

# M

MIGROS MAGAZIN

# M

MM32, 6.8.2018  
[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

Das neue Leben  
des Whistleblowers  
Christoph Meili

Seite 16

Höchste Zeit  
für digitale  
Atempausen

Seite 22

Para-Leichtathletik

## *Mit Prothesen aufs Podest: Abassia Rahmani*

Seite 8

Sommersalate s.45 | Heimkinder s.76 | Flussreise s.94



NEU



Wichtiger Hinweis: Stillen  
ist ideal für Ihr Kind.





Leichtathletik

# Gepardin auf Karbonbeinen

Mit 16 Jahren verlor sie wegen einer Viruserkrankung beide Unterschenkel. Heute, zehn Jahre später, sprintet **Abassia Rahmani** an der Para-Leichtathletik-EM in Berlin um einen Podestplatz. Die Geschichte einer unermüdlichen Kämpferin.

**Text:** Daniela Schwegler **Bilder:** Julius Hatt

**S**tartschuss an der EM 2016: Abassia Rahmani kommt viel zu langsam aus den Blöcken. Doch nach wenigen Metern nimmt sie Tempo auf, überholt eine Sprinterin nach der anderen. Diese Medaille gehört mir!, denkt sie. Federnden Schrittes fliegt sie als Dritte über die Zielgerade. 100 Meter in 14,78 Sekunden. Bronze!

Zwei Jahre später: Abassia Rahmani (26), durchtrainiert, dunkler Teint, lange dunkle Haare, schwarze Augenbrauen über den grossen Augen, mit einem kleinen, silbernen Nasenring und äusserst charmantem Lachen, sitzt vor dem Training in der Kabine der Leichtathletikanlage Deutweg in Winterthur ZH und blickt zurück. Noch vor zehn Jahren habe nichts

«Als würde man in einen Schuh schlüpfen»: Sprinterin Abassia Rahmani tauscht in der Vereinsgarderobe die Alltagsprothese gegen die Rennblades aus.





Selbstbewusst: Die Leichtathletin steht zu den Zeichen, die ihre Krankheit hinterlassen hat – und zu ihrer Sportprothese (links).

darauf hingedeutet, dass sie mal an internationalen Wettkämpfen für Menschen mit Handicap um Bestplätze kämpfen würde. Die Tochter eines Algeriers und einer Schweizerin wuchs in Wila ZH auf, fuhr Snowboard, ritt mit dem Pferd aus, turnte und machte eine kaufmännische Lehre im SBB-Reisebüro. Sie führte das Leben einer ganz normalen Jugendlichen. Bis zu dem Tag, als ein paar – zu Beginn leicht grippeähnliche – Symptome ihr ganzes Leben auf den Kopf stellten.

#### Eine folgenschwere Diagnose

Meningokokken, lebensbedrohliche Bakterien, lösen bei ihr eine heimtückische Blutvergiftung aus. Die Ärzte versetzen sie ins künstliche Koma. «Die Schmerzen waren zu gross. Mein Kreislauf wäre sonst kollabiert.» Als sie erwacht, sind beide Unterschenkel amputiert – eine lebensrettende Notfallmassnahme. Für die junge Frau beginnt ein langer Weg in ein neues Leben.

Als sie allmählich aus dem Loch herausfindet, das die Krankheit neben all den Zeichen an Beinen, Fingern und Schultern hinterlässt, sagt sie sich: «Entweder gibst du jetzt Gas, oder du lässt es bleiben.» Die kämpferische Abassia Rahmani entscheidet

sich für die Vollgasvariante. Sie gewöhnt sich langsam an ihre Beinprothesen. Erst kann sie nur fünf Minuten lang damit gehen und muss sich gleich wieder setzen. «Wenn du über Monate nur liegst, sind alle Muskeln weg.» Schon den Arm zu heben, ist zu Beginn ein Problem. Schritt für Schritt kämpft sie sich mit Kraft- und Fitnessstraining vom Leben im Rollstuhl zurück in die aufrechte Haltung. Sie fokussiert voll auf ihren Lehrabschluss als kaufmännische Angestellte. «An Leistungssport war damals noch nicht zu denken.»

#### Zwei Paar Beine zum Wechseln

Heute sind die Beinprothesen ihre besten Freunde. Zwei Paar besitzt sie: eins für den Alltag und eins – die «schönen Beine» – mit verstellbaren Füßen, das ihr sogar erlaubt, hohe Schuhe zu tragen. «Der Unterschied zwischen mir und den meisten anderen ist, dass ich am Morgen nicht meine Schuhe, sondern meine Beine anziehe», sagt sie lachend. Die Prothesen schmerzen auch nicht, wie viele Leute meinen. «Das Gewicht wird an den Knien aufgefangen. Es ist, als würde man in einen Schuh schlüpfen.» Allerdings sei das Rennen mit Alltagsprothesen gewöhnungsbedürftig: «Es fühlt sich

an, wie wenn man mit Skischuhen auf den Bus rennt. Es geht zwar, sieht aber nicht sehr elegant aus.»

Im Wartesaal beim Orthopädie-techniker entdeckt sie die Ausschreibung für ein Training mit Heinrich Popow: Der deutsche Athlet ist ober-schenkelamputiert – und 100-Meter-Sieger der Paralympics 2012 in Lon-

**«Der Unterschied zwischen mir und den meisten anderen ist, dass ich am Morgen nicht meine Schuhe, sondern meine Beine anziehe.»**

**Abassia Rahmani**, Leichtathletin

don. Rahmani meldet sich an. Vor Ort darf sie die federleichten Sprintprothesen aus Karbon testen: «Als ich damit über die Bahn sprintete, war plötzlich die Leichtigkeit von vor der Operation zurück», erzählt sie strahlend.

Statt in die Ferien zu fahren, legt sie ein Jahr lang all ihr Geld zur Seite: 14 000 Franken – die Karbonblades kosten so viel wie ein Kleinwagen.



Mit eiserner Disziplin zum vierten Platz: Abassia Rahmani (r.) an den Paralympics 2016 in Rio

Cheetah heissen sie; das englische Wort bedeutet übersetzt Gepard. Und tatsächlich: Die Federn erinnern an die Hinterbeine der schnellsten Raubkatze der Welt. «Wenn ich damit über die Rennbahn sprinte, kann ich den Kopf komplett abschalten. Ich spüre den Wind im Gesicht und die Geschwindigkeit, das ist für mich pure Freiheit.»

#### Laufen lernen wie ein kleines Kind

Im Jahr 2014 beginnt sie in der Leichtathletik-Vereinigung Winterthur zusammen mit Athletinnen und Athleten ohne Handicap zu trainieren. «Ich fühle mich extrem wohl hier», sagt sie. Anfangs muss sich Rahmani erst mal an die Rennfedern gewöhnen – was technisch sehr anspruchsvoll ist, wie ihr Trainer Georg Pfarrwaller bestätigt: «Sie musste mit den Blades laufen lernen wie ein kleines Kind.» Langsam fasst sie Vertrauen ins Material, kann sich zu härteren Blades vortasten. Der Härtegrad der Blades bemisst sich nach Körpergewicht und Muskelkraft, und je härter die Federn, desto besser die Vorwärtskraft. Das bedeutet: Je stärker Rahmanis Körper,

desto härtere Blades kann sie tragen. Deshalb geht sie im Krafraum stets ans Limit. «Abassia hat sich in den Kopf gesetzt, Profisportlerin zu werden», sagt ihr Trainer, «und wenn sie etwas im Sinn hat, zieht sie es durch.»

### «Ich bin in den Stadien immer leicht nervös. Das gibt mir den nötigen Adrenalinkick fürs Rennen.»

#### Abassia Rahmani

Unterdessen trainiert sie sechs Mal pro Woche, insgesamt 12 bis 16 Stunden. Ihr 70-Prozent-Pensum als kaufmännische Angestellte ermöglicht es ihr, um drei Uhr nachmittags Feierabend zu machen. Danach feilt sie auf der Rennbahn oder im Krafraum an ihrem grossen sportlichen Traum: ein Podestplatz an den Paralympics. Möglich machen das auch ihre Sponsoren.

Und der eiserne Einsatz zahlt sich aus: An den Paralympics in Rio 2016 erlebt sie ihr zweites grosses Highlight mit dem vierten Rang im 200-Meter-Schlusslauf. Und an der WM in London 2017 sprintet sie über 400 Meter erneut auf Rang vier. An beiden Rennen verbessert sie ihre persönlichen Bestzeiten, trotz einer leichten Knieverletzung und der Nervosität, die sie bisher nie ganz abschütteln konnte: «Ich bin in den Stadien mit Tausenden von Zuschauern auf der Tribüne vor jedem Wettkampf leicht nervös. Doch das gibt mir den nötigen Adrenalinkick fürs Rennen.»

Am 20. und 25. August tritt sie zu den Leichtathletik-Europameisterschaften in Berlin an – ihr Saisonhöhepunkt. «Ich bin parat, fit und so stark wie noch nie!», sagt sie selbstbewusst. Beim Spitzenathletik-Meeting in Luzern ist sie kürzlich mit 13,63 Sekunden über 100 Meter ihre persönliche Bestzeit gelaufen. «Mein grösstes Ziel sind allerdings die Paralympics in Tokio 2020. Dort will ich auch aufs Podest.» Sagts und verabschiedet sich fürs Training in den Krafraum. **MM**