

Glück und Zufriedenheit, das kommt von dir selbst

Interview mit Ex-Fußballnationalspieler Dieter Müller, Maintal

Fußballfans ist Dieter Müller (62) als Kölns Jahrhundertstürmer bekannt. Als Bundesliga- und Nationalspieler hat er eine bewegte Karriere hinter sich und ist heute noch aktiv in seiner Kinder- und Jugendfußballschule. Vor drei Jahren erlitt Dieter Müller einen Herzinfarkt und sah sich danach mit Herzproblemen konfrontiert.

Sie sind eine Fußball-Legende, EM-Torschützenkönig 1976, zweifacher Torschützenkönig der Bundesliga, Deutscher und Französischer Meister. Sie halten noch immer den Tore-Rekord von sechs Toren in einem Spiel, auch wenn der Rekord letztes Jahr ein wenig gewackelt hat.

■ Das war in der Tat knapp. Insgesamt gibt es 17 Spieler, die fünf Treffer gemacht haben. Ich bin der einzige, der sechs Tore in einem Spiel geschossen hat. Das war 1977 gegen Werder Bremen. Ich bin mir sicher, wenn einer den Rekord einmal knackt, dann ein Bayern-Spieler.

War von Anfang an klar, dass aus Dieter Müller ein Fußballer wird?

■ Klar war das nicht. Sicherlich war ich talentiert, aber dazu gehören auch enormer Fleiß und Glück. Ich hatte eine sehr schöne Kindheit. Bei meiner Oma und meinem Opa bin ich in Offenbach groß geworden. Sie waren wunderbare Menschen. Ich war ein richtiger Straßenfußballer. Das gibt es heutzutage gar nicht mehr oft. Schon immer wurde ich *Didi* genannt. Didi war ein Spieler aus Brasilien, das war nicht Pelé,

sondern Valdir Pereira, ein brasilianischer Mittelfeldstar. Didi haben sie gerufen, weil ich alle ausgedribbelt habe. Erst habe ich beim SG Götzenhain gespielt. Dort bin ich als Spieler groß geworden, bevor ich mit 14 bei den Offenbacher Kickers gelandet bin.

Danach sind Sie zum 1. FC Köln gegangen.

■ Ja, das war ein großes Glück. Herbert Widmayer, er war damals Trainer der Deutschen Jugendnationalmannschaft und ein Freund meines Vaters, hat mich dem FC empfohlen. In meinem Leben habe ich festgestellt, dass es keine Zufälle gibt. Der 1. FC Köln war damals eine große Mannschaft mit Wolfgang Overath und Heinz Flohe. Für mich war es ein enormer Sprung, den mir manche, wie der damalige Trainer Gyula Lóránt der Kickers Offenbach, nicht zuge-
traut haben. Der meinte: „Das kann nichts werden.“

Was war Ihr schönstes Fußballerlebnis?

■ Das schönste waren die drei Tore bei der Europameisterschaft. Ich wurde eingewechselt, wir konnten das Spiel noch drehen und sind ins Endspiel gekommen. Aber natürlich auch die Deutsche Meisterschaft und die Pokalendspiele, bei denen ich damals jeweils zwei Tore schoss. Die Weltmeisterschaft in Argentinien lief nicht so gut. Wir haben schlecht gespielt und gegen Österreich verloren. Dennoch war auch das ein schönes Erlebnis.

Zu der Zeit haben Sie sich wahrscheinlich noch gar keine Gedanken um Ihre Gesundheit gemacht und waren topfit?



Dieter Müller mit seiner Frau Johanna Höhl.

gut geht. Dann bin ich ohnmächtig geworden. Hier drüben im Schafzimmer war das.

Sie hatten einen Herzstillstand.

■ Ja, meine Frau sah mich und hat sofort die 112 angerufen. Zum Glück war ein sehr kompetenter Mann am Telefon, der ihr gesagt hat, was sie tun soll. Sie hat mich vom Bett auf den Boden gelegt und angefangen, mich zu reanimieren. Mein Herz hat 31 Minuten

stillgestanden. Es ist ein Wunder, dass ich heute am Leben bin. Ich wurde ins Krankenhaus nach Hanau gebracht. Dort habe ich fünf Tage im Koma gelegen. Die Ärzte haben meiner Frau gesagt, sie wüssten nicht, ob ich das schaffe. Ohne das schnelle und richtige Handeln meiner Frau wäre es zu Ende gewesen.

Nach dem Infarkt musste ich von Null anfangen. Ich saß im Rollstuhl und musste mir alles neu erarbeiten. Die Reha hat mir sehr geholfen, nach vier bis fünf Monaten ging es mir wieder besser.

So viel Mut wie Ihre Frau bringt nicht jeder in Deutschland auf. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen. Nur 30 bis 35% aller, die Zeugen eines Herz-Kreislauf-Stillstandes sind, führen eine Herzdruckmassage durch.

■ Man muss Mut haben und handeln. Falsch machen kann man in dieser Situation nichts, nur richtig machen kann man viel. Das Wichtigste ist, sofort die 112 zu rufen, dann den Betroffenen auf eine harte Unterlage legen und anfangen, kräftig und schnell – etwa 100-mal pro Minute – mit beiden Händen auf den Brustkorb zu drücken. Man muss keine Angst haben. Denn Fakt ist: Reagiert man in der Situation nicht, ist und bleibt der Betroffene tot. Also kräftig drücken, damit

■ Ich war topfit, das stimmt. Allerdings hatte ich schon immer eine Herzrhythmusstörung. 1977 ist bei mir das Wolff-Parkinson-White-Syndrom (WPW-Syndrom) festgestellt worden. Dadurch trat immer wieder Herzrasen auf. Damals bin ich von einem Spezialisten in Düsseldorf untersucht worden, der meinte, dass ich auch mit dieser Herzrhythmusstörung Fußball spielen könne. Wenn Herzrasen im Spiel auftrat, war das unangenehm. Ich konnte die Rhythmusstörung aber immer selbst durch Atemtechniken beenden. Manchmal hatte ich das ein- bis zweimal am Tag, dann wieder Wochen gar nicht. Wenn Sie so wollen, war dies meine erste Begegnung mit meinem Herzen.

Erstaunlich, was Sie durch Atemgymnastik erreicht haben. Aber heute würde man sich damit nicht zufrieden geben (s. WPW-Syndrom heute, S. 33). Inzwischen wurden auch Sie durch einen Kathetereingriff von Ihrer Herzrhythmusstörung befreit.

Ernst wurde es in den letzten Jahren aus anderem Grund.

■ Ja, 2012 erlitt ich einen Infarkt. Ich hatte Golf gespielt mit meiner Frau. Zu Hause spürte ich plötzlich einen heftigen Druck auf der Brust. Ich weiß noch, dass ich meine Frau gerufen und gesagt habe, dass es mir nicht

der Sauerstoff das Gehirn erreicht, und nicht aufhören, bis der Notarzt kommt. Als ich aus dem Koma erwachte, daran kann ich mich noch erinnern, hat mir alles wehgetan. Ich denke, das kam von der Wiederbelebung. Ganz ehrlich: Wenn meine Frau nicht so schnell und energisch reagiert hätte, wäre ich nicht mehr am Leben. Mit Sicherheit nicht.

Ursache war ein Herzinfarkt. Kam dieser aus heiterem Himmel?

■ Ich habe im Vorfeld keine Beschwerden gehabt. Es gab aber in der Tat drei Ursachen für den Infarkt: Erstens, ich war zu kräftig. Mein Gewicht war zu hoch – ich habe 106 kg gewogen – viel zu viel. Zweitens hatte ich Stress. Ich war zwölf Jahre Präsident von Kickers Offenbach. Am Schluss war das leider nicht schön, das hat mich sehr mitgenommen. Und drittens habe ich in der Zeit geraucht, ungefähr ein Päckchen pro Tag über zehn Jahre. An dem Tag, als ich aus dem Koma erwachte, habe ich zu meiner Frau gesagt: „Jetzt höre ich auf.“ Ich habe das Rauchen rigoros beendet. Wenn das Leben einem eine zweite Chance gibt, dann muss man sie ergreifen. Wenn jemand, der einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte, wieder anfängt zu rauchen, ist das ein Selbstmord auf Raten. Allerdings habe ich später einen Fehler gemacht. Wahrscheinlich ging es mir nach einem Jahr wieder zu gut. Ich habe versucht, einen Halbmarathon zu laufen, in Bordeaux, wo ich auch Fußball gespielt hatte. Das war mein Traum. Dieser Schuss ging nach hinten los. Ich bin umgekippt und musste erneut in die Klinik. Dort haben sie mir einen Bypass eingesetzt. Auch im letzten Jahr hatte ich Probleme. Ich bekam keine Luft mehr, es ging mir gar nicht gut. Im Krankenhaus wurde festgestellt, dass eine Herzklappe, die Mitralklappe, undicht ist. Mir wurden mit Hilfe eines Katheters zwei MitraClips eingesetzt, die die Undichtigkeit beseitigten. Danach war ich in der Reha, um wieder fit zu werden. Seitdem geht es mir deutlich besser. Aber ich tue auch etwas dafür: Ich achte auf meine Ernährung, esse viel Salat und Gemüse, und treibe Sport. Zweimal



in der Woche gehe ich ins kardiologische Fitnessstudio. Wenn man die Möglichkeit hat, unter professioneller Aufsicht zu trainieren, sollte man diese wahrnehmen. Das hilft mir enorm. Geholfen hat auch, dass für einen Sportler Aufgeben keine Option ist. Mittlerweile kann ich wieder golfen. Im Urlaub auf Fuerteventura habe ich ein bisschen Tennis gespielt. Einmal in der Woche gehe ich schwimmen.

Hat sich Ihr Leben seit Ihrem Herzinfarkt verändert?

■ Ich lebe bewusster, natürlich auch mit ein bisschen Angst, das darf man nicht verleugnen. Ich kann mir vorstellen, dass psychologische Betreuung dem einen oder anderen helfen kann. Ich habe bislang keine in Anspruch genommen. Meine Frau unterstützt mich sehr. Als Herzpatient muss ich viele Tabletten einnehmen. Ich halte mich strikt an die Verordnung der Ärzte. Selbstverständlich spielt der Fußball noch eine wichtige Rolle in meinem Leben. Ich leite meine Fußballschule. Es macht mir unheimlich viel Spaß, mit Kindern und



Dieter Müllers Tor im EM-Finale 1976.

Jugendlichen zu arbeiten. Das will ich so lange machen, wie es geht. Mein Sohn ist mit 16 Jahren an einem Gehirntumor gestorben. Auch aus diesem Grund ist mir die Arbeit mit Kindern so wichtig. Leider kann ich selbst nicht mehr einfach drauflos spielen, auch wenn ich große Lust dazu hätte.

Sie sollen aber immer noch Ihren Torriecher haben.

■ (Lacht) Das letzte Promifußballspiel liegt schon lange zurück. In der letzten Zeit habe ich nur noch ein wenig in der Fußballschule mitgekickt. Natürlich würde ich gern wieder spielen. Das wäre aber zu früh. Letztes Jahr ging es mir ja noch ziemlich schlecht. Ich habe da gerade einmal 30 Watt im Belastungs-EKG geschafft. Jetzt habe ich mich hochgekämpft. In der letzten Untersuchung habe ich 150 Watt getreten. Damit bin ich ganz zufrieden. Wissen Sie, ich habe so viele Höhen und Tiefen in meinem Leben erfahren. Mein Sohn ist mit 16 Jahren gestorben, vor Kurzem auch meine Schwester mit 49 Jahren, ich selbst war schwer krank. Auch wenn ich den Fußball wahnsinnig liebe,

wünsche ich mir nur Gesundheit und Zufriedenheit. Glück und Zufriedenheit hängt nicht mit Geld zusammen, das kommt von dir selbst. Mir geht es jetzt ganz gut und ich bin dem lieben Gott dafür dankbar. Als ich 17 Jahre alt war, hat mir Herbert Widmayer einen Satz gesagt, der mich geprägt hat: „Vergesse nie deine Freunde auf dem Weg nach oben, sie könnten dir auf dem Weg nach unten wieder begegnen!“ Das Wichtigste im Leben ist, zu versuchen, ein guter Mensch zu sein. Alles Schlechte fällt auf einen zurück.

Abschließend noch eine Fußball-Frage: Vor Kurzem war die Wahl zum Weltfußballer. Als ehemaliger Weltklassestürmer können Sie unseren Lesern sicher erklären, warum derzeit keiner an Messi und Ronaldo herankommt?

■ Das sind natürlich Ausnahmespieler. Ronaldo hat in einer Saison – glaube ich gelesen zu haben – 46 Tore gemacht. Das ist unvorstellbar. Und Messi ganz genauso, da waren es sogar noch ein paar Tore mehr. Sie sind im Moment einfach da oben. Ich halte Thomas Müller für einen super Spieler. Auch vom Typ gefällt er mir. Vielleicht kann er es schaffen. Und das sage ich nicht nur wegen seines Nachnamens (lacht).

Interview: Sinann Al Najem

WPW-Syndrom heute

Aus heutiger Sicht sollten Patienten mit WPW-Syndrom und Attacken von Herzerasen keinen Leistungssport treiben. Es besteht die Gefahr, dass tödliches Kammerflimmern ausgelöst wird.

Heute gibt es eine sehr wirksame Therapie des WPW-Syndroms: die Katheterablation, bei der die zusätzlichen Leitungsbahnen, die die Herzrhythmusstörung verursachen, verödet werden. Nach einer erfolgreichen Katheterablation ist Sport ohne Einschränkung möglich. (tmz)