

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 43 (2007)
Heft: 2

Artikel: Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn
Autor: Geisel, Hellmuth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929669>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im letzten Sommer starteten sechs Bergläufer zum ersten Rückwärtsberglauft auf das Stanserhorn. Der Physiotherapeut Hellmuth Geisel befragte die Läufer am Start und am Ziel zu Auswirkungen dieser aussergewöhnlichen Sportart.

Fachkreise bezeichnen Rückwärtslaufen als Retrorunning. Retrorunning ist selbst unter den Randsportarten eine Randsportart! Retrorunner sehen im Rückwärtslaufen eine Alternative zum normalen Lauftraining. Ausserdem beansprucht es andere Muskelgruppen und schult das Gleichgewicht.

Der Initiator des ersten Rückwärtsberglauftes, Rino Inäbit, ist ein trainierter Bergläufer, der vorwärts für die Strecke auf das Stanserhorn (elf Kilometer Distanz mit einer Höhendifferenz von 1400 Metern) eine Stunde und 23 Minuten benötigt. Rückwärts dauerte sein Siegeslauf zwei Stunden und 43 Minuten.

Rückwärtslaufen verursacht keine Beschwerden

Begeistert von diesem speziellen Anlass befragte der Physiotherapeut Hellmuth Geisel aus Stäfa die sechs Teilnehmenden zum Rückwärtslaufen. Er stellt fest, dass die 1400 Höhenmeter Rückwärtslaufen auf Stanserhorn für die durchtrainierten Läufer keine besonderen Beschwerden verursachten. Allen Teilnehmern fiel vermehrtes Schwitzen an der Oberschenkelinnenseite auf. Die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur schienen recht ermüdet, Schmerzen gab es gehäuft in den Oberschenkeln ventral und in den Waden. Die Halsmuskulatur war ebenfalls stark beansprucht, liefen die Athleten ausnahmslos mit Blick



Christian Werz aus Kehl (Deutschland) benötigte 3 Stunden und 6 Minuten.

nach hinten. Das Rückwärtslaufen mit einem Spiegel ist wegen der kleinen Bildfläche und Distanzproblemen unmöglich. Nicht auszumachen war, ob Rechtshänder vermehrt eine Rotation nach rechts machten. Wesentlicher war die Lage des Weges zum Hang.

Der zweite Rückwärts-Berglauf auf das Stanserhorn findet am 19. August 2007 statt. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.rueckwaerts-berglauf.ch. Für das Jahr 2009 ist ein 24-Stunden-Lauf rückwärts geplant als Aktion zur Prävention gegen Kindsmisshandlung.

Zum Autor

Hellmuth Geisel ist selbständiger Physiotherapeut in Stäfa.

physio 5
www.physio5.ch

Frottiertücher

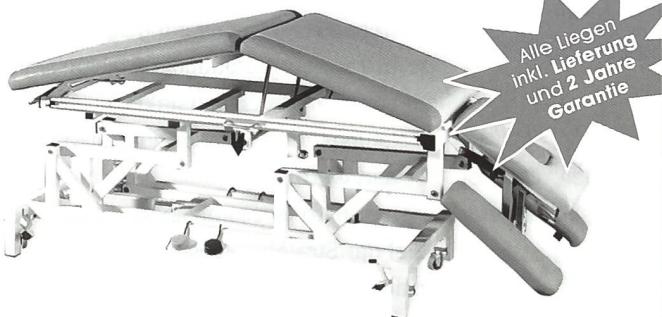
Neue Farbkollektion!

Hochwertige Qualität zu attraktiven Preisen

- **Gästetuch** (40 x 60 cm)
- **Handtuch** (50 x 100 cm)
- **Duschtuch** (70 x 140 cm)
- **Badetuch** (100 x 150 cm)
- **Massagetuch** (100 x 220 cm)

Weitere Infos auf www.physio5.ch

Warum mehr bezahlen?



2- bis 8-teilige Behandlungsstühle
z.B. **elektr. Behandlungsstühle**

ab Fr. 2'040.-

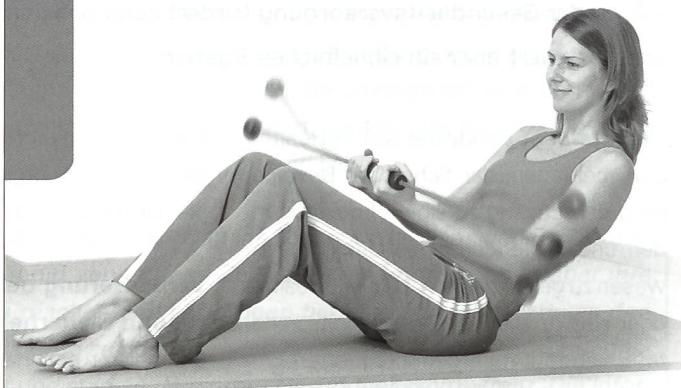
Ein Vergleich lohnt sich! Verlangen Sie unsere ausführlichen Unterlagen, oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.paramedi.ch

Paramedi Schweiz

Saum 2195, CH-9100 Herisau
Tel. 071 352 17 20, Fax 071 352 19 12
info@paramedi.ch

sissel
Original

NEU!



Kennen Sie schon **SISSEL® Reha-Swing?**

Die Neuheit für den optimalen Wiederaufbau in der Rehaphase und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur!

- speziell für den Einsatz in der Physiotherapie entwickelt
- Schwingungsverhalten ist optimal abgestimmt
- mit geringem Kraftaufwand können Übungen durchgeführt werden, die sich in ihrer Intensität aber auch deutlich steigern lassen
- Länge ca. 150 cm
- rutschfester Griff



inklusive Übungsposter
mit 12 Übungen

Schmerz lindern!

- Geräte, Zubehör & Schulung für die komplette Schmerztherapie

Neu für Therapeuten und Ärzte:
Attraktivere Rabatte
bei Wiederverkauf oder
Mietvermittlung!

**MED
GERÄTE**
PARSENN

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte
7240 Küblis, Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch

MEDIDOR
HEALTH CARE • THERAPIE

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH
Telefon 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00
E-Mail mail@medidor.ch · Internet www.sissel.ch