



## DORIS SCHWEIZER

---

24. November 2017

### **\*TrainYourEyes\* - ein Sturz mit Folgen...**

Kein Sturz hat mich so sehr "geschmerzt" wie jener auf der 3. Etappe des Giro Rosa am 6. Juli 2015.

Fast 2 Monate war ich für Streckenreko, Höhenttraining & Etappenrennen unterwegs. Die Tage alleine in Hotels waren einsam & monoton, brachten mich an meine Grenze, einzig der Fokus auf das grosse Ziel liess mich durchhalten. Dann das Aus bevor es in die Berge ging. Alles war für nichts, all die harte Arbeit innert Sekunden in der Luft verpufft. Als ich am Boden lag, spürte ich: das ist nicht gut, das wars!! Dieser Sturz war irgendwie anders wie alle zuvor...

Das Rennen war hektisch, schnell, es war brütend heiss & nach einer 90°-Kurve stürzten 2 Fahrerinnen vor mir; ich hatte keine Chance zu reagieren. An den Sturz selbst erinnere ich mich nicht mehr (scheinbar bin ich in eine kleine Mauer geflogen). Das einzige was mir bis heute noch extrem präsent ist, war der Schmerz in meinem Knie, als ich wieder zu Bewusstsein kam. Ich musste die Zähne heftig zusammenbeissen um nicht einfach loszuschreien. Völlig cool

nahm ich mein Rad, checkte es und verlangte nach dem Ersatzrad. Die besorgten Blicke des DS & Mech liessen mich völlig kalt und ich fuhr seelenruhig zurück ins Feld. Erst dort wurde mir bewusst, dass mir schlecht war und ich irgendwie nicht so ganz klar denken konnte. So hatte ich auch die knochentiefe Schnittwunde in meinem Knie nicht bemerkt und liess die nur widerwillig vom Arzt nähen - ich beharrte darauf, dass ein Pflaster schon reichen würde. Eigentlich hätte ich das Knie für die nächsten Tage nicht biegen sollen... Diese Wunde war jedoch mein geringstes Problem. Mir war schwindelig und ich sah irgendwie nicht mehr "richtig". Am nächsten Tag musste ich trotzdem zur Etappe starten. Es war einer der schlimmsten - wenn nicht der schlimmste - Tage auf dem Rad. Bereits in der Neutralisation knallte ich beinahe mit anderen Fahrerinnen zusammen weil ich ihre Position falsch einschätzte. Dasselbe mit Bordsteinen und Autos. Angeblich fuhr ich auch Schlangenlinien, aber das ist mir natürlich nicht aufgefallen... Mir war hundeeelend, Übelkeit und Schwindelgefühle. Die Etappe machte mir das Leben auch nicht einfacher: Rundkurs durch Milano. Irgendwie habe ich mich bis ins Ziel mit Sicherheitsabstand hinten am Feld durchgebissen.

Verzweifelt versuchte ich zu erklären, dass es mir wirklich nicht gut geht und ich nicht weiterfahren kann. Meine Bedenken wurden nicht ernst genommen, im Gegenteil es wurden noch Witze darüber gemacht.

Zu meinem Glück rief unser Teamdoktor dann von zu Hause an und klärte über die Risiken und möglichen Folgeschäden auf. Danach wurde ich unverzüglich nach Hause geschickt.

Allerdings wurde auch zuhause nur meine Wunde am Knie behandelt und da ich eine Woche damit sowieso nicht radfahren konnte, war das Thema Hirnerschütterung auch abgehakt.

Für mich begann damit allerdings ein langer Leidensweg.

Im März dieses Jahres hatten wir ein Techniktraining und ich verlor aus unerklärlichen Gründen beim links im Kreis fahren beinahe das Gleichgewicht und konnte auch die Distanz zu meinen Teamkolleginnen nicht korrekt einschätzen.

Als dann Bjarne Riis danach zu mir kam und meinte, dass ich sehr wahrscheinlich ein Problem mit der Visualisierung hätte, war ich zuerst schockiert. Doch dann machte plötzlich alles Sinn und ich wurde zu Untersuchungen nach Dänemark zu Maria Beadle von "trainyoureyes" geschickt. Das Ergebnis war ernüchternd: ich hatte ganz typische "post concussion" Symptome. Seitdem arbeite ich mit Maria und mache jeden Tag Übungen um wieder eine korrekte Visualisierung zu erlangen.

Seit dem Tag des Sturzes bin ich manchmal durch die Hölle gegangen. Es gab Tage, an denen ich am liebsten nicht aufgestanden wäre weil ich die Anwesenheit anderer Leute schier nicht ertragen habe oder ich mich total "gerädert" fühlte. Ich war teilweise launisch und hatte besonders am Anfang starke Stimmungsschwankungen. Auch wurde mir oftmals aus unerklärlichen Gründen plötzlich total übel oder schwindelig.

Auf dem Rad hatte ich seit dem Tag immer wieder Momente wo ich in Abfahrten anhalten musste weil ich mich nicht mehr konzentrieren konnte und begann Kurven völlig falsch anzufahren. Das Problem wurde schlimmer je schneller ich wurde und so bekam ich in Rennen immer öfters Panik wenn ich mich mitten im Feld befand oder es schnelle Abfahrten gab. Ich hatte die Situation schlicht und einfach nicht unter Kontrolle! Rechts schätzte ich die Distanz falsch ein und auch mein Sehwinkel war extrem eingeschränkt. Manchmal hatte ich das Gefühl zu stürzen obwohl ich einfach geradeaus gefahren bin.

Immer und immer wieder wurde mir eine Teamkollegin zur Seite gestellt, dessen Hinterrad ich nehmen sollte, doch leider half mir das keineswegs denn mein Problem war, dass ich vor mir selbst Angst hatte und nicht vor den Fahrerinnen um mich herum. Ich vertraute meinen eigenen Fahrkünsten nicht und das hat mich mehrmals an meine mentale Grenze gebracht. Insbesondere weil niemand sich wirklich vorstellen konnte, was ich in diesen Momenten durchmachte und ich danach tatsächlich völlig am Ende meiner Kräfte war.

Seit ich mit Maria zusammenarbeite, hat sich für mich vieles zum Positiven gewendet. Ich kann wieder trainieren ohne dass mir übel wird, ich kann rechts die Distanz zum Strassenrand wieder richtig einschätzen und ich kann auch bei höherem Tempo die Distanzen immer besser kalkulieren. Auch habe ich seitdem nie mehr das Gefühl gehabt, zu stürzen, bzw. das Gleichgewicht grundlos zu verlieren. Dasselbe gilt für den Alltag, ich habe dadurch ein grosses Stück Lebensqualität wiedergewonnen!!

Wenn ich die Zeit heute zurückdrehen könnte, dann hätte ich mich niemals so sehr unter Druck setzen lassen dürfen, dass ich weitergefahren bin. Eine Hirnerschütterung (insbesondere die Kumulation von mehreren Stürzen auf den Kopf) ist eben keine sichtbare, aber eine der schlimmsten Verletzungen, der leider immer noch viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Denn besonders das Verhalten unmittelbar nach dem Sturz entscheidet wie gross die Folgeschäden sind und wie lange der Heilungsprozess dauern wird.

Niemand kann mir mit Sicherheit sagen, ob ich mich davon jemals zu 100% erholen werde und diese Tatsache hat bei mir im Kopf eine Art "Alarmglocke"

eingeschaltet wenn ich auf dem Velo bin. Denn eins ist klar: jeder weitere Sturz auf den Kopf ist nicht gut und kann meine Symptome wieder verschlimmern.

Im Prinzip war es nur ein Sturz wie viele andere auch, aber irgendwie bin ich halt einfach unglücklich auf den Kopf aufgeschlagen, ich hatte einfach Pech.

Gleichzeitig hatte ich auch Glück, dass ich durch Maria eine geniale Therapie machen kann und nicht nur mein normales Level wiedererlangen kann, sondern meine Visualisierung in ganz vielen Bereichen verbessern kann.

Das visuelle Koordinationstraining ist enorm fordernd, die Ergebnisse aber umso erstaunlicher. Übrigens kann jeder seine Visualisierung verbessern, was besonders in Spielsportarten von grosser Bedeutung ist. Letztendlich kann ich dadurch sicher auch profitieren.

Heute weiss ich, wie sehr eine Hirnerschütterung jemanden verändern und beeinträchtigen kann, deshalb ist es mir auch ein grosses Anliegen, dass junge Athleten über die Risiken und Folgeschäden aufgeklärt werden und der "ist ja nur eine Hirnerschütterung"-Mentalität der Garaus gemacht wird. Denn eines ist klar: eine Hirnerschütterung ist eine wesentlich schlimmere Verletzung wie ein Knochenbruch!!

So findest du mich

Folge mir auf den sozialen Netzwerken



Follow @DorisSchweizer