



Spielen, bis der Arzt kommt – wenn der Körper zu rebellieren beginnt, kann sich für den Sportler mitunter auch Positives entwickeln. Wenn man will.

Foto: gpa

# Knechtung des Körpers

Verletzung als Chance: Es gibt jene Sportler, die nach einer schweren Verletzung stärker denn je zurückkommen. Es gibt aber auch andere, wie ein hochkarätig besetzter runder Tisch in der TT ergab.

■ MAX ISCHIA

**TT: Chancen hin oder her – niemand will verletzt sein.**

**Christian Fink (Sportarzt):** Ursächlich ist jede Verletzung etwas Negatives, aber wie so oft im Leben ergeben sich dadurch auch Chancen. Wenn wir den Fußball hernehmen: Es gibt immer wieder Kicker, die kleine Verletzungen über die gesamte Saison mitschleppen. Nie groß genug, um zu pausieren. Oft kann dann eine Verletzung heilsame Wirkung haben, weil der Athlet aus seinem gesamten Prozess herausgerissen wird. Negativbeispiel: Eine schwere Verletzung zum falschen Zeitpunkt kann existenzielle Folgen mit sich bringen. Es gibt nicht wenige Talente, die aufgrund von Verletzungen Kaderlimits nicht geschafft haben und ihren Karrieretraum ad acta legen mussten.

**Christopher Willis (Sportspsychologe):** Verletzung heißt auch, sich zurückzunehmen, sich zu hinterfragen, Trainingsaspekte neu zu sortieren. Bedingung dafür ist, dass das soziale Umfeld stimmt, dass der Trainer mitmacht und auch Arzt und Physiotherapeuten entsprechend auf den Athleten eingehen. Problematisch wird die ganze Sache, wenn er zu schnell zurück will. Wenn er nicht mehr auf sich selbst, sondern auf seine Gegner blickt. Dann kann der Schuss schnell nach hinten losgehen.

**Christian Hoser (Sportarzt):** Die Chance, aus einer Verletzung Positives mitzu-

**«Je vielschichtiger die Athleten ausgebildet sind, desto größer sind die Therapiemöglichkeiten.»**

Christian Hoser

nehmen, beginnt in der Ausbildung des Athleten. Je umfangreicher, je vielschichtiger im Nachwuchs- und Schüleralter gearbeitet wurde, desto besser sind die Möglichkeiten. Für mich muss



Die beiden Unfallchirurgen Christian Fink und Christian Hoser, ÖSV-Direktor Toni Innauer und Sportspsychologe Christopher Willis (von links) diskutierten mit Max Ischia (Mitte).

Foto: Böhm

ein Leistungssportler richtig schwimmen, richtig Rad fahren und richtig laufen können. Ist das der Fall, wird er sich im Falle einer Verletzung bei der zielgerichteten Therapie um einiges leichter tun. Insbesondere bei Nachwuchstrainern und Lehrern liegt eine ganz große Verantwortung. Ich will nicht die Fußballer strapazieren, aber einige kommen wirklich schmal-spurig ausgebildet daher.

**„Dann magst nicht mehr“**

**TT: Herr Innauer, Sie haben Ihre Ausnahmekarriere nach einer schweren Verletzung mit 22 Jahren beendet. Viel zu früh, wie viele meinten?**

**Toni Innauer (Ex-Olympiasieger Skisprung, Sportdirektor):** Als ich mir am 5. Dezember 1980 beim letzten Trainingsprung in St. Moritz das Wadenbein gebrochen und zahlreiche Bänder gerissen habe, war das bereits meine fünfte schwere Verletzung. Wenn du das fünfmal mitmachst, magst du irgendwann nicht mehr. Eine Chance, die sich dadurch ergeben hat, war mein Studium. Mit 30 hätte ich wohl nicht mehr zu studieren begonnen.

**TT: Rückblickend: Haben Sie Ihre Verletzungen und der wiederholte Kampf zurück an die Spitze besonders geprägt?**

**Innauer:** Rückschläge fördern auf alle Fälle die Persönlichkeit, weil man anders gefordert ist, als wenn es immer nur bergauf geht. Heute sehe

ich es so, dass viele Nachwuchssportler bereit sind, ihren Körper zu knechten, ein Stück ihrer Gesundheit zu opfern. Und in dieser Richtung war ich damals auch unter-

**«Für den Erfolg habe ich viel in Kauf genommen und bin teilweise über das Ziel hinausgeschossen.»**

Toni Innauer

wegs. Für den Erfolg habe ich sehr viel in Kauf genommen und bin teilweise über das Ziel hinausgeschossen. Erst die eine oder andere Verletzung lässt einen nachdenken

und gewisse Missstände hinterfragen.

**Willis:** Fakt ist: Es gibt sehr viele Jugendliche, die in einer ständigen Überbeanspruchung leben. Die kaum Zeit haben für Pause und Erholung. Und das Verständnis, dass Regeneration Teil des Trainingsprozesses ist, ist nach wie vor selten vorhanden. Es gibt natürlich verantwortungsvolle Trainer, die das Selbstbewusstsein haben, ihren Schützlingen eine entsprechende Pause zu gönnen.

**Fink:** Das unregelmäßige Training ist auch die Misere der Hobbysportler. Viele finden unter der Woche kaum Zeit, um zu trainieren, und

dann versuchen die sogenannten „Weekend Warriors“ am Wochenende alles zu kompensieren. Das Schlimmste, was ich in jüngster Zeit erlebt habe, war ein zwölfjähriger Fußballer, der seit Monaten über Wachstumsschmerzen klagt. Dann hat er mir erzählt, dass ohnehin alles halb so schlimm ist, weil er seit zwei Monaten Schmerzmittel nimmt. Unglaublich.

**„Profisport ist nicht böse“**

**TT: Der Leistungssport fordert seinen Tribut.**

**Hoser:** Dem Sport in dieser Causa so eine Sonderstellung in unserer Gesellschaft einzuräumen, halte ich für falsch. Profisport hat seine Schattenseiten wie jeder andere Beruf auch. Was ist mit den Menschen, die unter Stress stehen und ihren Körper schinden? Da stellt sich mir schon die Frage: Habe ich lieber einen Kreuzbandriss oder hohes Cholesterin und Kreuzweh oder gar einen Herzinfarkt?

**Innauer:** Auch ich bin entschieden dagegen, dass man den Spitzensport ins böse, schlechte Eck rückt.

**Willis:** Ja und Nein. Fakt ist, dass es im Spitzensport gehäuft Elternphantasien gibt. Viele Eltern sind der Meinung, dass ihr Kind das Zeug zum ganz Besonderen hat – auch wenn es nicht so ist.

## So haben drei prominente Sportler ihre Verletzungspausen genutzt:



Stephan Görgl brennt auf sein Weltcup-Comeback.

Foto: gpa



Niki Hosp vertraut inzwischen ihrem Bauchgefühl.

Foto: Pattgar



Ferdinand Feldhofer hat seinen Oberkörper gestählt.

Foto: Pattgar

**■ Schwerste Verletzung:** Kreuzbandriss, Seitenbandriss, Patella-sehnenriss, im Dezember 2006.

**■ Stephan Görgl:** „Vielleicht hat mein Körper diese Auszeit gebraucht. Ich hatte endlich Zeit, zu rasten, die 15 Jahre Rennstress zu analysieren und mir einen Plan für die Zukunft zurechtzulegen.“

**■ Schwerste Verletzung:** Knöchelbruch im Jänner 2004 beim lockeren Joggen.

**■ Niki Hosp:** „In erster Linie habe ich in dieser Zeit meinen Körper besser kennen gelernt und an der Kondition gearbeitet. Ich höre inzwischen viel mehr auf mich und mein Bauchgefühl.“

**■ Schwerste Verletzung:** Gleich drei Bänderisse im Knie – April, Juni, August 2007.

**■ Ferdinand Feldhofer:** „Ich habe die Zeit in erster Linie genutzt, um meine Schwächen zu minimieren. Ich hab' viel für den Oberkörper getan und bin wieder extrem scharf auf den Ball.“