"Marathon und Schmerz sind fast Synonyme"

Autor(en): **Röthlin, Viktor**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **43 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-929690

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Marathon und Schmerz sind fast Synonyme»

Interview mit Viktor Röthlin

Am 25. August 2007 erlief sich der Schweizer Physiotherapeut Viktor Röthlin an der Weltmeisterschaft in Japan die Bronzemedaille beim Marathon. *fisio active* konnte ihm kurz nach dem Lauf einige Fragen zu seinen Erfahrungen mit Schmerzen und Kulturen stellen.

fisio active: Viktor Röthlin, herzliche Gratulation zum 3. Rang an der Weltmeisterschaft in Osaka (Japan). Was ist für Sie unterschiedlich, wenn Sie in Japan, in Amerika oder in Europa laufen?

Viktor Röthlin: Das Gute beim Marathon ist, dass er weltweit immer über die 42.195 km führt. Die äusseren Bedingungen sind dann von Ort zu Ort verschieden. So heiss und feucht wie in Japan war es noch nie bei einem meiner Marathons. Von den Zuschauern her unterscheidet sich das Ganze enorm. Wird in der Schweiz meist in die Hände geklatscht, schreien einen die Amerikaner einfach an. Und in Japan sind Marathonläufer Volkshelden.

Als Leistungssportler machen Sie Erfahrungen mit Schmerz. Wie gehen Sie mit Schmerzen um?

Marathon und Schmerz können schon fast als Synonym betrachtet werden. Die Mauer, die plötzlich da steht, zeigt sich häufig auch mit körperlichen Schmerzen. Diese dann zu überwinden und anschliessend über den Asphalt hinweg zu fliegen macht süchtig. Schmerzen sind aber grundsätzlich nicht immer etwas schlechtes, sondern sie zeigen einem die Grenzen auf. Darum sollte man Schmerzen auch ernst nehmen, sie aber nicht immer als zu zentral ansehen.

Anfang 2007 haben Sie in Kenia trainiert. Wie gehen die kenianischen Läufer mit Schmerzen um?

Wenn ich in Kenia trainiere, kommen meine Trainingspartner häufig zu mir mit ihren Problemen. Denn es gibt nicht gerade viele Physiotherapeuten im Land der Läufer. Was mir dort bei meinen Anamnesen auffällt, ist dass die Kenianer meistens ihren Schmerz einfach als Schmerz definieren. Bei uns werden Schmerzen viel präziser beschrieben. Grundsätzlich ist aber auch für sie der Schmerz ein Warnzeichen und lässt sie das Training reduzieren. Relativ schnell kommen auch schmerzstillende oder entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz.

Was konnten Sie von den afrikanischen Läufern im Umgang mit Schmerzen lernen?

Dass es auch bei ihnen ab und zu weh macht. Dass dies dazu gehört und es einzig und alleine darum geht, den rein durch die Belastung hervorgerufenen Schmerz von demjenigen eines wirklichen problembehafteten Schmerzes zu unterscheiden. So dass ich im richtigen Moment reagieren kann.

Welche Unterschiede haben Sie in Kenia festgestellt punkto Training?

«Train hard, win easy!» Es gibt so viele Geschichten darüber, warum die Kenianer die besten Läufer sind. Das Wichtigste, was ich in meinen Trainingsaufenthalten gelernt habe, ist dass sie hart an sich arbeiten und sehr viel trainieren! Zudem laufen sie viel mehr in der Gruppe und dabei entstehen meist kleinere Wettkämpfe.

Inwiefern kommt Ihnen die Physiotherapie-Ausbildung beim Umgang mit Schmerz zugute?

Sicherlich ganz enorm, denn gerade bei den vielen kleinen Überlastungserscheinungen, die zum Alltag eines Spitzensportlers gehören, kann ich viel schneller und gezielter reagieren. Dies ist ein Hauptgrund, warum ich in meiner Karriere als Läufer so selten verletzt war. Zudem kann ich meinem medizinischen Umfeld auch gezielter meine Problemstruktur beschreiben, was für eine saubere Diagnostik enorm wichtig ist.

Viktor Röthlin

Der Schweizer Rekordläufer Viktor Röthlin ist 33 Jahre alt und stammt aus dem Kanton Obwalden. Er ist diplomierter Physiotherapeut, konzentriert sich zurzeit jedoch voll auf seine sportliche Laufbahn. Im November und Dezember 2007 bestreitet er diverse Wettläufe in der Schweiz.

Mehr Informationen:
www.viktor-roethlin.ch

Unten: Viktor Röthlin trainierte Anfang 2007 in Kenia. (Bild zvg)