

Aus dem TV-Studio in den Plattlinger OP

Olympiasieger Fabian Hambüchen verletzte sich bei Fernsehshow schwer am Knie – Behandlung in Niederbayern

Plattling/Köln. Wer am Freitagabend die TV-Show „Catch“ auf Sat 1 gesehen hat, dem dürfte einmal kurz der Atem gestockt haben. In der Sendung von Comedian Luke Mockridge jagten sich Sportler und Prominente wie kleine Kinder durch anspruchsvolle Parcours – Fangen spielen als Abend-Unterhaltung. Mit dabei Fabian Hambüchen (33), der 2017 zurückgetretene, aber immer noch amtierende Turn-Olympiasieger am Reck. Für ihn endeten die Dreharbeiten im Spätherbst allerdings vorzeitig. Bei einem schnellen Richtungswechsel knickte sein Knie böse weg. Hambüchen krümmte sich am Boden und hatte schnell realisiert, dass es weiter fehlt. Wenig später dann die Diagnose: Kreuzbandriss, Meniskusriss, Außenbandanriss. Behandeln und operieren ließ sich Hambüchen bei Knie-Spezialist Prof. Michael Strobel in der Klinik am Isarpark in Plattling (Lkr. Deggendorf). Wir haben mit dem Ex-Turn-Star über seine Verletzung, die Karriere nach der Karriere und neue deutsche Turn-Hoffnungen gesprochen.



Schon wieder guter Dinge war Fabian Hambüchen kurz nach der Operation in der Klinik am Isarpark in Plattling (Lkr. Deggendorf). Seit einigen Tagen ist er nach seiner Knieverletzung die Krücken los. – F.: Christoph Häusler

Herr Hambüchen, das tat ja schon beim Zusehen weh. Sie haben nahezu einen Totalschaden im Knie erlitten.

Hambüchen: Wenn ich noch aktiv Leistungssport betreiben würde, wäre das wirklich der Worst Case. Zum Glück habe ich keinen sportlichen Wettkampf mehr, auf den ich konkret hintrainiere. Hätte ich bei Olympia an den Start gehen wollen, wäre die Verletzung natürlich fatal. So kann ich mir jetzt Zeit nehmen, um die Verletzung auszukurieren.

Ärgern Sie sich, dass das Ganze bei einer Fernsehshow und nicht bei „richtigem“ Sport passiert ist?

Hambüchen: Jetzt hören Sie sich an wie mein Vater. Das war auch seine erste Reaktion. (lacht) Er war ja auch immer mein Trainer und hat gesagt: Beim Turnen hast du dir nie etwas getan und bei so einer Spielshow passiert dann was. Es ist ja häufig so, dass man sich bei dem, was man alltäglich macht, nie verletzt und bei so exotischeren Dingen dann etwas passiert. Es war einfach ein blödes Zusammenspiel von Bewegungen, die nicht ganz zusammengesamt haben.

Die Show „Catch“ scheint ja verflucht zu sein. 2019 hat sich Gastgeber Luke Mockridge dabei einen Muskelbündelriss zugezogen. Dem sind dann auch seine Auftritte in der Passauer Dreiländerhalle zum Opfer gefallen.

Hambüchen: Naja, verflucht ist die Show nicht. Aber natürlich birgt sie ein Risiko, wie jede andere Show auch. Es ist viel Action, gibt viele Richtungswechsel. Wenn du da eine falsche Bewegung machst, kann schnell etwas

passieren. Aber es ist nicht riskanter als bei anderen Spielshows.

Wie sieht Ihre Reha nun aus?

Hambüchen: Seit der Operation sind jetzt rund fünf Wochen vergangen. Seit ein paar Tagen bin ich die Krücken los, was eine riesige Erleichterung ist. Jetzt steigern wir langsam die Belastung. In ungefähr acht Wochen muss ich noch einmal zu Prof. Strobel nach Plattling. Ich denke, dass ich in einem halben Jahr wieder relativ gesund bin. Insgesamt dauert es wahrscheinlich noch ein knappes Jahr, bis ich wieder bei 100 Prozent bin.

Und danach sehen wir Sie wieder im Fernsehen? Diese kompetitiven TV-Shows haben es Ihnen ja offensichtlich angetan.

Hambüchen: Ja, was heißt angetan. Ich mache sie sehr gerne. Und ein Stück weit ist das ja auch mein Job, ich verdiene mein Geld damit. Aber ich würde auf keinen Fall daran teilnehmen, wenn es mir keinen Spaß machen würde, das stimmt.

So ganz ohne Wettkampf geht es also auch nach der aktiven Turner-Karriere nicht?

Hambüchen: Nein, ich brauche das schon. Voriges Jahr habe ich auch die Liebe zum Crossfit entdeckt und wollte dieses Jahr in die Wettkampfsaison starten. Ich bin einfach ein Wettkampftyp.

Woher kommt die Leidenschaft für das Crossfit?

Hambüchen: Die kam tatsächlich zufällig. Für einen Sponsor hatte ich ein Shooting in einer Crossfit-Box. Ich fand die Location ziem-

lich geil und habe mich mit den Trainern unterhalten, wie das Training so aussieht. Ich kannte mich ein bisschen aus, aber nicht im Detail. Dann habe ich mich informiert, ob wir in der Gegend eine Crossfit-Box haben. Tatsächlich gibt es hier in Gießen eine. Ich bin dann hin zum Probetraining und habe es dann so super gefunden, dass ich die ersten zwei Wochen jeden Tag in der Halle war. Die Trainer haben mich dann schon gefragt: Sag mal, machst du überhaupt mal einen Tag Pause? (lacht) Ich hatte zwar den Muskelkater des Todes, aber das war mir egal. Als ich gehört habe, dass es in der Sportart auch Wettkämpfe gibt, bin ich natürlich auch neugierig geworden.

Sie waren zu Ihrer aktiven Zeit immer als „Turnfloh“ bekannt. Jetzt haben Sie enorm an Muskeln zugelegt. War das ein bewusster Bruch mit dem Image des Leichtgewichts?

Hambüchen: Nein, das war nie meine Intention. Du hast beim Crossfit eine ganz andere Belastung im Vergleich zum Turnen. Da brauchst du hier und da einfach ein bisschen mehr Masse. Aber ich habe keinen Fokus darauf gelegt,

mehr Muskeln aufzubauen. Es ging einfach darum, mehr Kraft zu bekommen, da werden die Muskeln zwangsläufig größer.

Hat Sie der Beinname „Turnfloh“ in Ihrer aktiven Zeit eigentlich gestört?

Hambüchen: Das war ja meist darauf bezogen, dass ich sehr klein bin. Darüber stehe ich, das ist mir egal. Mich hat nur genervt, dass einige aus dem „Floh“ den Florian gemacht haben. In der Zeitung stand dann oft Florian statt Fabian.

„Du hast beim Crossfit eine ganz andere Belastung im Vergleich zum Turnen. Da brauchst du hier und da einfach ein bisschen mehr Masse. Aber ich habe keinen Fokus darauf gelegt, mehr Muskeln aufzubauen.“

Hambüchen über seine neue Leidenschaft und den Wandel seines Erscheinungsbildes

Die Corona-Pandemie hat Ihnen ja ein Jahr mehr als amtierender Olympiasieger am Reck eingebracht. Sie wären als Experte nach Tokio gereist. Wie sehr hat Corona Ihr Jahr 2020 beeinflusst?

Hambüchen: Es war schon eine Zäsur. Ich war viel unterwegs, maximal drei Nächte die Woche zuhause. Mit dem Lockdown war von heute auf morgen Feierabend. Ich wusste im ersten Moment auch nicht wirklich, was ich mit mir anfangen soll, aber habe die Auszeit bald zu schätzen gelernt. Es war die Gelegenheit eine kreative Pause einzulegen und sich über sich selbst Gedanken zu

machen. Ich habe vor gut zwei Jahren Haus gebaut und mir einen Fitnesskeller eingerichtet. Also konnte ich die Zeit auch sportlich gut nutzen. Hoffentlich stellt sich 2021 schnell wieder ein bisschen Normalität ein.

Glauben Sie daran, dass die Olympischen Spiele im Sommer einigermaßen normal über die Bühne gehen werden?

Hambüchen: Ganz normal wird es sicher nicht werden. Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Wettkämpfe vor vollen Rängen stattfinden. In Japan haben sie im Turnen vor einigen Wochen ein Vier-Nationen-Turnier veranstaltet, da waren auch 2000 Zuschauer vor Ort. Das hat alles funktioniert. Ähnlich wie in anderen Sportarten werden sie es mit einer Blase hinkriegen. Eine komplette Absage kann ich mir nicht vorstellen – außer es gibt weltweit noch einen krassen Virus-Schub.

Angenommen die Spiele finden statt: Wer aus dem deutschen Kader könnte denn in Ihre Fußstapfen treten?

Hambüchen: Die Lage in Deutschland ist da nicht ganz einfach. Der mit den größten Chancen ist sicher Lukas Dauser (TSV Unterhaching, Anm. d. Red.). Ihm traue ich einen Finalplatz zu. Wenn du bei Olympischen Spielen erst einmal im Finale bist, ist alles möglich.

Wie hat sich denn aus Ihrer Sicht das deutsche Turnen in der öffentlichen Wahrnehmung seit Ihrer aktiven Zeit entwickelt? Sie hatten ja einen regelrechten Turn-Boom ausgelöst.

Hambüchen: 2019 war die WM in Stuttgart, da wäre medial viel drin gewesen, es wurde auch viel berichtet. Leider sprangen da keine Medaillen raus, dadurch verpuffte der Hype etwas. Aber es geht auch um die generelle Themensetzung in der Sportberichterstattung. Jetzt gerade dominiert der Wintersport, das ist genial. Aber sonst hast du halt vor allem Fußball und alles andere geht ein bisschen unter. Die Randsportarten werden immer weniger gezeigt. Für sie ist Olympia medial das Non-plus-ultra. Da findet drei Wochen lang gar nichts anderes statt, keine Bundesliga, keine Champions League.

Können Sie sich vorstellen – in welcher Funktion auch immer – zum Turnsport zurückzukehren?

Hambüchen: Langfristig auf jeden Fall. Ich liebe das Turnen weiterhin über alles, helfe auch in der Halle gerne mit. Durch den Lockdown ist das natürlich etwas schwierig, aber auf Dauer denke ich schon, dass ich wieder im Turnbereich unterkommen werde.