

nachrichten

**automobil**  
**De la Rosa bei Pirelli**

**ROM.** Der beim Team Sauber entlassene Pedro de la Rosa wird Testfahrer für den künftigen Formel-1-Reifenlieferanten Pirelli. Der Spanier tauscht somit seinen Arbeitsplatz mit Nick Heidfeld. Der 39-jährige De la Rosa und der schweizerisch-französischer Doppelbürger Romain Grosjean werden noch bis zum 14. November Testfahrten bestreiten. **SI**

**eishockey**  
**Westrum fällt aus**

**AMBRI.** Erik Westrum, Stürmer des HC Ambri-Piotta, erlitt am Dienstag im Spiel Fribourg-Ambri (3:0) eine Hirnerschütterung. Westrum fällt zumindest für die Spiele des kommenden Wochenendes aus. **SI**

**Niki Sirén verletzt**

**RAPPERSWIL.** Der A-Ligist Rapperswil-Jona Lakers hat den Ausfall von Niki Sirén zu beklagen. Der 34-jährige Stürmer erlitt eine Verletzung des Seitenbands im Knie und muss mindestens vier Wochen pausieren. **SI**

**fechten**  
**Bucher gewinnt**

**BASEL.** Bei den Basler Fechtmeisterschaften hat Laureen Bucher vom Basler Fechtclub vor ihrer Vereinskollegin Chiara Schibler Gold im Degen bei den Poussins geholt. Den Final der Minimes von heute erreichten bei den Knaben Frederik Weber und Yannic Obermeyer von der Fechtgesellschaft Basel sowie Armelle Lambelet (FG Basel) und Demi Hablützel (Basel- & Riehen-Scorpions) bei den Mädchen.

**schwimmen**  
**Jukic hört auf**

**WIEN.** Österreichs erfolgreichste Schwimmerin Mirna Jukic beendet im Alter von erst 24 Jahren ihre Karriere. «Es war keine leichte Entscheidung», erklärte die gebürtige Kroatin zu ihrem Rücktritt. **SI**

**ski alpin**  
**Bourgeat tritt zurück**

**GRENOBLE.** Im Alter von 34 Jahren muss der französische Slalom-spezialist Pierrick Bourgeat seine Karriere auf ärztlichen Rat beenden. Im vergangenen November erlitt der Routinier aus Grenoble bei Ausschneidungen des französischen Slalomteams in Zinal eine Fraktur des rechten Schienbeins, das in 18 Stücke zerbrach. Am selben Bein hatte sich Bourgeat, der in seiner Karriere drei Weltcup-Slalom gewann und neun Podestplätze errang, schon im Juli 2007 einen mehrfachen Schienbeinbruch zugezogen. **SI**

**tennis**  
**Vögele scheidet aus**

**TASCHKENT.** Stefanie Vögele (WTA 123) ist beim WTA-Turnier in Taschkent im Viertelfinale ausgeschieden. Die Aargauerin unterlag der Russin Jewgenia Rodina (WTA 109) 4:6, 6:4, 0:6. Vögele hatte in der usbekischen Hauptstadt im Startsetz 4:3 geführt, ehe die Moskauerin die Wende schaffte. Im zweiten Durchgang musste Vögele einen 3:1-Vorsprung preisgeben, realisierte dann aber doch noch den Satzgleichstand. Im Entscheidungssatz brach sie dann aber ein und gewann nur noch zwölf Punkte. **SI**

tv-sportprogramm

**FREITAG**

**SF 2**

**22.20** Sport aktuell

**TSI 2**

**19.45** Eishockey: Nationalliga A, Ambri-Piotta-Lugano

**ORF 1**

**15.55** Automobil: Formel 1, GP von Singapur, Training

# Der Umgang mit dem Kapital «Körper»

Weshalb Profisportler nach Verletzungen oft schneller zurück sind als Hobbyathleten



**Stärker zurück nach der Verletzung.** Dominique Gisin, hier in Vancouver, verbrachte in ihrer Karriere schon viel Zeit in Kraft- und Behandlungsräumen. Foto Keystone

EVA BREITENSTEIN

**Für einen Profisportler ist der Körper das Wichtigste, Verletzungen sind existenzgefährdend. Das zeigt sich auch auf dem Weg zurück ins Wettkampfgeschehen.**

Zuerst werden die Beine in die Luft gestreckt. Dann folgt der Knie-Check: Geht das Bein, das belasten? Stürzt Dominique Gisin, ist ihre Reaktion in den Sekunden danach mittlerweile automatisiert. Achtmal wurde sie bereits am Knie operiert; mit 25 Jahren ist die Engelberger Skifahrerin zur unfreiwilligen Spezialistin in Sachen Verletzungen geworden.

Knieschäden und die Rehabilitation danach haben bei Gisin schon immer einen grossen Teil der Karriere ausgemacht, und auch in der vergangenen Olympiasaison blieb sie nicht verschont: Gut einen Monat vor den Olympischen Spielen erlitt sie einen Meniskus-schaden – stand in Vancouver aber fit und bereit am Start der Abfahrt. Dort stürzte sie im Zielhang schwer, trug aber verblüffenderweise «nur» eine Gehirnerschütterung sowie Prellungen davon und stand bloss drei Wochen später als Siegerin des Super-G in Crans-Montana auf dem Podest.

Jeder Hobbysportler, der sich bereits mit ähnlichen Verletzungen herumschlagen musste, verfolgt solche rasanten Comebacks in das Wettkampfgeschehen mit Verblüffung. Was macht den Unterschied aus, der die Profisportler so viel schneller zu heilen scheint?

Eins vorweg: Das goldige Füsschen Cristiano Ronaldos

oder der wuchtige Bizeps Rafael Nadals sind aus demselben «Material» wie die aller anderen. Sind genetische Faktoren durchaus mitentscheidend, ob aus normalen Cristianos und Rafaels die weltbesten Sportler werden, sind die einzelnen Bestandteile ihres Körpers doch dieselben. Und heilen dementsprechend nicht schneller. «Die Natur gibt uns Regeln vor», sagt Hans Joachim Rist, Leiter der Arzt Sportmedizin der Rennbahnklinik in Muttenz. «Egal, wie prominent jemand ist – eine Platzwunde heilt nicht schneller, da die Haut einfach eine gewisse Zeit braucht.» Gleiches gelte für Sehnen, Bänder, Knochen oder die Muskulatur.

**KEINE TÄUSCHUNG.** Der Eindruck, dass Profisportler in vielen Fällen rascher wieder fit sind, täuscht nicht nur. Es gibt Argumente, die für diesen Eindruck sprechen.

**> Erstens:** der Zeitvorsprung. Profis stehen unter permanenter Beobachtung durch Physiotherapeuten, Masseur und Ärzte und sind bei allem, was ihren Körper betrifft, so sensibel, dass sie jede Bagatelle abklären lassen. Zu einer verzögerten Diagnosestellung kommt es also gar nicht – im Gegensatz zu oft abwartenden Hobbysportlern.

**> Zweitens:** die Voraussetzungen. Sportler bringen für konservative Behandlungen (alles ausser einer Operation) ideale Voraussetzungen muskulärer und koordinativer Art mit; die Physiotherapie kann von Beginn weg auf hohem Niveau einsetzen.

**> Drittens:** die Zeit. Ist ein Profisportler verletzt, hat er nichts anderes zu tun, als wieder fit zu werden. «Von acht Uhr morgens bis sechs Uhr abends» sei sie für ihre Olympiateilnahme am Arbeiten gewesen, sagt Gisin etwa. Dabei ist die Behandlung der verletzten Struktur natürlich nur begrenzt möglich. Zusätzlich wird der Zustand des restlichen Körpers erhalten, werden abschwellende Massnahmen durchgeführt oder solche, die heilungsfördernd wirken, die Funktion des Nerv-Muskelsystems wird verbessert und stabilisiert. Es wird also alles getan, damit bei abgeschlossener Heilung der kleine Schritt zur Leistungsfähigkeit sehr schnell wieder erreicht ist. Hobbysportler sind froh, wenn sie es neben der Arbeit zweimal wöchentlich zur Physiotherapie schaffen.

**> Viertens:** das Risiko. «Ein Sportler geht ab und zu früher ins Wettkampfgeschehen zurück, als es uns Medizinern schmeckt», sagt Rist. Diese Entscheidung wird vom Athleten, Arzt und Physio gemeinsam diskutiert. Dabei sei es unverantwortlich, beim Sportler den Schmerz als physiologisches Warnsystem zu unterdrücken. Es geht um ein kalkulierbares Risiko, wenn ein Athlet wieder zurückkehren kann, ohne dass die Verletzung wieder aufbricht.

**VERNUNFT.** Dieser letzte Punkt ist ein entscheidender. Alle Beteiligten befinden sich in einem Clinch, geht es im Sportbusiness doch um sehr viel Geld.

«Die Psyche spielt eine wichtige Rolle», sagt Rist. «Für einen Profisportler ist eine Verletzung eine Bedrohung seiner Karriere, seiner Existenz.» Der Reiz, möglichst früh wieder mitmachen zu wollen, ist dementsprechend hoch.

**KEIN HADERN.** Für Dominique Gisin käme dies nie in Frage. «Ich habe wohl zu jung schon zu viel erlebt», sagt die dreifache Weltcupsiegerin. «Ich würde nie etwas tun, das mir der Arzt ausdrücklich verbietet. Das kann ich mir nicht leisten.» Doch natürlich hat auch für Gisin ein verletzungsbedingter Ausfall Konsequenzen. Mit den persönlichen Sponsoren, die sie neben denjenigen von Swiss-Ski haben darf, besitzt sie leistungsabhängige Verträge. Fährt sie weniger als eine gewisse Anzahl Rennen, wird das Fixum gekürzt. Doch Gisin war nie eine, die wegen ihrer vielen Verletzungen haderte.

Vielmehr schaffte es die Speedfahlerin, die den ganzen Sommer beschwerdefrei trainieren konnte, sich gleich nach einer Operation wieder auf ihre Rückkehr zu konzentrieren. «Man passt sich schnell an die neue Situation an, lernt die kleinen Fortschritte zu schätzen, die man jeden Tag macht.»

Und schliesslich bringt einen eine Verletzung, respektive die Rehabilitationsphase danach, auch weiter. Gisin ist überzeugt, dass sie durch das viele Aufbau- und Krafttraining stabiler ist als andere Athletinnen. Ein Fakt, der Rist im Grundsatz bestätigt. «Feinkoordinativ und kraftmässig sind die ehemals Verletzten unglaublich bereit, wenn sie wieder auf den Skis stehen.» Ein gutes Zeichen für Gisin, dass sie in Zukunft ihren instinktiven Check nach einem Sturz mit einem erleichterten Lächeln quittieren kann.

**Die Spritze, die fit macht – oder nicht**

**ROSTIGES BLECH MIT FARBE.** Immer wieder ist davon die Rede, dass Fussballer vor einem wichtigen Spiel fitgespritzt werden. «Fitspritzen ist ganz sicher kein Ausdruck, der von Ärzten kommt», sagt Hans Joachim Rist von der Praxisklinik Rennbahn in Muttenz – denn fit wird ein verletzter Sportler durch eine schmerzhemmende Spritze natürlich nicht. Der Arzt spritzt dabei eine Kombination aus örtlichem Betäubungsmittel und dem Entzündungshemmer Kortison in die schmerzende Stelle. «Sehr zurückhaltend» sollte man mit dem Verwenden dieser Methode sein, fordert Rist, denn «die Anwendung von Kortison wirkt, wie wenn man ein rostiges Blech mit Farbe anstreichen würde». Der Rost respektive Schmerz kommt wieder, da der normale Heilungsverlauf unterbrochen wurde. Dabei kann der Sportler in seiner Verletzung auch wieder zurückgeworfen werden, weil er dank des Fernbleibens des Schmerzes voll belastet, was das noch nicht ausgeheilte Gewebe nicht aushält. **eb**