

Der Sport ist ihre beste Medizin

Die Langläuferin Seraina Mischol steigt heute in ihre letzte Saison – mit der Diagnose Multiple Sklerose

Von Dominic Willmann, Davos

Es sind die kleinen Dinge, die bei Seraina Mischol plötzlich grosse Wirkung haben. Etwa das Eichhörnchen, das unlängst gerade dann genussvoll an einem Tannenzapfen knabberte, als Mischol vorbeijoggte. Und sie zum Anhalten bewog. «Ich habe mich ob dieser Beobachtung so gefreut», sagt die 30-Jährige, «dass ich danach mit neuer Motivation weiter gejoggt bin und aus den geplanten dreissig Minuten zwei Stunden Training wurden.» Mischol beendete ihre Einheit erst, als es einzudunkeln begann.

Es ist kein Zufall, dass die Spitzensportlerin aus Graubünden mit geschärftem Bewusstsein durchs Leben geht. Zumindest seit etwas mehr als vor drei Monaten: Es ist der 16. September, der Seraina Mischols Leben innert zwölf Stunden auf den Kopf stellt. Weil eine Entzündung des Sehnervs nicht bessern will, sucht sie notfallmässig den Augenarzt auf. Dieser verweist sie sofort weiter ans Berner Inselspital.

Dann geht es rasch. Ein MRI noch am selben Abend bestätigt Mischols schlimme Vorahnung: Es ist nicht nur eine Entzündung des Sehnervs, die Diagnose lautet Multiple Sklerose (MS). Jene Krankheit des zentralen Nervensystems also, deren Verlauf von Patient zu Patient unterschiedlicher nicht sein könnte, weil sie den Körper in Schüben mehr oder weniger schwer schädigt. Und jene Krankheit, «die leider von vielen noch immer direkt mit dem Menschen im Rollstuhl assoziiert wird», so Mischol.

Selbstdiagnose via Internet

Für die Langläuferin kommen die klaren Worte der Ärzte nicht ganz unerwartet: Am Abend zuvor googelte sie ihre Symptome im Internet. «Danach vermutete ich zu 20 bis 40 Prozent, dass ich wegen einer möglichen Sehnerventzündung an MS erkrankt bin», sagt sie heute über ihre damalige Selbstdiagnose. Dennoch: Als ihr im Inselspital die MRI-Bilder erklärt werden, ist es erst einmal «ein Riesenschok», den sie verarbeiten muss. Aus der Patientin Mischol wird aber ebenso schnell wieder die Sportlerin Mischol: «Im Wettkampf lernte ich zu verlieren, das half mir in dieser Situation ungemein.»

Mischol akzeptiert ihre Krankheit von Beginn weg. Das Vertrauen in die Medizin und in ihren eigenen Körper, von Jahren des Spitzensports gut trainiert, ist gross. Kommt hinzu, dass die Davoserin schon seit Kindsbeinen eine positive Lebenshaltung an den Tag legt. Das zeigt sich auch im persönlichen Gespräch. Mischol redet Klartext, wenn es um ihre Krankheit geht. Ihre Stimme verstummt auch dann nicht, wenn die Fragen sehr persönlicher – und in ihrem Fall unangenehmer – Natur sind. Sie wirkt selbst dann gefasst, wenn sie von diesem fassungslosen Moment am späten Abend des 16. September erzählt.

Beeindruckend ist, dass die Wintersportlerin immer das Positive aus ihrer aktuellen Situation hervorhebt. Wenn



«Ich will viel Neues erleben.» Seraina Mischol hat auch die Familienplanung weiter fest im Auge. Foto Keystone



«Im Wettkampf lernte ich zu verlieren.» Seraina Mischol am Langlauf Weltcup in Davos 2008. Foto Keystone

Mischol etwa über ihre Familienplanung, die trotz der Krankheit nicht ad acta gelegt werden muss, spricht, tut sie das mit einer einzigartigen Selbstverständlichkeit. Keine Spur von Unsicherheit, kein Jammern, weshalb das Schicksal gerade sie ereilt hat. Im Gegenteil: Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht, ihre blauen Augen funkeln. Die Frau, die in der Saison 2007/2008 die prestigeträchtige Tour de Ski als bisher einzige Schweizerin auf Platz 12 beendet hat, strotzt auch abseits der Loipe nur so vor Selbstvertrauen. Dieser Charakter imponiert auch ihren Freunden. «Mein Auftreten ist nicht gespielt», sagt sie fast entschuldigend, «ich bin einfach so.»

Sofortiger Rücktritt kein Thema

Deshalb ist es für Mischol auch klar, dass sie weiter auf den Langlaufskiern unterwegs sein will. «Ich brauche den Sport. Er ist die beste Medizin, denn ich bin ein Bewegungsmensch.» Ihre grosse Leidenschaft, die sie seit der 3. Klasse ausübt, von heute auf morgen an den Nagel zu hängen, sei «unvorstellbar». Die Ärzte legen ihr dabei keine Steine in den Weg. Das klinisch isolierte CSI-Syndrom, das bei ihr diagnostiziert wurde, ist erst eine MS-Vorstufe. Wie es sich auf einen Spitzensportler auswirkt, dazu fehlen die nötigen Erfahrungswerte und Forschungsergebnisse. «Solange ich mich regelmässig ärztlichen Kontrollen unterziehe und keine Beschwerden habe, sehen ich und auch meine begleitenden Spezialisten keinen Grund, nicht mehr auf meinen Skiern unterwegs zu sein», sagt Mischol. Zurzeit fühlt sie sich gut, Beschwerden oder gar Schmerzen hat sie keine.

Wie es ist, unter diesen Umständen Sport auf hohem Niveau zu treiben, macht Jasmin Nunige seit März vor. Die 38-Jährige, ebenfalls Davoserin, Langläuferin und Ausdauersportlerin, ist für Mischol «eine ganz starke Persönlichkeit und daher ein Vorbild im Umgang mit MS». Und Nunige ist zugleich auch die einzige Sportlerin, die Mischol kennt, die ebenfalls an dieser heimtückischen Krankheit leidet. «Wir tauschen uns daher viel aus, das hilft.»

Sofort aufzuhören, kommt für Mischol also nicht infrage, kürzerzutreten hingegen schon. Nicht erst seit dem medizinischen Bescheid im Inselspital. Den ersten Schritt, vom Leistungssport langsam Abschied zu nehmen, hat sie bereits im Frühjahr getan. Die Saison 2011/2012 sollte ihre letzte sein. «Das ist so, daran gibt es nichts zu rütteln», bekräftigt Mischol. Es sei Zeit für Veränderungen, den Spitzensport habe sie mit ihren 30 Jahren nun «gesehen». Die mehrfache Schweizer Meisterin war an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften dabei, gewann 2009 den Engadin Skimarathon und beendete ihre beste Weltcup-Saison 2007/2008 auf dem 15. Rang. Ab April wird die gelernte Bauzeichnerin wieder vermehrt im Büro anzutreffen sein «und sonst einfach viel Neues erleben». Ihre Wohnung in Davos hat sie bereits gekündigt.

Auftakt in China

Der heutige Tag wird für Mischol ein ganz besonderer sein. Sie, die 2010 aus dem A-Kader von Swiss-Ski ins Regionalkader zurückgestuft wurde («Es lief einfach nicht mehr, das gibts im Sport manchmal»), wird ihren ersten Wettkampf bestreiten. Aufgrund des Befunds

des zweiten MRI Anfang Dezember sei es nun «verantwortbar», offiziell in die Saison zu starten.

Bei einem Einladungswettkampf in der inneren Mongolei absolviert Mischol zwei Sprints, Anfang Jahr steht zum Abschluss des China-Trips noch ein 50-Kilometer-Lauf an. «Ich freue mich wahnsinnig auf diese Wettkämpfe, obwohl es wegen des Jetlags für den Körper ziemlich stressig wird», vermutet Mischol, die am Stephanstag in Richtung Asien abgereist ist. Bis zum Saisonende sind in Mischols Wettkampfkalendar weitere Rennen in Europa im Rahmen des FIS-Marathon-Cups eingetragen. Letztmals an den Start eines Eliterennens geht Mischol am 17. März: beim «Birkebeinerrennen» in den Wäldern Norwegens.

Für Mischol geht es in ihrer letzten Saison vor allem um eines: «Ich will, dass mir die Rennen in guter Erinnerung bleiben.» Durch die Krankheit sei sie entschlossener geworden. «Ich mache nur noch das, worauf ich Lust habe.» Aus den geplanten 60 Trainingsstunden pro Monat könnten deshalb ab und zu ein paar weniger werden. Oder zwischendurch auch mal eine Sonderschicht mehr: wie neun Tage nach der Diagnose, als Mischol in Berlin ihren ersten Marathon läuft. Es ist das grosse Sommerziel der Bündnerin, einmal die 42-Kilometer-Strecke zu Fuss zurückzulegen. Trotz dem erst frischen Befund reist sie mit ihren Freunden nach Berlin. Das gemeinsame Wochenende ist längst geplant, die Marathonteilnahme ebenso.

Mischol lässt es sich aber bis am Vorabend offen, ob sie startet oder nicht. Obwohl die Augenentzündung noch nicht ganz auskuriert ist, geben die

Ärzte ihr Okay. Der Entscheid hängt allein bei der Läuferin mit der Startnummer 9746. Weil die Temperaturen angenehmes Laufwetter versprechen und sie sich fit fühlt, geht sie an diesem letzten Sonntag im September an den Start – und überquert 3:05:55 Stunden später «mit einem Riesen-Smile» die Ziellinie.

Bemerkenswert: Mischol läuft konstant wie ein Schweizer Uhrwerk. Ihre Kilometerzeiten bewegen sich über die gesamte Distanz zwischen 4:20 und 4:28 Minuten. Da spielt es auch keine Rolle mehr, dass die avisierte Zeit unter drei Stunden nicht erreicht worden ist. «Das Ergebnis war in diesem Moment, eine gute Woche nach der Diagnose, zweitrangig.»

Seltene schlechte Momente

Dafür hat Mischol den Marathon in der deutschen Hauptstadt geniessen können. Das sei ihr wichtiger, betont sie. «Ich gehe seit dem 16. September viel bewusster durchs Leben.» Die Diagnose sei zwar «immer im Hinterkopf, da gibt es nichts schönzureden», doch «mir geht es ja gut. Ich bin bis jetzt weder im Training noch im Alltag eingeschränkt.» Dass sich dies schnell ändern kann, ist ihr bewusst. Kommen da nicht manchmal gewisse Ängste auf? «Doch», sagt sie, «auch ich habe die schlechten Momente, wenn auch selten.» Dann frage sie sich etwa, wie lange sie noch joggen gehen kann. Und findet postwendend eine Antwort: «Ich sage mir einfach: Geniesse das, was du gerade machst.»

Mischol erfreut sich in solchen Augenblicken an kleinen Dingen. Ansonsten Nebensächliches wird plötzlich wichtig: wie das Eichhörnchen mit dem Tannenzapfen.