

„Schmerz ist etwas, was ich überhaupt nicht brauche“



Christian Neureuther

Christian Neureuther war in den 1970er Jahren ein erfolgreicher deutscher Skirennfahrer, gewann sechs Weltcuprennen im Slalom und nahm dreimal an den Olympischen Spielen teil. Heute leidet er unter Gonarthrose, ist aber dennoch sportlich aktiv. Wir sprachen mit ihm über die Entwicklungen im Skisport, die Bedeutung von Schmerz in seinem Leben und über seinen Sohn Felix Neureuther.

Herr Neureuther, wenn Sie sich ein heutiges Rennen anschauen, welche Veränderungen im Skisport fallen Ihnen auf?

In Puncto Verletzungsanfälligkeit und Belastungen hat sich der Skisport zu den extremsten Sportarten überhaupt entwickelt. Wir sehen das ja auch bei meinem Sohn Felix Neureuther, den wir in der Familie betreuen. Die Belastungen waren früher bei Weitem nicht so groß, zurzeit frisst der Sport seine Kinder. Das Material hat sich extrem weiter entwickelt und es geht immer weiter, das kann sich ein Laie kaum vorstellen. Im Vergleich zu früher rutscht der heutige Rennski nicht mehr, sondern schneidet sich durch die extrem harte und aggressive Rennpiste. Das bedeutet, dass je besser der Ski ist, desto größer auch die Belastung für den Rücken und die Kniegelenke ist. Das moderne Skimaterial lässt Radian zu, von denen wir früher nur geträumt haben. Der Ski gibt keinen Millimeter nach – alles an Stößen und Zentrifugalkräften kommt direkt wieder zurück auf den Körper. Früher bin ich Slalom mit Skiern einer Länge von 2,07 m gefahren, heute fährt mein Sohn mit Skiern der Länge 1,65 m. Auch der Untergrund ist mit dem von früher nicht annähernd mehr vergleichbar. Die Pisten müssen als Auflage an den Veranstalter mit Kunstschnee präpariert sein und werden zusätzlich durch Wasserinjektionen so glatt und eisig, dass ein Normalskifahrer keine Chance hätte, einen vernünftigen Schwung darauf zu machen. Bezüg-

lich der Verletzungen fällt auf, dass es neben den bekannten Kreuzbandrissen vermehrt zu Rückenproblemen kommt. Deshalb werden die Riesenslalom-Taillierungen zur nächsten Saison wieder verändert, um den Hüftwinkel zu reduzieren. Genau diese Taillierung war aber erst vor 6 Jahren genau umgekehrt verändert worden, um die häufigen Kreuzbandverletzungen einzudämmen. Das war sicher ein Fehler, dadurch hat man zwar die Knieproblematik etwas reduzieren können, dafür stiegen umso stärker die Rückenprobleme der Fahrer. Nun wird das wieder rückgängig gemacht werden, was im Umkehrschluss aber sicherlich wieder zu mehr Knieverletzungen führen wird. Gerade im Skisport gewinnt dadurch eine spezifische und auch präventive physiotherapeutische Behandlung eine immer größere Bedeutung, die das kompensieren muss, was beim Material und den Rennpisten nicht veränderbar ist. Letztlich wird auch die tägliche Abstimmung zwischen Mediziner, Physiotherapeut und Trainingsgestaltung immer vorrangiger. Außerdem sind aus meiner Sicht auch Beratung bei Ernährungsfragen, homöopathische Anwendungen etc. unerlässlich.

Sie selbst leiden seit einigen Jahren als Folge Ihres Leistungssports und einer Meniskusoperation unter Arthrose im Knie. Ganz allgemein, was bedeutet der Schmerz für Ihr tägliches Leben?

Schmerz ist etwas, was ich überhaupt nicht brauche. Aber wenn man Probleme hat, muss man etwas dagegen unternehmen und wie im Leistungssport alles unternehmen, um Ergebnisse zu erzielen. Mir hat man mein Knie kaputt operiert. Der Meniskus musste raus, man hätte aber meinen Knorpel in Ruhe lassen sollen. Ich komme noch aus einer Zeit, in dem eine Arthroskopie das Allheilmittel war – die Langzeitschäden waren damals nicht absehbar oder wurden nicht gesehen. Nun muss ich damit leben, wichtig ist es aber, den Schmerz so

Stichwort Nachwuchs

Gerade auch im Nachwuchsbereich gibt es medizinische Probleme. Felix Neureuther ist aus diesem Grund dabei, mit seinem Physio und med. Rückenbetreuer Prof. Gabel aus Innsbruck, ein Rückenbuch zu machen. Die Idee dabei ist, Jugendlichen mit Rückenproblemen zu zeigen, wie wichtig es ist, ein spezielles Training durchzuführen und ihnen dabei helfen, mit den Problemen umzugehen.

zu reduzieren, dass man ihn aushalten kann. Hier sollte man meiner Meinung nach alle alternative Methoden versuchen, um den Zustand zumindest so zu erhalten, dass man ein gutes und sportliches Leben führen kann. Dafür benötigt es gute Ärzte, die auch bereit sind, alternative Wege zu gehen. Konservative Therapieoptionen sind in diesem Zusammenhang extrem spannend, eine OP sollte immer nur die letzte Lösung sein.

Welche Behandlungsmöglichkeiten sind für Sie eine Option und welche nicht? Welchen Stellenwert hat beispielsweise die Bewegung gegen den Schmerz?

Ich habe kein Problem damit, auch einmal ein Schmerzmittel einzunehmen, wenn es eine besondere Situation erfordert, z. B. eine besondere Skitour oder ein Tiefschneeerlebnis. Das ist aber keine Dauersituation. Besser ist es, sich zu informieren und sich mit Alternativen zu beschäftigen und auch mal neue Wegen zu beschreiten. So gibt es z. B. auch unterschiedliche Trainingsformen, die ganz gezielt wirken können. Das beste Beispiel dafür ist mein Sohn Felix, der das Glück hatte, einen Trainer und Physiotherapeuten zu finden, der ihn täglich begleitet und eine sehr spezielle Trainingsform entwickelt hat, wodurch er überhaupt noch Rennen fahren kann. Auch die richtige Ernährung kann helfen. Ich kann jedem nur empfehlen, sich bei Problemen möglichst im Spitzensportbereich die Therapeuten zu suchen oder die Informationen zu holen, die für den eigenen Fall wichtig sind. Das sollte der Weg sein und kann natürlich nur individuell abgestimmt funktionieren. Der Physiotherapeut sollte in diesem Zusammenhang auch mehr sein, als ein „normaler Therapeut“. Er braucht weitere Ausbildungen, sollte sich mit Trainingsmethoden beschäftigen, über osteopathisches Wissen verfügen, ganzheitlich ausgebildet sein. Mit solchen Leuten muss man zusammenarbeiten, dann kommt es zu guten Ergebnissen. Aber solche Leute muss man auch erst einmal finden, das ist nicht immer einfach. Ganz allgemein finde ich, dass man zunächst immer den konservativen Weg suchen muss. Wenn es eine konservative Option gibt, die mein Knie entlastet, dann mache ich das. Dort, wo das Knie geschädigt ist, muss es entlastet werden, gleichzeitig ist Bewegung extrem wich-

tig. Ich nutze dazu z. B. eine Orthese (Agilium Freestep 2.0), die bequem ist und, was mir auch sehr wichtig ist, die man nicht immer sieht. Das klingt jetzt vielleicht ein wenig eitel, aber mir ist das nun einmal wichtig. Damit kann ich z. B. auch ganz praktisch und intensiv golfen und wandern.

Sie betreuen Felix Neureuther, der mit derzeit 12 Weltcup-Siegen der bislang erfolgreichste deutsche Skirennläufer ist. Aufgrund von starken Rückenproblemen stand er kurz vor dem Karriereaus. Anstelle einer OP, die wohl das Ende der Skilaufbahn bedeutet hätte, entschied er sich, die Probleme physiotherapeutisch anzugehen. Können Sie uns davon etwas berichten?

Seine Rückenprobleme waren so extrem, dass man ihm am Start vor zwei Jahren noch die Schuhe zu machen musste. Normaler Slalom war nicht mehr möglich. Also haben wir uns auf die Suche nach Hilfe gemacht. Dabei sind wir auf den Physiotherapeuten Oliver Saringer gestoßen. Felix wollte eigentlich schon aufhören, aber Oli sagte, wir kriegen das hin und gewinnen 2018 bei Olympia eine Medaille. Es war wichtig, Felix auch mental wieder zu stärken und den Kopf frei zu bekommen. Einen großen Dank muss ich auch Wolfi Maier (*Anmerkung der Redaktion: Wolfgang Maier, DSV-Alpin-Sportdirektor*) aussprechen, der die Rückenproblematik im Team erkannt- und diese spezielle Betreuung durch Oli auch kostentechnisch überhaupt erst ermöglicht hat. So wurde Oli Saringer für das ganze Team zuständig, bespricht das Training und schaut sich jeden Läufer sehr individuell an. Trotzdem gibt es natürlich auch noch den Mascht Auracher vom Osteozentrum Schliersee, der zusätzlich ganzkörpermäßig auf den Felix schaut. Ohne diese Spezialisten würde Felix keine Rennen mehr fahren. Aber gerade das ist ja das Tolle: Jeder in diesem Umfeld sucht, kämpft, setzt sich Ziele, um aus der Problematik Schmerz und Einschränkung herauszukommen. Man darf nie aufgeben, es gibt immer Möglichkeiten. Man muss nur kämpfen und Eigeninitiative entwickeln. Gleichzeitig gilt es, neugierig zu bleiben, eine Second Opinion gehört im Zweifelsfall immer dazu. Nur vom Warten passiert gar nichts. Diejenigen, die Eigeninitiative in sich haben, werden in der Gesundheit immer die Sieger sein.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.