

Swiss Badminton
verliert Personal und Geld Seite 49Der Stadtrat von Rapperswil-Jona
kämpft für den Ironman 70.3 Seite 50Fifa lässt ihr Ultimatum gegen
den Schweizer Verband fallen Seite 51Schlierenzauer Sieger
der Vierschanzentournee Seite 51

Die Rückenplage

Nicht nur Carlo Janka zwickt's – die weitverbreiteten Rückenprobleme erzählen auch ein Stück Ski-Geschichte

Spielt das Wetter mit, finden am Samstag (Riesenslalom) und Sonntag (Slalom) die Weltcup-Rennen von Adelboden statt – mit kaum einem Fahrer, der nicht weiss, was Rückenweh ist.

Benjamin Steffen, Adelboden

Doch, doch, er geht aufrecht. Aber Freudensprünge macht Carlo Janka nicht, als er an die Pressekonferenz vor den Weltcup-Rennen in Adelboden kommt. Der Bündner quälte sich mit Rückenproblemen durch die letzten Wochen des Jahres – und eine «Riesenveränderung» sei nicht eingetreten, sagt er. Während der Rennen belasteten ihn die Beschwerden kaum – will heissen: da habe er anderes zu tun, als daran zu denken. Davor und danach aber kann er den Schmerz nicht abschütteln.

Janka ist kein Einzelfall. Didier Cuche, Sandro Viletta, Marc Berthod, Silvan Zurbriggen, Tobias Grünenfelder – welcher Schweizer beklagte nicht schon Rückenbeschwerden? Welcher Schweizer? Hans Spring, der Schweizer Teamarzt, blickt über die Grenzen und sagt: «Es gibt kaum Fahrer ohne Rückenprobleme.» Die Beschwerden sind international. Was zweierlei bedeutet: Einerseits legen die Schweizer nicht unbedingt die falschen Akzente im Krafttraining, wie schon kolportiert worden ist. Andererseits: Sport ist zwar nicht gerade Mord – aber Spitzensport offensichtlich nicht Gesundheitssport.

Das Teufelskind Carving-Ski

Die Erkenntnis ist nicht neu, doch im Skirennensport treten Rückenprobleme seit einigen Jahren gehäuft auf. Früher dominierte die Ansicht, vor allem die Abfahrt schade dem Rücken – wegen Sprüngen und Schlägen. Doch dem ist nicht (mehr) so, was sich just an Janka spiegelt. Im November bekundete er in Übersee kaum Probleme im Speed-Training – doch als er auf die technischen Disziplinen wechselte, begann der Rücken zu zwicken. In Riesenslalom und Slalom habe der Athlet wegen der kurzen Radien sehr hohe Belastungsspitzen zu ertragen, sagt der Arzt Spring – und da die Fahrer die Kurven nicht rutschend, sondern auf den Kanten stehend (carvend) fahren, werden die Belastungen direkter auf den Körper übertragen.



Carven, was die Kanten hergeben – Carlo Janka im Dezember in Beaver Creek, wo der Rücken bereits zwickte. ALESSANDRO TROVATI / AP

Schnee statt Schweizer im Favoritenkreis

bsn. · Wann immer in den letzten Jahren ein Adelbodner Weltcup-Wochenende bevorstand, ertönten kecke Schweizer Parolen. Für den samstägliches Riesenslalom forderte der Cheftrainer Jahr für Jahr einen Podestplatz – allein: Seit 2008 und den Rängen 1 und 2 Marc Berthods und Daniel Albrechts verpassten die Schweizer auch Jahr für Jahr das Podest.

Heuer erklingen keine Parolen, was nicht nur daran liegen muss, dass der Cheftrainer nicht mehr Martin Rufener, sondern Osi Inglin heisst. In vier Weltcup-Riesenslalom resultierten erst drei Top-Ten-Plätze durch Carlo Janka (Ränge 4 und 8) und Didier Défago (9). So erstaunt nicht, dass Inglin nicht der Hauch einer allzu selbstbewussten Ankündigung zu entlocken ist. «Wir sind sicher nicht in der Favoritenrolle», sagt Inglin, weil er weiss, dass diese Saison Ted Ligety schon dreimal, Marcel Hirscher und Philipp Schörghofer je zweimal aufs Podest gefahren sind – aber die Schwei-

zer nicht ein einziges Mal. Als offensive Äusserung Inglin ist schon fast zu werten, dass «ein Heimrennen immer mit Wünschen verbunden» sei.

Diese Worte lassen erahnen, dass im Hinterstübchen doch die Überzeugung schlummert, die grössten Sieganwärter übertölpeln zu können – falls die Schweizer die Chance dazu überhaupt kriegen. In eine Favoritenposition schmuggelte sich am Freitag der Schnee, der fast unablässig zu Boden fiel und seriöse Zweifel provozierte, ob der Riesenslalom durchgeführt werden kann. Die Organisatoren lehnten sich aber weiter aus dem Fenster als Inglin und wirkten überzeugt, beide Rennen austragen zu können. Die Veranstalter der nächste Woche stattfindenden Lauberhornrennen entsandten 80 Mann ans Kuonisbergli, die helfen sollten, in pausenloser Nachtarbeit den Neuschnee aus der Piste zu räumen. Für den Samstag prognostizierten die Adelbodner keine Niederschläge.

Somit erzählen die Rückenbeschwerden ein Stück Ski-Geschichte. Das Aufkommen des Carving-Skis Mitte der neunziger Jahre beeinflusste neben dem Fahrstil auch die Körperhaltung – aus medizinischer Sicht: negativ. Gute Prävention ist eigentlich gewährleistet, weil die Athleten einen guten Muskelaufbau haben und sich meist ausreichend aufwärmen – doch sobald sie auf den Riesenslalom-Ski stehen, drohen Rücken-Strapazen. Aus der quasi gekrümmten zelebrierten Carving-Technik resultiere eine für die Wirbelsäule ungünstige Haltung, sagt Hubert Hörterer, der Vorsitzende der Medizinischen Kommission des Ski-Weltverbandes (FIS). Die logische Folge: Fast keine Wirbelsäule blieb in den letzten Jahren verschont. Denn wer sich etwa dem Stil des Extrem-Carvers und Riesenslalom-Primus Ted Ligety verschloss, konnte Podesthoffnungen am Start begraben.

Hörterer ist deutscher Teamarzt und begleitete die Leidensgeschichte der Riesenslalom-Weltmeisterin Kathrin Hölzl. Es gab Zeiten, in denen Hölzl nur

noch schrie vor Schmerzen. Auch Österreich weiss Bescheid. Aus Übersee reisten Mario Scheiber und Stephan Görgl mit Rückenverletzungen vorzeitig ab. Görgl schrieb auf seiner Website: «So kann und will ich nicht rennfahren.»

Mit Expertenhilfe

Weil die Rückenprobleme keine Rand-, sondern eine internationale Erscheinung sind, sollen auch die Gegenmassnahmen umfassend wirken. Hörterer geht davon aus, dass die nächste Saison in Kraft tretenden Reglementsänderungen (weniger taillierte Ski) die Rückenproblematik entschärfen werden. Der Schweizer Teamarzt Spring sagt, in zwei Jahren wisse man mehr darüber, wie sehr der Rücken profitieren werde. Spring teilt aber die Meinung, dass die neuen Ski die Belastungsspitzen senken dürften.

Wie andere Länder warteten die Schweizer nicht die Materialveränderung ab, sondern verstärkten die Medizin-Crew. Seit 2010 zählen sie auf die Hilfe Thomas Tritschlers, eines Spezialisten für manuelle Medizin. «Schauen Sie, was die Fahrer zu bewältigen haben, all die Schläge, all die Kurven – da braucht es wenig, dass etwas passiert: nicht eine Verletzung, aber eine Dysfunktion», sagt Tritschler. In der Fachsprache redet er von einer «lokalen segmentalen Irritation der Wirbelsäule». Tritschler versucht primär, Blockierungen zu lösen. Eine Erfolgsgeschichte datiert von Ende 2010, als Cuche im Riesenslalom von Val-d'Isère einen «Hexenschuss» erlitt – und kurz darauf im Super-G von Gröden Rang 3 belegte. Auch die Hausse Zurbriggens Anfang letzter Saison gründete teilweise in manueller Therapie. Laut Tritschler darf die Rücken-Thematik nicht auf Ski reduziert werden. «Solche Blockierungen kennen auch Handballer, Fussballer – und im American Football hat fast jedes Team einen Spezialisten, der die nötigen Handgriffe kennt.» Erinnert sei zudem an den Eishockeystar Mario Lemieux, der im Karriereherbst die Schlittschuhe nicht mehr selber binden konnte. Oder an Roger Federer, der im Ad-Dauha wegen Rückenproblemen Forfait erklären musste (vgl. Seite 50).

Es ist ungewiss, welche Langzeitfolgen Fahrer zu gewärtigen haben, die jahrelang mit gekrümmter Wirbelsäule um die Tore gearvt sind. Doch im Spitzensport zählt die Gegenwart. Und im Ski offenbar noch die Lösung: Wer den Rücken nicht plagt, hat schon verloren.

Mehmedis riskantes Abenteuer

Der Nationalstürmer wechselt sofort zu Dynamo Kiew – es ist der erste lukrative Transfer des FC Zürich seit vier Jahren

Flurin Clalüna · Wenn aus einem Fussballspieler etwas Besonderes wird, richten sich die Kameras auf ihn allein. Am Freitag hat der 20-jährige Admir Mehmedi einen solchen Auftritt. Alle Aufmerksamkeit gilt ihm, als er im FCZ-Museum seinen Transfer bekanntgibt.

Mehmedi wechselt vom FC Zürich zu Dynamo Kiew; er hat einen Vertrag bis 2016 unterschrieben, das Training in der ukrainischen Hauptstadt beginnt am 12. Januar. Kolportiert wird eine Ablösesumme von 4,5 Millionen Franken, aber vermutlich ist es etwas weniger. Das sagen Berater, die an der Abwicklung des Geschäfts beteiligt waren.

Mehmedi weiss, welchem Pauschalvorwurf er sich mit dem Transfer in die Ukraine aussetzt: Er sei getrieben vom Geldhunger und verblendet von den Verdienstmöglichkeiten. Er erhält bei Dynamo mehr Geld als in der Bundesliga – zwei, drei deutsche Spitzenteams ausgeklammert. Ungefragt sagt er deshalb: «Es denken viele, ich hätte nur wegen des Geldes gewechselt. Aber Dynamo ist ein Topklub in Europa mit

Ambitionen.» Die ukrainische Liga sei vielleicht nicht so attraktiv, aber der Klub habe ihm imponiert, als er am Mittwoch für ein paar Stunden nach Kiew gereist sei, sagt Mehmedi. Der Nationaltrainer Ottmar Hitzfeld be-



«Dynamo ist der richtige Klub für mich, wo ich mich weiterentwickeln kann.»

Admir Mehmedi
Fussball-Profi

zeichnet den Transfer als «gewagt». Er sagt: «Wenn Mehmedi Stammspieler wird in der Ukraine, zahlt sich der Transfer auch sportlich aus; wenn nicht, besteht das Risiko eines Rückschritts in der noch jungen Laufbahn.» Mehmedi aber kam trotz der berühmten Konkurrenz im Team (Schewtschenko) zum Schluss: «Dynamo ist der richtige Klub

für mich, wo ich mich weiterentwickeln kann.» Neben den Ukrainern gab es drei, vier weitere Bewerber, deren Interesse «konkret» gewesen sei, wie der FCZ-Sportchef Fredy Bickel bestätigt.

Er habe Verständnis für den Schritt Mehmedis, sagt Bickel. Er erinnert sich, wie der junge Stürmer manchmal verzweifelt bei ihm im Büro sass und am liebsten die Fussballschuhe in die Ecke geschmissen und aufgehört hätte. «Nun versuche ich, unseren Trainer zu beruhigen», sagt Bickel. Der Enttäuschung des Chefcoachs Urs Fischer über den Weggang des Nationalspielers kann er aber höchstens eine vage Hoffnung entgegenzusetzen. Bickel schliesst einen Ersatz Mehmedis in dieser Winterpause nicht aus: «Aber ich halte die Chance für relativ klein.» Dafür hat er im Fall von Ricardo Rodriguez, dessen Transfer nach Wolfsburg im Raum steht, «ein gutes Gefühl, dass nichts mehr passiert». Das heisst: Dem FCZ könnte es gelingen, Rodriguez zumindest bis Ende Saison noch im Klub zu halten. Der FC Zürich hat ein gespaltenes Ver-

hältnis zum Transfermarkt. Jahrelang hatte man den Klubverantwortlichen vorgeworfen, sie seien nicht in der Lage, mit Spielerverkäufen Geld zu verdienen. Tatsächlich ist der Verkauf Mehmedis seit dem Abgang des Brasilianers Raffael nach Berlin der erste lukrative Transfer seit vier Jahren für den FCZ. Doch nun werden die Verantwortlichen mit dem Vorwurf konfrontiert, in der sportlich schwierigen Situation ihr Tafelsilber zu verscherbeln.

Mehmedi ist als Sohn mazedonischer Eltern in Bellinzona und Winterthur aufgewachsen, 2006 kam er zum FCZ. Er wohnte bisher in Oberwinterthur mit den Eltern in einer Vierzimmerwohnung. Der Wechsel in den Osten wird für ihn wenn nicht zum Kulturschock, so doch zu einer Zäsur im Leben. Immer, wenn er ein Tor erzielte, formte er mit den Fingern ein Herz und zeigte es der Familie im Stadion. Nun wird in der Ukraine kein Vater, keine Mutter und kein Bruder mehr auf der Tribüne sitzen. Es gibt einfachere Orte als Kiew, um erwachsen zu werden.

Kanadische Bobfahrer im Spital

Keine schweren Verletzungen

(si/dpa) · Der am Donnerstag im Training zu den Weltcup-Rennen in Altenberg schwer verunglückte kanadische Viererbob-Pilot Chris Spring und zwei weitere Teammitglieder haben verschiedene Verletzungen erlitten und befinden sich weiter in Spitalpflege. Die drei wurden nach dem Unfall mit einem Rettungshelikopter und zwei Ambulanzen in umliegende Spitaler gebracht. Spring erlitt Rippenverletzungen und eine Oberschenkelfraktur, Graeme Rinholm ebenfalls Beinverletzungen. Bei Bill Thomas bestätigte sich der Verdacht einer schweren Rückenverletzung nicht. Auch er bleibt jedoch mit kleineren Verletzungen in Spitalpflege. Tim Randall musste trotz Blessuren nicht hospitalisiert werden. Der Viererbob war nach einem Fahrfehler bei hoher Geschwindigkeit in einer Kurve an die oberen Holzabweiser geprallt und hatte die Holzlatten auf zehn Metern Länge abgerissen. Eine Latte bohrte sich dabei in den Oberschenkel des Piloten. Das Training wurde daraufhin abgebrochen.