

Jan Kirchhoff in Mombach: Früherer Mainz 05-Profi arbeitet an seinem Comeback

Von Bardo Rudolf

MOMBACH - Sackhüpfen ist auch heute noch eine beliebte Unterhaltung auf Kindergeburtstagen. Und auch Jan Kirchhoff dürfte es in seinen jungen Jahren häufig gespielt haben. Heute ist der 24-Jährige Fußball-Profi beim FC Bayern München, und er verbrachte in den vergangenen drei Wochen viel Zeit in einer Art Sack. Allerdings nicht zum Zeitvertreib, sondern zur Reha.

Nach einer Achillessehnen-Operation arbeitete der frühere Spieler des FSV Mainz 05 intensiv im Mombacher Gesundheitszentrum „Locomotion“ auf dem „Anti Gravity Laufband“, auch „Alter-G-Gerät“ genannt. „Ich bin voll im Zeitplan“, ist Kirchhoff mit seiner Genesung sehr zufrieden.



Seltener Anblick: Fußball-Profi Jan Kirchhoff trainiert unter Anleitung von Holger Kilp im in Deutschland noch wenig verbreiteten "Alter-G-Gerät"

Der Defensivspieler war in der abgelaufenen Saison an den FC Schalke 04 ausgeliehen. Dort schlug er sich seit Dezember mit einer Achillessehnen-Reizung herum, die durch eine konservative Behandlung nicht zurück ging. Also ließ sich Kirchhoff bald nach Saisonende operieren. Und entschied sich dafür, an seiner Genesung in Mombach zu arbeiten. „Ich habe großes Vertrauen in die Leute, die hier arbeiten, und wir sind seit meiner Zeit bei den 05ern immer in Kontakt geblieben. Ich habe mir dann auch das neue Gerät hier angeschaut, und da war meine Entscheidung schnell gefallen“, sagte Kirchhoff.

Foto: Harald Kaster

Und so stieg der Fußballer regelmäßig in die Neoprenhose des „Alter-G-Gerät“. Eine Luftkammer rund um Kirchhoffs Beine füllt sich dann mit Luft und reduziert die Belastung der Gelenke auf bis zu 20 Prozent der Körpergewichts. „So kann ich schnell wieder ein sauberes Gangmuster trainieren. Das ist ein Riesenvorteil“, sagt der 24-Jährige, der ohne diese Reha-Maßnahme nach einer Sprunggelenk-OP im vergangenen Jahr andere Erfahrung gemacht hatte: „Da war mein Fuß total steif geworden.“

Zurück bei den Bayern

Und so genoss Kirchhoff nicht nur die Betreuung des Mombacher Teams um den stellvertretenden Geschäftsführer Holger Kilp, der erklärte: „Es ging vor allem darum, die Beweglichkeit in Jans Fuß wieder herzustellen.“ Er genoss auch die Rückkehr nach Mainz, das für den gebürtigen Frankfurter ein Stück Heimat geworden ist. Untergekommen ist Kirchhoff bei seinem früheren Nachbarn, mit dem er ebenso befreundet ist wie mit vielen 05ern. „Zu Reha-Trainer Axel Busenkell habe ich noch viel Kontakt, zu Baumi (Julian Baumgartlinger, Red.), Niko Bungert. Ja, es sind so viele, dass ich gar nicht alle aufzählen kann“, berichtet der Defensivspezialist, der von 2007 bis 2013 für den FSV gekickt hat und in dieser Zeit unter anderen deutscher A-Junioren-Meister geworden war.

Unmittelbar nach dem damaligen Endspiel musste sich Kirchhoff übrigens wegen ähnlicher Probleme an der anderen Achillessehne operieren lassen. „Da habe ich die gleiche Erfahrung gemacht, das hilft mir jetzt“, sagt er. Und so kann Kirchhoff auch gut einschätzen, wie weit seine Genesung nun fortgeschritten ist. „Sobald die Reizung zurückgegangen ist, kann ich auf den Trainingsplatz zurückkehren. Momentan gibt es keine Einschränkung bis auf den Schmerz. Ich muss mich langsam ran tasten. Ich rechne damit, dass ich noch ein, zwei Monate brauchen werde.“

Und so setzt er die Reha nun in München fort. Am Mittwoch ist er beim Trainingsauftakt der Bayern vor Ort und dann arbeitet Kirchhoff weiter an einer schnellen Rückkehr auf den Platz. Damit er vielleicht sogar am 26. September wieder nach Mainz fahren kann. Als Spieler des FC Bayern im Duell mit den 05ern.