

SERAINA MISCHOLS LEBEN
MIT DER MS-DIAGNOSE

Was soll ich mich verrückt machen lassen? >>

Knapp fünf Monate ist es her, als bei der Langläuferin Seraina Mischol die Krankheit CIS diagnostiziert wurde, eine Unterform von Multipler Sklerose. Dennoch will die 29-Jährige ihre letzte Saison als Spitzensportlerin in vollen Zügen geniessen.

TEXT: ANDREAS GONSETH

58

Zauberwetter ist es, als Seraina Mischol für die Fotos immer wieder über die frisch verschneite Loipe gleitet. Ganz locker läuft sie, mit weit ausladenden Schritten, als würde sie fliegen. Sie fühlt sich gut an diesem Januartag in Davos, spürt noch eine Erkältung nachwirken, aber sonst ist alles im grünen Bereich. Ihre Augen leuchten, die Wangen – ihr Markenzeichen – schimmern rötlich.

Ihr Optimismus ist ansteckend. Dennoch spürt man, dass sie eigentlich lieber über anderes sprechen würde als über CIS, diesen ersten MS-Schub, der bei der Bündnerin im vergangenen September diagnostiziert wurde. «Mein Leben verläuft wieder wie gewohnt, ich fühle mich gesund und schaue vorwärts», sagt sie bestimmt. Dennoch weiss sie, dass «das Thema interessiert», und obwohl «in letzter Zeit die Anfragen etwas viel wurden», gibt sie gerne Auskunft.

Eine bewegte Zeit liegt hinter ihr. Die Diagnose kam aus heiterem Himmel, traf sie völlig unvorbereitet. Dass auch

optimistische Naturelle Zeit benötigen, um einen MS-Bescheid zu verarbeiten, zeigt der Eintrag vom 6. November auf Seraina Mischols Homepage: Unter dem Stichwort «Der Körper als Feind» schreibt sie: «Sieben Wochen ist es nun her, als ich mit einem scheinbar kleinen Augenproblem einen Augenarzt aufsuchte. Im Inselspital in Bern teilte man mir die Diagnose mit: Ich hatte mit meiner Sehnerv-Entzündung meinen ersten Schub von Multiple Sklerose. Weil dies mein erster offiziell diagnostizierter Schub ist, spricht man noch nicht von einer MS, sondern von CIS, der Abkürzung für «klinisch isoliertes Syndrom».

Der Schock sass tief bei der ambitionierten Sportlerin. «Meine kleine Sportwelt stürzte jäh ein.» Aber ebenso schnell, wie sich ihre Welt veränderte, fasste sie neuen Mut: «Eine schlaflose Nacht später entschloss ich mich, weiterhin positiv zu denken und keinesfalls kampflos aufzugeben.» Dennoch schwirrten unzählige Gedanken in ihrem Kopf herum und sie stellte sich Fragen über Fragen: «Was bedeutet das für mein Leben, meinen Sport, meine



FOTO: ANDREAS GONSETH

An den Engadin Skimarathon hat Seraina Mischol gute Erinnerungen: 2009 konnte sie ihn gewinnen.



Zukunft? Hat mein Leistungseinbruch in den vergangenen drei Jahren etwas mit meiner Krankheit zu tun? Oder hat dieser Leistungsstress gar die Krankheitsanfälligkeit mitbeeinflusst?

Auf dem Sprung in die Weltelite

Seraina Mischol war einst eine der hoffnungsvollsten Nachwuchslangläuferinnen der Schweiz und gab 1999 schon als 18-Jährige in Engelberg ihr Debüt im Weltcup. 2001 gewann sie an den Junioren-Weltmeisterschaften in Polen die Bronzemedaille über 15 km Skating. Zwischen 2001 und 2007 nahm sie an vier Weltmeisterschaften teil, 2006 an den Olympischen Spielen in Turin, und 2007/2008 beendete sie die Saison als 15. des Gesamtweltcups. Danach ging es leistungsmässig abwärts: 2010 schliesslich verlor die neunfache Schweizer Meisterin ihren Kaderplatz in der Nationalmannschaft und wurde ins Regionalkader zurückgestuft. Unterschlupf fand sie im Team Engadin Skimarathon, und daraus resultierte letzten März der Sieg beim Dolomitenlauf. Dennoch entschied sie bereits im Frühsommer, mit der Saison 2011/2012 ihre Karriere abzuschliessen. Daran hat auch die MS-Diagnose nichts verändert.

Grünes Licht vom Spezialisten

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die sich schubweise entwickelt und im Extremfall zu schwerwiegenden Lähmungen führen kann.

«So lange es mir gut geht, geniesse ich jede Trainingseinheit noch etwas mehr als früher.»

Konstante Entzündungsherde können im Kopf oder auch in der Wirbelsäue liegen. Die Ursachen von MS sind unbekannt, Heilung noch keine in Sicht.

Das Klären der brennendsten Fragen war Seraina Mischol daher ein wichtiges Anliegen. Die Antworten erleichterten vieles. Ja, es könne bei einem einmaligen Schub bleiben, ja, sie dürfe weiterhin Leistungssport betreiben, und ja, auch einer Familiengründung stehe nichts im Weg, bescheinigte ihr der MS-Spezialist Jürg Kesselring (vgl. Interview auf S. 62). So konnte Seraina Mischol zuerst einmal aufatmen. Und ihrem geliebten Sport nachgehen. Und wie um es sich und vor allem ihrem Körper zu beweisen, dass er doch gefälligst noch immer etwas leisten möge, stand die begeisterte Läuferin im September – bloss eine Woche nach der Diagnose – am Start des Berlin Marathons und beendete diesen ohne zu forcieren in bemerkenswerten 3:05:55 Stunden. «Das war ein super schönes Erlebnis, das ich mir nicht nehmen lassen wollte. Und es war Balsam für meine Seele.»

Seraina Mischol versuchte kontinuierlich wieder in den gewohnten Alltag zu kommen und trainierte weiter wie früher. Einschränkungen wurden ihr kaum auferlegt. «Einzig mit den harten Intervallen bin ich ein wenig zurückgefahren.» Objektiv veränderte sich nichts, einzig die Sensibilität ihrem Körper gegenüber stieg. Ist die abendliche Müdigkeit nun bloss die Folge des harten Trainings, das Kratzen im Hals ein harmloser Vorboten einer Erkältung, oder hat es etwas mit der MS-Erkrankung zu tun? Fragen, die Betroffene nie ganz loslassen – den MS-Knopf einfach abschalten geht nicht. Die Erfahrungen aus dem Spitzensport halfen der willensstarken Sportlerin, nach vorne zu schauen. «Es ist keine Floskel, dass Leistungssport eine Lebensschule sei. Ich habe neben vielen Hochs im Sport auch viele Tiefs erlebt und gelernt, damit umzugehen. Das hilft mir jetzt enorm.»

Rückendeckung und bedingungslose Unterstützung erlebte Seraina Mischol auch in ihrem privaten Umfeld, beim Freund, ihrer Familie. Und selbst wildfremde Menschen meldeten sich aufmunternd zu Wort und gaben ihr allerlei gut gemeinte Ratschläge mit auf den Weg: «Von «mehr trinken» über eine Kur in Indien bis hin zu geheimnisvollen Wundermitteln wurde mir alles angeboten», sagt sie lachend.

Zuversicht und Gelassenheit

Und was ist, wenn schon bald wieder ein MS-Schub erfolgen würde? Seraina Mischol gibt sich gelassen: «Was soll ich mich verrückt machen lassen?», spielt sie den Ball zurück. «So lange es mir gut geht, geniesse ich jede Trainingseinheit noch etwas mehr als früher. Beeinflussen

kann ich ohnehin wenig.» Etwas nachdenklicher schiebt sie nach: «Aber natürlich wäre es nicht einfach, wenn früh ein erneuter Schub kommt.» In der Zeit nach der Diagnose hat Seraina Mischol vor allem etwas gelernt im Zusammenhang mit Multipler Sklerose: «Alles, was man zum Verlauf einer MS sagen kann ist, dass man eben nichts mit Gewissheit voraussagen kann.»

Das eröffnet zwar die schlimmsten Szenarien, aber auch die bestmöglichen Entwicklungen stehen offen – nicht zuletzt darum wird MS als Krankheit mit den hundert Gesichtern bezeichnet. Damit man das «MS-Gesicht» Seraina Mischols besser erkennen kann, muss sie alle drei Monate ins Spital. Mittels MRI wird abgeklärt, wie sich die bei der Augenzündung festgestellten Entzündungsherde im Kopf entwickeln.

Eine bislang grosse Erleichterung für Seraina Mischol ist, dass sie seit dem ersten Schub keine weiteren Symptome zeigt und komplett beschwerdefrei leben und trainieren kann. Dadurch lässt sich die Krankheit im täglichen Leben leichter in den Hintergrund drängen. Etwas anders liegt der Fall bei Mischols Davoser Sportkollegin und Bergläuferin Jasmin Nunige, die nur rund sechs Monate vor Seraina Mischol die Diagnose CIS erhielt und seither mit ihren diffusen Beinbeschwerden auch im Alltag konfrontiert wird. Aber auch sie betreibt weiterhin Leistungssport (vgl. Artikel S. 64).

Familienplanung am Thunersee

Zum Zeitpunkt des Gesprächs stehen Seraina Mischols erste Wettkampfeinsätze kurz bevor. Zusammen mit Teamkollegin Ursina Badilatti aus dem Team Engadin Skimarathon möchte sie die FIS-Marathon-Rennen bestreiten. Und im März freut sie sich ganz besonders auf den «Engadiner», eines ihrer Lieblingsrennen, welches sie 2009 bereits einmal gewinnen konnte. Übertriebene Ambitionen hegt sie für ihre abschliessende Saison allerdings keine: «Ich bin zwar immer noch ehrgeizig, aber die allerletzte Konsequenz im Training fehlt etwas. Wir werden sehen, ob ich in den Rennen wirklich noch ans Limit gehen kann.»

Ohnehin bildet der Spitzensport nicht mehr das alleinige Zentrum in Seraina Mischols Gedanken. Sie plant ihre Zukunft, beruflich und familiär. Bereits letztes Jahr hat die gelernte Bauzeichnerin in einem Ingenieurbüro in Davos eine 40%-Stelle angenommen, im April vollzieht sie den nächsten Schritt: Wegzug von Davos nach Oberhofen am Thunersee. Ihre Arbeitsstelle kann sie auch am Thunersee behalten. Über 20 Jahre hat sie in Davos gelebt, nun wird sie in die Wohnung ihres Freundes einziehen. Die beiden wollen eine Familie gründen.

Gründe, damit zu warten, gibt es keine, im Gegenteil: Seraina Mischol weiss, dass die Zeit bei einem Ausbruch der MS-Erkrankung in der Regel nicht für, sondern gegen einen läuft. Deshalb will sie das Leben geniessen und aktiv gestalten. Sport wird darin weiterhin ein grosses Thema bleiben. «Ich bin ein Bewegungsmensch, insbesondere das Laufen liebe ich sehr», freut sie sich schon jetzt auf den neuen Lebensabschnitt.

Der Rest werde sich ergeben. Sie hofft, dass irgendwann eine wirkungsvolle Therapie entdeckt wird. Und ist überzeugt, das Ihrige zu einem positiven Verlauf beitragen zu können. «Ich glaube fest daran, dass mein positives Denken auch eine positive Wirkung auf meine MS hat.» **F**