

# „Kopfkrieg gewinnst du niemals mit Angst“

Kreuzheben mit 320 Kilo: Über 20 Jahre hat Sepp Maurer für diesen Moment unter Schmerzen trainiert. Dass ein Athlet mit Knieprothese jemals so ein Gewicht gehoben hat, ist nicht dokumentiert

Von Diana Binder

Der Wille ist die größte Kraft des Menschen – davon ist Sepp Maurer überzeugt. Er kennt die Momente, in denen sich zeigt, ob man gewinnt oder verliert, ob die Achterbahn des Lebens nach oben oder nach unten fährt.

Mit 45 Jahren hat der Athletik-Trainer aus Neukirchen b. Hl. Blut (Landkreis Cham) schon einige Berg- und Talfahrten hinter sich. Er trainiert im Bayerischen Wald Spitzensportler, darunter Weltmeister und Olympiateilnehmer. Und er hat seine persönlichen Grenzen überwunden: Bei einem Motocross-Unfall verletzte er sich schwer, bekam Jahre später eine Knieprothese und stellte nun einen Rekord im Kreuzheben auf. „Diese Leistung war ein Kampf gegen mich selbst, der 20 Jahre gedauert hat“, sagt er. „Jetzt habe ich endlich gewonnen.“

## Die Knochen hätten beim Versuch brechen können

Es ist der 2. Dezember 2023, kurz vor 22 Uhr – Eisenhart-Meisterschaft auf der Höllhöhe, einem Ortsteil Neukirchens. 150 Top-Athleten treten hier gegeneinander im Kreuzheben und Bankdrücken an. Die Trainingsfläche der Sportschule ist überfüllt, kein Stuhl bleibt leer. Zuschauer sitzen am Boden oder drängen sich an den Seiten. Die Bässe wummern aus den Lautsprechern. An den Wänden hängen Porträts von Sportgrößen wie Walter Röhrl, Robin Krasniqi, Jonas Stockinger und vielen anderen, die hier trainieren und von Physiotherapeuten sowie Ärzten betreut werden. Jetzt aber stehen nicht die Spitzensportler im Mittelpunkt, sondern jemand, der in der „Senioren- und Versehrtenklasse“ starten müsste, wie er schmunzelnd erwähnt.

Vor 20 Jahren hat Sepp Maurer sich bei einem Unfall schwer verletzt und trägt seit drei Jahren eine Knieprothese. Dennoch möchte er sich mit den Besten messen und startet in der Elite-Gruppe. Er ist sich bewusst, dass sein Vorhaben riskant ist. Seine Ärzte haben ihm klargemacht, dass seine Prothese und besonders seine geschädigten Knochen bei dem Versuch brechen könnten. „Was wir da machen, Kraftsport oder besser Powerlifting, ist ein Kopfkrieg“, sagt Maurer. „Und den gewinnst du niemals mit Angst.“

Mit 15 Jahren hat Sepp Maurer die Liebe zum Kraftsport entdeckt. Es war eine Mischung aus einer



Athletik-Trainer Sepp Maurer aus Neukirchen b. Hl. Blut überwindet seine persönlichen Grenzen und schafft trotz einer Knieprothese den Rekord im Kreuzheben.

Foto: Oliver Gratzner

Überdosis „Rocky Balboa“ und dem Wunsch, einfach stark zu werden. Nein, nicht nur einfach stark. Er wollte der stärkste Mann Deutschlands werden. Genau das hat er seiner Mama Marianne Maurer verkündet, nachdem er zum ersten Mal eine Hantel nach oben wuchten durfte. Sie hat gelacht. Und er wusste: Das will ich machen.

## Jeden Tag spürt er die Narben der Verletzung

Mit Anfang 20 verschuldet er sich und beginnt in seinem Zwölf-Häuser-Heimatdorf, ein Fitnessstudio zu bauen. Auch das wurde belächelt. „Wer wird hier trainieren?“, haben die Leute gefragt. Ob der Bau vernünftig oder rentabel war, zählte für Maurer nicht. Er wollte für sich und die Kraftsportler der Region die besten Trainingsbedingungen schaffen. Es läuft gut an, bis Maurer sich bei einem Motorradausflug

schwer verletzt. Bei einem Wheelie rutscht ihm die Maschine weg und landet auf seiner linken Körperseite. „Als ich aufstehen wollte, ist mein Bein liegengelieben“, erinnert er sich. „Gar nicht gut“. Eine Sekunde, die alles veränderte.

Maurer verbringt viele Wochen im Krankenhaus. Papa Sepp sen. und Bruder Ludwig „Lucki“ Maurer helfen in dieser Zeit im Studio. Sie mixen Eiweißshakes und halten die Kundschaft bei Laune. Die Bank ruft quasi wöchentlich an und erinnert an die laufenden Kredite. Doch Sepp Maurer muss zig mal operiert werden.

Durch die stark trainierte Muskulatur kommen die Chirurgen schwer an den gebrochenen Knochen. Der Marknagel, der den Bruch stützen soll, bricht mehrere Male ab, er bekommt Teile seines Hüftknochens implantiert, Knochenenden entzündet sich. „Das klingt nicht schön, aber das Geräusch von Eiter, das

aus einer Wunde spritzt, hat mich jahrelang begleitet.“ Der Bruch will nicht zuwachsen. Und Maurer hat nur einen Gedanken: „Ich muss wieder gesund werden.“ Nach mehreren erfolglosen Operationen und über drei Jahren auf Krücken, wendet er sich an seine Cousine Daniela Maurer-Solcher, die ihn ins Klinikum Sankt Elisabeth nach Straubing bringt. Dort wird sein Knochen noch einmal gebrochen und der Nagel von der anderen Seite eingesetzt – endlich kann das Bein heilen.

Doch auch 20 Jahre später spürt Maurer die Narben der Verletzung jeden Tag. Das Gefühl, ohne Schmerzen aufzustehen, kennt er nicht mehr. Deswegen jammern? Würde ihm aber nie im Leben einfallen: Im Gegenteil: „Ich denke mir jeden Morgen: Zefix, Sepp, geht's dir gut! Ich darf leben, und auch mein Bruder und meine Eltern – und ich kann das machen, was ich am allerliebsten mache.“ Und das

ist: D'Leut' trainieren, wie er manchmal salopp sagt. Sein Studio hat sich zu einer anerkannten Sportschule mit Therapiezentrum entwickelt. Er selbst ist im Laufe der letzten Jahre zu einem der gefragtesten Athletik-Trainer Deutschlands geworden.

Aus seiner eigenen Geschichte hat er gelernt, die besten Geräte angeschafft und eigene Methoden des Trainings entwickelt, die ihm selbst und vielen anderen bereits geholfen haben. „Niemand sollte diesen schweren Weg gehen müssen, den ich gegangen bin“, wünscht er sich. Er ist bis in die USA geflogen, um sich weiterzubilden. „Servus, I bin da Maurer Sepp, kannst du mir was zeigen?“, hat er die Ärzte und Professoren dort gefragt. Er hat alles erreicht, was er erreichen wollte. Bis auf eines...

## Die Hantel ist 320 Kilogramm schwer

Es ist der 2. Dezember 2023, Punkt 22 Uhr. Sepp Maurer wartet. Sein Ritual ist immer das Gleiche: Er macht das Fenster auf, pumpt Sauerstoff in die Lunge. Seine Betreuer schotten ihn von der Umgebung ab. Er hört nicht, wie 800 Menschen im Chor rufen. Jetzt ist wieder so ein Moment. Geht er heute als Sieger oder als Verlierer ins Bett?

Die Hantel ist mit 320 Kilo geladen. Ein Gewicht, das für gesunde Sportler eine kleine Sensation ist. Dass ein Athlet mit Knieprothese jemals so viel gehoben hat, ist nicht dokumentiert. Ein möglicher Weltrekordversuch kümmert Sepp Maurer nicht. Er will beweisen, dass er es schafft. Für alle, die an ihn glaubten und für diejenigen, die ihn verhöhnt haben. „Du mit deinem Bein wirst nie wieder was z'ammbringen“, haben sie gesagt. Doch er hat 20 Jahre selbst unter härtesten Bedingungen genau dafür trainiert.

Über die Boxen läuft ein „Vater-Unser“-Remix, was die Frage aufwirft, ob Sepp Maurer ein gläubiger Mensch ist. „Schon. Ich gehe nicht in die Kirche, aber ich glaube an etwas. Zum Beispiel: an eine bessere Welt. Wenn du versuchst, ein guter Mensch zu sein, wird sich das auszahlen, und wenn es in diesem Himmel ist, den es vielleicht nicht gibt“, sagt er. Am meisten aber glaubt er an die Kraft des eigenen Willens. Nichts ist unmöglich. Und das weiß er sicher seit diesem 2. Dezember, an dem er alle körperlichen Grenzen überwinden konnte und 320 Kilo im Kreuzheben geschafft hat.

## Ein neues Knie in wenigen Stunden

Sepp Maurer hat bewiesen, dass bei entsprechendem Training auch mit Knieprothesen sportliche Spitzenleistungen möglich sind. Viel wichtiger aber für alle anderen Patienten: Nach seiner OP konnte er noch am gleichen Tag wieder Treppensteigen und die Klinik verlassen. Möglich gemacht hat das eine kombinierte Trainings- und Operationsmethode, die von Joachim Grifka, Direktor der orthopädischen Klinik für die Universität Regensburg, zusammen mit Maurer entwickelt wurde.

„Das Knie war durch“, erklärt Maurer nüchtern den Grund für den chirurgischen Eingriff. Die jahrelange Überlastung durch Fehlbelastung aufgrund seiner alten Unfallverletzung machte sich bemerkbar. Der seitliche Anteil seines Unterschenkelstreckers war nach zig Operationen nicht mehr nutzbar. „Die Schmerzen waren selbst im Ruhezustand so brutal, dass es keine andere Möglichkeit mehr gab“, erinnert er sich. Er brauchte ein

neues Gelenk. Und er wusste: Mit diesem Problem ist er nicht alleine. Für sich selbst und alle Patienten ging er auf die Suche, um das bestmögliche Verfahren zu finden. „Und ich habe nach einer Prothese gesucht, die möglichst viel aushält.“ Denn er wollte weder seine Arbeit als Trainer und schon gar nicht seinen Sport aufgeben.

## Kombiniertes OP- und Trainingsverfahren

Durch die Zusammenarbeit mit Grifka wurde das möglich. Grifka hat das chirurgische Verfahren für das Einsetzen einer Kniegelenksprothese so weiterentwickelt, dass es ambulant angewendet werden kann. „Ich bin der Erste in Deutschland, der das mit dem speziellen Vorbereitungsprogramm macht“, erklärt er. Die beiden haben ein kombiniertes OP- und Trainingsverfahren erarbeitet, das den Patienten vor dem Eingriff mit einem Trainingsplan vorbereitet. Dieses

Training, in der Sportschule Kinema entwickelt, ist individuell durchführbar. Es soll sicherstellen, dass der Patient auch nach der OP sich bald problemlos bewegen kann. Die Besonderheit der Methode liegt in der Technik. „Wir operieren schonend, nur mit kurz wirkender Teilnarkose“, erklärt Grifka. Betäubt werde gezielt da, wo Schmerzen entstehen, etwa in der Kniekehle. Der Eingriff kann daher ohne Einsatz von Schmerzkatetern erfolgen. Außerdem brauche man weder Blutkonserven noch Drainagen. Auch der Bedarf an starken Schmerzmitteln sei gering. Patienten sind in der Regel zwei bis drei Stunden nach Eingriff schmerzfrei und mobil – so wie es bei Maurer der Fall war. Grifka betont, dass die Methode nicht nur für bestimmte Altersgruppen geeignet ist. „Ich wende diese Methode, bei der der Patient sofort wieder selbstständig ist und zum Beispiel auf die Toilette geht und keine Bettpfanne braucht, bei allen Patienten an.“ (dia)



Sepp Maurer arbeitet als Trainer von Spitzensportlern. In Zusammenarbeit mit Joachim Grifka hat er ein vorbereitendes Trainingsprogramm für ambulante Kniegelenks-Operationen entwickelt.

Foto: Sportschule Kinema