

Risse bis zur Sinnfrage

Knie kaputt, immer wieder: Bei den Schweizer Slalomfahrerinnen grassiert das Verletzungspech, manche Leidenswege wollen nicht enden

PHILIPP BÄRTSCH

Charlotte Chable weiss nicht, was sie in einem halben Jahr sein wird: eine aktive Skirennfahrerin oder eine ehemalige. Die 26-jährige Waadtländerin ist wieder einmal verletzt, ein Kreuzbandriss, schon der vierte und vielleicht der eine zu viel. «Diese Verletzung hat etwas in mir gebrochen, es ist das erste Mal, dass ich an Rücktritt denke, dass nicht einfach klar ist: Ich fahre weiter!», sagt sie.

Chable ist nicht dabei, wenn am Samstag und Sonntag in Levi die ersten Weltcup-Slalom der Skisaison stattfinden. Wie Aline Daniioth, die 22-jährige Urnerin. Wie Elena Stoffel, die 24-jährige Walliserin. Sie alle erlitten in der Vorbereitung Kreuzbandrisse, Chable am 15. September in Saas-Fee, Daniioth genau vier Wochen später auf der Diavolezza, Stoffel am 4. November ebenfalls auf der Diavolezza.

Krücken, zum x-ten Mal

Hinter den beiden glänzenden Leaderinnen Wendy Holdener und Michelle Gisin spielt sich im Schweizer Slalom- und Riesenslalomteam ein grausliches Verletzungsdrama ab. Eine ganze Reihe talentierter Fahrerinnen geht oder ging an Krücken. Charlotte Chable und Aline Daniioth bewältigen den Leidensweg zum x-ten Mal, andere haben ihn hinter sich und kehren in diesem Winter zurück: Wie Mélanie Meillard, die 22-jährige Neuenburgerin. Wie Camille Rast, die 21-jährige Walliserin. Wie Nicole Good, die 22-jährige St. Gallerin. Sie alle erlitten 2018 oder 2019 Kreuzbandrisse und hatten als Juniorinnen einen grossen Titel gewonnen.

Beat Tschuor ist der Cheftrainer des Frauenteam. Die vielen Verletzungen nagen an ihm und seiner Crew. «Im Slalom, der vermeintlich harmlosesten Disziplin, trifft es uns am schlimmsten – da kommt man umso mehr ins Grübeln», sagt Tschuor. Chable, Daniioth, Stoffel – dreimal gute physische Verfassung, dreimal Kreuzbandriss, dreimal andere Körperbewegung und Schneebeschaffenheit. «Was will ich daraus für Schlüsse ziehen?», fragt Tschuor. «Solange wir uns im Skirennsport vom Material und von der Pistenpräparation her dermassen am Limit bewegen, bleibt die Fehlertoleranz minimal und die Verletzungsgefahr entsprechend gross.»

Ein Kreuzbandriss lässt sich in vielen Fällen problemlos wegstecken, «aber wer sich ein drittes oder viertes Mal so schwer verletzt, stellt sich natürlich die Sinnfrage», sagt Tschuor. Die Athletinnen verlor nach und nach ihre Unbeschwertheit, ihre Jugendlichkeit.

Aline Daniioth ist mit je zwei Goldmedaillen an Olympischen Jugendspielen und Juniorinnen-Weltmeisterschaften die erfolgreichste Nachwuchsfahrerin, die Swiss Ski bisher hatte. Jetzt erholte sie sich von der vierten Knieoperation in vier Jahren – und wartet auf die fünfte. Daniioth hatte schon im vergangenen Januar einen Kreuzbandriss erlitten, bereits den zweiten nach 2016, beide Unfälle passierten in Sestriere. Kaum hatte sie sich zurückgekämpft, holte sie das Pech auf der Diavolezza wieder ein. «Diesmal brauchte ich keine Diagnose», sagt Daniioth, «ich wusste sofort: Das Kreuzband ist wieder kaputt.»

Fast fünf Wochen dauerte es, bis Daniioth bereit war, öffentlich über den jüngsten Rückschlag zu reden. «Ich hatte ein Durcheinander im Kopf, ich wollte mich nicht äussern, solange ich nicht einmal wusste, wie es in mir drinnen aussieht.» Eine Faustregel bei Verletzungen in Serie: Mit jeder Zwangspause werden das Hadern, die Zweifel, die Herausforderungen grösser.

Daniioth sagt, sie habe sich nach diesem dritten Kreuzbandriss oft gefragt, was ihr Plan B wäre, sollte ihr kein weiteres Comeback gelingen. «Ich hätte nichts dagegen, wenn plötzlich etwas kommt, von dem ich denke, dass es mir ähnlich viel Spass machen würde wie das Skifahren. Aber ich sehe nichts.» Daniioth spricht über ihren Sport wie



Krücken statt Skistöcke – Regel statt Ausnahme im Schweizer Team. CHRISTIAN BEUTLER / NZZ



Aline Daniioth
Skirennfahrerin



Charlotte Chable
Skirennfahrerin



Elena Stoffel
Skirennfahrerin



Mélanie Meillard
Skirennfahrerin

über eine grosse Liebe, es ist eine Amour fou, weil so heftige Enttäuschungen und Schmerzen damit verbunden sind. «Ich vermisse das Skifahren wirklich extrem fest, als wäre ich irgendwo auf der Welt und hätte riesiges Heimweh. Es ist fast nicht auszuhalten im Herzen», sagt sie.

Zwei Tage nach dem Trainingsunfall hatte Daniioth auf Instagram geschrieben: «Ich hatte mein Leben zurück – für zwei Monate. (...) Da ist eine höhere Macht, die dich stoppt, wieder und wieder. Ich bin mir gerade nicht sicher, was ich anfangen soll mit meinem Leben, aber in ein paar Tagen schauen die Dinge hoffentlich wieder besser aus.»

Im Dezember wird Daniioth verreisen, nach Hawaii, für einen sechswöchigen Sprachaufenthalt. Vulkanwanderungen statt Weltcup-Rennen. Das Kreuzband ist noch gar nicht geflickt. Um ein Implantat einzusetzen, müssen in den Ober- und in den Unterschenkelknochen Löcher gebohrt werden. Nun füllte der Kniechirurg die Bohrlöcher des alten Implantats mit Knochenmaterial aus dem Beckenkamm; zudem operierte er die gerissenen Menisken. Bis neue Löcher für ein neues Implantat gebohrt werden können, dauert es rund vier Monate, erst nach dieser nächsten Operation beginnt für Daniioth die eigentliche Reha. Die Ärzte rechnen mit einer ungefähr elfmonatigen Skipause.

War die letzte Skipause zu kurz? Forderte Daniioth mit einer verfrühten Rückkehr das Schicksal heraus?

Walter O. Frey ist der Swiss-Ski-Chefmediziner und Vertrauensarzt von Aline Daniioth, er hat die ersten Lebensjahre

in Andermatt verbracht und hat immer noch ein Domizil in Daniioths Wohnort. Frey sagt, Daniioth sei «überreif» gewesen für die Rückkehr ins Schneetraining, sie, «eine Modellathletin», sei weit über den üblichen Weg hinausgegangen, sie habe erwartet, bis das körperliche Fundament «zu 200 Prozent» trage.

Doch kein Fundament ist stark genug gegen die enormen Kräfte, die beim kleinsten Verhängnis wirken können. Leichte Rücklage, eine Skikante, die sich unkontrolliert in den Schnee frisst, der Gegendruck, der entsteht – und ratsch, Knie kaputt. Ski, Schuh und Bindung fixieren Fuss und Unterschenkel wie ein Schraubstock. Das Kniegelenk ist die anfälligste Schwachstelle, der Riss des vorderen Kreuzbandes die weitaus häufigste Verletzungsdiagnose im Skirennsport, vor der Hirnerschütterung und dem Unterschenkelbruch.

Regenerieren, weitermachen

Ratsch, ratsch, ratsch – und trotzdem hält Aline Daniioth unbeirrt an Plan A fest: Skirennfahrerin sein, an die Weltspitze gelangen. «Wenn dieser Sport nicht das Richtige für mich wäre, dann hätte ich kaum diese Leidenschaft und dieses Talent», sagt sie. Dass sie zweimal erlebt habe, wie schnell sich ihr Körper regenerieren könne, beruhige sie und gebe ihr Sicherheit. Doktor Frey sagt, Daniioth habe keine anatomische Prädestination für Knieverletzungen. «Und es spricht nichts dagegen, dass sie im nächsten Winter voll rennbereit ist und wieder so stark fährt wie zuvor.»

Es gibt Studien, wonach Kreuzbandrisse bei Rennfahrerinnen häufiger sind als bei Rennfahrern, zumindest in jungen Jahren. Andere Studien haben keine nennenswerten geschlechterspezifischen Unterschiede ergeben. Ein erster Kreuzbandriss ist kein Karrierekiller: Eine Langzeituntersuchung mit fast 500 französischen Athletinnen und Athleten zeigte, dass die Karrieren jener, die einen Kreuzbandriss erlitten hatten, länger dauerten und erfolgreicher verliefen als die Karrieren jener, die ohne die Standardverletzung durchkamen. Andererseits sagt der Swiss-Ski-Chefarzt Frey, das Risiko, dass etwas passiere, nehme mit jeder Verletzung zu.

Elena Stoffel ist erstmals Kreuzbandriss-Patientin. Am Tag nach dem Malheur auf der Diavolezza liess sie sich in einem Communiqué des Verbandes zitieren: «Ich weiss nicht genau, was auf mich zukommt, da es meine erste grosse Verletzung ist. Aber ich bin jetzt schon motiviert und bereit, um baldmöglichst wieder auf den Ski zu stehen.»

Doktor Frey sagt: «Wir müssen alles dafür tun, die Jungen möglichst lange vor der ersten Verletzung zu bewahren.» Richtig schwierig werde der Weg zurück, wenn jemand zwei Saisons am Stück verliere, wegen zusätzlicher Schäden, Komplikationen oder eines anderswie schleppenden Heilungsprozesses.

Ungefähr so präsentiert sich die Situation von Mélanie Meillard. Nach dem Trainingssturz an den Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang musste sie zweimal operiert werden, bis das Kreuzband geflickt war. Ihr Operateur hatte sich für eine Spendersehne statt für ein körpereigenes Transplantat entschieden. Doch der Körper stiess die Spendersehne ab, bis zum zweiten Eingriff verging kein Tag ohne Schmerzen. Es dauerte schliesslich mehr als ein Jahr, ehe Meillard wieder erste sachte Schwünge in den Schnee ziehen konnte. Der ältere Bruder Loïc stieg in dieser Zeit zum Spitzenfahrer auf.

Als Mélanie Meillard im Frühling 2019 in den Ferien weilte und zu Fuss in der Stadt unterwegs war, knickte sie um und erlitt eine Knöchelverletzung. «Den Kreuzbandriss hatte ich rasch akzeptieren können», sagt sie, «die schwierigsten Momente kamen später: als klar war, dass ich nochmals operiert werden muss; und nach dem Misstritt in den Ferien. Da war meine ganze Motivation weg, ich wollte nicht mehr trainieren.» Meillard nahm zu, geriet ausser Form.

Ende 2019 gab sie das Comeback, doch nach vier Rennen brach sie die Saison ab, ohne sich einmal für den zweiten Lauf der besten 30 qualifiziert zu haben. «Ich hatte gewusst, dass ich noch nicht auf einem Niveau wie vor dem Kreuzbandriss war», sagt Meillard. Vor der Zäsur hatte sie regelmässig einstellbare Klassierungen erreicht.

Der Cheftrainer Beat Tschuor räumt ein, er sei damals in einem Zwiespalt gewesen. «Der Entscheid, Mélanie trotz den körperlichen Defiziten starten zu lassen, war riskant. Sie wollte das unbedingt – und wir wollen eigenverantwortliche Athletinnen.»

Die Einsätze nährten den Durchhaltewillen, öffneten Meillard aber auch die Augen. Sie realisierte, wie viel sie im Kraft- und Konditionstraining aufzuholen hatte, um in den Rennen wieder bestehen zu können. Doch auch die Vorbereitung auf diesen Winter verlief nicht optimal, ein Trainingssturz im Sommer zwang Meillard zu einer sechswöchigen Skipause. Den Weltcup-Prolog in Sölden

«Am Start oben hatte ich Bauchschmerzen vor lauter Nervosität, ich könnte stürzen.»

Charlotte Chable

verpasste sie deshalb, aber jetzt, gut 33 Monate nach dem Beginn ihrer Leidensgeschichte, fühlt sich Mélanie Meillard endlich wieder bereit.

Charlotte Chable ist voller Skepsis, ob sie diese Bereitschaft nochmals hinbekommen wird. «Ich kenne den Weg, aber das macht es nicht einfacher», sagt sie. Seit zwei Wochen geht sie ohne Krücken, ein Fortschritt, «aber ich weiss, dass ich auch wieder das Gefühl haben werde, es gehe nicht vorwärts, was auf die Motivation schlägt». Als grösste Herausforderung empfindet Chable den Punkt, an dem sie im Stangentraining wieder «Gas geben» und das hundertprozentige Vertrauen in ihr Knie aufbringen müsste – «locker und freudig, ohne Angst, mich wieder zu verletzen.»

Wieder auf null

Angst. Nach dem dritten Kreuzbandriss im Januar 2017 erlebte Chable dieses Gefühl intensiv. «Am Start oben hatte ich Bauchschmerzen vor lauter Nervosität, ich könnte stürzen. Wenn ich einen Lauf visualisierte, sah ich mich vor dem geistigen Auge ständig stürzen, zehnmal, zwanzigmal, bis ich es endlich einmal ins Ziel schaffte.» Nichts erinnerte mehr an die unbekümmerte Newcomerin, die 2015 nach nur einem Weltcup-Einsatz Fünfte des WM-Slalom geworden war.

22 Monate vergingen vom dritten Kreuzbandriss bis zur Rückkehr in den Weltcup. 14 Slaloms fuhr Chable bis zum vierten, nie klassierte sie sich in den Punkterängen, «aber seit diesem Sommer fühlte ich mich wieder richtig gut, die alte Charlotte war wieder da. Doch das hatte so lange gebraucht. Jetzt stehe ich wieder auf null. Wenn ich daran denke, dass es wieder zwei Jahre dauern könnte, dann macht mir das Angst.»

Unbeschwertheit weg, Sinnfrage da. In vielen Sätzen schwingt ein Dilemma mit. «Einerseits habe ich noch sportliche Träume, ich will kämpfen und auf keinen Fall mit einer Verletzung aufhören», sagt Chable. «Andererseits muss ich an meine Gesundheit und an meine Zukunft denken; ich möchte nach der Karriere ohne Kniebeschmerzen Sport treiben können.»

Charlotte Chable hat eine beste Freundin im Skirennsport: Elena Stoffel. Die beiden arbeiten mit dem gleichen Konditionstrainer, trainierten oft zusammen, verbringen Freizeit miteinander. «Nachdem sich Elena verletzt hatte, telefonierten wir gleich. Ich sagte ihr: «Hab keine Angst, ich kenne den Weg.»»

«Diesmal brauchte ich keine Diagnose. Ich wusste sofort: Das Kreuzband ist wieder kaputt.»

Aline Daniioth