

Sport

Nasenpflaster, du Null!

Glosse über ein unnützes Ding Einst ein beliebter Schnellermacher, wird das Pflaster auf der Nase zum Loser. Nur noch Sportler von gestern tragen es. Mitschuld hat mal wieder: die Wissenschaft.

Christian Brügger

Auf einen kleinen Radprofi aus Ecuador ist Verlass: Richard Carapaz. Er trägt an der laufenden Tour de France konsequent sein Nasenpflaster. Auch sein französischer Kletterkollege Pierre Rolland umschmiegelt seine Nase stets mit diesen 25 Gramm, welche die Nasenflügel anheben und dem Körper mehr Luft verleihen (sollen).

Carapaz und Rolland aber sind Fahrer von gestern. Denn der moderne Leistungsathlet jedes Niveaus hat den scheinbaren Booster entsorgt – oder führt ihn so diskret mit wie eine andere Radgrösse: Peter Sagan. Der Slowake fährt mit einer Sonnenbrille, an deren Nasenbrücke zwei Magnete angebracht sind. Sie ziehen zwei Metallplättchen an, die auf die Nasenflügel geklebt sind.

Es ist das Nasenpflaster 2.0 und mit 300 Franken (Listenpreis) sehr viel teurer als der Klassiker. Den bekommt man schon für einen Fünfliber in der 100er-Packung, wenn man ein bisschen googelt.

Dass das Pflaster immer mehr von den Nasen der Sportler verschwindet, hat viel mit den Sportlern selber zu tun. Die stete Suche nach der neuesten, noch besseren Hilfe, ein restliches Einviertelprozent aus sich herauszukitzeln, liess die Flügelchen in die Jahre kommen. Schliesslich hatten sie in den 1990er-Jahren debütiert, als sie von den USA nach Europa geschwappt waren – und primär starken Schnarthern und ihren mitgeplagten Partnerinnen helfen sollten.



Stars and Stripes machen das Nasenpflaster immerhin zum Hingucker – zu mehr taugt es nicht. Foto: Getty Images

Mittlerweile aber haben Stützstrümpfe (Kompression für alle Situationen!) oder Randensaft (mehr Leistung in Ausdauerarten!) die Nasenpflaster abgehängt. Dabei waren sich auch in der Schweiz prominente Stimmen sicher, sehr viel mehr als ein Trostpflaster entdeckt zu haben.

1996 widmete gar die «Schweizer Familie», nun wahrlich nicht die erste Leseadresse für Sportler, dem vermeintlichen Schnellermacher ein Themen-Interview mit Beat Villiger, dem Doyen der hiesigen Sportmedizin. Und Villiger wusste nach Tests im eigenen Labor: Das

Pflaster verbessert die Atmung via Nase um durchschnittlich 20 Prozent. 20 Prozent!

Darum war sich ein Fachkollege und Nasenpflaster-Spezialist in der «Basler Zeitung» sicher: «Es wird einen Boom geben.» Schon Villiger aber wies damals auf eine entscheidende Nuance hin: Bei maximalem Ausdauerereinsatz pflege ein Athlet durch den Mund zu atmen. Der fatale Satz von Villiger lautete: «Nur bei Höchstleistung bringt das Pflaster nichts.»

Statt Boom begannen sich die Sportoptimierer also zu fragen,

ob sie mit einem solchen Pflaster bloss gewöhnungsbedürftig aussehen – und folglich primär zur Erheiterung der Konkurrenten dienten. Der finale Hammer folgte nun in diesem Jahr. Eine Übersichtsstudie zum Thema, die 624 Arbeiten überprüfte, kam zu deprimierenden Erkenntnissen.

Gerade einmal 19 Studien genügten den wissenschaftlichen Standards. Ihr Fazit: Das Nasenpflaster bringt exakt null Vorteile. Null in Bezug auf die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, null bezüglich Puls und null betreffend Belastungsempfinden. Nur: Diese

Zahlen drücken bloss die kalte Sicht der Technokraten aus! Allein der Placebo-Effekt rechtfertigt eine Rettung des Utensils locker!

Hinzu kommt: Das Nasenpflaster wehrt sich. Es hat im Pferderennsport noch immer Fans (wohl eher bei den Betreuern als bei den Vierbeinern). Der Grund: Pferde nehmen die Luft ausschliesslich über die Nüstern auf, also die Nase. Und solange die Besserwisser der Wissenschaft den Booster zumindest in Übersichtsstudien noch nicht zerpflicht haben, besteht Hoffnung für die kleinen Helfer.

Dadashov fällt aus – GC sucht bereits Ersatz im Sturm

Challenge League Es ist keinen Monat her, da hat GC Renat Dadashov als neuen Stürmer präsentiert. Nun sucht Sportchef Bernard Schuiteman bereits nach einem Ersatz für den 21-Jährigen. Dadashov erlitt einen Kreuzbandriss und wird frühestens in der Rückrunde spielen. Durch den Ausfall steht Trainer João Pereira mit Shkelqim Demhasaj nur noch eine Sturmspitze zur Verfügung, zumal hinter der physischen Verfassung von Cristian Ponde noch ein Fragezeichen steht. Schuiteman bestätigte an einer Medienkonferenz, an der Aleksandar Cvetkovic als neuer Captain präsentiert wurde, dass ein weiterer Stürmer gesucht wird.

Auch sonst sollen die Transferaktivitäten nicht abgeschlossen sein, es dürfte also nicht bei den zwölf Zuzügen bleiben. Aber nach Randy Schneider (Aarau) werden wohl noch weitere Spieler ausgeliehen. Zumindest beim Auftakt heute gegen Winterthur wird auch Mirko Salvi fehlen. Der Goalie ist angeschlagen. (mro)

Challenge League. 1. Runde. Heute, 19.00: Thun - St. Gallen. 20.00: GC - Winterthur. – Morgen, 17.00: Schaffhausen - Chiasso. 17.30: Kriens - Xamax. 18.30: Aarau - Wil.

Der Sandkönig attackiert wieder – auch Federer

Der Rückkehrer Nadals erste Partie auf Sand nach 465 Tagen wurde zur Demonstration.

So hatte sich der König die Rückkehr in sein Reich nicht gewünscht. Aber 2020 ist kein Jahr wie jedes andere, das erfährt auch Rafael Nadal sofort bei seinem ersten Wettkampf seit dem Ausbruch der Pandemie: Als er ins Römer Foro Italico schritt, in neongrünem Shirt und farblich passendem Mundschutz, blieb es ruhig. Kein Applaus brandete auf, kein Jubel, gar nichts. Zuschauer sind am Italian Open nicht erlaubt, abgesehen von einigen sporadisch verteilten, akkreditierten Zufallsgästen.

Wer erwartet hatte, dass der neunfache Rom-Sieger bei seinem ersten Auftritt auf Sand seit 465 Tagen Schwächen zeigen würde, wurde rasch belehrt: Wenige Minuten reichten ihm gegen Pablo Carreño Busta, der am US Open von Djokovics Disqualifikation profitiert hatte, und er war wieder in seinem Element. Nach 74 Minuten stand sein sechster Sieg im sechsten Duell mit seinem spanischen Landsmann fest, ein trockenes 6:1, 6:1.

«Es ist zwar gut, zurück zu sein, aber das Gefühl war schon nicht das beste, so ohne Publikum», sagte Nadal, der in Rom

seinen 10. Titel anstrebt – eine Marke, die er bereits in Paris, Monte Carlo und Barcelona erreicht hat. «Speziell in Rom vermisse ich die Fans, denn hier sind sie so enthusiastisch.» Positiv sei immerhin, dass die Sportwelt langsam wieder in Fahrt komme.

Mehr als Paris-Vorbereitung

Aus persönlicher Sicht war das Comeback für den Linkshänder aber ein voller Erfolg. Carreño Busta sei vielleicht von New York noch etwas müde gewesen, schränkte Nadal ein, «aber das war ein perfekter Start für mich. Das hatte ich nicht erwarten dürfen.» Er sehe Rom aber nicht etwa als Vorbereitung für Paris, hielt er fest. «Das ist eines der traditionsreichsten Turniere der Tour. Ich komme immer mit der höchsten Motivation.» Er habe zwei Monate gar nicht trainiert, dann zuerst auf Hartplätzen. «Ich nahm es langsam, Schritt für Schritt, und versuchte, Verletzungen zu vermeiden.»

Nadals letzter Auftritt auf Sand hatte vor einer Ewigkeit stattgefunden, im Juni 2019 in Roland Garros, als er gegen Dominic Thiem seinen 12. Coupe

des Mousquetaires gewann. Letztmals im Einsatz gestanden war er Ende Februar in Acapulco, wo er ebenfalls ungeschlagen abgereist war. In der Zwischenzeit hatte er sich ausgeruht und in Mallorca auch seine neue Jacht ausgiebig genossen.

Für Nadal bedeutet das Italian Open den Start zur Mission, in Roland Garros am 11. Oktober seinen 20. Grand-Slam-Titel zu holen und damit zu Roger Federer aufzuschliessen. Der 34-jährige Mallorquiner hatte vermutet, wegen seiner fehlenden Matchpraxis noch nicht in Topform zu sein, sein erster Auftritt aber beseitigte bereits alle Zweifel daran, dass er auch dieses Jahr auf Sand das Mass der Dinge sein wird. «Er ist erneut der Favorit auf Sand», sagte in Rom auch Novak Djokovic.

Nadal nutzt seinen ersten Auftritt auf der Tennisbühne seit sechseinhalb Monaten auch neben den Courts effektvoll. Nachdem er Djokovics Gründung einer neuen Spielergewerkschaft als unzeitig und diffus bezeichnet hatte, nahm er die Römer Plattform auch wahr, um à la Federer ein neues Schuhprodukt zu

lancieren. Hergestellt wurde es von seinem Ausrüster Nike, und es trägt neben seinem Signet (den «Raging Bull», tobenden Bullen) auch das Logo von Golfstar Tiger Woods. Die US-Firma scheint die Herausforderung Federers angenommen zu haben, der alles daran setzt, auch ihr mit seinem Investment in das Schweizer Produkt On Markanteile abzugeben. Dass die Amerikaner nun mit Golfstar Nadal und Woods im Duett kontern, dürfte kein Zufall sein.

Serben – und Italiener

Nadal und Djokovic bestreiten ihre Achtelfinalsbeide heute und gegen serbische Gegner. Der Welttranglistenerte trifft nach dem lockeren Auftakt am Nachmittag auf Filip Krajinovic, Nadal am frühen Abend auf Dusan Lajovic, der Milos Raonic eliminierte. Gleich acht Italiener hatten die 2. Runde erreicht. Wie Stan Wawrinka, der mit Lorenzo Musetti einem von ihnen unterlegen war, erging es Stefanos Tsitsipas (gegen Sinner) und Borna Coric (gegen Travaglia).

René Stauffer

Und wenn Corona die Pläne wieder durchkreuzt?

Ruder-SM Rotsee Es wird der erste Wettkampf für die Schweizer seit der Pandemie. Und bald soll die EM folgen.

Schweizer Meisterschaften sind für Toprunder normalerweise vorab eine Möglichkeit, sich wettkampfmässig zu bedanken. Ihrem Stammclub etwas zurückzugeben – und zwar in Form eines Meister-Wimpels. So ist es für praktisch alle Nationalkadermitglieder. Und natürlich erst recht für Jeannine Gmelin. Die Ustermerin ist seit vielen Jahren eine Klasse für sich im Frauen-Einer der offenen Kategorie.

Das wird auch diesen Sonntag nicht anders sein, wenn Gmelin mit vier Konkurrentinnen auf dem Rotsee an der Startlinie sitzt. Alles andere als ein klarer Sieg der 30-Jährigen wäre eine grosse Überraschung, ihre Gegnerinnen rudern einzig um Silber. Für Gmelin ist die Bedeutung des Anlasses aber grösser als auch schon: «Es geht darum, wieder einmal alle Abläufe eines Wettkampfs durchzugehen.»

Das fehlte in diesem Jahr. Im Januar war sie zwar vielversprechend gestartet, bei den Swiss Rowing Indoors, den nationalen Ergometermeisterschaften in Zug, verbesserte sie ihren eigenen Rekord. Doch dann, unmittelbar nach den Ausscheidungsrennen des Nationalteams in München und mitten in der Olympia Vorbereitung, kam der Lockdown, den sie zusammen mit ihrem Privattrainer Robin Dowell in Slowenien verbrachte.

Training im Nationalpark

In einem Nationalpark konnte sie fokussiert arbeiten, seit einiger Zeit trainiert sie nun auf dem Rotsee. «Ich freue mich sehr, wieder einmal einen Wettkampf bestreiten zu können», sagt sie. Swiss Rowing darf mit dem Meldeergebnis sehr zufrieden sein: 590 Boote aus 53 Clubs werden sich von heute und bis Sonntag messen.

Der Wettkampf soll für Gmelin und 15 andere Athletinnen und Athleten auch Hauptprobe für die EM sein, die in diesem Jahr unerwartet zum Hauptereignis wird. Swiss Rowing hat sieben Boote für den Wettkampf im polnischen Posen selektiert, der im Juni verschoben werden musste und neu auf den 9. bis 11. Oktober angesetzt ist.

Aufgrund der aktuellen Pandemie-Lage, speziell der europaweit unterschiedlichen Einreisemodalitäten und der in einigen Ländern zuletzt wieder deutlich gestiegenen Fallzahlen, scheint das letzte Wort bezüglich der Durchführung aber noch nicht gesprochen. Für Gmelin ändert das nichts: «Ich bereite mich so vor, wie wenn die EM stattfinden wird. Alles andere kann ich nicht beeinflussen.» Es ist eine Einstellung, die sie vielleicht auch im nächsten Sommer bezüglich Olympia in Tokio benötigen wird.

Marco Keller



Siegen – auch für den Club: Jeannine Gmelin. Foto: Keystone