

Ehemaliger Profi-Football-Spieler in der Fachklinik Lindenberg-Ried

Nach einer Hüftoperation befand sich der ehemalige American Football Defensivspieler und Vizepräsident der Allgäu Comets, Francis Bah, zur stationären orthopädischen Anschlussrehabilitation in der Fachklinik Lindenberg-Ried. Ärztlich betreut wurde der ehemalige Leistungssportler vom ebenfalls sportbegeisterten Oberarzt Dr. Florian Jena. Am Ende des Aufenthaltes fand sich Zeit für ein kleines Resümee:

Wie sind Sie auf die Fachklinik Lindenberg-Ried gekommen?

Ich habe selbst im Internet recherchiert. Die Kriterien waren ein ansprechender, gut ausgestatteter Trainingsraum, ein großes Bewegungsbad und die wunderschöne Lage mit dem Bergpanorama. Das hat mich angesprochen und mein Interesse geweckt.

Sportler sind als sehr zielstrebig und ehrgeizig bekannt. Vom Operateur wurde Ihnen angeraten, nicht sofort Vollgas zu geben. Wie geht es Ihnen aktuell?

Mir geht es aktuell sehr gut, ich habe in den fünf Wochen seit der Operation schon große Fortschritte gemacht. Bis 2019 war ich ja noch im Sport aktiv und habe immer Vollgas gegeben. Insofern hatte das Reha-Team aus Therapeuten und Ärzten* anfangs einiges zu tun, um mich zu bremsen. Ich habe aber verstanden, dass dies sehr sinnvoll war und gemerkt, dass ich trotzdem kontinuierlich vorangekommen bin.

Können Sie unsere Klinik weiterempfehlen?

Die Betreuung durch Ärzte und Therapeuten war super, mein Anspruch ist aufgrund meiner Karriere im Profisport sehr hoch. Meine Erwartungen wurden voll und ganz erfüllt. Es wird viel funktionelles Training angeboten, was mir auch aus dem Profisport bekannt ist. Aber auch die Küche bietet vielfältige regionale Angebote und ist sehr ausgewogen.



Francis Bah im Trainingsraum mit Harald Baumgärtner, Ltd. Physiotherapeut (li.) und Oberarzt Dr. Florian Jena (re.).

Können wir etwas besser machen?

Ich fände es toll, wenn es gelingen würde, jeden Patienten zu mehr Aktivität und Bewegung zu motivieren. Natürlich weiß ich, wie schwer das jedem Einzelnen manchmal fällt, das geht auch mir so. Aber es gibt so viele zusätzliche Möglichkeiten für ein Training im Geräteraum und im Schwimmbad. Mir blutet mein Herz, wenn ich sehe, dass einige dieses Angebot gar nicht

*Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird immer die männliche Form verwendet.

Die weibliche und diverse Form sind selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

annehmen. Und für manche Patienten wäre angebracht, wenn sie die Ernährungsberatung am morgendlichen und abendlichen Buffet auch beherzigen würden. Es ist schade, wenn mittags ausgewogen gekocht wird und die Patienten morgens und abends Berge von Semmeln essen.

Herr Bah, vielen Dank für das Gespräch und für Ihre Gesundheit weiterhin alles Gute!

Vita:

Der 33-jährige Francis Bah stammt ursprünglich aus Duisburg und spielte in der Jugend erfolgreich Football bei den Düsseldorf Panthers. Er war mit seinem Team dreimal Deutscher Meister der German Football League (GFL) Jugend und wechselte 2009 an die Liberty University im US-Bundesstaat Virginia. Neben einem erfolgreichen Studium feierte er hier auch sportliche Erfolge. Mit seinem Team gewann er dreimal die Big South Conference und wurde zweimal in die Saisonauswahl berufen. Bei den Chicago Bears hatte er sein Debüt in der National Football League NFL.

Aufgrund von Verletzungen musste er jedoch den Traum von der Profi-Karriere aufgeben und kehrte nach Deutschland zurück. Mit den Lions aus Braunschweig wurde er 2014 Deutscher Meister in der GFL.

In Kempten ist er ab 2015 zunächst als aktiver Spieler, dann als Spieler-Trainer und zuletzt auch als Vize-Präsident maßgeblich an den sportlichen Erfolgen der Allgäu Comets in der GFL beteiligt. Die Allgäu Comets gaben ihm die Möglichkeit, neben dem aktiven Sport auch in den Beruf einsteigen zu können. Francis Bah ist neben seinem sportlichen Engagement auch beruflich als Category Manager eines international agierenden Fachhändlers für Computer Games erfolgreich.

Dr. Florian Jena

Oberarzt der Klinik Lindenberg-Ried