



Adventszeit	14, 15
Malwettbewerb	16, 17
Ratgeber (Bild)	18

Geschenkidee: Jetzt von zu Hause aus einfach bestellen



www.dinner-for-two.ch

«Jetzt ist der ideale Zeitpunkt»

Tischtennis | Cédric Tschanz hat sich an der Hüfte operieren lassen



Tischtennispieler Cédric Tschanz will nach Operation und Corona-Pause Schritt für Schritt in die Top 100 der Welt vorstossen. Bild zvg/Michel Matthey de l'Etang

Aufgrund der Corona-Pandemie kann der Hölsteiner Cédric Tschanz aktuell keine internationalen Tischtennisturniere bestreiten. Er nutzte die Zwangspause, um sich einer notwendigen Hüftoperation zu unterziehen.

Daniel Hofstetter

Die erste Nacht nach seiner Operation sei «nicht so toll» gewesen, sagt Cédric Tschanz. Ansonsten verlief der Eingriff an seiner rechten Hüfte aber problemlos. Er soll eine annähernd dreijährige Leidenszeit des Tischtennispielers beenden. «Ich hatte in den vergangenen zwei, drei Jahren immer wieder Probleme im Hüftbereich», erzählt Tschanz.

Am Anfang waren es bloss leichte Schmerzen. Mit Physiotherapie und Akupunktur versuchte er, dem entgegenzuwirken. Die Bemühungen brachten keine permanente Besserung. Bald einmal waren die Schmerzen auch im Rücken

spürbar. Sie behinderten den 21-Jährigen insbesondere bei hoher Belastung. So beispielsweise während der intensiven Trainingseinheiten in China.

Ein bis zwei Mal im Jahr weilt Tschanz mehrere Wochen im Mutterland des Tischtennisports, um sein Spiel weiterzubringen. Im Anschluss an das Trainingslager im Sommer 2019 brachten Röntgenaufnahmen und eine MRI-Untersuchung schliesslich die finale Erkenntnis zu Tage. Eine OP ist unumgänglich.

Optimaler Zeitpunkt

Tschanz litt an einem so genannten Hüftimpingement. Eine mögliche langfristige Folge der Erkrankung ist die Hüftarthrose. Konservative Therapien können zu einer Reduktion der Schmerzen führen, der mechanische Konflikt zwischen dem Oberschenkelhals und der Hüftpfanne lässt sich hingegen nur durch einen Eingriff beheben. Eine sofortige Operation kam aber nicht infrage. «Ich wollte die Saison noch durchspielen, da ich so viel dafür trainiert habe», blickt Tschanz

zurück. Der Fokus blieb entsprechend auf dem Spielbetrieb, bis das Coronavirus alles veränderte.

Aufgrund des Lockdowns reduzierte der Hölsteiner sein Trainingspensum deutlich. Als Folge nahmen die Beschwerden ebenfalls ab, die Thematik rückte vorerst wieder in den Hintergrund. Dass Tschanz sich gleichwohl für die Operation entschied, dafür sorgte ein erneuter Arztbesuch. «Der Arzt meinte, jetzt sei die letzte gute Möglichkeit», so Tschanz. Dies darum, weil aufgrund der Pandemie aktuell keine internationalen Turniere stattfinden. Auch die nationalen Wettkämpfe wurden abgesagt. Tschanz würde somit keine wichtigen Events verpassen, was ihn in der Weltrangliste zurückwerfen würde. Deshalb entschied er sich zusammen mit seinem Team, den Eingriff an der rechten Hüfte durchführen zu lassen.

Er kann bereits wieder an Stöcken laufen und dank einer Bewegungsschiene erste kleine Trainingsübungen machen. Gleichwohl nimmt er es «in den ersten zwei Wochen, bis die Fäden gezogen werden, noch «piano». Danach kann man langsam von «performen» reden.»

Auf seinem Weg zurück steht zuerst die Physis im Vordergrund. Ihn erwartet eine intensive Zusammenarbeit mit seinem Physiotherapeuten sowie einem Personal Trainer. Diese Phase soll bis hinein in den April des kommenden Jahres andauern. Im Anschluss wird er die Spitzensport-RS absolvieren – als erster Schweizer Tischtennispieler überhaupt. Dabei rückt das Tischtennis wieder in den Fokus. «Es ist so, dass man nach der Militärausbildung während der Spitzensport-RS im Ausland trainieren darf», so Tschanz. Diese Möglichkeit will er mit einem Trainingslager in China nutzen.

Wichtige Weltrangliste

Die grösste Gefahr im Rahmen der Rehabilitation sieht er bei sich selbst. Er habe die Tendenz, zu früh zu viel zu wollen. Um das zu verhindern, «muss ich unbedingt auf meinen Körper hören.» Hilfreich für ihn ist, dass «mich die Ärzte und Physios gut kennen. Sie sagen mir schon, wenn ich es lockerer angehen soll.» Läuft alles nach Plan, will Tschanz auf die neue, im Spätsommer kommenden Jahres beginnende Saison, bereit sein.

Doch ob der Hölsteiner dann wieder an Wettkämpfen teilnehmen können, hängt nicht nur von ihm alleine ab: «Ich hoffe, die Situation mit Corona wird im kommenden August besser sein. Ich hoffe, man kann internationale Turniere spielen.» Denn von diesen Turnieren wird es abhängen, ob er seinen Traum wird erfüllen können. Sein Fernziel bleiben die olympischen Spiele 2024 in Paris. Damit er sich dafür qualifizieren kann, muss er in der Weltrangliste einen grossen Schritt nach vorne machen. Zwar ist Tschanz der drittbeste Schweizer im Ranking. Mit Platz 310 ist eine Olympiaqualifikation jedoch noch in weiter Ferne.

Denn «es läuft alles über die Weltrangliste. Deshalb muss ich mich dort verbessern», wie Cédric Tschanz betont. Um sich weiterzuentwickeln, braucht er die internationalen Wettkämpfe, da dort die Konkurrenz ungleich stärker ist als in der Schweiz. Diese Events sollen ihm die nötige Erfahrung bringen, damit er auch die wichtigen Punkte einfahren kann, die ihn weiter nach vorne bringen: «Mein grosses Ziel ist es, weltweit in die Top-100 zu kommen. Wenn du es dorthin schaffst, dann kannst du eigentlich überall teilnehmen.»

QUERPASS



Adieu, Apfelbaum!

Wenn Grossmutter am Stubentisch sitzt, schaut es meist hinaus in den Garten. Manchmal aber schweift sein Blick auf den Sims davor und die aufgereihten Postkarten, alle mit Motiven aus den Schweizer Alpen. «So habe ich jeden Tag eine wunderbare Aussicht. Wenn du mir immer so schöne Karten schickst, muss ich nicht mehr in die Berge», sagte Grossmutter kürzlich und lachte. Ende November wars, einer meiner letzten Besuche in dem Haus, wo ich mein Leben lang ein- und ausging. Denn statt in die Berge fährt mein 98-jähriges Grossmutter bald ins Altersheim. Und so wurde aus dem Gespräch über Postkarten eine Reise in die Vergangenheit – auf zwei Rädern, zu Fuss und kraxelnd auf den Apfelbaum im Garten.

Den haben mein Bruder und ich am liebsten erklettert. Vom höchsten Ast aus konnte man gar Liestals Bahnlinie sehen. Nun heisst es Abschied nehmen. Adieu, Apfelbaum! Es bleiben wunderbare Erinnerungen.

Wunderbar auch Grossmutter's Erzählungen an diesem Tag. Zwar kenne ich die meisten, doch ich wollte sie alle nochmals in der vertrauten Umgebung hören. Und so beschreibt Grossmutter mir noch mal den Weg, auf dem es anno 1937 täglich mit dem Dreigang-Velo von Hölstein nach Waldenburg in die Bezirksschule fuhr – mit wollenen Handschuhen, einer Wolljacke und im Rock. «Wir hatten keine spezielle Kleidung, die vor Wind und Kälte geschützt hätte. Im Winter gefror mir der Unterrock.» Ich denke an mein Rennvelo mit elektronischer Schaltung, die Radhose mit Windstopper-Membran. Und bin ein bisschen beschämt.

Grossmutter erzählt vom Wandern, und die blauen Augen leuchten. Die Lieblingstour? Es muss nachdenken. Kein Wunder, es war lange Jahre Mitglied im Schweizerischen Alpenclub und später bei der Pro Senectute Liestal. Gewandert ist es oft. Aber über meine Frage, welche Ausrüstung sie gehabt hätten, wundert es sich: «Nichts Besonderes.» Keine Stöcke also, kein Goretex, kein Windstopper. Nur Blusen aus Baumwolle. Mammuttouren schafften sie dennoch.

«Einmal liefen wir um Mitternacht los von Liestal via Lupsingen und die Bretzwiler Höhe auf den Passwang. Auf der Hohwacht machten wir Rast, es gab Chlöpfer mit Brot und Tee», erinnert Grossmutter sich an die wohl verrückteste Tour. Säge es die Verpflegung heutiger Berggänger, mit Proteinriegeln, Chips und isotonischen Getränken – Grossmutter verstünde die Welt nicht mehr.

Seine Welt wird bald anders aussehen. Nicht aber die Aussicht, denn Postkarten kann man auch ins Altersheim schicken. Zum Beispiel vom Bachalpsee ob Grindelwald. Es war Grossmutter's Lieblingstour. Und dorthin will ich im Sommer wandern.

Seraina Degen

Seraina Degen (34) ist in Niederdorf aufgewachsen. Als Torhüterin spielte sie lange leidenschaftlich Fussball, heute bleibt sie beruflich am Ball – als Redaktorin bei SRF Sport.