, eine „Wohlfühlatmosphäre" zu schaffen und insbesondere neuen Spielerinnen das Gefühl zu geben, willkommen zu sein. Den nicht zwangsläufig charmanten Spitznamen sieht sie dabei als Wertschätzung: „Er unterstreicht, dass ich ein Vertrauensverhältnis zu den Spielerinnen aufgebaut habe." Doch „nett sein" allein reiche nun eben nicht, betont Gehring, die in den letzten Jahren zahlreiche Fortbildungen absolviert hat. Dass die Bemühungen, sie zum Weitermachen zu überreden, erfolgreich sein werden, schließt sie nahezu aus. Doch den Dienst als Mutti kann man nicht einfach so quittieren: Und so wird Gehrings Tür sicherlich auch über den Sommer hinaus für alle VfL-Spielerinnen offen sein.

KÜNFTIGE FUSSBALLLEHRERIN VON BEDINGUNGEN BEEINDRUCKT

Eine Praktikantin stellt man sich irgendwie anders vor. Theresa Merk gibt den VfL-Spielerinnen mit klarer Stimme verschiedene Übungsformen vor und greift – wenn nötig – korrigierend ein. Die 29-Jährige ergänzt während des zwölftägigen Aufenthalts an der Algarve das Trainerteam der Grün-Weißen um Chefcoach Stephan Lerch. Merk ist Verbandssportlehrerin des Fußballverbands Mittelrhein (FVM) und einzige Frau im aktuellen Fußballlehrer-Lehrgang. Nach einer insgesamt siebenwöchigen Hospitanz bei Bröndby IF mit Trainer Alexander Zorniger absolviert sie nun ein Praktikum beim deutschen Double-Gewinner. Und das aus gutem Grund: „Mein Arbeitsfeld wird aller Voraussicht nicht unbedingt der Männerfußball sein", sagt die gebürtige Ravensburgerin, die in Köln wohnt. „Daher war es mein Ziel, auch mal die Abläufe bei einer Frauenmannschaft auf Top-Niveau kennenzulernen. Und es ist wirklich beeindruckend, wie professionell es in allen Bereichen zugeht." Es ist die letzte Praxiseinheit vor der großen Prüfung: Wenn alles gut läuft, wird



Know-how weitergeben: VfL-Cheftrainer Stephan Lerch und Hospitantin Theresa Merk.

Merk Mitte März den 65. Fußballlehrer-Lehrgang erfolgreich abschließen, so wie ihre prominenten Mit-Absolventen Patrick Helmes, Daniel Bierofka und Andreas Hinkel.

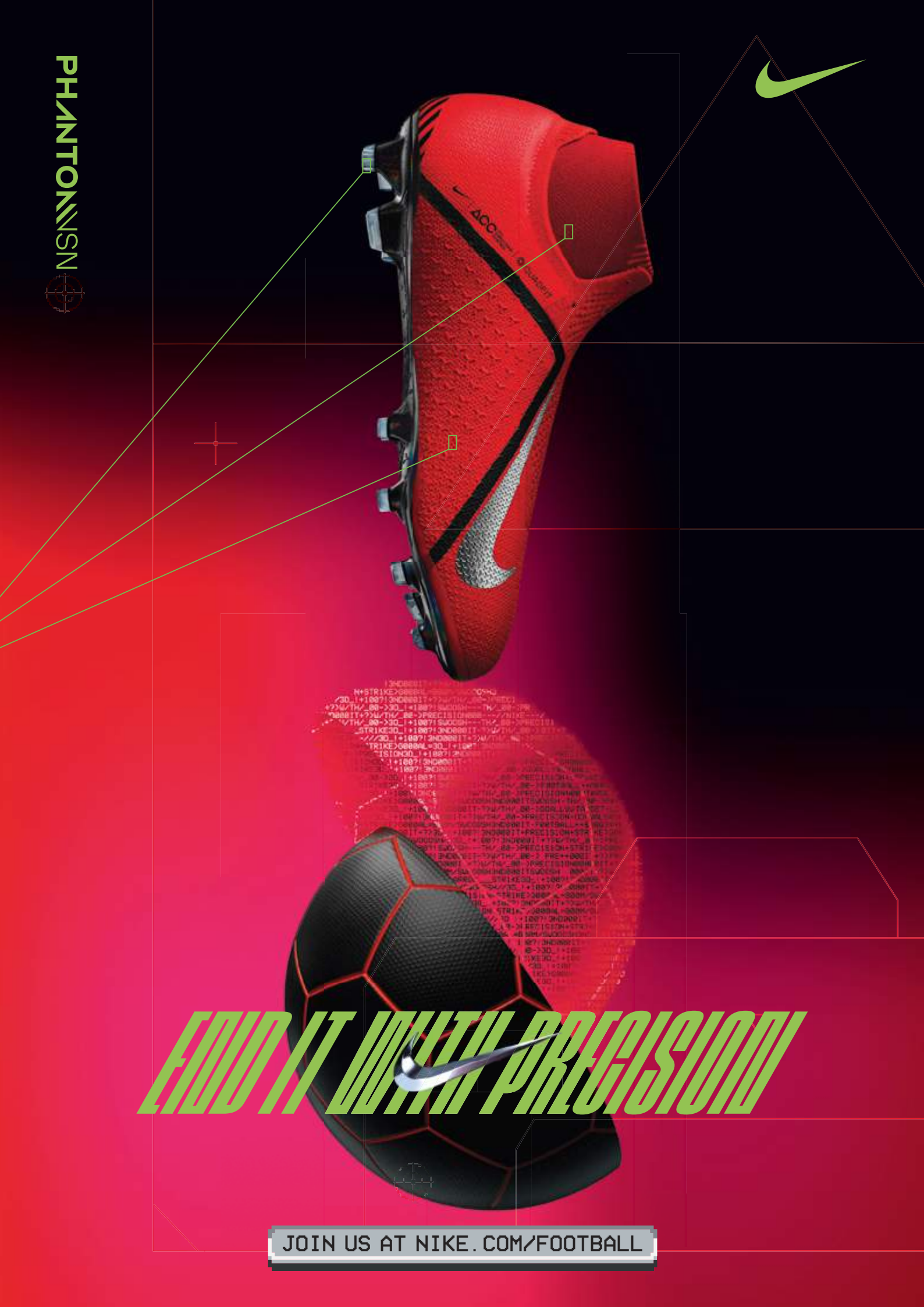
Die Übernahme einer Schul-AG war der Ausgangspunkt einer noch jungen Trainerkarriere, die immer wieder von Zufällen gelenkt wurde. Beim Württembergischen Fußballverband (WFV) absolvierte Merk, zusammen mit einer Freundin, den ersten Lehrgang, betreute parallel die E-Jugend ihres Heimatvereins TSB Ravensburg. Auch als Spielerin ging es Schritt für Schritt nach oben: 2012 stieg sie mit dem VfL Sindelfingen in die Frauen-Bundesliga auf. Auf den Sprung ins Oberhaus verzichtete sie jedoch nach längerem Abwägen. Zum einen war sie häufig verletzt, zum anderen wollte sie das Angebot, die U17 des VfL in der neugegründeten Juniorinnen-Bundesliga zu trainieren, nicht ausschlagen. Ihre Tätigkeit für den WFV musste die Sportmanagement-Studentin in jener Zeit einschränken, dafür plante sie zum Studienabschluss ein Auslandssemester. Doch statt über den großen Teich ging es nur bis ins Rheinland: Die Möglichkeit, Verbandssportlehrerin beim FVM zu werden, war einfach zu attraktiv. Mit dieser Tätigkeit erfüllte sie zugleich eine Voraussetzung, um am Fußballlehrer-Lehrgang teilnehmen zu dürfen. Und wie geht es nach dem Lehrgang weiter? Trainerinnen im Profibereich sind – selbst im Frauenfußball – immer noch eine Ausnahme. Merk hofft auf ein Umdenken: „Ich bin der Meinung, dass die Qualität und nicht das Geschlecht entscheiden sollten. Das bedeutet natürlich auch, dass ich als Trainerin keine Sonderbehandlung einfordere."

DIE MASKENFRAU WIEDER MIT KÖPFCHEN



Das Jahr 2018 war für Alexandra Popp schmerzhaft geendet: Die Offensivspielerin der Wölfinnen hatte sich im Heimspiel gegen die SGS Essen Mitte Dezember einen Jochbeinbruch zugezogen. Noch vor Weihnachten wurde die 27-Jährige operiert, anschließend erhielt sie eine maßangefertigte Maske. Während Popp beim Lehrgang der deutschen Nationalmannschaft in Marbella wegen einer Wadenzerrung noch kürzertreten musste, präsentierte sie sich im VfL-Trainingslager an der Algarve schon wieder in guter Form. Die Maske hielt sie jedenfalls nicht davon ab, im mit 4:1 gewonnenen Testspiel gegen Sporting Lissabon zur Matchwinnerin zu avancieren: Das 2:0 erzielte „Poppi" mit einer gut getimten Kopfball-Bogenlampe, das 3:0 steuerte sie per verwandeltem Strafstoß bei. „Wichtig ist, dass ich keine Schmerzen mehr habe", sagt die wohl beste Kopfballspielerin der Welt, die sich für die kommenden Monate einiges vorgenommen hat. Nicht weniger als der dritte Champions-League-Sieg der VfL-Geschichte lautet die Zielsetzung – für Popp selbst wäre es bereits die dritte europäische Krönung. Dass die wohl größte Hürde auf dem Weg zum Titel bereits mit Olympique Lyon im Viertelfinale wartet, sieht die Olympiasiegerin gelassen: „Es ist ein Duell auf Augenhöhe, das durch Kleinigkeiten entschieden werden kann. Wir müssen in beiden Spielen 110 Prozent geben, aber da habe ich bei unserem Team keine Bedenken." *th*

PHANTOM VSN



FIND IT WITH PRECISION

JOIN US AT NIKE.COM/FOOTBALL



Hobbyköchin Babett Peter gibt ihre Erfahrungen in Ernährungsfragen gerne weiter – so wie bei der Aktion „Kicken und Kochen" im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus.

„SCHOKOLADE IST GUT FÜR DIE SEELE"

Low Carb, Low Fat – oder doch Paleo? Es gibt Leistungssportler, die auf spezielle Ernährungsformen schwören, um optimale Leistungen abrufen zu können. Babett Peter hat eine klare Meinung zu diesem Thema: „Jeder sollte für sich selbst herausfinden, was ihm guttut." Genau das hat die 30-Jährige getan. Sie isst das, was ihr guttut, ist dabei offen für alles und hinterfragt neue Trends kritisch. „Ich lese viel zum Thema Ernährung, aber nicht alles, was ich lese, glaube ich auch", sagt die Abwehrspielerin, bei der die Nahrungsaufnahme zu Beginn ihrer Karriere eine eher untergeordnete Rolle spielte.

Raus aus dem Elternhaus, hinein in die erste eigene Wohnung – ein entscheidender Schritt in die Eigenständigkeit eines Menschen. In Sachen Ernährung ist damit nicht selten ein Schritt zurück verbunden, zumindest dann, wenn Muttis Küche gegen die Tiefkühlpizza eingetauscht wird. Peter kennt diese Phase aus eigener Erfahrung: 2006 wechselte die spätere Welt- und Europameisterin vom 1. FC Lokomotive Leipzig zum 1. FFC Turbine Potsdam, besuchte fortan die angegliederte Sportschule samt Internat. „Es ist schon eine Umstellung, wenn man sich plötzlich selbst versorgen muss", blickt Peter zurück. „Heute würde ich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn ich überlege, was ich damals alles gegessen habe. Man hat in jungen Jahren eine ganz andere Verbrennung, denkt insgesamt wenig über Ernährung nach." In der Pause vor dem Nachmittagsunterricht kurz zum Discounter, um sich abgepackte Waffeln als Mittagessen einzuverleiben – mehr als zehn Jahre später muss Peter darüber lachen.

„Ich wollte mich nicht zufriedengeben"

Ihrer sportlichen Entwicklung taten diese Ernährungssünden keinen Abbruch: 2006 debütierte sie in der deutschen Nationalmannschaft, ein Jahr darauf wurde sie Weltmeisterin. Mit dem 1. FFC Turbine Potsdam gewann

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.



Vor neun Jahren gewinnt Babett Peter mit dem 1. FFC Turbine Potsdam die UEFA Women's Champions League. Im Finale setzen sich die Turbinen gegen Olympique Lyon durch.

sie 2006 gleich das Double, ein halbes Jahr nach ihrem Wechsel in die brandenburgische Hauptstadt. Peter war bereits in jungen Jahren in der absoluten Spitze ihrer Sportart angekommen. „Irgendwann habe ich realisiert, dass ich mein Leistungsoptimum erreicht habe, womit ich mich nicht zufriedengeben wollte. So habe ich dann nach Bereichen gesucht, in denen ich mich noch verbessern konnte", erinnert sich die 118-malige deutsche Nationalspielerin an eine Phase im Jahr 2009. „Und so bin ich auf das Thema Ernährung gekommen." Es war kein radikaler Bruch, eher eine sanfte, aber dafür nachhaltige Umstellung, die ihre Wirkung nicht verfehlte. „Die Körperkonstitution hat sich verändert. Ich habe mehr Muskeln aufgebaut, der Fettanteil ist gesunken." Und die Konsequenz auf dem Platz? „Ich habe schneller regeneriert, hatte eine bessere Kondition und war weniger verletzungsanfällig."

Müsli oder Eier zum Frühstück

Peter verfolgt keinen strikten Ernährungsplan, sondern lässt sich Freiheiten für kulinarische Experimente. „Ich bin experimentierfreudig, probiere alles zumindest einmal aus", sagt die Defensivallrounderin, die Kochen als ihr Hobby und manchmal auch als „kleine Therapie" bezeichnet. Mit Blick auf den Trainingsplan bleibt meist nur am Abend dafür Zeit. Mittags gibt es eher einen Snack, während das Frühstück durchaus reichhaltig sein darf. Zum Start in den Tag schwört Peter auf Müsli oder Eier. Bio-Eier wohlgemerkt – genauer gesagt die Bio-Eier von Almuth Schult. Die Torfrau der Wölfinnen versorgt ihre Teamkolleginnen sowie die VfL-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter bereits seit vielen Jahren mit frischer Ware vom elterlichen Hofladen. „Eier habe ich eigentlich immer im Kühlschrank", erzählt Peter. Dass der VfL Wolfsburg grundsätzlich auf eine ausgewogene Ernährung seiner Spielerinnen großen Wert legt, kommt ihr entgegen. So lasse die Verpflegung bei Auswärtsspielen keine Wünsche offen.

„Mein Werkzeug ist der Körper"

Zu einer bewussten Ernährung gehört für Peter durchaus auch Spielraum für die eine oder andere süße Belohnung. Heißhunger auf Eis und Schokolade gehören für sie dazu: „Wir sind Sportler, aber keine Maschinen. Manchmal ist ein Stück Schokolade einfach gut für die Seele." Dabei brauche man auch kein schlechtes Gewissen zu haben – sofern die „Glücksdroge" Zucker nur in Maßen konsumiert werde. Entscheidend sei eben

das Bewusstsein, den Körper als Kapital zu betrachten. Oder wie es Peter umschreibt: „Ein Schreiner achtet ja auch darauf, dass sein Werkzeug immer in Ordnung ist. Und mein Werkzeug ist der Körper." Vor allem jungen Fußballerinnen möchte sie diese Einstellung mit auf den Weg geben. Einige Male schaute sie zum Kochen im VfL-Internat vorbei, um ihre Erfahrungen an die nächste Spielerinnen-Generation weiterzugeben. Auch bei der von Volkswagen initiierten Aktion „Kicken und Kochen" zog sich Peter im vergangenen Jahr die Schürze über, um gemeinsam mit Flüchtlingen zu kochen. *dz*

BABETT PETER

Geburtstag	12. Mai 1992
Geburtsort	Oschatz

Stationen

1998 bis 2003	FSC Oschatz
2003 bis 2004	VfB Leipzig
2004 bis 2005	1. FC Lokomotive Leipzig
2006 bis 2012	1. FFC Turbine Potsdam
2012 bis 2014	1. FFC Frankfurt
seit 2014	VfL Wolfsburg

Größte Erfolge

Olympiasiegerin:	2016
Weltmeisterin:	2007
Europameisterin:	2009
Champions-League-Siegerin:	2010
Deutsche Meisterin:	2006, 2009, 2010, 2011, 2012, 2017, 2018
Deutsche Pokalsiegerin:	2006, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018



118 Mal trägt Babett Peter das Trikot der deutschen Nationalmannschaft.



Als Abwehrspielerin gehört das Toreschießen nicht zu ihren ersten Aufgaben, doch auch diese Disziplin beherrscht Babett Peter: Hier jubelt sie über ihren Treffer im UWCL-Halbfinale 2016.

EXECUTIVE SEAT- UND BUSINESS SEAT-INHABER.
IN DER VOLKSWAGEN ARENA.

A AL-Haus GmbH | Alischanow Immobilien & Naturstein | Allianz Generalvertretung | almaak international GmbH | Alte Mühle GmbH & Co. KG | Amino GmbH | André Leschke | Andreas Ecke | Andreas Fiedler | Annette Büsterfeld Tubbesing | ANT Construction & Service GmbH | Aptiv Services Deutschland GmbH | AQS GmbH & Co. KG | AS Lesum GmbH | Autohaus Wolfsburg | Autostadt GmbH | AVISTA OIL Refining & Trading **B** B & B Reich | Bäckerei und Konditorei | Bauerfeind AG | Baugeschäft Mennenga | BAUKING Ostfalen GmbH | BAUKING Ostfalen GmbH | Baum Hotelbetriebe GmbH - Courtyard by Marriott | Befuß Modell- und Formenbau GmbH | BELLIS GmbH | Berend Holst | Bischof-Reisen GmbH & Co. KG | Bolta Werke GmbH | Brauerei C. & A. Veltins GmbH & Co. KG | Brose Fahrzeugteile GmbH & Co. | Bruno Briese | BRW Beteiligungs AG | Burkhard Siebert | Business School Magdeburg GmbH | B-V Baustofffachhandel KG | BZV Medienhaus GmbH **C** C. Beckers Buchdruckerei GmbH & Co. KG | CarSolutions Sp. z.o.o. Sp. K. | CG Drives & Automation Germany GmbH | Christian Mertens | Clavey Automobil | CNE-VOGES GmbH | Coca-Cola European Partners Deutschland GmbH | COMbridge IT Consulting GmbH | Commerzbank AG | Concordia Versicherungsbüro Wolfsburg | Conmetall Meister GmbH | Conpensum GmbH | Contemporary Amperex Technology GmbH | Coroplast Fritz Müller GmbH und Co. KG | Cosmos Lebensversichungs-AG | Creditreform Hannover-Celle | Creutz & Partners **D** Daenicke Stahl-Metallbau GmbH | Decker Beteiligungs GmbH & Co. KG | DeCon GmbH | DENSO AUTOMOTIVE Deutschland GmbH | Detlef Pilzecker | Deutsche Bank Finanzagentur | DFS Dräxlmaier Fahrzeugsysteme GmbH | Dieter Hempe | Dipl.-Ing. Paul Drastik GmbH | DLS Restaurants GmbH | double H – design management GmbH | Dr. Buhmann Schule gGmbH | Dr. Claudia Gienapp | Dr. med. Michael Prokop | Dr. Schneider Kunststoffwerke GmbH | DWS GmbH & Co. KG **E** Ed. Züblin AG | EDAG Engineering GmbH | EDEKA Marco Bahrs | Edgar Süssmuth | Elblinger Elektronik GmbH | Elektro Germey GmbH | Elektro Schrader GmbH | Elektro Theobald GmbH | Elektro Vass GmbH & Co. KG | Elektro-Polte GmbH | Erd- und Tiefbau Baustoffhandel Ingolf Fehse | e-r-s GmbH | ES-Tec GmbH | EURATIO Wirtschaftsprüfungsgesellschaft GmbH **F** Faurecia Autositze GmbH | Fibav Finanzdienstleistungs- u. | Fitzke Werbetechnik GmbH | Fliesen Dehm GmbH | Food4You GmbH | Formenbau Wolf | FRANK + WARNECKE INDUSTRIEBEDARF GmbH | Frank Behrens | Frank Müller | Friedrich Lindemann GmbH & Co. KG | Friedrich-Wilhelm Behrens | Fritsche und Stein GbR | FRÖTEK Kunststofftechnik GmbH | Fujikura Automotive Europe GmbH **G** Gerd Reiter | Gerhard Beinsen | GE-T GmbH | Getränke-Höpfner Vollservice GmbH | Giesecke Catering GmbH | GOLDBECK Nord GmbH | Goran Durdic | GP Günter Papenburg AG | GRADO Fenster & Türen GmbH | GR-Immobilien GmbH | Gruppo Cimbali S.p.A. | Gübau Logistics GmbH | Günter Dietrich Hansmeier | Günter Weinfurtner **H** Haltern & Kaufmann GmbH & Co. KG | Harzer Brunnen GmbH | Harzer Volksbank eG | Hch. Perschmann GmbH | Heinz-Jürgen Fox | Hero Goeman | H-Hotels AG | Hof Soltau GmbH & Co. KG | Hofbrauhaus Wolters GmbH | HSS Hesse Schutz Sicherheit **I** Immobilien GbR Marquardt | IMO Industrie & Elektro GmbH | IMPERIAL Automotive Logistics GmbH | Imperial Industrial Logistics GmbH | IMR Deutschland GmbH | INDOOR car-wash Wolfsburg GmbH | Ingenieurbüro für Bauwesen | Ingenieurbüro Hornig | Ingenieurbüro IGK | Ingenieurbüro Zammit GmbH | Integral Immobilien GmbH & Co. KG | ISR-Massivhaus GmbH **J** Nils Jünger | Juweliere Gebr. Hungeling GmbH **K** K & K Beteiligungs GmbH | K. D. SCHROEDER Werkzeugmaschinen | KAMAX Automotive GmbH | Kämmerer Polska Sp. z.o.o. | Karl Hohls KG | K-Bau GmbH & Co. KG | KBS GmbH | Keller Tersch GmbH | KKF Fels GmbH & Co. KG | Klaus Pietrek | Klaus-Peter Wrecke | Klötzer Bau GmbH | Kluwe Baubedarf GmbH & Co. KG | KOGA Straßenbau GmbH | Kontakt Marketing- u. Vertriebs GmbH | Kromberg & Schubert GmbH & Co. KG | Küster A. T. Spol | KWD Automotive AG & Co. KG **L** Landschaftliche Brandkasse | Ortwin Lange | Lear-Corporation | Leonardo Hotel Wolfsburg City Center | Lexus-Forum Braunschweig | Lindenhof Nordsteimke GmbH | LTS Schadens-Management-Service | Lübnitz GmbH & Co. KG | Lukas Dlugajczyk **M** m + p management GmbH | Madsack Medien Ostniedersachsen | Maler GmbH Voigt | Malerfachbetrieb Michael Mock | Malermeister Detlef Kuhn | Malermeister Möhle | Malinowski Vermögensplanung | Manfred Günterberg | Marc Holzgraefe | Maresa Wischenbart-Backhaus | Marquardt & Semper Immobilien | MATOWI - Maik Wicharz | Matthias Dieterich | Max Kroker Bauunternehmung GmbH & Co. | Med-X-Press GmbH | Megatech Industries GmbH | memo AG | Metallbau Nieder GmbH & Co KG | MKN Maschinenfabrik | Möhlenhoff GmbH | MS4 Sports GmbH **N** nb+b Planungsgesellschaft mbH | NEULAND | Nike European Operations Netherlands B.V. | Nordsound Event- & Medientechnik | Novatec Group **O** o5-Consulting | Oliver Frömmert | Oltrop-Zerspanungstechnik GmbH & Co. KG | Omnibusbetrieb Gades GmbH & Co. KG | Open Mind Consulting & Training GmbH | Otto Schnell GmbH & Co. KG **P** Party Rent Hannover GmbH | Peter Kozlik Grundstücksverwaltung | Peter Pander | Philips Lighting GmbH | planungs-ring.de gmbh | PricewaterhouseCoopers GmbH | ProExakt GmbH | PRT Rohrtechnik Spenge GmbH |

ARBEIT
FUSSBALL
LEIDENSCHAFT

Prüßner Werkzeuge, Maschinen, | Putz & Fassadenbau Iven Wall GmbH **R** RadioCom-Nord GmbH | Radiologie Schloss-carree Braunschweig | Rainer Büttner | rainerfarbton | Ralf Lemke | Ranke-Optik GmbH & Co. KG | RECYLEX GmbH | Rehau AG & Co. | Reinigungsdoc GmbH | REISEBÜRO SCHMIDT GmbH | Rolf Fiedler | Röth GmbH | Rüdiger Wiedenbein **S** S TEAM`92 GmbH | Salzgitter Maschinenbau AG | SAR Sachsen-Anhalt Radio Marketing | SAS Autosystemtechnik Verwaltungs GmbH | Schrader GmbH | SCHRÖDER rent a car | Schugk IT-SOLUTIONS GmbH | SEH Engineering GmbH | Siegl & Siegl Metallbau OHG | Sielemann Automobile e. K. | Siemens AG | SiGA GmbH & Co. KG | Silvia Ahrens | Sitech Sitztechnik GmbH | SK Glas- u. Gebäudereinigung Seguin GmbH | SK-Ersatzteile | SLM Kunststofftechnik GmbH | SODECIA Power-train Oelsnitz GmbH | Sol Meliá Deutschland GmbH | Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg | Sparkasse Göttingen | Sport-Thieme GmbH | SSN Gebäudetechnik GmbH | Stölting Service Group GmbH | Strehmels GmbH | Ströer | STURM Isotech GmbH & Co. KG | Sumitomo Electric Bordnetze SE | Susanne Schütte **T** TAXERA Immobilien- und | Termath AG | Kurt Tewes | The Ritz-Carlton, Wolfsburg | TimMac | Trattoria Berto & Sebis Eiscafe | TRILUX Vertrieb GmbH | Turtle Beach Europe Limited | TVN MOBILE PRODUCTION GmbH | Tykarski GmbH & Co. KG | **U** Udo Türke | United Parcel Service LLC & Co. OHG | Unternehmensberatung Christian Günther | UP Consulting GmbH | Uwe Schellbach **V** VGH Versicherungen | VGH Versicherungen | VIENNA Wolfsburg GmbH | voestalpine Automotive Components Deutschland GmbH | Volksbank eG | Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg | Volkswagen AG | Volkswagen Financial Services AG | Volkswagen Konzern-logistik GmbH & Co. OHG | Volkswagen Zentrum Uelzen **W** Waiss Kheyal | Walter Pasemann GmbH & Co. | WMG Wolfsburg Wirtschaft und Marketing GmbH | Woco Industrie-technik GmbH | Wolfgang Schoefer | Wolfgang Scholz | Wolfsburg AG **Z** ZF Friedrichshafen AG

VfL **WOLFSBURG**



RICHTIGE ERNÄHRUNG DER NACHWUCHSTALENTE

Eine Mannschaft des VfL beim gemeinsamen Mittagessen in der Mensa.

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und regelmäßige Ernährung ist auch für die Nachwuchstalente von enormer Bedeutung, um ihr volles Potenzial und ihre Leistung abrufen zu können. Die Spieler stehen unter einer erheblichen Belastung – vor allem durch die Doppelbelastung Schule und Fußball. Das Essen und Trinken ist hierbei von elementarer Bedeutung für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Auf der einen Seite dient die Nahrung als Energiequelle, um die Speicher der Muskeln aufzufüllen, auf der anderen Seite dient sie auch dem Gehirn als Treibstoff für kognitive Arbeit. Deshalb ist es auch wichtig, dass drei Mahlzeiten fest geplant und eingehalten werden. Folgen einer schlechten oder unbewussten Ernährung der Sportler sind Leistungseinbußen, mangelnde Konzentration und höhere Verletzungsanfälligkeit. Gerade die Fußballer, die eine intermittierende Sportart mit hoher Belastung ausführen, haben durch das ständige „Stop and go" einen sehr hohen Energiebedarf. In der VfL-Fußball.Akademie werden Köche und weitere Spezialisten beschäftigt, die täglich die Mahlzeiten für die Spieler und Mitarbeiter im Internat zubereiten. Dabei achtet das Ernährungsteam bei der Auswahl auf frische und hochwertige Zutaten, also auf die Qualität.

Grundnährstoffe
Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für Sportler. Dabei unterscheidet man zwischen ‚guten', sozusagen komplexen Kohlenhydraten, und ‚schlechten', das heißt einfachen Kohlenhydraten. Fette sind wichtig für den Körper, aber auch hier wird in der Akademie auf die Qualität und eine eher geringe Menge an Fetten geachtet. Mehr ungesättigte Fettsäuren wie etwa in Olivenöl, Avocado, Nüssen und Fisch anstelle von gesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel in Sahne, Butter, Wurst und Keksen sollten zu sich genommen werden. Eiweiß, als Baustoff für die Muskeln, nehmen die Spieler beispielsweise durch Fisch, Fleisch, Geflügel und Sojaprodukte zu sich.

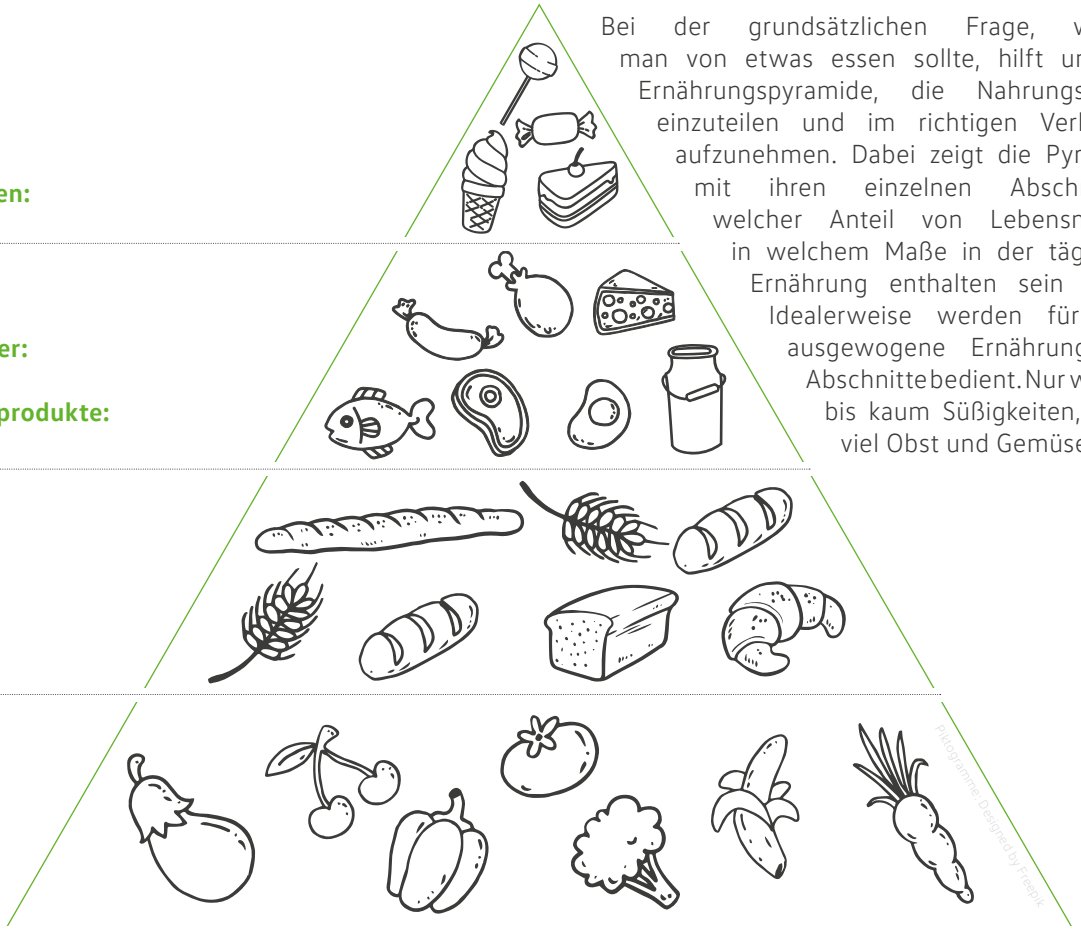
Ernährung an einem normalen Tag
An normalen Tagen ernähren sich die Nachwuchsfußballer ausgewogen mit einem normalen Verbrauch, aber regelmäßigen Portionen. Am besten ist es, über den Tag verteilt die Energiequellen etwas zu variieren. **Morgens:** viele Kohlenhydrate, die bis zum Abend Energie liefern **Mittags:** ein Nährstoffmix mit vielen Vitalstoffen **Abends:** viel Eiweiß, das für die Zellreparaturen in der Nacht verwendet wird. Zwischendurch gibt es zusätzlich zu den Mahlzeiten kleinere gesunde Snacks, wie zum Beispiel Reiswaffeln, Nüsse oder Obstprodukte.

Ernährung an einem Wettkampftag
Am Wettkampftag sollte vor dem Wettkampf die Ernährung an die gesteigerte enorme Belastung angepasst werden. Hier gilt es, vor allem die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen und mehr als sonst zu sich zu nehmen, da die Kohlenhydrate während des Wettkampfes einen leistungssteigernden Effekt haben. Idealerweise werden am Spieltag keine Ballaststoffe aufgetischt, da diese die Verdauung zusätzlich beschäftigen. Dabei sollte die letzte große Mahlzeit etwa drei bis dreieinhalb Stunden vor dem Wettkampf zu sich genommen werden. Nach der Belastung bzw. dem Wettkampf sind zeitnah die Kohlenhydratspeicher und der Eiweißhaushalt wieder aufzufüllen, um die Regeneration des Körpers einzuleiten.

Trinken
Ein empfehlenswertes Getränk für Fußballer ist stilles Wasser ohne Kohlensäure, da es bekömmlicher für den Magen ist. Kohlensäurehaltige Getränke wirken blähend bei der Verdauung und können den Stoffwechsel beeinträchtigen. Sonstige Getränke sollten möglichst zuckerfrei sein. Bei normalen Belastungen und in unserer Klimazone empfiehlt sich eine Flüssigkeitsaufnahme von etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht.

Wie bereits erwähnt, ist eine gute und ausgewogene Ernährung für den menschlichen Körper und speziell für Sportler, die hohen Belastungen ausgesetzt sind, von essenzieller Bedeutung für sämtliche Prozesse und die Energiegewinnung innerhalb des Körpers. *dn*

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Bei der grundsätzlichen Frage, wieviel man von etwas essen sollte, hilft uns die Ernährungspyramide, die Nahrungsmittel einzuteilen und im richtigen Verhältnis aufzunehmen. Dabei zeigt die Pyramide mit ihren einzelnen Abschnitten, welcher Anteil von Lebensmitteln in welchem Maße in der täglichen Ernährung enthalten sein sollte. Idealerweise werden für eine ausgewogene Ernährung alle Abschnitte bedient. Nur wenige bis kaum Süßigkeiten, dafür viel Obst und Gemüse.

ERNÄHRUNGSPLAN DER VfL-FUSSBALL.AKADEMIE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstücksbuffet mit verschiedenen Inhalten	Brötchen aus Vollkorn/Dinkel, Vollkorntoast, Wurst- und Käsevarianten, Gemüse (u. a. Gurke, Tomate, Paprika), drei verschiedene Müslisorten (u. a. Vollkornmüsli, Haferflocken), getrocknetes Obst (u. a. Banane, Ananas, Apfel), Naturjoghurt/Naturquark				
Hauptgericht	Putengeschnetzeltes mit Kaisergemüse und Rosmarinkartoffeln	Rindergeschnetzeltes mit Spätzle	Hühnchen-Chop-Suey mit Reis	Schollendoppelfilet mit Kräutersoße und Kartoffeln	Putengyros, Zaziki und Krautsalat mit Reis
Vegetarisch	Kürbislasagne	Gemüse-Omelett	Süßkartoffel-Auflauf	Couscous-Gemüse-Pfanne	Gefüllte Paprika mit Mozzarella
Suppe	Kürbissuppe	Rinderkraftbrühe mit Gemüsestreifen	Braune Champignon-Suppe	Möhren-Ingwer-Suppe	Hühnerkraftbrühe
Dessert	Bircher-Müsli mit Joghurt	Maracuja-Quark	Obstsalat	Panna cotta mit Erdbeersoße	Oreo-Quarkspeise
Abendbuffet mit verschiedenen Angeboten	drei wechselnde Salate (u. a. Tomatensalat, Möhrensalat, Paprikasalat, Gurkensalat), Nudel- oder Reisgerichte, Rührei, wechselnde Suppengerichte, Brot aus Dinkel/Vollkorn, Vollkorntoast, Wurst- und Käsevarianten, mindestens fünf verschiedene Obstsorten				



Viel Gemüse steht täglich auf dem Speiseplan in der Akademie.



Küchenchef Marcus Baars (links) mit seinem Kollegen Joachim Witke. Zum Team zählen außerdem noch Niklas Hamar, Kathrin Engelmann, Marianne Stein und Jaqueline Lütkemeyer.



AUF DEN RICHTIGEN ESSENSMIX KOMMT ES AN

CHEFKOCH MARCUS BAARS ACHTET SEHR AUF SPORTLER-GERECHTE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Er besetzt innerhalb der VfL-Fußball.Akademie einen eminent wichtigen Posten: Küchenchef Marcus Baars. Seit 2015 begleitet der 46-Jährige diese Aufgabe und sorgt dafür, dass die VfL-Nachwuchstalente und die Akademie-Mitarbeiter täglich mit dem richtigen und gesunden Essen versorgt werden. Immerhin hat Baars mittags bis zu hundert Essen zuzubereiten. Ob Fisch, Fleisch und jede Menge Sorten an Gemüse – in der Akademie-Küche wird sehr auf die richtige Ernährung geachtet.

Marcus Baars, wann beginnt in der Regel Ihr Arbeitstag im Haus? Wie schaffen Sie es, dass das Essen immer pünktlich auf den Tellern ist?
Marcus Baars: Ich starte mit der Arbeit meist um 6.45 Uhr. Wichtig in der Küche ist ein gutes Zeitmanagement, so dass ich genau weiß, was etwa zuerst in den Ofen und was zuerst gemacht werden muss. Meistens sieht es so aus, dass ich anfangs das Dessert und die Salate zubereite, anschließend folgen die Hauptgerichte. Ich tue das aber nicht alleine und werde von meinem Team unterstützt.

Benötigt man eine spezielle Ausbildung, will man junge Sportler versorgen?
Baars: Nein, braucht man nicht. Eine normale Ausbildung zum Koch reicht hin, alles andere eignet man sich an, liest oder fährt auf Seminare und Fortbildungen. Erst letztes Jahr waren mein Küchenkollege Joachim Witke und ich beim Deutschen Fußball-Bund (DFB). Das meiste, um was es dort ging, kannten wir bereits, denn die Homepage des DFB ist in Ernährungsfragen sehr aufschlussreich.

Nach welchen Empfehlungen und Standards suchen Sie die Menüs heraus?
Baars: Wie eben erwähnt, ist das die DFB-Seite und dann existieren im Internet darüberhinausgehend Seiten mit sportler-gerechten Inhalten. Die studiere ich natürlich auch.

Das Angebot ist wirklich vielfältig und sehr schmackhaft. Kommt es dennoch vor, dass einer der Jungs meckert?
Baars: Ja, na klar. Bei hundert Essen meckert immer mal einer. Die Jungs mögen zum Beispiel nicht Gemüse in der Soße, da picken sie meist alles raus. Es gibt allerdings genügend Tricks und Mittel, damit unsere jungen Talente genügend Gemüse zu sich nehmen.

Nach welchen Kriterien stellen Sie den Wochenplan zusammen?
Baars: Einige Sachen wiederholen sich immer wieder. Das liegt daran, dass die Jungs und Mitarbeiter bestimmte Dinge sehr gern mögen. Ansonsten versuche ich das wöchentliche Menü so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, so dass es fünf Wochen dauert, bis sich ein Essen exakt wiederholt. Das gilt jedoch nicht bei den Beilagen.

Das Angebot an Gemüse ist täglich sehr groß. Langen die jungen Talente auch da kräftig zu?
Baars: Das ist natürlich ausbaufähig, weil die Spieler gerade an warmes Gemüse nicht so rangehen. Es gibt Ausnahmen wie Tomate, Gurke und Brokkoli. Die anderen Sachen müssen wir weiter puschen.

Haben die Jungs Lieblingsgerichte? Und was mögen sie eher weniger?
Baars: Natürlich haben sie immer Lieblingsgerichte wie Hotdogs und Hamburger. Die bekommen sie bei mir auch, aber aus Vollkorn bestehend. Wichtig ist, dass das Essen gesund ist, wir aber die Spieler damit auch erreichen. Zudem ist Milchreis sehr beliebt. Man muss bei der Zubereitung beachten, dass wir nur mit Agaven-Dicksaft und braunem Rohrzucker arbeiten, dazu kommt nur sehr wenig Salz an die Speisen. Hier verwenden wir ausschließlich Jod-Salz. Wichtig ist zudem der Einsatz von gutem Olivenöl. *mp*



VFL-WOLFSBURG.DE/EVENTS

UNSER ZUHAUSE – IHRE LOCATION

VOLKSWAGEN ARENA I AOK Stadion

WIR FREUEN UNS AUF IHR EVENT!

Telefon: +49 (0) 5361-8903-412 I E-Mail: event@vfl-wolfsburg.de



„ES IST NOCH ALLES MÖGLICH“

JANNIS LANG, KAPITÄN DER U17-WÖLFE, ÜBER DIE HERAUS-FORDERUNGEN IN DER LIGA UND IN DER DFB-AUSWAHL

Das Kapitänsamt ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Das weiß auch Jannis Lang, der dieses Amt seit Saisonbeginn bei den U17-Jungwölfen ausfüllt – und zwar wie ein richtiger Profi. Der Innenverteidiger ist ein echter Führungsspieler, der die Mannschaft zusammenhält und auch mal Dinge kritisch anspricht. Aber nicht nur im B-Junioren-Team des VfL Wolfsburg übernimmt er Verantwortung, auch in der U17-Auswahl des DFB steht er seinen Mann. Hier kommt er oft zum Einsatz und vertritt die deutschen Farben.

Jannis Lang, du bist im Februar erneut für die U17-Auswahl des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) nominiert worden. Wie stolz macht es dich, für dein Land antreten zu können?
Jannis Lang: Es macht mich stolz, mein Land zu vertreten. Zu meinem Jahrgang zählen eine ganze Reihe guter Spieler und wenn man zu den Auserwählten gehört, ist das eine tolle Sache.

Wie beurteilst du den Unterschied zwischen dem Vereins-fußball beim VfL Wolfsburg und der DFB-Auswahl?
Jannis: Es gibt schon Unterschiede. Erst einmal spielt man mit den Spielern in der DFB-Auswahl nicht so oft zusammen. Im Verein ist alles schon eingespielter. Auch taktisch-spielerisch ist die Herangehensweise in der Auswahl etwas anders. Beim DFB steht man zudem ganz schön im Rampenlicht und es passiert viel drum herum.

In so jungen Jahren schon Kapitän bei der U17, stets beim DFB dabei und dazu noch Schule in der 11. Klasse – wie bekommst du das alles unter einen Hut?
Jannis: Das ist durchaus schwierig, manchmal läuft es in der Schule nicht so gut. Da muss man sich abends nach dem Training auch schon mal bis 22 Uhr hinter die Bücher klemmen, um gute Leistungen in der Schule abliefern zu können. Aber da meine Tagesabläufe geregelt sind, bekomme ich das alles schon hin.

Welche Aufgaben hast du als Kapitän der VfL-B-Junioren?
Jannis: Ich übernehme Verantwortung und führe die Jungs auf dem Platz. Auch taktisch will ich meinen Mitspielern helfen und sie während der Partien dirigieren, damit jeder weiß, was zu tun ist.

Ihr seid in der B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost als Dritter in die Winterpause gegangen. Ist die Meisterschaft noch möglich?
Jannis: Ich denke schon, dass Platz eins noch drin ist. Natürlich wird das ganz und gar nicht einfach werden, da wir schon einige Punkte Rückstand haben. Aber wenn wir jetzt in den Topspielen gegen den Hamburger SV und Hertha BSC gleich gut starten, mit zwei Siegen am besten, ist noch alles möglich.

Was zeichnet dein Team in dieser Saison aus? Worin liegen eure besonderen Stärken?
Jannis: Auf jeden Fall im mentalen Bereich und in der Defensivarbeit. Wir haben bewiesen, dass wir in jeder Begegnung zurückkommen können und haben meistens ein gutes Zweikampfverhalten. Aber auch offensiv sind wir stark, schießen immer unsere Tore. Dazu versuchen wir immer, das Spiel zu dominieren.

Woran müsst ihr noch arbeiten? Was gilt es zu verbessern?
Jannis: In den letzten Partien vor der Winterpause haben wir gegen Teams aus der unteren Tabellenhälfte in einigen Phasen etwas unkonzentriert gespielt. Das sollten wir in der Rückrunde abstellen, damit wir keine Punkte mehr unnötig verlieren.

Du hast jetzt noch zweieinhalb Jahre im Nachwuchs-Fußball vor dir. Wohin soll einmal die Reise für dich gehen?
Jannis: Natürlich will ich im Profifußball ankommen und mein Hobby zum Beruf machen. Das wäre einfach toll. Ich würde so gerne einmal in einem großen Finale stehen. Ich mache aber auch noch mein Abitur. Ein zweites Stand-bein ist mir sehr wichtig, falls es mit der Fuß-ball-Karriere nicht klappen sollte. Ich könnte mir auch ein Studium gut vorstellen. *mp*



JANNIS LANG

Geboren:	12. Juli 2002
Erster Verein:	SG Geltow
Größte Erfolge:	Meister mit der VfL-U16, DFB-Länderspiel-Einsätze mit der U15, U16 und U17
Hobbys:	Fußball, Musik, Freunde

STAMM PLATZ



Horst Fraude, 57, aus Wolfsburg
Meinen persönlichen Stammplatz habe ich im Jahr 1998 gefunden. Bis heute habe ich ihn nie mehr verlassen. Jedes Heimspiel verfolge ich genau von diesem einen Platz im Block 14 aus, weshalb er auch meinen Trikotrücken ziert. Nur einmal bin ich fremdgegangen. Ein Kollege hatte mich zum Spiel gegen den VfB Stuttgart in den VIP-Bereich eingeladen. Diesem Angebot konnte ich natürlich schwer widerstehen. Die Perspektive dort war auch wirklich sehr reizvoll, aber ehrlich gesagt habe ich mich schnell wieder auf meinen Stammplatz gefreut. Mein schönstes Erlebnis mit dem VfL – den Aufstieg in die Bundesliga – habe ich noch am Elsterweg erlebt. Ich bin quasi mit den Wölfen in die Volkswagen Arena umgezogen. Seit der aktuellen Saison zeigt die Mannschaft wieder Herzblut: Sie weiß, was sie tut. Genauso möchte ich das von ihr sehen. Und ich muss immer wieder sagen: Meine Lieblingsspieler wechseln, aber mein Platz bleibt derselbe. *lmr*



VfL WOLFSBURG
Gemeinsam bewegen
VfL WOLFSBURG
Audi BKK
DUDEN
memo
AUTOSTADT
LEAR CORPORATION
LSW
TRILUX
SIMPLIFY YOUR LIGHT.



DER FUSSBALLPROFI IST, WAS ER ISST

KREATIVES LERNEN IM GRÜN-WEISSEN KLASSENZIMMER

‚An die Schüsseln, fertig los!', heißt es im Workshop „Der Fußballprofi ist, was er isst", der seit vier Jahren im zertifizierten außerschulischen Lernort in der VfL-FußballWelt für Grundschulklassen angeboten wird. Allein die unmittelbare Nähe zu den VfL-Profis – kann man sie doch mit etwas Glück auf dem Trainingsplatz beobachten – sorgt für eine einmalige Lernatmosphäre. In dem rund zweieinhalb Stunden dauernden Workshop bekommen die Kinder die Grundlagen von gesunder Ernährung vermittelt und dürfen sich dann selbstverständlich an den Schüsseln, Mixern und Brettchen ausprobieren. Hergestellt und verköstigt werden beispielsweise ein Couscous-Salat, Powerballs für den Heißhunger zwischendurch und Smoothies aus frischem Obst und Gemüse.

Das Grün-Weiße Klassenzimmer gibt es seit 2015. Dort werden Workshops für Schülerinnen und Schülern jeden Alters angeboten. Thematisch werden die Bereiche Gesundheit, Umwelt, Diskriminierung und Medienkompetenz behandelt. *ms*

Weitere Informationen:



Anstatt zum Schokoriegel sollen die Kinder lieber zu selbstgemachten Powerballs greifen. Die Herstellung ist eine etwas klebrige Angelegenheit.



Bei aller Freude am Kochen und Mixen darf die Ernährungstheorie nicht fehlen.



E-SPORT

VfL WOLFSBURG

CosmosDirekt.

vodafone

effect®
HIGH QUALITY ENERGY DRINK

TURTLE BEACH

E-SPORT
VfL WOLFSBURG

FOLGT UNS AUF FACEBOOK!

VFLWOLFSBURGESPORT

VfL WOLFSBURG



SALZOR

TIMOX



VfL WOLFSBURG CAMPUS

ZUHÖREN, SELBER DENKEN UND MACHEN

JETZT AM VfL CAMPUS FÜR WEITERBILDUNG „FUSSBALL-MANAGEMENT“ ANMELDEN



„Weiterbildung lohnt sich“, sagt Campus-Gründerin Kathrin Lehmann.

Genug auf der Stelle getreten? Dem Traumjob kann man mit einer Weiterbildung am VfL Campus näherkommen. Um sich für einen der vielfältigen Jobs in der Fußballbranche zu qualifizieren, ist die Weiterbildung „Fußball-Management“ genau das passende Angebot. Diese richtet sich an diejenigen, die sich mit den wirtschaftlichen Prozessen des Fußballs vertraut machen möchten. Neben der fundierten wissenschaftlichen Ausbildung steht bei diesem Bildungsangebot das direkte Lernen von Management-Profis aus der Fußball-Bundesliga im Mittelpunkt – und der Aufbau eines dichten Netzwerks. Kathrin Lehmann, Geschäftsführerin des Sportbusiness Campus, spricht im „Unter Wölfen Magazin“ über das neue Angebot.

Kathrin Lehmann, warum haben sich die Verantwortlichen entschlossen, die Weiterbildung „Fußball-Management“ als Blockseminar und mit Onlinestudium anzubieten?
Kathrin Lehmann: Die neue organisatorische Struktur ist Ergebnis unserer Evaluation: Viele in Vereinen Tätige, in Hauptamt und auch Ehrenamt, sind an uns herangetreten mit dem Wunsch, die Weiterbildung zu absolvieren – allerdings war es ihnen nicht möglich, an acht Wochenenden in der Saison nach Wolfsburg zu reisen und somit den Spieltag zu verpassen. Also haben wir umstrukturiert und bieten die Inhalte nun in zwei Blockseminar-Wochen und Onlinestudium an. Der Vorteil: Die Teilnehmenden müssen nur zwei Mal reisen, sie können alles besser planen und in den Wochen vor Ort haben sie die Möglichkeit zum Netzwerken.

Wie innovativ ist die neue Form der Weiterbildung?
Lehmann: Wir haben in diesem neuen Konzept all unsere Lehrexpertise und technischen Fähigkeiten ausgespielt. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden, sich in komprimierten Blockseminaren zu entwickeln und ganz viel Praxis-Einblicke mitzunehmen, stehen im Mittelpunkt, ohne dass wir die hohen inhaltlichen und wissenschaftlichen Anforderungen aus den Augen verlieren. Ein großer Vorteil der Blockseminare ist auch, dass wir noch mehr Gastreferenten des VfL Wolfsburg und seines Netzwerks einbinden können.

Auf welchem Niveau können Sie den Abschluss auf Hochschulniveau einstufen?
Lehmann: Die Weiterbildung wird mit Leistungsnachweisen auf Hochschulniveau, zum Beispiel schriftlichen Arbeiten, Case Studies oder Präsentationen, abgeschlossen. Die Abschlussarbeit muss einen hohen wissenschaftlichen Standard vorweisen, da das Zertifikat 37 ECTS in „Uni-Währung“ entspricht. Die Weiterbildung ist somit auf einzelne Module von Studiengängen anrechenbar. Wenn man am VfL Campus in einen Studiengang einsteigt, wird es vollständig angerechnet.

Welche inhaltlichen Schwerpunkte werden bei der Weiterbildung „Fußball-Management“ vermittelt?
Lehmann: Die Grundlagenmodule sind Sportkommunikation, Sportmarketing, Sportökonomie und Sporteventmanagement – immer mit ganz speziellem Fokus auf Fußball. Und im Vertiefungsmodul Fußball-Management werden aktuelle Entwicklungen, Trends und Angelegenheiten, die in der Fußballszene vor sich gehen, thematisiert und diskutiert: von Transferwesen über Fan-Management, von TV-Gelder bis zum Nachwuchsleistungszentrum. Natürlich fehlen die begehrten Themen Scouting und Spielerberatung auch nicht.

Für wen ist die neue Weiterbildung geeignet und welche Perspektiven haben die Absolventen?
Lehmann: Sie ist für alle Berufsgruppen interessant – von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder Ehrenamtlichen von Amateurvereinen über Angestellte bei Profivereinen und Verbänden, Unternehmen, die im Fußball tätig sind bis hin zu ehemaligen Aktiven, die eine erste Qualifikation für ihren Berufseinstieg erwerben möchten.
Und natürlich sind Interessierte, die gerne mehr über das Fußball-Business wissen möchten, genauso herzlich willkommen. Es hat schon mancher Absolvent den Quereinstieg geschafft – egal, wie alt er oder sie war.

Was spricht für die Weiterbildung?
Lehmann: Es ist eine Qualifikation, die auf dem Markt im Moment ihresgleichen sucht: Sie kommen in ein unbezahlbares Profi-Fußballnetzwerk, sie erhalten eine wissenschaftliche Ausbildung mit Hochschulniveau und werden auch ein großes Netzwerk innerhalb der Gruppe aufbauen. Wer in Niedersachsen arbeitet, kann auch Bildungsurlaub beantragen. Die Weiterbildung zeigt die aktuellen Trends und wirtschaftlichen Prozesse auf, man lernt diese zu analysieren und auch anzuwenden. Dadurch kann man nicht nur seinem Unternehmen neue Impulse und Perspektiven bieten, sondern auch zum Beispiel seinem Heimatverein helfen, das Vereinsjubiläum zwei Nummern größer zu organisieren, damit am Ende auch ein schöner Gewinn für den Kassenwart im Buche steht. Das Wichtigste ist aber, jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bringt einen inneren Bildungs-Prozess in Gang: Es ist nicht einfach, aber eine tolle Herausforderung, die leidenschaftliche und komplexe Welt des Fußballs zu analysieren, kategorisieren, um dann zielorientiert eigene Konzepte zu erstellen. *st*

TERMINE

- Anmeldeschluss 17. Februar
- Blockseminar I: 8. bis 13. April
- Blockseminar II: 17. bis 22. Juni

Hier gibt es alle Informationen auf einen Blick:

DIE CLUB45 SUPPORTER
DES VfL WOLFSBURG

A Advie PFLEGEPARTNER | Agrar-Markt Deppe GmbH | Arlt | ASRODENT Technischer Service GmbH | astka.de | Aulich Schubert Steuerberater | Autohaus Braunschweig GmbH | Autohaus Wernigerode GmbH | Autohaus Wolfsburg Hotz und Heitmann GmbH & Co. KG **B** Bäckerei Glatz - Die Landbäckerei seit 100 Jahren | Bären-Apotheke Wolfsburg | Batzdorfer & Schilling, Steuerberater-Sozietät | bauder & sohn Inh. Michael Bitterhoff | „Bauservice „"Jari"" Inh. Jaroslaw Loza" | Burkard Hoffmann **C** Carsten Bartel | Cellwork GmbH **D** Dämmstoff + Holz Müller GmbH | Daniel Patold Heizungs Sanitär Solar | Data-Kom Elektrik GmbH | Direktion für Deutsche Vermögensberatung **E** E-Center Dirk Wede Gifhorn | EFG Schwemann KG | Ernst-Albert Horn Metallbau GmbH **F** Fachmarkt Sport 2000 Fallersleben | Fachpraxis für Podologie Kolbe Königslutter | Fahrschule Holtmann Inh. Maik Wiedeck | Fahrschule Thomas Klapperstück | Firma Lausmann - Sanitär Heizung in Lehre Flechtorf | Fluthwedel Optik in Lehre **H** Haarmanufaktur Wolfsburg | Harald Möbus | Heidgarten-Apotheke Inh. Jens Buchholz | Heike Wachsmann | Hotel An der Wasserburg | Hüller Horst GmbH **I** Ilka Stautmeister Haare • Kosmetik • La Biosthetique | IngB Ingenieurbüro Hübner & Münder | isar Independent Safety Assessment for Railway Signalling GmbH | IT Services & Solution **J** jott wie Jäger Hotel und Restaurant **K** Kieferorthopädische Praxis Gertzen | Klaus Biller | Kohlhas Heizung und Sanitär | Krapp | Kroth GmbH und Co KG | Krumpholz Bürosysteme GmbH **L** Leusmann Fernseh-Service Inh. Michael Leusmann **M** Manfred Marks | Marita Hartmann | Markus Grau | Matthäi Bauunternehmen GmbH & Co. KG | Matthias Gritz | Michael Schmidt | Mineralöle Lang Inh. Matthias Wolf e.K. | MSG Aluminium Bauelemente GmbH | Müllers Ticketservice Inh. Detlef Müller **P** Pet's Design Inh. Petra Richter - Bestickungen und Textildruck | Pflegedienst Susanne Borchert | Planungsbüro ETG GmbH | „Praxis für physikalische Therapie „"Elm-Bad""" | Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG **Q** Quick Reifendiscount Richard Kaltschmidt Wolfsburg **R** Rechtsanwälte Rodemeier Kricheldorf | Reisedienst Fuhrmann Inh. Emilie J. Fuhrmann | Restaurant Akropolis Vorsfelde | Restaurant Zorbas - Griechische Spezialitäten | ROSENBAUM.PORTAS.de PORTAS-Fachbetrieb Meine | Roy Mann **S** Salon Schnittpunkt Inh. Sandra Aschenbrenner | Sanitär & Heizung Bartels & Marx GmbH | Schwankhaus GmbH | Shell Station Mark Stouten GmbH | SLH Logistik GmbH **T** Tierarztpraxis Kaltenbrunn **W** Wellness- und Sporthotel Haus am See Arendsee | WHG Bau GmbH | WKS Kaufhaus GmbH | www.sportwetten.net | www.wettanbieter.org | www.wettbonus.de **Z** Zahnarztpraxis Dr. Kai-Ude Janssen | Zahnarztpraxis Dr. Kießler & Kleinfeldt

SIE WOLLEN AUCH MIT DABEI SEIN?

Sie möchten auch offizieller Club45 Supporter werden und in jeder Ausgabe von Unter Wölfen auf dieser Seite mit Ihrem Firmennamen stehen? Bereits ab 450 € zzgl. MwSt. inkl . 3 Tickets z. B. für das Top-Spiel gegen Bayern München (solange der Vorrat reicht). **Weitere Infos unter: www.vfl-wolfsburg.de/club-45-supporter**

ARBEIT FUSSBALL LEIDENSCHAFT

VfL WOLFSBURG

Club 45

DIE KLASSIKER

Es gibt Dinge, die gehören einfach zusammen: Ernie und Bert, Sommer und Eis essen, Frankreich und Baguette, um nur einige Paare aufzuzählen. Untrennbar mit dem Fußball verbunden sind für die meisten Deutschen Bratwurst und Bier. Da ist auch die Volkswagen Arena keine Ausnahme. Die Verkaufsschlager an den Kiosken in und um die Arena herum sind, trotz abwechslungsreicher Angebote, die ebengenannten Klassiker. Aber auch Pommes, Limonade und Fischbrötchen gehen häufig über den Ladentisch. Was an einem durchschnittlichen Bundesliga-Spieltag in Wolfsburg ungefähr konsumiert wird, zeigt die Grafik.



GETRÄNKE

12.000 LITER BIER

8.300 LITER SOFTDRINKS

SNACKS

2.500
FISCHBRÖTCHEN



1 TONNE
BRATWURST



1 TONNE
POMMES



DIE WURST IST IN ALLER MUNDE – AUCH IN VIELEN DEUTSCHEN SPRICHWÖRTERN UND REDENSARTEN FINDET MAN SIE:

„AN ETWAS HERUMWURSTELN“

„DAS IST MIR WURSCHT“

„IN DER NOT ISST DER BAUER DIE WURST AUCH OHNE BROT“

„ALLES HAT EIN ENDE, NUR DIE WURST HAT ZWEI“

„TOLLE WURST“

„EINE EXTRAWURST KRIEGEN“

„JETZT KOMM ICH DRAN, SAGT DER HANSWURST“

„EINS NACH DEM ANDERN, SO ISST DER BAUER SEINE WURST“

„DIE BRATWURST SUCHT MAN NICHT IM HÜHNERSTALL“

„ARMES WÜRSTCHEN“

„ES GEHT UM DIE WURST“

„DIE BELEIDIGTE LEBERWURST SPIELEN“

„ES BLÜHT DIE WURST NUR KURZE ZEIT, DIE FREUNDSCHAFT BLÜHT IN EWIGKEIT“ (WILHELM BUSCH)

„SICH DIE WURST VOM BROT NEHMEN LASSEN“

„ES NIMMT KEIN SCHLACHTER DEM ANDEREN DIE WURST AB“

„WURST WIDER WURST UND DER MAGD EIN TRINKGELD“

„WIE DER GAST IST, SO WIRD DIE WURST GEBRATEN“

„ER KAM DAZU WIE DER HUND ZUR BRATWURST“



Alle Infos zur Volkswagen Currywurst:



AUS WOLFSBURG FÜR WOLFSBURG

SEIT SAISONBEGINN BEI HEIMSPIELEN DER WÖLFE ERHÄLTLICH: DIE NEUE STADIONBRATWURST VOM VfL UND VOLKSWAGEN.

„Es geht um die Wurst" – dieses ist nur eines jener zahlreichen Sprichwörter und Redensarten, in denen sich eines der typischsten nationalen Erzeugnisse im deutschen Sprachgebrauch wiederfindet siehe auch die nebenstehende Beispielliste.

„Um die Wurst", nämlich um wertvolle Bundesliga-Punkte, geht es nicht nur alle zwei Wochenenden für die Wölfe auf dem Rasen der Volkswagen Arena. Auch an den Verkaufs-Kiosken in und rund um das heimische Stadion des VfL gilt dieses Motto. Sogar im Wortsinne. Schließlich sind Bratwurst und Fußball traditionell ein nicht voneinander zu trennendes Duo – ob in der Kreisliga oder aber in den großen Bundesliga-Stadien. Das vor mehr als 2.500 Jahren in China erstmals erwähnte Fleischprodukt gilt trotz des immer vielseitigeren Speisen-Angebots in den Spielstätten des Landes als der kulinarische Renner beim hungrigen Fußballfan.

Ein neuer Bruder für die Volkswagen Currywurst
Seit Saisonbeginn ergänzt nun die von der werkseigenen Volkswagen Fleischerei exklusiv für den VfL Wolfsburg neu kreierte Stadionbratwurst das große Speisen-Angebot an einem Spieltag der Grün-Weißen. Zu diesem gehört natürlich auch die inzwischen weltbekannte, im vergangenen Jahr ihr 45-jähriges Jubiläum feiernde Volkswagen Currywurst – übrigens eine Bockwurst, keine Bratwurst. Die neue Stadionbratwurst bietet gegenüber dem zuvor angebotenen Produkt nicht nur eine frische Rezeptur, auch ihr äußeres Erscheinungsbild hat sich gewandelt. Die neue geschwungene Form, die auch beim Verzehr im Brötchen mit Senf sichtbare Vorteile bietet, liegt in der Umstellung von der bisherigen Kollagen-(Kunst-)Darm- auf eine Naturdarm-Hülle begründet. Zudem ist der weniger haltbare, aber höherwertige Naturdarm auch reißfester beim Grillvorgang.

Herstellungsprozess alles andere als „wurscht"
„Die neue Rezeptur bietet dem Fan zudem ein anderes, spannendes Genusserlebnis", erklärt Dietmar Schulz, Leiter der Nahrungsmittelproduktion bei der Volkswagen Service Factory, dem VfL-Catering-Partner. Es ist eben nicht „wurscht", wie dieses besondere Produkt hergestellt und angeboten wird. Viele Details gab es zu beachten, bis die zahlreich involvierten Mitarbeiter der Volkswagen Fleischerei die optimale Mischung im Herstellungsprozess gefunden hatten.

Eine perfekte Symbiose
Auch Wolfgang H. Pick, Geschäftsführer des unternehmensinternen Dienstleisters Service Factory und selbst glühender Wölfe-Fan, freut sich über das neue gemeinsam erschaffene Wolfsburger Produkt: „Die Service Factory ist stolz, den Zuschauern eine eigene VfL-Stadionbratwurst zum Verkauf anbieten zu können, die in unserer Zentralküche Fleischerei der Gastronomie exklusiv für den Klub hergestellt wird."

Aus der Arena in den heimischen Garten
Dass die neue Stadionbratwurst ankommt bei den Anhängern der Grün-Weißen und der gegnerischen Vereine, zeigen die hohe Akzeptanz und die guten Verkaufszahlen seit der Einführung zum Saisonstart. Einige tausend Exemplare finden während eines Spieltages den Weg vom Grill in die Mägen der Zuschauer. Schon bald soll das neue gemeinsame Produkt auch seinen Weg raus aus der Volkswagen Arena finden. Zum Start der diesjährigen Grillsaison wird sie als Ergänzung des kulinarischen Volkswagen Angebots auch im regionalen Einzelhandel erhältlich sein, um dann ganz bequem auch im heimischen Garten genossen werden zu können. *or*

Häagen-Dazs™

Taste exträordinary



Offizieller Eiscreme-Partner



MAHLZEIT!

EIN BLICK IN DIE SPEISEKARTEN VON FUSSBALLSTADIEN DIESER WELT

Die Fans in den deutschen Fußballstadien genießen Spieltag für Spieltag ihre knackige Rostbratwurst im backfrischen Brötchen. Ein Spritzer Senf oder Ketchup drauf, ein kühles Getränk dazu und der Fan ist optimal vorbereitet für das anstehende Bundesligaspiel. Neben der klassischen „Stadionwurst" liegen besonders im Norden Fischbrötchen als Alternative hoch im Kurs. Aber wie sieht das eigentlich in anderen Ländern aus? Die kulinarischen Vorlieben der Fußballfans in internationalen Stadien variieren in vielen Ländern der Welt von ganz normal bis sehr verrückt. Guten Appetit! *jm/lmr*



Australien
Meat Pies
(Fleisch-Törtchen)



Costa Rica
Gallo Pinto
(Reis und Bohnen)



Schweden
Hot Dogs



Japan
Takoyaki
(Oktopusarm in einer pflaumengroßen Teigkugel)



England
Klopp-Pie
(neuer Verkaufsschlager)


Island
Pizza



Frankreich
Galette saucisse (Würstchen im Crepes-Mantel)

Kolumbien
Tamales (Maisteig, mit Fleisch und Gemüse gefüllt und in Pflanzenblättern gedämpft)


AOK
Die Gesundheitskasse.
Wie auch immer Sie sich gute Beratung vorstellen – wir sind für Sie da
Ob es ums Gesundbleiben oder ums Gesundwerden geht: Wir nehmen uns persönlich Zeit für Ihre Fragen – online, telefonisch oder direkt vor Ort.
Die Gesundheitskasse.
aok.de



Ob auf dem Deckblatt des Stadionheftes oder sogar mitten im Fünfer: Willi, der Wolf ist zeitweise überall zu finden.

DER ZWÖLFTE MANN

IM AUFSTIEGSJAHR JUBELTEN DIE WÖLFE NACH ABPFIFF AM ELSTERWEG NICHT ALLEINE. EIN JUNGER MANN IM WOLFSKOSTÜM WAR IMMER MITTENDRIN

Ihren Ursprung hat diese Geschichte in einem bislang ungelösten Rätsel: Unter dem Titel „Signaturen für die Ewigkeit" war in der Dezember-Ausgabe des „Unter Wölfen Magazin" ein Stück über grün-weiße Perlen im Goldenen Buch der Stadt Wolfsburg erschienen. Zu den zentralen Bestandteilen zählte selbstverständlich auch der Eintrag der Aufstiegshelden von 1997. Wer das Foto der originalen Unterschriften von damals genau unter die Lupe nahm, dem fiel jedoch auf, dass eine Signatur aus dem Rahmen fällt. Denn zwischen den Kritzeleien von Detlev Dammeier, Jens Keller, Michael Spies und Kollegen ist dort ein Name verewigt, der allein schon durch die Art, wie er hineingeschrieben wurde, nicht ganz hineinpasst: Willi Wolf. Der altehrwürdige Mannschaftsarzt, Vorsitzende und Ehrenpräsident im Kreise der Aufstiegself? Leibhaftig unterschrieben, so viel stand schnell fest, hat der Mann sicher nicht, denn Dr. Willi Wolf ist 1992 verstorben. Blieben also zwei Möglichkeiten: Entweder ein VfL-Spieler wollte posthum den Funktionär würdigen. Oder es war ein anderer Willi Wolf.

Aus Versehen in die Mannschaft gerutscht

„Ja, das war ich", sagt der Mann am Telefon und ist verständlicherweise überrascht, vom VfL Wolfsburg zu hören. Die Geschichte, die er erzählt, klingt wie ein wahrgewordener Jungentraum. Los ging es im Sommer 1995. An einem heißen Julitag empfing der VfL Wolfsburg, trainiert von Gerd Roggensack, den schottischen Vizemeister FC Motherwell zu einem Freundschaftsspiel. Mike Wittig, damals 14 Jahre alt, schaute sich zusammen mit Freunden den Härtetest vor dem Zweitligastart live am Elsterweg an. Am Rande der Partie, die der VfL durch Treffer von Roy Präger (12.) und Piotr Tyszkiewicz (85.) mit 2:1 gewann, kam ein Mitarbeiter eines Wolfsburger Reisebüros auf die Jugendlichen zu. „Es wurde jemand gesucht, der beim nächsten Heimspiel in ein Kostüm steigt, um vor Block A für etwas Stimmung zu sorgen", erinnert sich Wittig. „Zuerst hat der Mann meinen Kumpel gefragt, der wegen der Hitze aber gleich abgewinkt hat. Auch ich habe erst mal Nein gesagt, ließ mich dann aber doch überzeugen. Was sich daraus dann entwickeln würde, konnte ja niemand ahnen."

Lesen Sie weiter auf Seite 95.



Nach über 20 Jahren aufgedeckt: Zwischen Willi Reimann und seinen Spielern mogelt sich auch das Maskottchen mit ins Goldene Buch.



Unterschiedlich elegant: VfL-Manager Peter Pander und Willis Vorgänger beim Pokalfinale 1995 in Berlin.



Eher putzig statt furchteinflößend. Der FCK hat im November 1997 im VfL-Stadion trotzdem nichts zu melden: Die Wölfe putzen die Roten Teufel mit 2:1.

Eigene Kabine neben den Idolen
Die Idee, den VfL-Kader um einen Plüsch-Kollegen zu erweitern, muss einige Monate vorher geboren worden sein. Denn bereits beim Pokalfinale in Berlin, dem bis dahin größten Spiel der VfL-Vereinsgeschichte im Mai 1995, war Manager Peter Pander an der Seite eines – noch reichlich hüftsteifen – Maskottchens ins Olympiastadion einmarschiert. „Nach diesem Test sollte es nun wohl regelmäßig einen VfL-Wolf geben", berichtet Wittig. Nach dem Freundschaftsspiel gegen Motherwell habe er alle nötigen Infos bekommen und durfte sich bald Tür an Tür mit jenen Fußballern umziehen, die er seit Jahren bewunderte. „Seit der Saison 1992/1993 bin ich Fan des VfL Wolfsburg. Mein Vater hatte damals als Ordner am Elsterweg gearbeitet. Ihn hatte ich oft mit dem Fahrrad dort besucht. Dass ich nun plötzlich bei jedem Heimspiel an den Spielern vorbei in den Kabinenbereich durfte und anfing, sie richtig kennenzulernen, war einfach unglaublich."

Schwierige Anfangszeiten
Sportlich verlief Wittigs erste Saison im Wölfe-Trikot enttäuschend. Nach dem Coup des Vorjahres wollte Grün-Weiß auch in der neuen Spielzeit oben mitmischen. Der Aufstieg war mehr als ein heimliches Ziel. „Stattdessen ging es plötzlich um den Klassenerhalt. Trotzdem hat der Job mir riesigen Spaß gemacht. Die Spieler waren unheimlich nett zu mir. Es dauerte nicht lang, bis ich als richtiger Teil der Mannschaft behandelt wurde." Auch wenn an den Bundesligaeinzug in dieser Phase nicht zu denken war: Vereinsseitig wurde der Glücksbringer aus Fell in dieser Phase fest etabliert. Und bekam deshalb auch einen Namen. „Willi, der Wolf" war geboren und sollte nicht nur durch Wittigs Animationen bei den Heimspielen den VfL Wolfsburg repräsentieren. Tassen, Aufkleber, Anstecknadeln – überall war der Plüschwolf plötzlich präsent. Sogar für eine Kolumne in der Stadionzeitung „Goal" fand sich Platz, wobei die Texte für „Hier spricht Willi" nicht aus Wittigs eigener Feder stammten. „Daran kann ich mich gar nicht erinnern", sagt er lachend. „Aber das Schreiben gehörte sicher nicht zu meinen Aufgaben, meine Rolle war eine andere."

Autogramme für den Schuldirektor
So wurde aus der künstlichen Aufbruchsstimmung bald eine echte. Denn was sich in der Saison 1996/1997 zutrug, wird Wittig zeitlebens nicht vergessen. Heimspiel für Heimspiel jubelte er mit den Spielern vor der Kurve, wurde voll erfasst von der Welle an Euphorie, auf der die Grün-Weißen so lange ritten, bis der Bundesliga-Aufstieg perfekt war. Mit seiner Aufzählung an Höhepunkten beginnt Wittig schon weit vor dem entscheidenden Spiel gegen Mainz. „Ich war nicht einfach nur der Junge im Kostüm, sondern so eng der Mannschaft, dass ich zu Geburtstagen der Spieler eingeladen wurde und sogar mit ins Wintertrainingslager reisen durfte. Mein Schuldirektor hat dem nur unter einer Bedingung zugestimmt: Ich sollte ihm Autogrammkarten mitbringen. Es war alles wie im Traum."

Immer auf der Seite der Bejubelten
Auf Fotos aus der Aufstiegssaison ist Willi, der Wolf vielfach verewigt: Wie er mit Roy Präger, Holger Ballwanz und Co. vor der Fankurve feiert oder sein Pelz sogar mitten in einer Jubeltraube nach einem Treffer zu sehen ist. Näher am Geschehen als Wittig konnte man kaum sein. Mit den Ereignissen am 11. und 12. Juni 1997 erreichte trotzdem alles noch einmal eine neue Qualität. „Vor dem Stadion war eine Bühne aufgestellt, dort durfte ich mit der Mannschaft feiern. Plötzlich sagte Jann Jensen zu mir: ‚Morgen früh ist ein Rathausempfang. Komm du auch hierher zum Treffpunkt.'". So stieg Wittig tatsächlich in eines der Cabrios, die sich durch die jubelnden Wolfsburger den Weg ins Stadtzentrum bahnten. „Hinter der Absperrung standen meine Mitschüler und haben gefeiert. Und ich dachte nur: Wie geil ist das bitte, das hier gerade zu erleben?"

Auch in der Bundesliga noch aktiv
In den folgenden Jahren mimte Wittig Willi, den Wolf noch weiter. Wann genau er den Pelz an den Nagel hängte, bekommt er nicht mehr zusammen. Den Umzug in die Volkswagen Arena hat er in aktiver Rolle jedenfalls nicht mehr erlebt. „Irgendwann musste ich sowieso aufhören, weil ich eine Berufsausbildung begann und samstags arbeiten musste", sagt der 38-jährige, der in Wolfsburg geboren ist und die Grün-Weißen bis heute bei jedem Heimspiel unterstützt. Und wie genau kam seine Signatur nun ins Goldene Buch? „Eine solche Szene vergisst man natürlich nicht: Die Spieler waren alle schon an der Reihe gewesen, als die Oberbürgermeisterin Frau Eckel sich mir zuwandte und sagte: ‚Und unser Maskottchen soll sich selbstverständlich auch eintragen.' Da habe ich mir den Stift genommen auch keine Sekunde überlegt, als Mike Wittig zu unterschreiben. Denn ich war ja Willi, der Wolf." *mg*



An alter Wirkungsstätte: Mike Wittig (38) heute.

Garantie statt Videobeweis.



hey car

www.heycar.de

Top-Gebrauchte vom Händler geprüft.

Mein Werk.
Mein Verein.
Eine Geschichte.

Mehr schöne Geschichten dieser Serie gibt es hier

DAS LETZTE URGESTEIN

Mit Wolf-Rüdiger Krause endete eine Ära der grün-weißen Denkmäler auf der VfL-Trainerbank. Einen noch größeren Namen machte er sich bei den Wölfen aber als Spieler.



Zwischen „Farka" und dem „Kopfballungeheuer": Von 1984 bis 1988 saß Krause auf der Trainerbank des VfL Wolfsburg.

Zum Abschied hätte der Elsterweg fast noch einmal gebebt. Kurz vor Abpfiff des letzten Spiels in der Aufstiegsrunde 1988 lag der VfL gegen seinen Rivalen Eintracht Braunschweig mit 1:2 zurück. Dann trat Jürgen Mosert, Spezialist für solche Situationen, zum Freistoß an. „Hätte er den versenkt und der Eintracht den Aufstieg versaut, Braunschweigs Fans hätten uns die Bude auseinandergenommen", sagt Wolf-Rüdiger Krause und lächelt. Dass seine vierjährige Trainerzeit stattdessen mit einer Niederlage endete, sieht er heute gelassen. „Aufsteigen konnten wir nicht mehr. Unabhängig davon stand lange fest, dass ich nicht bleiben würde." Wilfried Kemmer, Imre Farkaszinski und Krause – während der kompletten Dekade hatten wahre VfL-Ikonen auf der Bank gesessen. Nun sollte ein Mann mit bundesweiter Strahlkraft probieren, den Klub in die zweite Liga zu führen: Horst Hrubesch. „Man hat gespürt, dass Volkswagen den Fußball für sich entdeckte. Die Professionalisierung im Verein ging langsam los."

Kopf und Kapitän auf dem Platz

Spuren hinterlassen hat Krause, seit jeher nur „Wölfi" gerufen, beim VfL freilich nicht nur als Trainer. Noch immer wird er auf der Straße als jener Strippenzieher erkannt, der dem Wölfe-Team über Jahre ein Gesicht gegeben hat. 132 Treffer in 304 Pflichtspielen sind ein eindrucksvolles Zeugnis seiner neun VfL-Saisons, die mit der Spielzeit 1967/1968 ihren Anfang nahmen. Gemeinsam mit Fredi Rotermund und dem eingangs erwähnten Kemmer bildete er eine Offensivachse, die im Norden gefürchtet war. Krause war unumstrittener Führungsspieler, auf dem Feld der verlängerte Arm seines Ziehvaters Farkaszinski. Logisch, dass er das VfL-Team auch einige Jahre als Kapitän anführte. „Wir hatten wirklich eine richtig starke Truppe. Es war einfach toll, das Trikot des VfL Wolfsburg zu tragen. Meine



Schon wieder geknipst: Krause (rechts) nach seinem Treffer im Heimspiel gegen den FC St. Pauli im November 1970. Fredi Rotermund (links) und Dieter Thun freuen sich mit.

Erinnerungen an die Jahre als Spieler sind deshalb auch viel intensiver als an die Trainerzeit. Noch heute habe ich zu vielen ehemaligen Mitspielern intensiven Kontakt."

Fußball immer an Position eins

Bemerkenswert an Krause sind unter anderem seine Prioritäten, die er seinerzeit setzte. Dass die VfL-Spieler irgendwann kürzertraten oder ganz aufhörten, um sich beruflich etwas aufzubauen, gehörte damals zur Regel. Krause, einst als Deutscher Meister aus Braunschweig gekommen, handhabte es anders. „Im Werk hätte ich es mit Sicherheit auch weiter bringen können, aber dafür hat mir der Fußball zu viel Freude gemacht." In der Waren-Annahme fing der gelernte Versicherungskaufmann 1968 an. Mitspieler Manfred Wuttich lotste ihn dann in den Einkauf. Von 1970 an kümmerte sich Krause als kaufmännischer Angestellter in der Abteilung Bauwesen und Versorgungsanlagen um Ausschreibungen, vor allem für Fördertechnik. Er holte Angebote ein, erstellte Vergleiche und führte die Vergabeverhandlungen. Als Unterabteilungsleiter ging er 2003 in den Vorruhestand. „Alles in allem war ich hochzufrieden bei Volkswagen. Die Arbeit hat mir immer gefallen und ließ sich sehr gut mit dem Fußball vereinbaren", bilanziert der 74-Jährige.

Vom Nachbarklub nach Hause geholt

Nahtlos wechselte Krause nach seiner aktiven Laufbahn an die Seitenlinie und übernahm den MTV Gifhorn. Dass er 1984 VfL-Trainer wurde, lag daran, dass er dort zuvor mächtig für Furore gesorgt hatte. Als der MTV unter seiner Führung in der Amateur-Oberliga zeitweise gar vor den Wölfen rangierte, stand VfL-Fußballchef Günther Brockmeyer, der Jahre zuvor schon den Mittelfeldstrategen Krause geködert hatte, wieder auf seiner Matte. „Auch zu dieser Zeit war die zweite Liga das klare Ziel, aber es hat trotz der Vize-Meisterschaft 1988 leider nicht ganz gereicht." Die Erfahrung, in einer Aufstiegsrunde zu scheitern, hatte er schon 1970 mit den Wölfen einmal verbucht. Näher als mit Krause, der in jenem Jahr 19 Ligatreffer beisteuerte, sollte der VfL Wolfsburg der Bundesliga bis 1997 nie wieder kommen.



35 Jahre im Werk plus 13 Saisons als Spieler und Trainer am Elsterweg: Krause, der nach wie vor viele Kontakte zu ehemaligen VfL-Mitspielern pflegt, lebt heute in Braunschweig.

PARTNER DES VfL
FRAUENFUSSBALL SAISON 2018/2019



VfL WOLFSBURG
FRAUENFUSSBALL

TOP(F) SECRET

EIN BLICK HINTER DIE GRÜN-WEISSEN KÜCHEN-KULISSEN

Ob würzige Tacos, süße Pancakes oder saftiger Bananenkuchen – die VfL-Spieler werden immer bestens versorgt. Aber wo werden die Köstlichkeiten auf dem VfL-Gelände überhaupt zubereitet? Einen Blick in das Reich von Wölfe-Koch Marvin Mende verrät: Stilvoll, bodenständig, etwas kleiner, dafür aber umso feiner geht es kulinarisch bei den Grün-Weißen zu. ***ag***



So startet ein guter Morgen im VfL-Center: Im Aufenthaltsraum wartet ein reichhaltiges und nahrhaftes Frühstücksbuffet auf die Spieler. Das Frühstück ist meist freiwillig. Wer lieber zu Hause essen möchte, kann dies ohne Probleme tun. Allerdings nutzen die meisten Wölfe das ausgiebige Angebot – und freuen sich auch über die Gesellschaft der Mannschaft.



Das Mittagessen bereitet Marvin Mende in dieser Küche zu. Sie befindet sich allerdings nicht im VfL-Center, sondern im Logenbereich der Volkswagen Arena. Die fertigen Gerichte transportiert Mende ins VfL-Center, wo die Wölfe in gewohnter Umgebung gemütlich gemeinsam essen können.



Frische Zutaten sind Mende besonders wichtig. Kein Wunder also, dass auch die Vorratskammer voll mit knackigem Gemüse und frischem Obst ist. Avocados, Ingwer, Wirsing, Beeren und Bananen sind hier häufig zu finden.

VfL **WOLFSBURG**
CAMPUS

RASEN RIECHEN UND STUDIEREN

BACHELOR, MASTER UND
WEITERBILDUNGEN
AM VfL CAMPUS



WEITERE INFORMATIONEN

WWW.VFL-WOLFSBURG.DE/VFLCAMPUS



STARKE PARTNER ALS GLÜCKSBRINGER

TRADITIONELLE AUSWÄRTSFAHRT DES PARTNERPOOLS FÜHRTE NACH BERLIN

In diesem Jahr ging die PartnerPool-Fahrt ins Olympiastadion Berlin.

Seit vielen Jahren pflegt der VfL Wolfsburg die Beziehung zu seinen Sponsoren und Partnern. Gemeinsam für ein Ziel – gemeinsam für den VfL. Die Geschichte der Wölfe zeigt die Liebe der Region und der Menschen zum Fußball in Wolfsburg – auch die Mitglieder des PartnerPools sind ein Teil davon. Viele Unternehmen aus der umliegenden Region haben sich angeschlossen und erfreuen sich seitdem am stetig wachsenden Sport-Business-Netzwerk in der fünftgrößten Stadt Niedersachsens.

Meeske und Schäfer begrüßen Mitglieder

Zusammenarbeit wie Zusammenhalt werden großgeschrieben und bilden die Basis für erfolgreiche Arbeit im Profisport. Daher bindet der VfL-PartnerPool seine Partner aktiv ein und so ist die jährliche Aufwärtsfahrt zu einer festen Tradition geworden. In der aktuellen Spielzeit ging es am ersten Februar-Wochenende in die Hauptstadt. Die Grün-Weißen gastierten bei der Alten Dame aus Berlin. VfL-Geschäftsführer Michael Meeske begrüßte die 55 Teilnehmer und stimmte diese auf das Auswärtsspiel bei der Hertha ein. Im Olympiastadion verfolgten sie gemeinsam die Partie aus dem Hospitality-Bereich und feierten den 1:0-Sieg der Elf von Cheftrainer Bruno Labbadia. Der Dreier war bereits der siebte Sieg bei bisher neun Auswärtsfahrten der PartnerPool-Mitglieder – damit haben sich die Vertreter als echte Glücksbringer bewährt. Mit dem ersten Punktgewinn 2019 im Rücken erlebten die Teilnehmer einen tollen Abend im „The Grand", einem deutsch-französischen Restaurant. Dort begrüßte sie VfL-Sportdirektor Marcel Schäfer und bedankte sich für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung. Bei ausgezeichnetem Essen und guten Gesprächen ließ man den Abend ausklingen, ehe es nach einem ausgiebigen Hotel-Frühstück am nächsten Morgen mit dem Bus zurück nach Wolfsburg ging. Einmal mehr wurde deutlich, dass die Mitglieder des PartnerPools einen interessanten Mix bestehend aus neuen Geschäftskontakten sowie emotionalem Fußballsport auf höchstem Niveau erfahren, wobei Stabilität und Nachhaltigkeit weiter den gemeinsamen Weg kennzeichnen werden. *st*



Die PartnerPool-Mitglieder feierten den 1:0-Sieg des VfL in einem Berliner Restaurant.



Die Wölfe entführten drei Punkte aus der Hauptstadt.



SCHON ERSTE **SCHNÄPPCHEN EINGENETZT?**



In allen VfL-Fanshops oder online unter

WWW.WOELFESHOP.DE

VfL WOLFSBURG

ARBEIT FUSSBALL LEIDENSCHAFT

WELCHER VfL-SPIELER BIN ICH?

MIT DIESEN FUSSBALLERN HABE ICH ZUSAMMENGESPIELT …



Auflösung: 1: Ignacio Camacho · **2:** Admir Mehmedi · **3:** Joshua Guilavogui

KURZ NOTIERT
DIE TERMINE DER WÖLFE

16.02.2019, 15.30 Uhr
22. Spieltag Bundesliga
VfL Wolfsburg – 1. FSV Mainz 05
Volkswagen Arena

23.02.2019, 15.30 Uhr
23. Spieltag Bundesliga
Borussia M'gladbach – VfL Wolfsburg
Borussia-Park

03.03.2019, 18 Uhr
24. Spieltag Bundesliga
VfL Wolfsburg – SV Werder Bremen
Volkswagen Arena

09.03.2019, 15.30 Uhr
25. Spieltag Bundesliga
FC Bayern München – VfL Wolfsburg
Allianz Arena

17.02.2019, 14 Uhr
14. Spieltag
Allianz Frauen-Bundesliga
FC Bayern München – VfL Wolfsburg
FC Bayern Campus, Spielstätte 1

24.02.2019, 14 Uhr
15. Spieltag
Allianz Frauen-Bundesliga
VfL Wolfsburg – SV Werder Bremen
AOK Stadion

13.03.2019
DFB-Pokal-Viertelfinale
VfL Wolfsburg – 1. FFC Turbine Potsdam
AOK Stadion

18.02.2019
Geburtstag Zsanett Jakabfi (1990)

18.02.2019
Geburtstag Caroline Graham Hansen (1995)

24.02.2019
Geburtstag Yunus Malli (1992)

27.02.2019
Geburtstag Anna Blässe (1987)

06.03.2019
Geburtstag Jana Burmeister (1989)

07.03.2019
Geburtstag Mary Earps (1993)

08.03.2019
Geburtstag Lena Goeßling (1986)

13.03.2019
Geburtstag Yannick Gerhardt (1994)

U23

25.02.2019, 20.15 Uhr
23. Spieltag Regionalliga Nord
VfL Wolfsburg U23 – Hamburger SV U21
AOK Stadion

03.03.2019, 14 Uhr
24. Spieltag Regionalliga Nord
TSV Havelse – VfL Wolfsburg U23
Wilhelm-Langrehr-Stadion

09.03.2019, 13 Uhr
25. Spieltag Regionalliga Nord
VfL Wolfsburg U23 – Lüneburger SK Hansa
AOK Stadion

15.03.2019, 19 Uhr
26. Spieltag Regionalliga Nord
SpVgg Drochtersen/Assel –
VfL Wolfsburg U23
Kehdinger Stadion

Frauen

17.02.2019, 11 Uhr
15. Spieltag 2. Frauen-Bundesliga
FC Bayern München II – VfL Wolfsburg II
Sportpark Aschheim

24.02.2019, 11 Uhr
16. Spieltag 2. Frauen-Bundesliga
VfL Wolfsburg II – SV 67 Weinberg
Stadion am Elsterweg

10.03.2019, 11 Uhr
17. Spieltag 2. Frauen-Bundesliga
TSG 1899 Hoffenheim U20 –
VfL Wolfsburg II
VfB St. Leon

U19

17.02.2019, 11 Uhr
17. Spieltag
A-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
VfL Wolfsburg – SG Dynamo Dresden
AOK Stadion

23.02.2019, 16 Uhr
18. Spieltag
A-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
SV Werder Bremen – VfL Wolfsburg
Stadiongelände, Platz 12

02.03.2019, 16 Uhr
19. Spieltag
A-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
VfL Wolfsburg – Niendorfer TSV
AOK Stadion

09.03.2019, 16 Uhr
20. Spieltag
A-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
1. FC Magdeburg – VfL Wolfsburg
MDCC-Arena, Nebenplatz 2

U17

17.02.2019, 11 Uhr
17. Spieltag
B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
Hamburger SV – VfL Wolfsburg
Wolfgang-Meyer-Sportanlage

24.02.2019, 11 Uhr
18. Spieltag
B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
VfL Wolfsburg – Hertha BSC
Porschestadion

03.03.2019, 11 Uhr
19. Spieltag
B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
Holstein Kiel – VfL Wolfsburg
Citti Fußball Park – Projensdorf, Platz A

10.03.2019, 11 Uhr
20. Spieltag
B-Junioren-Bundesliga Nord/Nordost
VfL Wolfsburg – FC St. Pauli
Porschestadion

KONTAKTE

VfL Wolfsburg-Fußball GmbH
In den Allerwiesen 1, 38446 Wolfsburg
Tel.: +49 (0)5361 8903-903
Fax: +49 (0)5361 8903-930
Homepage: www.vfl-wolfsburg.de
E-Mail: service@vfl-wolfsburg.de

Geschäftsstelle
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr

Service Center (Ticketbestellungen möglich)
Hotline: +49 (0)5361 8903-903
(Es entstehen anbieterabhängige Kosten ins deutsche Festnetz.)
Informationen: service@vfl-wolfsburg.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr im Fanhaus 1.OG

Abonnentenbetreuung
+49 (0) 5361 8903-903 · service@vfl-wolfsburg.de

Fragen und Anregungen
magazin@vfl-wolfsburg.de

VfL-Fanshops
Der Shop am Fanhaus ist nur an Spieltagen geöffnet: ab drei Stunden vor Anpfiff bis eine Stunde nach Abpfiff. Öffnungszeiten VfL FanWelt in der City-Galerie Wolfsburg: Mo. bis Sa. 9.30 bis 20 Uhr

Online
Homepage: www.woelfeshop.de

Fanwesen
Carsten Ihle: +49 (0)5361 8903-495
Holger Ballwanz: +49 (0)5361 8903-491
Michael Schrader: +49 (0)5361 8903-492
Lothar Schukowski: +49 (0)5361 8903-493
Achim Bienek +49 (0)5361 8903-493
Mike Compagnone: +49 (0)5361 8935-510
E-Mail: fanbetreuung@vfl-wolfsburg.de

VfL-FußballWelt
Öffnungszeiten im AOK Stadion:
Di. bis So. und feiertags 10 bis 17 Uhr
(An Heimspieltagen der Wölfe ist die VfL-FußballWelt von 10 Uhr bis zum Anpfiff geöffnet.)

Wölfe- und WölfiClub
Hotline WölfeClub: +49 (0)5361 8903-903
Hotline WölfiClub: +49 (0)5361 8903-903
E-Mail: service@vfl-wolfsburg.de

Stadion
Volkswagen Arena
Eröffnung: Dezember 2002
Zuschauer: 30.000

Arenaführungen
Katharina Henrichs: +49 (0)5361 8903-652

Social-Media-Kompass
Facebook: www.vfl-wolfsburg.de/Facebook
Twitter: www.vfl-wolfsburg.de/Twitter
Google+: www.vfl-wolfsburg.de/Google+
YouTube: www.vfl-wolfsburg.de/YouTube
Instagram: www.vfl-wolfsburg.de/instagram

Der VfL Wolfsburg distanziert sich von jeglicher Form des Rassismus und der Diskriminierung. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Stadionordnung und unter www.vfl-wolfsburg.de/soziales.

IMPRESSUM

Gesamtkoordination Anna Groß, Maike Schulz

Redaktion Arne Buchcik (ab), Anna Groß (ag), Maik Großmann (mg), Thomas Heydecke (th), Benjamin Martens (bm), Jan Mergelkuhl (jm), Michael Peter (mp), Daniel Nister (dn), Louisa-Maria Reinhardt (lmr), Oliver Rickhof (or), Maike Schulz (ms), Susann Stein (st), Dirk Zilles (dz)

Anzeigen
Valiere Winzer: +49 (0) 5361 8903-607
E-Mail: valiere.winzer@vfl-wolfsburg.de

Konzeption/Layout
Matzke & Heinzig GmbH Dialogkommunikation
Reichsstraße 2a, 38100 Braunschweig
Tel.: +49 (0)531 23748-0
E-Mail: info@matzke-heinzig.de
Homepage: www.matzke-heinzig.de

Druck
Buch- und Offsetdruckerei
Häuser KG
Venloer Straße 1271
50829 Köln
Tel.: +49 (0)221 84657-0
E-Mail: info@haeuserkg.de
Homepage: www.haeuserkg.de

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C128904
FSC www.fsc.org

Titelbild Nina Stiller Photography

Fotos Boris Baschin, Jochen Fritzsche, getty images, Imago, regios24, Fritz Rust, Boris Schmelter, Nina Stiller Photography, VfL Wolfsburg, Volkswagen

Das Magazin und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers nicht erlaubt. Für unverlangt eingereichtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

Redaktionsschluss Dienstag, 12. Februar 2019

Unsere Verantwortung
Der VfL Wolfsburg übernimmt Verantwortung und achtet am Beispiel dieses Stadionheftes auf eine umweltfreundliche Produktion. Wir verwenden FSC®-zertifiziertes Material und arbeiten mit einer FSC®-zertifizierten Druckerei zusammen. Der FSC® (Forest Stewardship Council®) wurde 1993 nach dem Umweltgipfel in Rio de Janeiro ins Leben gerufen und wird von Umweltverbänden wie WWF und Greenpeace unterstützt. Ziel ist es, die in Rio verabschiedeten Forderungen an „nachhaltige Entwicklung" für Wälder umzusetzen. Besondere Bedeutung im Rahmen der Forderungen von Rio hat die gleichwertige Berücksichtigung von sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekten bei der Nutzung von Naturgütern.

Crossmedial
Auf einigen Seiten finden Sie im Unter Wölfen Magazin einen sogenannten QR-Code. Dieser kann mit Hilfe eines Smartphones eingescannt werden. Alles was Sie dafür benötigen, ist eine kostenfreie Scan-App. Lassen Sie sich überraschen!



GLASKLARE CHANCE.
EISKALT GENUTZT.

Coca-Cola und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

Passt sich nicht an. Sondern auf.



ÜBERZEUGT. VON ANFANG AN.

Der T-Roc mit optionalem „Blind Spot"-Sensor.

Überraschend anders – das ist der T-Roc. Weniger überraschen können Sie hingegen andere Verkehrsteilnehmer. Denn mit seinem optionalen „Blind Spot"-Sensor kann er im Außenspiegel auf Fahrzeuge im toten Winkel aufmerksam machen und Sie so beim Spurwechsel und Ausparken unterstützen.[1)]

Wir bringen die Zukunft in Serie.

Volkswagen

1) Im Rahmen der Grenzen des Systems. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Stand 08/2018.