

BZ BERNER ZEITUNG

Lädierter Körper, belasteter Kopf

Dreifach-Weltmeisterin Judith Wyder sieht sich mit einer schmerzhaften Entzündung im Rücken konfrontiert. An der Weltcupouvertüre in Polen tritt die Bernerin trotzdem an.



Nicht alles im grünen Bereich: Judith Wyder, die Dreifach-Weltmeisterin von 2014, kämpft mit schmerzhaften Rückenbeschwerden. Bild: Keystone

Des Rätsels Lösung vereinfacht die Aufgabe im vorliegenden Fall nicht. Judith Wyder kämpft derzeit nicht nur gegen die Konkurrenz, sondern vor allem mit ihrem Kopf. Was insofern ein Problem darstellt, als sich die 27-Jährige aus Zimmerwald dem Orientierungslauf verschrieben hat – einer Sportart, in welcher die Konzentrationsfähigkeit eine zentrale Rolle spielt.

«Bereit sein, technisch sauber laufen – und wenn das klappt, sollten die Ergebnisse stimmen», erwidert sie auf die Frage, was sie sich im Hinblick auf die Weltcupouvertüre in Polen vorgenommen habe. Am Wochenende trifft sich die Elite der rennenden Postensucher in Wroclaw; es handelt sich um das erste und einzige Kräfteressen vor der EM in Tschechien.

WERBUNG

Micha Jegge 27.04.2016

Artikel zum Thema

Judith Wyder feiert ein Comeback



Rang fünf über die Mitteldistanz beim Weltcupfinal in Arosa bedeutet für Judith Wyder einen versöhnlichen Saisonabschluss. Sabine Hauswirth gelang am Tag zuvor ein Exploit. [Mehr...](#)
Von Jonas Mathys 05.10.2015

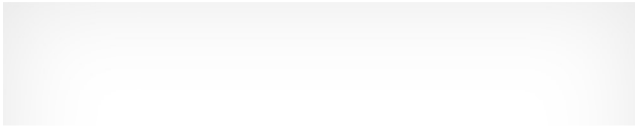
«Die WM ist nicht vorbei»

OL-Läuferin Judith Wyder sagt, für ihren Einbruch in der Sprintstaffel gebe es momentan keine Erklärung. Die Bernerin gibt sich kämpferisch, blendet aus und hofft auf die Walddisziplinen. [Mehr...](#)
Von Micha Jegge 04.08.2015

Weltcup in Polen

Das Bernbiet und der Orientierungslauf – das passt zusammen. Auch nach dem im Herbst 2013 erfolgten Rücktritt Simone Niggli-Luders ist der Kanton auf internationaler Ebene permanent präsent.

Am Wochenende – im polnischen Wroclaw finden Weltcupwettkämpfe im Sprint, in der Sprintstaffel sowie über die Mitteldistanz statt – stehen nicht nur Arrivierte (Sabine Hauswirth, Belp, Florian Howald, Oberözn, und Judith Wyder, Zimmerwald), sondern auch aufstrebende Nachwuchskräfte (Jonas Egger, Burgdorf, Florian Schneider, Stettlen,



Gold in Venedig

Wyder wird Mitte Mai als dreifache Titelhalterin nach Jesenik reisen, jedoch auf die Verteidigung der Langdistanzkrone verzichten. 2014, das war ihr Jahr, liess sie sich doch nach den goldenen Tagen in Portugal an der Weltmeisterschaft in Italien ebenfalls dreimal als Gewinnerin feiern. Das Glanzstück lieferte die Bernerin im Sprint ab, als sie in den schmalen Gassen Venedigs die Nerven behielt und auf der Hafensperrung nahe des Markusplatzes im grossen Stil triumphierte.

2015 erfuhr sie, wie kurz der Weg von ganz oben nach ganz unten sein kann. Rückenschmerzen hinderten sie an der WM in Schottland an der Entfaltung ihres Potenzials. Wyder kämpfte, biss auf die Zähne und gab erst auf, als ihr der Schmerz keine Wahl mehr liess. Die medizinische Abteilung von Swiss Orienteering vermochte die Wurzel des Übels vor Ort nicht zu eruieren.

Seit vier Wochen seien die Beschwerden wieder da, hält Wyder fest, mittlerweile wissend, worauf diese beruhen. Eine Wirbelentzündung strahlt auf das linke Bein aus, «ich kann es dann jeweils fast nicht mehr anheben». In Schottland kam sie mit den Symptomen nicht klar. «Ich wollte nicht akzeptieren, dass es sich um eine Verletzung handelt – wohl auch, weil die Werte vor der WM extrem gut gewesen waren.»

Nun spricht sie gelassen über regelmässige Besuche beim Chiropraktiker, wirkt dabei verhalten optimistisch. An den vor Wochenfrist ausgetragenen teaminternen Testläufen bewegte sich Wyder in der erweiterten Spitze. «Physisch bin ich voll dabei. Aber ich merke, dass der Kopf wegen des Rückens stärker beansprucht wird als sonst.» Nur auf diese Weise lassen sich «die Riesenfehler» erklären, welche ihr unterlaufen sind.

Profi in Göteborg

Die Weltmeisterschaft findet diesen Sommer in Südschweden statt. Wyder unternimmt alles, was in ihrer Macht steht, damit der Medaillenregen wieder einsetzt. Anfang Jahr dislozierte sie mit ihrem Freund, einem Ausdauersportler, nach Göteborg. Seither lebt die ausgebildete Physiotherapeutin mehr oder weniger als Profisportlerin, was dank verhältnismässig guter Sponsoringsituation und beträchtlichen Supports ihres schwedischen Klubs möglich ist. «Ich geniesse das Privileg, in WM-relevantem Gelände trainieren zu können, und habe auch schon klare Fortschritte gemacht.»

Ob der beträchtliche Aufwand zum erhofften Ertrag führen wird, hängt nicht zuletzt von der Gesundheit ab. Wyder weiss aus beruflicher Erfahrung bestens, wie mühsam sich der Umgang mit Entzündungen gestalten kann. Was die Aufgabe für den Kopf nicht vereinfacht. (Berner Zeitung)

Erstellt: 27.04.2016, 07:42 Uhr

und Kerstin Ullmann, Nidau) im Einsatz. Egger und Ullmann wurden auch für die EM in Jesenik von Ende Mai selektioniert.

Ebenfalls in den Nordosten Tschechiens reisen wird die Eggwilerin Martina Ruch. Die zu den Arrivierten gehörende Oberaargauerin Sarina Jenzer fehlt in Polen wegen eines im März erlittenen Bänderrisses, wird in Tschechien jedoch dabei sein.mjs