

HERTHIAS COACH topfit - ob seine Spieler jetzt auch Richtung Spitze fliegen?

Höhentraining mit Heine

VON JORIN VERGES UND CARSTEN PRIEGER

Die Bäume auf dem Fritz-Lang-Platz werden langsam Schatten auf den staubigen Asphalt. Krankenwagen parken an der Straße. Männer in weißen Kitteln laufen hektisch umher. Drei Stockwerke und 2800 Meter höher ist es menschenstill. Inzwischen spielen das Tageslicht aus schweren Gläsern sichern Computer

2500m

ter und Trainingsgeräte. Ein Mann mit Sauerstoffmaske schleicht über ein Laufband, mysteriöse Zahlen flackern auf dem Monitor.
Hinter der Fassade von Hausnummer 6 erstreckt sich das Trainingszentrum Loxymed in Hellersdorf. Neu. Mo-

dem. Einzigartig in ganz Deutschland. Mit High-Tech-Geräten wird in den Räumen ein Höhentraininglager simuliert.
Karsten Heine sitzt auf einer Rudermaschine. Der Bildschirm zeigt 2500 Höhenmeter an, auf der Startseite des Raumes wird die Besteigung des Mount Everest gezeigt. Die Luft ist dünn und kalt. Gleichmäßig zieht Heine das Seil an, seinen Oberkörper und lässt es zurück in die Trommel der Maschine gleiten.

Die Bewegungen sind rhythmisch. Auf seiner Stirn bilden sich erste Schweißperlen.
Der Hertha-Chefcoach: „Das Training macht meinen Kopf frei. Hier finde ich Ruhe und einen Ausgleich zum Alltag. Drei Mal in der Woche brauche ich den Sport, jetzt mache ich 12 Höhen-Trainings-Einheiten für meine allgemeine Fitness.“
Die Augen des Cheftrainers verkleinern sich, wenn er von Trainingsmethodik spricht. Der Blick ist starr, voller Kraft. Fast besessen. Man spürt:

Heine liebt und lebt den Sport. Er ist verrückt danach. Ein echter Liebhaber.
Als er das Laufband betritt, sei es die Energie, die den stillen Beobachter fasziniert. Die Schritte sind schnell, der Atem nicht zu hören. Der Körper ist voll trainiert, kein Fettpolsterchen auf den Rippen.
Die Daten des Trainings werden mit Infrarot-Strahlen erfasst: 2800 Meter Höhenlage, 2,2 Meter Diastanz pro Sekunde, 103 Watt. Heines Herz schlägt dabei 121 Mal in der Minute. Ein Topwert.

Höhentrainings über 750 000 Euro in die Anlagen investiert hat. Karsten Heine hat Trainingswerte wie ein aktiver Spieler. Er ist unglaublich fit.
Diesen Zustand nennt Heine „Die Körpersprache ist ein Werkzeug, mit dem er auch schwierigste Charaktere führen kann. Es ist diese Autorität, die ihn in nur einer Woche zum unumstrittenen Chef der Hertha-Mannschaft gemacht hat.“
Heine sitzt jetzt neben dem Laufband. Er nimmt einen tiefen Zug aus der Wasserflasche und lässt seinen Blick durch die Räume wandern. Leistungssteigerung in der Höhe? Das kann seine Mannschaft noch besser machen. Der Trainer „Unser Fitness-Trainer“ Carsten Schirpmann hat sich das Höhentraining schon angeschaut. Wir wollen diese Möglichkeiten jetzt in nächster Zeit besprechen.“ Und als Volker Spiegel einen Alpinen Wettbewerbsverleih durch Höhenluft verspricht, beginnen die Augen des Trainers wieder zu funkeln.

Vor dem Abstieg hat Heine Hertha geteilt. Jetzt soll der Höhenflug folgen.

Platz	Team	Punkte
1.	Werder Bremen - Aachen	20:20
2.	VfL Wolfsburg - Arminia Bielefeld	18:18
3.	Eintracht Frankfurt - VfL Bochum	16:16
4.	Schalke 04 - Energie Cottbus	14:14
5.	Bayer Leverkusen - Nürnberg	12:12
6.	Hertha BSC - Borussia Dortmund	10:10
7.	VfB Stuttgart - Bayern München	8:8
8.	Hamburger SV - FC Mainz 05	6:6
9.	Hannover 96 - Mönchengladbach	4:4
10.	1. Schalke 04	29:47
11.	2. Werder Bremen	19:40
12.	3. VfB Stuttgart	29:51
13.	4. Bayern München	29:43
14.	5. FC Nürnberg	28:32
15.	6. Bayer Leverkusen	29:42
16.	7. Energie Cottbus	29:39
17.	8. Hertha BSC	28:41
18.	9. Hamburger SV	29:32
19.	10. VfL Wolfsburg	29:26
20.	11. Hannover 96	28:30
21.	12. Frankfurt	29:39
22.	13. VfL Bochum	29:24
23.	14. Aachen	28:23
24.	15. Dortmund	29:31
25.	16. Arminia Bielefeld	28:21
26.	17. FC Mainz 05	28:25
27.	18. Gladbach	29:23

Info: Höhenkammer mitten in Berlin

Das Verfahren: Eine High-Tech-Maschine zieht Luft aus der Höhenkammer und trennt Sauerstoff- und Stickstoffmoleküle. Anschließend wird die Luft neu zusammengesetzt - mit einem geringeren Anteil an Sauerstoffmolekülen. Ergebnis: Eine Höhenluft, wie sie in den Bergen zu finden ist. Es kann Höhenluft bis zu 7000 Metern simuliert werden. Dort wird dann trainiert. Durch geringeren Luftdruck gelangt weniger Sauerstoff ins Blut, die Muskulatur ist unterversorgt. Folge: Das Training wird

schwerer, der Körper bildet aber mehr rote Blutkörperchen und steigert die Leistungsfähigkeit. Ein Block mit 12 Einheiten zu je 2 Stunden kostet rund 500 Euro.
Loxymed High-End Medical Care, Fritz-Lang-Platz 6, Hellersdorf

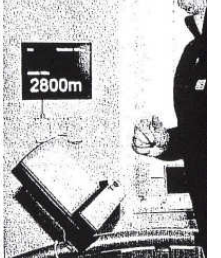
Karsten Heine an der Rudermaschine auf 2800 Meter Höhe

FOTUS ROHMANN

Heine trainiert in 2800 Metern Höhe auf dem Laufband



Spitzensportler unter sich: Heine und Alba-Star Desmond Greene



Heines Daten auf dem Computer verraten: Er ist fit wie ein Spieler

Fotos: WENDE/DPÄ

Foto: WIEN

mindestens dreimal pro Woche treibt er Sport

In zwei Minuten auf 2900 Meter

Heine läuft die Zugspitze hoch - in Hellersdorf

Von HENNING FEINDT
Sechs Stunden. So lange braucht ein sportlicher Bergsteiger, um den Gipfel der Zugspitze (2962 Meter) zu erklimmen. Karsten Heine (52) hat's gestern in zwei Minuten geschafft. Dazu musste der Hertha-Trainer nur nach Berlin-Hellersdorf...

Im dritten Stock eines Ärztehauses wurde für 750000 Euro das modernste Höhentrainingszentrum der Welt („Loxymed“) errichtet. In drei Räumen werden mit High-Tech-Hilfe Klima-Bedingungen wie in den Bergen simuliert. Von 2000 bis 7000 Meter Höhe. Ziel: Durch das Training in der „dünnen Luft“ soll die Ausdauer verbessert werden. Gestern erreichte Heine die Höhe der Zugspitze, des höchsten deutschen Berges.

Heine: „Die Anlage ist genial. Hier kann ich super abschalten, den Stress des Alltags raus-schwitzen und neue Leu-

Zwei Blöcke mit je zwölf Trainings-Einheiten spult der Coach im Jahr ab. Kostenpunkt pro Block: 500 Euro. Dafür gibt's aber auch eine „Voll-Analyse“ mit sämtlichen Daten wie Laktat.

Inhaber Volker Spiegel war von Heines Werfen überrascht. „Er hat das gleiche Level wie ein aktiver Athlet.“

Sollte Heine Trainer bleiben, will er in Zukunft auch die Hertha-Profis nach Hellersdorf schicken. Er will Berlin schließlich



Fotos: WENDE/DPÄ