

Natascha Badmann schien nach einem schweren Radunfall am Ende. Jetzt will sie am Ironman von Hawaii 2009 wieder angreifen. Die Geschichte einer Auferstehung.

Von Sabine Klapper (Text) und Kathi Bettels (Fotos)

Titan ist ein leichtes, festes, dehnbares und korrosionsbeständiges Metall. Titan ist zäher als Eisen.

Darum ist Natascha Badmann (42) viel mehr als nur eine Ironwoman, die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und danach – mit einem Lächeln auf dem Gesicht – einen Marathon absolviert.

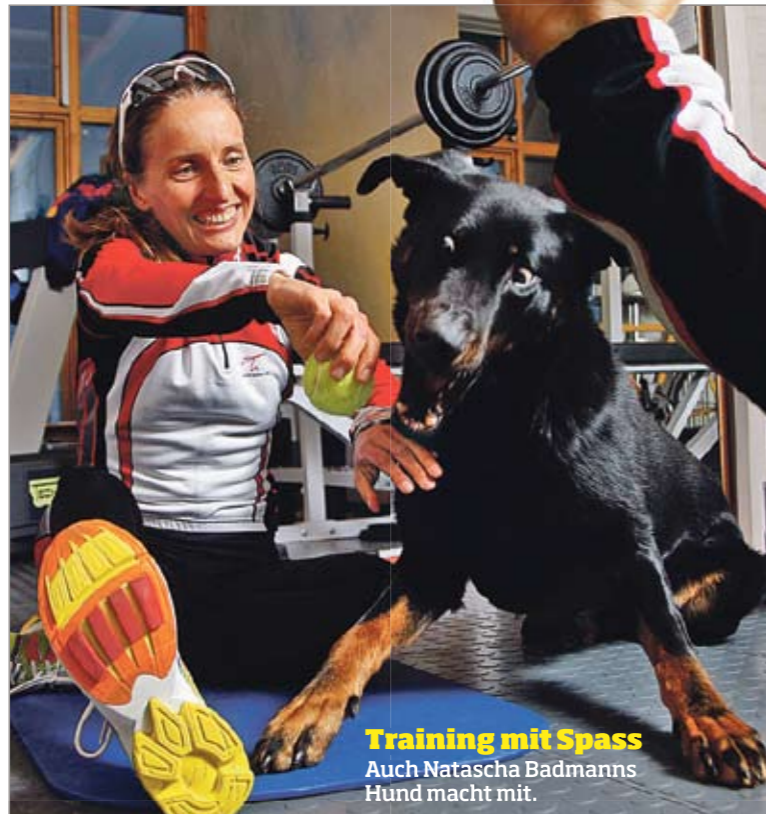
Mehr als eine Frau, die sechs Mal den härtesten Wettkampf, dem sich eine Frau stellen kann, den Ironman auf Hawaii, gewonnen hat. In Natascha Badmanns Körper ist jede Menge Titan.

Die geborene Baslerin, die jetzt in Oftringen wohnt, hat Traumatisierendes erlebt. In fantastischer Hochform rasend schnell unterwegs, stürzte sie 2007 auf Hawaii mit dem Velo. Von einer auf die andere Sekunde war die Super-Athletin eine bemitleidenswerte Schwerverletzte. In ihren Schultern blieb so gut wie nichts ganz.

Die ärztliche Diagnose war hammerhart. «Beidseitig schwerste, komplexe Schulterverletzungen, insbesondere links: Kapsel, Bänder und Sehnenverletzungen, Bruch des Schulterreckgelenks. Schwerste Hautverletzungen mit Verbrennungscharakter, Rippenbrüche im Rücken sowie zahlreiche Prellungen.» In den Schultern waren die Nervenbahnen unterbrochen, noch im vergangenen Herbst konnte sie keine Liegestütze machen.

Badmann ist damals auf Hawaii wie in Trance weitergefahren, weil nicht sein kann, was nicht sein darf. Ihr Trainer und Lebenspartner Toni Hasler musste sie quasi vom Velo nehmen. «Sie kann mental Schmerzen ausschalten», sagt er. Doch was in Hawaii passierte, sei ein nicht unbedingt gewünschter Nebeneffekt von mentalem Training. Natascha hatte sich damals in höchste Gefahr gebracht.

Im linken Schultergelenk sind jetzt fünf Titananker angebracht, im rechten vier. Sie hat das Schwimmen neu lernen müssen, hat im Wasser stundenlang dieselben Übungen gemacht, Bewegungen mit kleinstem Radius. «Ich schwimme jetzt technisch besser als vorher, habe ein viel ausgeprägteres Wassergefühl», sagt sie. «Ich bin jetzt sogar wieder eine volle Länge Delphin geschwommen.» Auch im Laufen habe sie



Training mit Spass
Auch Natascha Badmanns Hund macht mit.



Die Titanfrau

sich stilistisch entwickelt – ohne Unfall wäre sie wohl kaum soweit gekommen.

Es war ein weiter, schmerzvoller Weg. Die Chirurgen hatten ihr prophezeit, dass sie froh sein solle, wenn sie in der Küche wieder ein

«Ich muss Natascha immer bremsen.»

Toni Hasler

Kilo Zucker aus dem Regal nehmen könne. «Das konnte es nicht sein», sagt Badmann, «ich wollte viel mehr als das.»

Natascha Badmann hat ihr Trauma besiegt. 2008 reiste sie nach Hawaii, auf ihre Lieblingsinsel, allein aus diesem Grund. Sie schwamm schon dort die 3,8 km in 1:08:01 Stunden. Und sie schaute sich die Stelle ganz genau an, wo sie im Vorjahr gestürzt war. Ein Motorradfahrer war damals von rechts

auf sie zugefahren, Natascha Badmann stürzte nach einem Ausweichmanöver über eine Strassenmarkierung. «Gut, bin ich auf Hawaii gewesen», sagt sie heute, «es war ein bereicherndes Erlebnis.» Sie sei dort dauernd angesprochen worden, auch das sei ein Teil von ihrem Verarbeitungsprozess gewesen. Auch wenn sie den Wettkampf nicht zu Ende brachte, für sie war Hawaii 2008 eine Riesen-Motivation – für 2009.

Diese langwierige Verletzung – Natascha Badmann war monatelang auf fremde Hilfe angewiesen – können sie und Toni Hasler mittlerweile unter «positiv» abbuchen. Sie sagt, dass sie in der Reha-Phase Erfahrungen gemacht habe, die sie nicht mehr missen möchte. Leute, «die ich gar nicht kannte», haben ihr geschrieben und sie aufgemuntert. Berührt hat sie das Geschenk einer Frau, die sie im Fitnesscenter aufgesucht hatte. Die Frau schenkte ihr

eine Perle, denn Perlen seien einzigartig und kraftvoll – wie Natascha. Sie würde anderen Menschen so viel Kraft und Energie geben, dass sie, die unbekannte Frau, ihr etwas zurückgeben wolle. Badmann hat ihren Fan nie wieder gesehen.

Natascha Badmann kommt gerade aus einem Trainingslager auf Gran Canaria, wo sie und Hasler ambitionierte Triathleten coachen. In den drei Gruppen – ultra, schnell und stark – hatte sie im letzten Jahr keinen Platz gefunden. Sie konnte ja nur zu Fuss gehen. Jetzt war sie in der Gruppe ultra, selbstverständlich, und ist wieder davongeflogen. «Ich bin glücklich», sagt sie zwischendurch, wenn sie von ihrer Rückkehr in den normalen Trainingsalltag erzählt. Sie hat erfahren, dass Muskelzellen ein Erinnerungsvermögen haben. Ihr wurde zwar vieles genommen, einiges aber auch geschenkt. Sie erlebe nun eine Wieder-

geburt. Sie ist in prächtiger Form, energiegeladener und hungrig auf den ersten Wettkampf im April.

Toni Hasler, braungebrannt wie sie, sagt: «Ich muss Natascha immer bremsen.» Sie will dorthin, wo sie schon gewesen ist: in den Zustand, in dem sie mit ihrer Form spielen kann. «Ich habe dieses Gefühl gespeichert», sagt sie. Sie muss dann keine Konkurrenz fürchten. Das tut sie ohnehin nicht: «Ich konzentriere mich

auf mich.» Die ultraschnelle Britin Chrissie Wellington gewann 2008 auf Hawaii in Weltrekordzeit. Toni Hasler sagt nichts dazu.

Nur dass er sich wünsche, dass die Wada die Dopingkontrollen im Triathlon verstärke. ■

Mehr Bilder

www.blick.ch

Badmann

Neue Technik
Schwimmen musste sie neu lernen – jetzt funktioniert es sogar besser.



Blick

Dufourstrasse 23, 8008 Zürich, Telefon 044 259 62 62, Fax 044 259 66 65
E-Mail: redaktion@blick.ch
Persönliches E-Mail: Vorname.Name@ringier.ch
Internet: www.blick.ch
BLICK-Auflage: 231 235 (WEMF/SW-beglaubigt 2008)
Leser: 673 000 (MACH Basic 2008-2, CH)

Chefredaktor: Bernhard Weissberg
Stellvertreter des Chefredaktors: Rolf Cavalli, Walter De Gregorio, Ralph Grosse-Bley

Blattmacher: Clemens Studer, Hanspeter Peyer
Redaktionsmanager: Markus Rohr
Bern: Georges Wüthrich, Henry Habegger, Simon Spengler (Politik), Hannes Heldstab
Marktgasse 32, 3011 Bern, 031 313 20 20, Fax 031 311 77 64
Innerschweiz: Niklaus Wächter, Talrain 47, 6043 Adligenswil, 041 370 96 26, Fax 041 370 98 26
Mittelland: Ralph Donghi, Postfach 3617, 5001 Aarau, 062 822 98 55, Fax 062 822 98 56
Nordwestschweiz: Jan Fischer, Marktgasse 8, 4001 Basel, 061 263 26 61, Fax 061 263 26 62
Tessin: Myrte Müller,

Postfach 1005, 6612 Ascona, 091 972 90 01, Fax 091 972 90 06
Westschweiz: Freddy Herren, avenue Dapples 23, 1001 Lausanne, 021 616 77 88, Fax 021 616 78 04

Sportchef: Walter De Gregorio
Stv. Sportchef: Patrick Mäder, Ernst Kindhauser
Koordination SonntagsBlick: Sabine Klapper, Erich Morger
Blick Online: Marcel Zulauf (Leitung), Micha Zbinden (Sport)
Nachrichtenagenturen: Schweizerische Depeschagentur (SDA), Sport-Information (Si), Sport-Informations-Dienst (sid), Keystone (Bilder)

Bereichsleiter Blick-Gruppe: Thomas Passen

Anzeigen: Dufourstrasse 23, 8008 Zürich, PC 80-8733-2, Tel. 044 259 60 50, Fax 044 259 68 94
Abonnementspreise (inkl. 2,4% MwSt): 1 Jahr: Fr. 323.- / 6 Monate: Fr. 175.50 / 3 Monate: Fr. 90.50, 10% Rabatt auf diese Preise für SonntagsBlick-Abonnenten. Für aufaufgefordert zugesandte Manuskripte und andere Arbeiten übernimmt die Redaktion keine Haftung.
Herausgeberin: Ringier AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen
Druck: Ringier Print Adligenswil AG, 6043 Adligenswil LU

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen i. S. von Art. 322 StGB: Addictive Productions AG, Betty Bossi Verlag AG, Bolero Zeitschriftenverlag AG, ER Publishing SA, Geschenkkode.ch GmbH, Good News Productions AG, GRUNDTVY Schweiz AG, Investhaus AG, JRP Ringier Kunstverlag AG, ZR Media SA, Mediamat AG, media swiss ag, Original SA, Prevision AG, Presse TV AG, Radig AG, Radio Z AG, Rincovision AG, Sat.1 (Schweiz) AG, SMD Schweizer Mediendatenbank AG, SMI Schule für Medienintegration AG, Teleclub AG, Zana Media AG, Ringier France SA, Ringier Publishing GmbH, Juno Kunstverlag GmbH, Ringier (Niederland) B.V., Ringier CR a.s., Ringier Kiado Kft., Europress Kft., Euromedia Bt., Népszabadság Zrt., Ringier Slovakia a.s., Ringier Pacific Ltd., Ringier Print (HK) Ltd., Beijing Ringier International Advertising Co. Ltd., Ringier Vietnam Company Ltd.