



LA NACION > Salud > Fitness

LN | bienestar

Estrella mundial: salió campeón en el mundial de Brasil pero a los 29 años se alejó del fútbol y se animó a una vida diferente

André Schürrle pasó del éxito futbolístico a un profundo malestar emocional que lo llevó a cuestionarse sus elecciones de vida

9 de agosto de 2023 • 18:29

Victoria Vera Ziccardi



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Instagram @andreschuerle



Deportista consagrado. Campeón del Mundo en 2014 con la selección alemana de fútbol. Ganador de la Premier League -liga de fútbol inglesa considerada por los expertos como una de las más competitivas- con el Chelsea. Dos veces campeón de la Copa de Alemania, una jugando para el Borussia Dortmund y otra, con el VfL Wolfsburg. Para algunos, será recordado por siempre por ser **el responsable de darle a Mario Götze la asistencia en el gol con el que Alemania le ganó a la Argentina en la Copa Mundial de Fútbol** que se jugó nueve años atrás en Brasil. Todos títulos que lo coronaron en la cima del deporte, sin embargo para **André Schürrle** esas victorias no lo eran todo.

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

A sus cortos 29 años, el alemán decidió dar un paso al costado y retirarse del fútbol. Su decisión no tiene que ver con un bajo nivel de rendimiento ni con una carrera poco exitosa: nadie comprendía el por qué de tal resolución. En líneas generales, los grandes jugadores de fútbol se alejan del deporte pasados los 35 años; por lo que hacerlo antes de los 30 es considerado algo excepcional.

“La decisión maduró en mí durante mucho tiempo. **Ya no necesito más aplausos. Hay que interpretar un rol para sobrevivir en este negocio;** te sientes solo cuando los momentos bajos se hacen cada vez más profundos y los altos menos frecuentes”, reconoció Schürrle en una entrevista a la revista alemana *Der Spiegel*, donde criticó el ecosistema del fútbol profesional y anunció su retirada. Otros titulares destacados del diálogo que tuvo el exfutbolista con el medio alemán fueron: **“En el fútbol no hay hueco para ningún momento de fragilidad ni debilidad. Cuando jugué en Inglaterra sentí que estaba ‘en el fondo del agujero’ y me di cuenta que ya estaba acabado”.**



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Para algunos, André Schürrle será por recordado por siempre por ser el responsable de darle a Mario Götze la asistencia en el gol con el que Alemania le ganó a la Argentina en la Copa Mundial de Fútbol de 2014

Ian MacNicol - Getty Images South America

GASLIGHTING: LAS CINCO FRASES MÁS FRECUENTES DE LOS MANIPULADORES, SEGÚN UNA PSICÓLOGA DE HARVARD >

Lo anterior tuvo lugar en el año 2020; meses después en sus redes sociales Schürrle compartía su nuevo estilo de vida naturista. Abrazado al **Método Wim Hof** -que lleva el nombre de su creador, un atleta neerlandés conocido como ‘el hombre del hielo’ que ha demostrado que, a través de métodos de respiración y concentración, el cuerpo es capaz de tolerar temperaturas extremas- el ex campeón del Mundo **se dedica en la actualidad a escalar y hacer cumbre en algunas de las montañas más altas de Europa implementando la técnica Wim Hof**, es decir, exponiéndose a las bajas temperaturas -en algunos casos bajo cero- sin llevar la ropa ni las herramientas recomendadas para “sobrevivir” a esas condiciones.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Andre Schürrle dejó su carrera como deportista para dedicarse de lleno al método Wim Hof. Este “superpoder” que adquieren quienes practican el método no es nada nuevo puesto que su creador, **Wim Hof**, atleta extremo holandés, se ha hecho famoso mundialmente por su capacidad de tolerar temperaturas heladas en situaciones excepcionales. Algunas de las más destacadas: estar sumergido en agua helada durante horas sin que su temperatura corporal varíe; correr una maratón por el desierto del Sahara sin probar ni una sola gota de agua; y escalar el Monte Everest en solo dos semanas sin oxígeno ni ningún otro tipo de ayuda.

PUBLICIDAD

Caso Schürrle: de la cima del fútbol a la cima de las montañas

“La cosa **mental y física más difícil que he hecho**. Los últimos minutos no podía sentir nada y tuve que encontrar algo muy dentro de mí para seguir adelante. Una experiencia que nunca olvidaré! -19 grados, 100 km/h viento en nuestras caras,



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

compartió Schürrle hace unos meses en sus redes sociales para contar lo desafiante que fue hacer cumbre en Sniezka, el punto más alto de República Checa con 1.603 metros sobre el nivel del mar.

En parte, los fanáticos del fútbol consideran que el radical cambio de vida de Schürrle se debe a la **fuerte presión y niveles de exposición a los que están sometidos los deportistas de alto rendimiento**. “El rol de las gestiones deportivas, las instituciones y federaciones, que son quienes regulan la actividad y competencia deportiva, es esencial ya que son las que influyen en que los deportistas sufran de estrés debido a los calendarios deportivos superpuestos, viajes constantes, contratos laborales, entre otros factores que agregan presión y malestar”, señala el licenciado en Psicología deportiva Ezequiel Centeno (M.P. 2317).

PUBLICIDAD

[LA VISUALIZACIÓN, UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA CAMBIAR HÁBITOS >](#)

Coincide con esto Julieta Fabi (M.P. 1987), licenciada en Psicología especializada en consumos problemáticos y en psicología deportiva, quien además añade que malestares como la **ansiedad, el estrés, la dificultad de manejar y administrar de manera positiva las emociones, lleva a que estas**



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

muy común caer en problemas de adicciones o dificultades con la salud mental; no obstante, el caso Schürrle parecería ser uno de éxito: alguien que se dio cuenta de que no estaba bien consigo mismo y decidió emprender aventuras y desafíos que le hicieran sentir pleno y, a la vez, no fueran dañinos.

“La exposición al frío fue una parte de nuestra experiencia. La otra parte fueron sesiones de respiración pesada. Las emociones y sentimientos que surgieron de estas sesiones fueron increíbles. **¡Lloré, reí y me relajé! Perdoné a la gente y sentí una gratitud increíble por mi vida y el universo**”, compartió el alemán en sus redes sociales respecto de una de sus hazañas practicando el método Wim Hof.

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Meses después de su retiro, en sus redes sociales André Schürrle compartía su nuevo estilo de vida

Instagram @andreschuerle

¿Por qué cada vez más personas hablan de este método y en qué consiste verdaderamente? Lorena Lorenzo, coach ontológica e instructora certificada del Método Wim Hof explica que el mismo se basa en la combinación de **tres pilares: respiración consciente, exposición al frío y enfoque mental**. “La propuesta es que uno pueda conectar con su poder natural de sanación y fortaleza mental”, detalla. En lo sucesivo cuenta que biológicamente en los últimos años el sistema inmunológico del hombre se debilitó ya que el confort de la vida moderna hizo que se fuera perdiendo el poder natural de adaptación a los cambios. “No solo tiene un impacto en lo físico sino también en la mente. **Tenemos un exceso de estrés cotidiano con el que vivimos 24/7 y eso a largo plazo, enferma**”, dice.

Fue luego del fallecimiento de su esposa, décadas atrás, que el holandés Wim Hof empezó a desarrollar las técnicas de respiración y exposición al frío. Él sentía que podía conectar con el dolor y encontrar un lugar dentro de él que le daba fuerzas para salir a flote cuando no se sentía bien.

“Desde el ámbito científico lo **empezaron a estudiar a Wim cuando salía en todas partes por las hazañas que lograba con su método**. En una ocasión decidieron analizar qué tan cierto era que su sistema inmunológico era más fuerte que el de otros y le inyectaron una bacteria de *escherichia coli*. y Lo mismo hicieron con otros participantes y notaban que estos tenían, en líneas generales, las mismas respuestas: dolor de cabeza, de garganta, tembleques y mareos; que son la respuesta inflamatoria que el cuerpo tiene ante un patógeno”, relata Lorenzo. A continuación cuenta que, según demostraron los resultados del análisis, **al verificar cómo respondía el organismo del holandés no podían detectar ninguno de los síntomas inflamatorios que sufrían los otros participantes**.

Lorenzo dice que este método creado por Hof **abre un mundo de posibilidades**.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

tiene más autoestima y seguridad que, a medida que se avanza en la práctica, aumentan aún más y le brindan beneficios físicos y psicológicos”, sostiene. Agrega la instructora que, usualmente, la práctica se convierte en una filosofía de vida, porque a medida que se sostiene en el tiempo **“aprendés a conectarte con este poder interno y te das cuenta que si pudiste con eso, vas a poder con cualquier cosa que te propongas”,** detalla.

LA VISUALIZACIÓN, UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA CAMBIAR HÁBITOS >

Un estudio titulado “Lucha contra la artritis”: un programa de entrenamiento adicional que incluye ejercicios de respiración, exposición al frío y meditación atenúa la inflamación y la actividad de la enfermedad en la espondiloartritis axial”, evidencia que el método Wim Hof puede aplicarse de manera segura en pacientes con espondiloartritis axial -afección inflamatoria crónica prototípica- y que hacerlo disminuía significativamente los marcadores inflamatorios de la enfermedad. En síntesis, se encontró que **varias de las mediciones del funcionamiento de la enfermedad y la calidad de vida de los participantes mejoraron después de la intervención.**

La técnica de exposición a temperaturas heladas es una **práctica bastante habitual en deportistas se ven sometidos a altas exigencias y a un fuerte estrés músculoesquelético,** explica Santiago Kweitel (M.N. 93789), médico pediatra, deportólogo y director de la Diplomatura en Medicina Deportiva Pediátrica de la Universidad Favaloro. Sucesivamente revela que, a nivel general, después de entrenar o competir los atletas **se sumergen en agua helada o usan cámaras de helio, para disminuir la inflamación corporal y mejorar el proceso de recuperación.**

“Personalmente considero que **no hace falta someterse a prácticas tan extremas como las que hacen algunos seguidores de Wim Hof para**



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

ciertas personas que necesitan exponerse a situaciones de adrenalina para obtener una sensación placentera o de control de los pensamientos”, destaca el Dr. Kweitel. Igualmente, considera que en esos casos suelen haber “fantasmas” o cuestiones personales que deben ser abordados en espacios de reflexión con profesionales y que tienen que ver con la historia de cada uno.



Wim Hof desarrolló su terapia de frío a partir del suicidio de su esposa en 1995.

Instagram Iceman

Contraindicaciones

Lorenzo advierte que la práctica del método **no se aconseja en: personas que tengan síndrome de Raynaud tipo 2, que cuenten con una condición cardiovascular severa o hipertensión medicada, personas que tengan episodios de epilepsia quienes hayan tenido una operación**



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

los instructores incitamos a que todos los interesados prueben el método y antes de hacerlo **consulten y tengan el visto bueno de su médico personal**”, añade.

Asimismo, repara en que quienes deseen adentrarse en el método deben ser rigurosos al buscar un taller o instructor para aprender. “Hay un montón de **gente improvisada que se cuelga el cartel de instructor y como consecuencia uno puede llegar tener una mala experiencia**. Por eso siempre recomiendo averiguar por un instructor que esté certificado”, informa.

Por su parte, el Dr. Kweitel advierte que para realizar el método la persona debe ir adaptando el cuerpo lentamente y prepararse lo más que se pueda ya que, si alguien se somete a temperaturas extremas sin preparación **corre riesgo de sufrir un cuadro de hipotermia que, en algunos casos, desencadena todo tipo de afecciones e incluso, puede provocar la muerte**.

Por **Victoria Vera Ziccardi**

LN | **bienestar**

Temas

HISTORIAS INESPERADAS

HISTORIAS QUE INSPIRAN

AVENTURA

ESTILO DE VIDA

Conforme a los criterios de

 **The Trust Project**

Conocé The Trust Project

Otras noticias de Historias inesperadas



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Juegos Olímpicos récord. Londres 1948, cuando los atletas argentinos arrasaron con medallas y diplomas



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Historias que inspiran. Sufrió un accidente que le impide caminar, pero logró su sueño olímpico



"No tenía idea de que él era infeliz". Estuvo veinte años casada con un extraño y descubrió cómo salir adelante de un divorcio inesperado

Últimas Noticias



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Elegido por Messi. El complemento “estrella” que fortalece los músculos sin sumar carga extra



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Después de los 40. ¿Cómo hay que cambiar el entrenamiento?



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Para ganar flexibilidad y aliviar dolores lumbares. La disciplina que practica el Dibu Martínez en su tiempo libre



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



"Hay que pensar en un trabajo de peso full body". Cómo aumentar la masa muscular cuando tenés poco tiempo para entrenar



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



El reto de lograr el mejor tiempo. Cómo prepararse para dar tu máximo en una maratón



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Abdominales. Los errores que hay que evitar para conseguir las metas deseadas



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



El furor del plogging en el mundo. Qué es y por qué hace bien practicarlo



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Un mix de yoga, calistenia y artes marciales. El curioso entrenamiento con sorprendentes resultados que propone moverse como un animal



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Fitness. Qué tan doloroso tiene que ser un entrenamiento para ver resultados

Enviá tu comentario

[Ver legales](#)



LA NACION



Copyright 2023 SA LA NACION | Todos los derechos reservados

- Inicio
- Buscar
- Secciones
- Mis Notas
- Perfil



Miembro de GDA. Grupo de Diarios América



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil