

# Im Interview: Philipp Lahm

Er gehört im Fußball zu den ganz Großen, denn der 26-Jährige ist nicht nur Vizekapitän und Außenverteidiger beim FC Bayern München, sondern auch Stammspieler in der deutschen Nationalmannschaft. **aha!** sprach mit dem sympathischen Fußballstar über hartes Training, privates Glück und die kommende WM in Südafrika ...

VON OLIVER ARMKNECHT

*A echts boarisch Kindl: Philipp ist stolz auf seine bayrische Herkunft. Vor allem bei der guten Hausmannskost seiner Oma wird er gerne schwach*



**aha!** Am 11. Juni beginnt in Südafrika die Weltmeisterschaft 2010. Bist du schon sehr aufgeregt?

**Philipp:** Noch nicht, aber das kommt bestimmt. So ein Großereignis ist immer etwas Besonderes und hat eine ganz eigene, spezielle Atmosphäre. Ich freue mich bereits aufs Herzklopfen.

**aha!** Wie sieht ein typischer Trainingstag mit der Nationalmannschaft aus? Wie oft und wann trainiert ihr?

**Philipp:** Das ist unterschiedlich. In der Vorbereitungsphase für ein großes Turnier – wie die Europa- oder Weltmeisterschaft – ist das Training natürlich intensiver und umfasst über Wochen mehrere Einheiten. Für ein Länderspiel ist man dagegen meist nur drei Tage zuvor zusammen. Da gibt es dann eine Vormittags- und eine Nachmittagseinheit und am Ende das Abschlusstraining.

**aha!** Wie ernährst du dich in dieser Zeit?

**Philipp:** Das Thema Ernährung ist nicht nur während der WM-Vorbereitung wichtig. Als Leistungssportler sollte man immer darauf achten, gesund zu leben. Wir haben einen sehr ausgewogenen Plan. Viele Kohlenhydrate und proteinreiche Kost und nur wenig Fett. Dazu reichlich Obst und Gemüse. Von Süßigkeiten sollte man die Finger lassen. Aber das gelingt auch nicht immer ...

**aha!** Hast du ein Lieblingsessen, auf das du während der Trainingshochphasen verzichten musst?

**Philipp:** Am liebsten lasse ich mich ja von meiner Oma bekochen. Bei der guten bayerischen Küche kann es dann schon mal vorkommen, dass sie nicht ganz mit meinem Ernährungsplan vereinbar ist.

**aha!** Wie bist du eigentlich zum Fußball gekommen? Wusstest du schon immer, dass du mal Profispieler werden willst?

**Philipp:** Gehofft habe ich es immer. Von klein auf war der Ball mein Begleiter. Mit fünf Jahren bin ich dann zum FT Gern gekommen und mit 12 Jahren dann zum FC Bayern. Aber ich erinnere mich noch, wann ich das erste Mal bewusst an eine Profikarriere gedacht habe: Da war ich in der A-Jugend und wir wurden zum zweiten Mal Deutscher Meister.

**aha!:** An welches Fußballereignis erinnerst du dich gern zurück?

**Philipp:** Da gibt es viele Momente. Mein Bundesligadebüt, das erste Spiel mit der Nationalmannschaft oder die Pokalsiege und Meisterschaften ... Besondere Highlights waren auch das Eröffnungsspiel bei der WM 2006 und das Halbfinale gegen Italien. Bei der Europameisterschaft 2008 erinnere ich mich besonders gerne an das Halbfinale gegen die Türkei. An das Finale gegen Spanien denke ich dagegen nicht so gern zurück, denn wir haben verloren und ich musste verletzt zur Pause raus.

**aha!:** Neben den schönen Momenten gehören zum Fußball auch die Niederlagen. Was baut dich wieder auf, wenn du ein Spiel verloren hast?

**Philipp:** Das kommt ganz auf das Spiel an. Wenn es eine Partie war, bei der du alles gegeben hast und es hat trotzdem nicht gereicht, dann kann man auch eine Niederlage zwischendrin gut akzeptieren und verkraften. Im anderen Fall gilt es, die Fehler zu analysieren, sich selbst bewusst zu machen, was nicht gepasst hat und daran zu arbeiten, es beim nächsten Mal besser zu machen.

**aha!:** Wie entspannst du dich nach einem anstrengenden Training?

**Philipp:** Am liebsten daheim auf dem Sofa.

**aha!:** Was machst du in deiner Freizeit am liebsten?

**Philipp:** Ganz normale Dinge wie jeder andere auch. Ich unternehme etwas mit meiner Freundin und meiner Familie. Und mit Freunden spiele ich hin und wieder Tennis oder Snooker (Anm: eine Billard-Variante).

**aha!:** Welche Musik hörst du?

**Philipp:** Das ist sehr unterschiedlich und geht von Sportfreunde Stiller über STS und Rainhard Fendrich bis hin zu R&B und HipHop.

**aha!:** Du engagierst dich auch in mehreren sozialen Projekten. Wie kam es zu der Gründung der Philipp-Lahm-Stiftung?

**Philipp:** Das war 2007 nach einer Südafrikareise, bei der ich viel Leid und Not gesehen habe. Ich wollte anschließend etwas tun und habe mir dann zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche zu unterstützen, die es nicht so gut hatten wie ich. Ich möchte jungen Menschen durch Sport und Bildungsinitiativen neue Lebensperspektiven eröffnen und über meine Stiftung auch anderen eine Plattform zur Mithilfe bieten.

**aha!:** Was würdest du tun, wenn du drei Wünsche frei hättest?

**Philipp:** Erst einmal würde ich mir für meine Liebsten und mich Gesundheit wünschen. Die anderen beiden Wünsche würde ich auf die WM beziehen. Zum einen, dass alles ohne Zwischenfälle verläuft und Südafrika auch im Nachhinein vom Ereignis profitiert. Und der dritte Wunsch wäre natürlich, dass wir am Ende Weltmeister wären. ✕



Was lange währt ... ! Philipp und seine Freundin Claudia kennen sich schon seit zehn Jahren. Zusammen sind sie aber erst seit rund drei Jahren. Nach der WM läuten die Hochzeitsglocken



„Fussball heißt für mich Spaß haben ...“

## FÜNF FAKTEN

+ Philipp Lahm wurde am 11. November 1983 in München geboren + Als Kind spielte er zuerst für den FT Gern, bevor er 1995 in die Jugendmannschaft des FC Bayern München wechselte + Zum ersten Mal für die deutsche Nationalmannschaft spielte er 2004 gegen Kroatien + Im Eröffnungsspiel der WM 2006 in Deutschland gelang ihm gegen Costa Rica ein ganz besonderes Tor: Es war das erste im ganzen Turnier! + Neben seiner Fußballkarriere engagiert Philipp sich in mehreren sozialen Projekten und hat sogar seine eigene Stiftung ([www.philipp-lahm-stiftung.de](http://www.philipp-lahm-stiftung.de))