



Beim Fussball verletzen sich jährlich 80 000 Spielerinnen und Spieler. BILD ZVG

UNFALLVERHÜTUNG

Weniger Verletzungen im Spilsport

Jede vierte Sportverletzung in der Schweiz passiert beim Spilsport. Viele Verletzungen liessen sich vermeiden – etwa mit guter Vorbereitung, gezieltem Aufwärmen und passender Ausrüstung. Damit Sportlerinnen und Sportler ihre Ziele verletzungsfrei erreichen, arbeitet die BFU im Rahmen ihrer neuen Sensibilisierungskampagne mit Verbänden zusammen, um die Präventionsbotschaften noch systematischer im institutionell organisierten Sport zu platzieren.

Häufig Sprunggelenk betroffen

Fussball, Handball, Basketball, Eishockey oder Unihockey – bei Spilsportarten in der Schweiz passiert mehr als ein Viertel aller Sportverletzungen. Am häufigsten sind Verletzungen des Sprunggelenks, des Knies, der Hand und der Finger sowie des Kopfes. Im Breitensport ist knapp die Hälfte der Spilsportverletzungen auf direkten Körperkontakt zurückzuführen.

Schwere Verletzungen sind nicht nur schmerzhaft, sie machen das Sporttreiben für längere Zeit unmöglich und reissen Sportlerinnen und Sportler aus dem Alltag. Je nach Schweregrad der Verletzung bedeuten ein Spitalaufenthalt, Therapien oder ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik, dass man nicht nur beim nächsten Turnier, sondern auch bei der Familie und bei der Arbeit fehlt. Dabei sind viele Sportunfälle vermeidbar – zum Beispiel mit der richtigen Vorbereitung, gezieltem Aufwärmen und der passenden Ausrüstung.

Sportunfälle verhindern

Damit die Botschaft die Sportlerinnen und Sportler in ihren Spilsportarten noch besser erreicht, arbeitet die BFU im Rahmen der neuen Kampagne mit Sportverbänden zusammen. Als erster Partner unterstützt Swiss Volley, der Schweizer Volleyballverband, die Kampagne. Als Massnahme zur Reduktion von Verletzungen sollen künftig Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Stabilisierung der Gelenke – zum Beispiel der Knie-, Schulter- und Fussgelenke – in das Volleyballtraining integriert werden.

Ziel der BFU ist es, viele Sportverbände und Sportvereine zu erreichen und sie dabei zu unterstützen, das Unfallgeschehen zu analysieren, sportartenspezifische Präventionskonzepte zu entwickeln und die Trainerinnen und Trainer sowie die Vereinsmitglieder zu sensibilisieren. (pd.)

«Die letzten zwei Jahre waren enorm anstrengend»

Das erfolgreiche Beachvolleyball-Duo, Joana Mäder und Anouk Vergé-Dépré, geht getrennte Wege. Gemeinsam mit der Klotenerin blicken wir auf acht erfolgreiche Jahre zurück.

Hakan Aki

Jo, wie die Klotenerin genannt wird, macht einen gelösten Eindruck, als sie das Café betritt. Ich bin mit ihr zu einem «Abschiedsinterview» verabredet. Sie nimmt Platz. Fast scheint es so, als wäre ihr die Belastung der letzten Monate von den Schultern gefallen.

Joana Mäder und Anouk Vergé-Dépré schrieben Beachvolleyball-Geschichte: EM-Titel, 2020. Als erstes Schweizer Frauen-Duo gewannen die Bernerin Vergé-Dépré und die Klotenerin Joana Mäder, damals noch vor der Heirat als Joana Heidrich, Olympia-Bronze in Tokio. Dem sportlichen Höhenflug folgte 2022 der Tiefpunkt: Ein bitterlicher Schrei vor Schmerz bei der Weltmeisterschaft in Rom, der auch den Fernsehzuschauern in die Glieder ging. Mäder kugelte sich bei einem Aufschlag die Schulter aus und musste eine Stunde auf medizinische Hilfe warten. Da die Nerven im Schultergelenk in Mitleidschaft gezogen wurden, stand die Fortsetzung der Karriere akut in Gefahr. Es folgte die Operation und der lange steinige Weg zurück an die Weltspitze.

Der Traum von Olympia

Mäder kämpfte sich trotz kräftezehrender Reha und zahlreicher Therapien zurück. Das grosse Ziel: Olympia 2024. An der dafür anberaumten Medienorientierung gaben sich Anouk Vergé-Dépré und Joana Mäder noch zuversichtlich. Nicht zuletzt aufgrund der Entwarnung Mäders: «Die Schulter hält und ich bin schmerzfrei.» Das Elite16-Turnier in Ostava (Tschechien) war für das Beach-Duo Mäder/Vergé-Dépré die letzte Chance für das ersehnte Olympiaticket und den damit verbundenen Sprung auf den Zug nach Paris. Der Traum platzte. Stattdessen fuhren neben Nina Brunner und Tanja Hüberli, Zoé Vergé-Dépré und Spielpartnerin Esmée Böbner in die Stadt an der Seine.

Vor kurzem gab das Team Mäder/Vergé-Dépré bekannt, nach acht gemeinsamen, erfolgreichen Jahren nach der Schweizer Meisterschaft getrennte Wege gehen zu wollen. Zum gemeinsamen Abschied vor heimischem Publikum kam es nicht mehr. Eine bakterielle Lungenentzündung von Anouk Vergé-Dépré machte den beiden einen Strich durch die Rechnung. Somit war das Elite16-Turnier in Hamburg, wo die beiden Schweizerinnen bis in den Viertelfinal vordrangen, das letzte gemeinsame Turnier. Auf die Frage, ob sie während der Zwangspause auch mit dem Gedanken vom Karriereende liebäugelte, antwortet Mäder: «Nein, aber ich wusste lange nicht, ob ich je wieder auf Top-Niveau spielen kann. Und klar ist, dass du so eine Entscheidung nicht von heute auf morgen triffst. Acht Jahre sind eine lange Zeit, in denen wir viel voneinander lernten, grosse Erfolge feierten, aber auch bittere Niederlagen erlebten.» Während der gesamten Zeit hätten die beiden Sportlerinnen Themen stets offen angesprochen. «Insbesondere für mich waren die letzten zwei Jahre mental wie auch körperlich sehr anstrengend, sodass ich für mich entschied zu pausieren», erklärt Mäder die Trennung. «Während der Verletzungspause galt mein Fokus voll dem Comeback, pausieren war keine Option für mich.»

Grosse Freude über das Erreichte

Mäder blickt auf die Zeit mit Anouk zurück, schwärmt vom Europameistertitel, der Olympia-Bronzemedaille 2021 in Tokio und sagt: «Neben dem sportlichen Erfolg überwiegt die Freude über das Er-



Grenzenloser Jubel: Joana Heidrich (l.) und Anouk Vergé-Dépré haben Europa auf das Podium des Beachvolleyballturniers der Olympischen Spiele in Tokio gebracht, als die Schweizerinnen in Tokio nach dem Sieg über die Lettinnen die Bronzemedaille gewinnen. BILD ARCHIV

lebte, dass wir voneinander lernten, was uns über die Jahre zusammengeschweisst hat. Anouk ist nicht nur meine Spielpartnerin auf Sand, sondern auch eine Freundin neben dem Platz, die ich sehr schätze. Ich wünsche ihr, dass sie ihr Feuer für den

Sport weiter trägt und sie ehrgeizig am Ball bleibt.»

Wie weiter?

Fest steht: Die beiden wollen dem Beachvolleyball erhalten bleiben. Während die Klotenerin Joana Mäder sich eine Pause gönnt, ist Anouk Vergé-Dépré auf der Suche nach einer neuen Konstellation. Nach dem Karriereende liebäugelte, antwortet Mäder: «Nein, aber ich wusste lange nicht, ob ich je wieder auf Top-Niveau spielen kann. Und klar ist, dass du so eine Entscheidung nicht von heute auf morgen triffst. Acht Jahre sind eine lange Zeit, in denen wir viel voneinander lernten, grosse Erfolge feierten, aber auch bittere Niederlagen erlebten.» Während der gesamten Zeit hätten die beiden Sportlerinnen Themen stets offen angesprochen. «Insbesondere für mich waren die letzten zwei Jahre mental wie auch körperlich sehr anstrengend, sodass ich für mich entschied zu pausieren», erklärt Mäder die Trennung. «Während der Verletzungspause galt mein Fokus voll dem Comeback, pausieren war keine Option für mich.»

«Anouk ist nicht nur meine Spielpartnerin auf Sand, sondern auch eine Freundin neben dem Platz, die ich sehr schätze.»

auch auf dem Court ein Herz und eine Seele. Mäders Auszeit, die nach eigenen Angaben bis zum Jahresende gehen soll, lässt Fans hoffen. «Das war's noch nicht. Eine Pause kann dazu beitragen, etwas, was man mit Herzblut treibt, zu vermissen. Seit der Verletzung von Rom hatte ich gerade einmal vier Wochen, an denen ich nicht ausschliesslich an meinen Sport dachte. Sonst lief das Kopfkino in Dauerschleife», führt Mäder aus. Gedankenspiele wie: «Was kann ich tun, um meine Schulter zu stärken, und so meine sportliche Leistung wieder auf internationales Niveau zu bringen?» Und weiter: «Reicht die Zeit für die Olympiaqualifikation?» All diese Überlegungen gepaart mit innerem

«Für mich ist ein Comeback immer auch mit einem realistischen Ziel verbunden. Dieses Ziel heisst Los Angeles 2028 und Olympia.»

und äusserem Druck um Paris seien enorm kräfteraubend und nervtötend gewesen, was Mäder nahezu an den Rand der Verzweiflung trieb, erklärt die Spitzensportlerin die emotionale Achterbahnfahrt. Zudem hätten die zahlreichen Therapien, die sie absolvierte, dazu geführt, dass Familie und Freunde zu kurz kamen. Dass sie eine Kämpferin ist, bewies Joana Mäder durch ihr erfolgreiches Comeback nach der schweren Verletzung. «Ich wollte unbedingt zurück auf den Sand und habe es geschafft. Auch wenn Anouk und ich die Olympia-Quali verpassten, so hat uns das zusammengeschweisst. Ich selbst bin an der Verletzung gereift, habe gelernt, Situationen zu akzeptieren, und bin fest davon überzeugt, dass wir ohne meine Verletzung in Paris dabei gewesen wären. «Jetzt blicke ich nach vorn und freue mich auf die Zeit im Kreise meiner Familie und der Freunde, darauf, Kraft tanken, und dann mit Elan zurückzukommen.»

Vision Los Angeles 2028

Das geplante Comeback Mäders ruft die Olympiaplanung für 2028 auf den Plan. Die Spiele finden dann in Los Angeles statt. Für Mäder wäre es eine Kampfansage im Hinblick auf eine erneute Olympiateilnahme und eine willkommene Gelegenheit, eine überaus erfolgreiche Karriere doch noch auf grosser Bühne zu beenden. Womöglich mit einer Medaille. Aber das ist Zukunftsmusik. «Für mich ist ein Comeback immer auch mit einem realistischen Ziel verbunden. Dieses Ziel heisst Los Angeles 2028 und Olympia. Dieses Mal mit mir als Spielerin.»



Joana Mäder wurde im Februar 2022 von der Stadt Kloten als beste Sportlerin geehrt. Mit dabei auch Spielpartnerin Anouk Vergé-Dépré. BILD ZVG