



Hammer: Feel the difference

Startseite | Live-Ticker | Ergebnisse | Video

Fussball 1. Bundesliga **SUCHE**

Mo 11.01.2010 | 07:00:38

Sie sind hier: Startseite > Fussball > Bundesliga > Lustenberger: "Die WM ist für jeden Spieler ein Traum!"

Olympia

Fussball

- Axpo Super League
- Challenge League
- Schweizer Cup

Bundesliga

- News**
- Live-Ticker
- Vereinsnews
- Ergebnisse
- Tabelle
- Spielplan
- Torjäger
- Kader
- Spieler
- Stadien
- Historie

- Champions League
- Europa League

- International
- WM 2010

- Bildergalerien
- Blog

- Eishockey
- Formel 1

- Tennis
- Ski Alpin

- Wintersport
- Radsport

- Motorsport
- US Sport

- Leichtathletik
- Handball

- Segeln
- Golf

- Sport Mix
- Beach Soccer

- Auto
- EA SPORTS

FUSSBALL | BUNDESLIGA

Schriftgröße:

DATEN-CENTER

Fussball: 1. Bundesliga

Schalke - Mainz 05	1:0
FC Bayern - Hertha BSC	5:2
Dortmund - Freiburg	1:0
Leverkusen - M'Gladbach	3:2
Hannover - Bochum	2:3
Frankfurt - Wolfsburg	2:2
Stuttgart - Hoffenheim	3:1
Hamburg - Bremen	2:1
1. FC Köln - Nürnberg	3:0

[alle Ergebnisse im Überblick](#)

TOP NEWS TICKER

- 23:01 International** - Messi und Barca in Torlaune
- 22:47 International** - AC Mailand demütigt Juventus Turin
- 22:19 Fussball** - Erst Trauerminute, dann verrückte Aufholjagd
- 22:17 NBA** - Boston schlägt Toronto
- 22:02 NBA** - Hornets gewinnen auswärts in Washington

[alle Top News des Tages](#)

LIVE-TICKER

- Ski Alpin: Weltcup Adelboden**
Slalom (H)
- Biathlon: Weltcup Oberhof**
Massenstart (D)
- Ski Alpin: Weltcup Haus**
Super G (D)
- Biathlon: Weltcup Oberhof**
Massenstart (H)
- Eishockey: DEL, 39. Spieltag**
Konferenz
- Fussball: Serie A**
Udinese - Lazio
- Eishockey: NLA, 39. Spieltag**
Ambri - Bern
- Biel - Lugano
- Kloten - Lions

[alle Live-Ticker im Überblick](#)

ANZEIGE

bet-at-home.com Einsatz 10.00
Quote Gewinn
DAS LEBEN IST EIN SPIEL!

Manchester City - Blackburn Rovers			
1	1.40	X	4.25
2	7.50		
FC Bayern München - TSG 1899 Hoffenheim			
1	1.50	X	3.80
2	6.50		
Stoke City - Liverpool FC			
1	6.70	X	3.75
2	1.50		
Bayer 04 Leverkusen - FSV Mainz 05			
1	1.45	X	4.00
2	7.00		

BILDERGALERIEN

Fußball
 Afrika Cup: Die wichtigsten Spieler

Fußball
 Ramona Bachmann: Auf dem Weg zur Weltfussballerin?

Lustenberger: "Die WM ist für jeden Spieler ein Traum!"



Von Philipp Rother
 @sport.ch

[Feedback](#)

Artikel
 kommentieren

Fabian Lustenberger bereitet sich mit der Berliner Hertha auf Mallorca auf die Rückrunde vor. Im Interview mit **sportal.ch** erläutert der 21-Jährige seine persönlichen Ziele und spricht über seine Zukunft in der A-Nationalmannschaft.

sportal.ch: Fabian Lustenberger, Sie feierten Ende Oktober nach zehnmontatiger Verletzungspause ihr Comeback. Was haben Sie während dieser langen Leidenszeit gelernt?

Fabian Lustenberger: Ich habe gelernt einzuschätzen, wie mein Körper auf gewisse Sachen reagiert. Ich kann die Symptome jetzt besser einschätzen und höre mehr auf meinen Körper. Wenn ich jetzt Probleme habe, lasse ich mich frühzeitig behandeln.

Sie mussten aufgrund ihrer Verletzungen monatelang auf der Tribüne sitzen. Wie sehr hat Sie das genervt?

Genervt ist das falsche Wort - aber es hat mich innerlich schon gestört, nicht im Kreise der Mannschaft zu sein.

Mittlerweile sind Sie im defensiven Mittelfeld wieder gesetzt. Bei wie viel Prozent sind Sie momentan?

Ich bin ganz sicher bei 100 Prozent.

Anzeige
Hammer: Feel the difference

Das Vertrauen in den eigenen Körper ist auch zurück?

Ja, das Vertrauen ist wieder da. Ich habe mittlerweile 15 Spiele gemacht und denke, dass nun alles überwunden ist.

Sie sind gerade im Trainingslager auf Mallorcs. Wie läuft die Vorbereitung für Sie persönlich?

Bisher läuft alles nach Plan. Ich bin zwar müde von den drei täglichen Einheiten, aber das ist in der Vorbereitung ganz normal. Es läuft gut und ich hoffe, dass wir im Hinblick auf die Meisterschaft eine gute Vorbereitung absolvieren können.

Sie absolvieren eine Musik-Therapie, was verbirgt sich dahinter?

Das ist nichts Spezielles. Man legt sich hin und hört eine Stunde Musik, kann dabei etwas lesen, sich erholen und schlafen. Viele Mannschaften haben schon gezeigt, dass man damit Erfolg haben kann. Ich höre verschiedene Musik, nichts Spezielles.

Hertha BSC Berlin liegt abgeschlagen auf dem letzten Tabellenplatz. Was gibt

Hammer:
 Bis zu Fr.
6'000.-
**Verschrottungs-
 prämie**
**Limitiertes
 Angebot.**

 Jetzt zugreifen

Anzeige



↓ Kleiner Bauch Trick :

↓ Kg Bauchfett lösen sie pro woche durch diesen komischen alten Trick.



Ihnen trotzdem Hoffnung?

Hoffnung macht, dass wir in den ersten drei Spiele der Rückrunde gegen Mitkonkurrenten im Abstiegskampf spielen werden. Es müssen in diesen Spielen mindestens sieben Punkte her - ganz klar! Zuversicht gibt auch, dass viele andere Mannschaften, die unten drin stehen in Berlin gegen uns spielen müssen. Von daher müssen wir versuchen, zu Hause die nötigen Punkte zu holen. Es ist wichtig, dass wir gut in die Rückrunde starten. Wenn wir die ersten drei Spiele nicht gewinnen, wird es sehr schwer überhaupt noch da unten rauszukommen.

Im letzten Jahr hat die Hertha um den Titel gespielt, in dieser Saison stecken die Berliner im Abstiegskampf. Wie begründen Sie diesen Absturz?

Ich denke, dass es verschiedene Punkte gibt: Ganz klar ist, dass wir im Vergleich zum letzten Jahr mit Voronin, Pantelic und Simunic drei wichtige Spieler verloren haben. Dann kommt hinzu, dass wir letzte Saison alle knappen Spiele gewonnen haben. Es kommt zum Ausdruck, dass in diesem Jahr das Quäntchen Glück fehlt.

Pal Dardai sagte, dass Sie der "intelligenteste Spieler" der Berliner Hertha seien. In welcher Rolle sehen Sie sich selbst?

Ich sehe mich als ganz normaler Teil der Mannschaft, der versucht, dem Team in jedem Spiel weiterzuhelfen. Von daher sehe ich für mich keine spezielle Rolle innerhalb der Mannschaft. Das ein Mitspieler so etwas über mich sagt, ist natürlich schön zu hören beziehungsweise schön zu lesen. Aber schlussendlich zählen die Leistungen auf dem Platz.

Haben Sie schon einen Sommerurlaub gebucht oder träumen Sie noch von der WM-Teilnahme?

Die WM ist für jeden Spieler ein Traum. Ich habe immer gesagt, dass die Leistungen im Verein entscheidend sind. Die will ich weiterhin bringen und dann besteht auch die theoretische Chance, dass ich dabei bin. Deshalb mache ich mir keine Gedanken und versuche meine Leistung zu bringen. Der Rest ergibt sich.

Eine Reise haben Sie aber nicht gebucht?

Nein, Urlaub habe ich noch nicht gebucht. Die freie Zeit würde ich vermutlich auch in der Schweiz verbringen.

Besteht denn Kontakt zu Ottmar Hitzfeld?

Nein, es besteht kein Kontakt. Ich bin ja immer bei der U21 dabei - von daher: Mal schauen...

Welche persönlichen Ziele haben Sie für die Rückrunde?

Ich möchte natürlich meinen Stammspielerplatz behalten, sodass ich regelmässig spiele. Ich will meine Leistungen bestätigen. Ausserdem will ich in dieser Saison auch mein obligatorisches Tor noch erzielen. In den beiden vergangenen Jahren habe ich nämlich immer ein Saisontor gemacht.

Können Sie sich vorstellen, mit Hertha BSC in der 2. Liga zu spielen?

Daran möchte ich noch gar nicht denken. Die volle Konzentration gilt momentan den ersten Spielen. Es wird im Fall der Fälle sicher Gespräche geben und dann wird entschieden, aber im Moment ist das noch sehr weit entfernt für mich.

Von Philipp Rother

Diesen Artikel bookmarken bei...



Hilfe: Was sind Social Bookmarks?

▶ Kommentar hinzufügen

Name:

Email (optional):

Kommentar:

Ich akzeptiere die **Richtlinien** für User-Kommentare

ABSENDEN ▶



Fußball
FIFA World Player Gala 2009

▶ alle Bildergalerien

UMFRAGE

Welches Team wird YB in der Rückrunde zuerst überholen?

- Niemand: YB bleibt vorne!
- Basel!
- Luzern!
- Xamax!
- GC!
- Sion!
- FCZ!
- St. Gallen!

Abstimmen



Newsletter
Erstellen Sie sich Ihren persönlichen Newsletter

RSS
News, Ergebnisse u.v.m. per RSS-Feed auf Ihrem Desktop

Downloads
Wallpaper und Bildschirmschoner

Webbalkasten
Alle Ergebnisse, Tabellen und News für Ihre Webseite

Mobil
WAP, PDA, Windows Mobile, Black-Berry und Live-SMS

SCHLAGWORTE

durchgang euro final halbfina1 januar leader männer olympia
premier serie straten stürmer thomas tore **trainer** vancouver
verteidiger wechsel weltcup winter

FUSSBALL | BUNDESLIGA



Lustenberger: "Die WM ist für jeden ein Traum!"

Fabian Lustenberger bereitet sich mit der Berliner Hertha auf Mallorca auf die Rückrunde vor. ...

- ▶ 09.01.2010 - HSV gewinnt Turnier um den Tuttur-Cup
- ▶ 08.01.2010 - Erst Ribéry und nun Robben
- ▶ 07.01.2010 - Bundesligatrainer – die Bettelmänner der Nation?
- ▶ 07.01.2010 - Erfolgreicher Start für den HSV



Eishockey-Stars 2010

Stärken, Schwächen und Perspektiven aller NLA-Spieler

www.eishockeystars.ch

Fc Zürich Ac Milan Tickets

Ticketbörse der Schweiz: Kaufen und Verkaufen mit Auktionsprinzip.

www.ricardo.ch/Sporttickets

Wann stirbst Du?

Wie lange lebst Du noch Teste wie lange Du leben wirst

tdestag.mtubex.com

Premier League

Günstige Ticket- & Hotel-Packages

Arsenal/Manchester/Chelsea/West Ham

www.ticketbestellung.ch

Google-Anzeigen

sportal Partner



Fussball | Eishockey | Formel 1 | Motorsport | Tennis | Radsport | US-Sport | Golf | Handball | Segeln | Wintersport | Sport Mix | Unihockey

Live-Ticker | Ergebnisse | Top News Ticker | Sportwetten | Live-Streamings

AGB | Mediadaten | Impressum | Datenschutz | Jobs | Kontakt | Sitemap | Hilfe