



Erfahrung in der Betreuung von Sportlern: Walter Kistler (rechts) aus Reichenburg ist renommierter Sportarzt.

Bild: Gian Ehrenzeller / Keystone

Darum geht es bei den Profis schneller

Die Geschichte des Profisports kennt viele fulminante Comebacks. Doch nicht jede Rückkehr gelingt – teilweise mit fatalen Folgen. Einer der das kennt, ist Walter Kistler. Der Reichenburger ist Klubarzt beim HC Davos und renommierter Sportarzt.

Moana Mika

Der Spanische MotoGP-Fahrer Marc Marquez sorgte 2020 für Aufsehen: Nur eine Woche nachdem er sich bei einem Sturz den Oberarm brach, fuhr er wieder einen Grand Prix. Ein schnelles Comeback gelang auch dem Britischen Triathleten Tim Don: Sechs Monate nach einem Genickbruch rannte er den Boston-Marathon in 2:49 Stunden. Und letzten Winter verblüffte die US-Skirennfahrerin Mikaela Shiffrin, als sie wenige Wochen nach einer Operation im Bauchraum wieder im Starthaus stand.

Wie ist das möglich? Wie können Profiathleten in kürzester Zeit wieder Höchstleistungen erbringen, während Hobbysportlerinnen bei gleicher Verletzung Monate zur Erholung brauchen?

Der Reichenburger Walter Kistler ist Chefarzt an der Sports & Health Klinik in Davos, Klubarzt des HC Davos und medizinischer Leiter des Biathlon-teams bei Swiss-Ski. Er sagt: «Mit ein Grund ist das professionelle medizinische Umfeld im Spitzensport. Es ermöglicht schnelle Comebacks.» Heisst: Im Gegensatz zu Amateursportlern können Profis bei einer Verletzung unverzüglich auf ein breites Netzwerk zurückgreifen – vom Teamarzt über die Physiotherapie bis zum Coach für den massgeschneiderten Comeback-Plan.

Experimentelle Behandlungen

Ein weiterer Grund sei die überdurchschnittliche Fitness. «Sie trägt zur schnellen Heilung bei», sagt Kistler. Auch sei die Behandlung im Profisport oftmals experimentell, fügt er an. «In Absprache mit dem Athleten oder der Athletin probiert man auch mal etwas aus, um eine schnelle Rückkehr zu ermöglichen», erklärt Kistler, während bei Hobbysportlern nur erprobte Methoden zum Einsatz kämen.

Auch die Bekämpfung der Schmerzen ist radikaler: «Manchmal werden lokal Anästhetika verabreicht», sagt Kistler. Die schmerzende Stelle wird

dann einfach betäubt. «Aber nur, falls der Athlet vollumfänglich über die Situation aufgeklärt ist, die möglichen Risiken kennt und diese in Kauf nimmt», ergänzt Kistler. Im Spitzensport wird das Limit gesucht – auch in der medizinischen Versorgung. «Spitzensport macht man nicht für die Gesundheit», sagt Kistler dazu.

Es sei ein extremer Lebensstil, meint auch Romana Feldmann. «Nicht nur für den Körper, sondern auch psychisch.» Feldmann ist Sportpsychologin mit eigener Praxis. Davor war sie unter anderem am Bundesamt für Sport in Magglingen tätig und hat mit Swiss Olympics zusammengearbeitet. Sie sagt: «Athletinnen und Athleten haben einen enormen Druck. Finanziell, aber auch durch Erwartungen von der Familie, von Fans und Sponsoren.» Auch der Faktor Zeit komme hinzu – Spitzensport kann oft nur während weniger Jahren ausgeübt werden.

Ein gefährlicher Mix

Nicht zuletzt seien auch die Erwartungen an sich selbst immens, sagt Feldmann. «Für Profis gibt es oft gar nichts anderes, als nach einer Verletzung so schnell wie möglich zurückzukehren.» Eine Aussage, die Tracy Moseley bestätigen kann. Die Britin ist ehemalige Profimountainbikerin. Sie gewann mehrmals den Gesamtweltcup im Downhill und Enduro, 2010 wurde sie Downhill-Weltmeisterin. Heute fährt sie nur noch zum Spass Rennen. Es sei aber nicht nur der Druck, der Profis antreibe, sagt sie. «Es ist wie eine Sucht – das Adrenalin am Wettkampf, die Leidenschaft für

«Das professionelle medizinische Umfeld im Spitzensport ermöglicht schnelle Comebacks.»

Walter Kistler

Chefarzt an der Sport & Health Klinik in Davos und Klubarzt des HCD

den Sport, das Zusammensein mit Gleichgesinnten.»

Aus ihrer Karriere weiss Moseley aber auch, dass nicht alle Comebacks gelingen. Darüber wird nur selten berichtet. Ein Fall geht ihr besonders nah: Der Tod der Schweizer Enduro-Fahrerin Lorraine Truong. Sie verstarb diesen Juni. Truong war eine Trainingskollegin von Moseley und erlitt 2015 nach einem Sturz an einem Weltcuprennen eine schwere Gehirnerschütterung. Leider nicht ihre erste. Die damals 25-Jährige lebte fortan mit neurologischen Beeinträchtigungen und war auf einen Rollstuhl angewiesen. Moseley blieb auch nach Truongs Rückzug aus dem Bikesport mit ihr in Kontakt. «Es tat schrecklich weh, Lorraine im Rollstuhl zu sehen anstatt auf dem Bike», sagt sie.

Gehirnerschütterung ist anders

Ohne das Gehirn funktioniert nichts. Um das Organ zu schützen, ist es im Schädel von einer Wasserschicht – dem Liquor – umgeben. Bei einem starken Aufprall stösst das Gehirn an den Schädelknochen – wie ein Schiff gegen den Kai –, was das Organ heftig erschüttert. Die Symptome sind vielfältig: Bewusstlosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Vergesslichkeit gehören dazu.

Sportarzt Kistler sagt, bei einem Knochenbruch wisse man, wie lang dieser zum Heilen brauche. Anders die Gehirnerschütterung: «Die Dauer der Symptome und Beschwerden sind oft schwierig einzuschätzen», sagt er. Kommt hinzu: Wird eine Gehirnerschütterung nicht auskuriert, kann sie zu bleibenden neurologischen Schäden führen – erst recht, wenn ein erneuter Aufprall dazukommt.

Auch Sportpsychologin Feldmann hat Profis mit Gehirnerschütterung betreut: «Das stetige Auf und Ab ist psychisch sehr belastend», sagt sie. Die ehemalige Rennfahrerin Moseley beobachtet aber auch, dass ein Umdenken im Gang ist: «Im Bikesport ist man sich mehr und mehr der Gefahr von Gehirnerschütterungen bewusst», sagt sie. Der Fall von Truong habe sicherlich dazu beigetragen. «Dies stimmt mich hoffnungsvoll», fügt sie an.

Für Flückiger gehts wieder aufwärts

Der Rapperswiler Langstreckenspezialist Armin Flückiger fühlt nach dem Fussbruch, wie die Form zurückkehrt. An der Halbmarathon-Schweizer-Meisterschaft verpasste er die Medaille knapp.

Jörg Greb

Swiss Athletics zählte ihn zu den Favoriten auf die SM-Goldmedaille. Aufgrund des Namens, Armin Flückigers Reputation und bezogen auf die Konkurrenz war das ein logischer Schluss. Nur, die jüngsten Schlagzeilen um den 34-Jährigen aus Rapperswil sind dabei nicht berücksichtigt. Fünf Monate liegt der schwerwiegende Zwischenfall zurück – fünf Monate, in denen Flückiger zumindest Ambitionen für den Herbst mehr als infrage gestellt hat.

«Der Schlosslauf setzt mit Sicherheit nochmals mehr Energie frei.»

Armin Flückiger

Marathonläufer aus Rapperswil

Blick zurück. Es war am Genève Marathon, der Schweizer Marathon-Meisterschaft, wo Armin Flückiger ein Misstritt unterlief. Nicht eigene Ambitionen steuerte er an. Unterwegs war er als Tempomacher für die nachmalige Schweizer Meisterin Fabienne Vonlanthen. Im folgenreicheren Augenblick scherte er aus, um Vonlanthen einen Trinkbecher zu reichen. Trotz des Misstritts lief er die 12 km bis ins Ziel weiter. Der «Hammer» folgte erst am Folgetag, bei Untersuchung Nummer 2. Nachdem die erste Bildgebung nichts Auffälliges zeigte und ihm der Arzt versicherte, er könne ohne Krücken heim, bestand er auf einem MRI. Die Folge: Ab diesem Zeitpunkt war er mit Krücken und Gips unterwegs – sechs Wochen lang. Der Fuss war gebrochen – «fadengrad», wie Flückiger sah.

Mit Bronze geliebäugelt

Nichts tun war nun angesagt. Das fiel ihm schwer, und er hielt sich auch nicht vollumfänglich daran. «Ich war verbotenerweise ab und an mit dem Rennvelo unterwegs», sagt er. Um ein adäquates Training handelte es sich indes keineswegs. Und so beschreibt er den Weg zurück als «lang und viel Geduld fordernd». Aber die Heilung verlief vorzüglich. Nach eineinhalb Monaten konnte er mit einem langsamen Aufbau wieder beginnen. Kontinuierlich fuhr er den Umfang hoch. Später auch die Intensität. Und vom Rennvelo verlagerte sich die Trainingsart zusehends zum Laufen.

Auch die Rückkehr an die Startlinie vollzog er – mit immer besseren Resultaten und vor allem der Gewissheit, dass der Fuss hält und keine Schmerzen bereitet. Dennoch war vor allem der Anfang der Leidenszeit fordernd: «Die 100 km von Biel Anfang Juni waren das grosse Ziel. Ich war in Topform und musste sämtliche Ambitionen begraben.» Und die Zeit seit dem Gips beschreibt er treffend: «Sechs Wochen liegen ist etwas anderes als zwei Wochen Saisonpause.»

Schlosslauf für Entscheidung

Und nun das Meisterschaftsrennen über die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km, so etwas wie ein Zwischenhighlight. Armin Flückiger spürte das altbekannte Kribbeln wieder einmal richtig. Ambitionen hegte er: «Wenn es mir gut läuft, scheint mir Bronze möglich», sagte sich Flückiger vor dem Start im Tessin. Anfänglich gelang ihm, das Vorgenommene umzusetzen: einen guten Rhythmus finden, nicht überdrehen, auf die Konstanz und die Erfahrung bauen. In einer grösseren Gruppe hinter den Besten fühlte er sich «richtig unterwegs und sehr wohl». Bis Kilometer 9 hielt dieses Gefühl an. «Leider nur», wie er anmerkte.

Dann wurden seine Schritte schwerer. Sein Rhythmus liess nach. Schliesslich erreichte er das Ziel auf Position 5 der SM-Wertung, 44 Sekunden fehlten zu Bronze. Nicht auf den Fuss und die schwierige Vorbereitung führte er dies primär zurück, sondern auf eine Erkältung. Diese hatte ihn in der Woche vor dem Rennen befallen. Und so fasste er zusammen: «Einerseits bin ich glücklich über das Zurückkommen, auf der anderen Seite weiss ich genau: Es wäre mehr möglich gewesen – mit einem gesunden Armin.»

Und gerade diese Überzeugung baut ihn auf. «Es geht aufwärts, jetzt freue ich mich riesig auf den Schlosslauf.» In seinen Worten schwingt die Vorfreude auf das Heimrennen in Rapperswil mit. Sein zurückgekehrtes Feuer widerspiegelt sich in seinen Augen. Er unterstreicht das Bild mit treffenden Worten: «Der Schlosslauf setzt mit Sicherheit nochmals mehr Energie frei.» Gegen starke Konkurrenz will er sich in Szene setzen – etwa Seare Weldezhgi, den Halbmarathon-Sieger vom Sonntag oder Patrick Wägeli, Jens-Michael Gossauer, Jari Piller oder Florian Vogel. Flückiger sagt: «Ich traue mir ein Battle um Rang 3 zu.» Und klar ist auch: Der Schlosslauf dient für ihn als letzte Entscheidungsgrundlage auf die Frage: Dezember-Marathon ja oder nein?



Jubelt er wieder? Armin Flückiger nimmt am Wochenende am Schlosslauf in Rapperswil teil – und will um das Podest kämpfen.

Bild: Schlosslauf