

SERIE

Ärzte ganz privat

Wir erleben die Ärzte als Fachleute, die uns bei Krankheiten und Gebrechen helfen, wieder gesund zu werden. Ihr weisser – oder grüner – Kittel schafft kühle Distanz, auch wenn sie noch so verständnisvoll auf ihre Patienten eingehen. Aber ohne ihre Berufsuniform – privat – sind Ärzte oft ganz anders, leben überraschende Leidenschaften aus, pflegen ungewöhnliche Hobbys. In dieser Serie stellen wir Ihnen solche Ärzte vor.

Foto: Christian Seif

Schwerelos im Wasser.

Dr. Sibylle Matter schafft den Spagat zwischen Beruf und Spitzensport. Im Bürgerbad in Leukerbad VS bereitete sie sich im August auf den Ironman in Hawaii vor.

Dr. Sibylle Matter, 35, Sportärztin:

«Mein Körper ist ein Arbeitsgerät, das ich fordern und pflegen will»

Dr. Sibylle Matter ist eine der erfolgreichsten Triathletinnen der Schweiz. Im Oktober nimmt sie am Ironman in Hawaii teil. Beruflich berät sie Anrufer in einem ärztlichen Informations- und Beratungszentrum.



Derzeit arbeitet mein Körper auf Hochtouren. Ich bereite mich auf den Ironman in Hawaii vor. Dieser findet im Oktober statt.

Dann heisst es ab sieben Uhr morgens Höchstleistung bringen: 3,86 Kilometer schwimmen, 180,2 Kilometer Rad fahren, 42,2 Kilometer laufen. Und das bei extremen Temperaturen von mehr als 40 Grad.

Ich treibe seit meiner Kindheit Sport. Meine Mutter ist Sportlehrerin, mein Vater war ebenfalls sportlich aktiv. Das übertrug sich auf meine beiden Geschwister und mich. Aber bei mir war von Anfang an mehr Ehrgeiz dabei. Seit der ersten Klasse nehme ich an Wettkämpfen teil.

Ich wollte immer gewinnen. Begünstigend kam hinzu, dass ich talentiert war. In jedem Sport, den ich ausübte, war ich gut. Im Jahre 2000 startete ich im Triathlon an den Olympischen Spielen in Sydney. Zwei Jahre später belegte ich bereits den 9. Rang am Ironman in Hawaii, und nur ein Jahr später wurde ich Schweizer Meisterin über die olympische Triathlondistanz von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

Ich trainiere im Schnitt 20 Stunden pro Woche. Meine Arbeitszeiten sind unregelmässig. Im Idealfall ist der Tagesablauf folgendermassen: Um halb sechs stehe ich auf, dann gehe ich schwimmen oder joggen. Um 7.20 Uhr fahre ich zur Arbeit. Ich arbeite Teilzeit bei Medi24, das ist ein medizinisches Callcenter. Die Arbeit ist spannend, weil ganz unterschiedliche Fachrichtungen gefragt sind. Mal geht es im Anruf um Grippe, dann um eine Fussverletzung. Gegen 17 Uhr bin ich wieder zu Hause und trainiere noch etwas für meine Ausdauer.

Ich denke, Sporttalent braucht es für einen Sieg. Aber Talent ist nur eine Voraussetzung von vielen. Um zu gewinnen, ist

konsequentes Training genauso wichtig. Dazu auch das Lernen aus Fehlern. Als Sportler muss man lernen, mit Siegen und Niederlagen gleichermassen umzugehen. Momentan fühle ich mich körperlich und mental sehr stark.

Im Jahre 1999 ging es mir lange Zeit nicht gut. Viele Qualifikationsrennen für die Olympischen Spiele in Sydney standen an, und ich musste mich gleichzeitig auf mein Staatsexamen vorbereiten. Das war zu viel. Ich entwickelte ein Burnout, konnte nichts tun, ausser zu liegen oder vielleicht einmal etwas zu spazieren. Fünfzehn Stunden am Tag schlief ich – und das über acht Monate. Mein Staatsexamen schloss ich trotzdem erfolgreich ab. Das war nur möglich, weil ich während des Medizinstudiums kontinuierlich den Lernstoff aufbereitet hatte. Anfang 2000 konnte ich mit dem Training ganz langsam wieder beginnen. Ich erholte mich sogar so weit, um mich doch noch für die Olympischen Spiele in Sydney zu qualifizieren.

Um so fit zu werden, wie ich jetzt bin, das dauert Jahre. Sportlich gesehen ist mein Körper ein Arbeitsgerät, das ich fordern, aber auch sehr gut pflegen will. Fühle ich mich weniger gut oder schmerzt etwas, trainiere ich weniger. Einmal pro Woche lege ich einen Ruhetag ein. Dann koche ich oder erledige administrative Arbeiten. Denn ich will nicht mit dem Spitzensport aufhören und dann als körperliches Wrack enden. Um meine Leistung am Tag X wirklich bringen zu können, nahm ich die Hilfe einer Sportpsychologin in Anspruch. Das brauche ich jetzt nicht mehr. Heute spiele ich während des Trainings die einzelnen Wettkampfsituationen in meinem Geiste durch. Ich denke daran, was ich mental machen kann, wenn es nicht läuft, wenn ich müde bin. Mein Lebenspartner unterstützt mich dabei. Er ist Partner und Coach gleichzeitig.

Im Jahre 2004 musste ich noch einmal auf schmerzliche Art und Weise erfahren, dass nicht alles so geht, wie ich es will. Zwei Schweizerinnen konnten sich für die Olympischen Spiele in Athen qualifizieren. Ich war nicht darunter, obwohl ich die Qualifikationskriterien geschafft hatte. Aber jetzt steht nur noch Hawaii im Mittelpunkt meines Interesses. Es ist herausfordernd, die Konzentration und Spannung über mehr als neun Stunden halten zu müssen. Vor allem auf den letzten Kilometern kann sich noch alles ändern. Alles tut weh. Die Muskeln sind hart und verspannt. Ich denke ans Aufgeben und frage mich, warum ich mir das antue. Laufe ich durchs Ziel, geht es besser. Ich vergesse die Schmerzen schnell wieder.

Ich habe eine sehr gute Ausbildung und kann Spitzensport machen. Diese Kombination ist sehr selten, und ich bin stolz darauf, dass es so klappt. Mit meinem Teilzeit-Job mache ich finanziell keine grossen Sprünge, aber ich kann davon leben. Das Material, das ich benutze, ist super. Sonst bekomme ich fast keine Sponsorengelder – im Gegensatz zu internationalen Triathleten. Manchmal bedaure ich das. Aber ich mache aus dem, was ich habe, das Beste. Wenn es mit dem Spitzensport vorbei ist, möchte ich einen ärztlichen Fachtitel erwerben. Arzt zu sein, wird als richtiger Beruf akzeptiert. Wenn ich anderen sage, dass ich Spitzensportlerin bin, heisst es gleich: «Und was machst du sonst noch?» In Australien hingegen würde mich die Bevölkerung bewundern. Aber so ist das halt in der Schweiz.



Aufgezeichnet von Annegret Czernotta

Die Ärztin Sibylle Matter



arbeitet bei Medi24 in Bern.
Fähigkeitsausweis in manueller Medizin und Sportmedizin.
Fachfrau für «Frau und Sport».
Ist Mitglied der Fachgruppe Ausdauer bei Swiss Olympic.
Internet: www.sibylle-matter.ch

LESEN SIE IN VIER WOCHEN

Prof. Nicolas Lüscher, Plastischer Chirurg und Landwirt aus Basel

Alle bisher erschienenen Porträts finden Sie auf: www.gesundheitsprechstunde.ch/arztgeschichten