

Knochen und Gelenke ▶ Sport ▶ «Eine ausgewogene Ernährung ist die halbe Miete»

# «Eine ausgewogene Ernährung ist die halbe Miete»

**SPORT** Amaru Reto Schenkel (28) hat zahlreiche Titel als Sprinter gewonnen. Was macht seinen Erfolg aus?

DIESE SEITE TEILEN      



**Geschwindigkeitsrausch**  
Die Zukunft von Amaru Schenkel hat erst begonnen

## Sie sind ein erfolgreicher Schweizer Sprinter: Wie sind Sie zum Spitzensport gekommen und wie hat alles angefangen?

Zum Sport gekommen bin ich durch den «schnellsten Fehrltörfler», vergleichbar mit dem «schnällschte Zürihegel».

Diese Schulsport-Veranstaltung findet seit 1951 in Zürich statt.

Sie ist mit jährlich bis über 3600 Kindern im Einzellauf und mehr als 460 Staffelteams die grösste Schulsport-Veranstaltung im Kanton Zürich und eine der grössten Jugendsport-Veranstaltungen in der Schweiz.

### INFO

Amaru Reto Schenkel (geboren am 28. April 1988 in Togo) ist ein erfolgreicher Schweizer Leichtathlet und spezialisiert auf die Sprintdisziplinen 100 und 200 Meter.

Er ist Mitglied der Schweizer 4-mal-100-Meter-Staffel, die an den Europameisterschaften 2010 in Barcelona und 2014 in Zürich den vierten Rang belegte und mit einer Zeit von 38,58 Sekunden den aktuellen Schweizer Rekord hält.



AtletiCA Genève  
2015, 100m Männer



100m Sprinter  
(Olympia 2012)



Run Amaru Reto  
Schenkel Run!

*In dieser Saison stehen ganz klar die Olympischen Spiele in Rio zuoberst auf dem Programm*

Ich kam im Alter von drei Jahren als Adoptivkind aus Togo in die Schweiz. Aufgewachsen bin ich in Fehrltorf, im Kanton Zürich.

Mit zwölf Jahren begann ich mit der Leichtathletik in der Sprinterdisziplin. Bereits 2003 gewann ich

meinen ersten Titel über 80 Meter an den Schweizermeisterschaften des Leichtathletiknachwuchses.

2005 holte ich beim Europäischen Olympischen Sommer-Jugendfestival die Silbermedaille im 200-Meter-Lauf. Ein Jahr später gelang es mir, mit einer Zeit von 10,45 Sekunden über 100 Meter den 36 Jahre alten Schweizer Juniorenrekord zu brechen.



## Dominique Gisin, der Skisport und ihr Knie

Neunmal wurde sie am Knie operiert. Trotz dieser Rückschläge kämpfte sie sich immer wieder an die Spitze zurück.



## Sport ist gesund

Die Schweiz nimmt in der Orthopädie und Traumatologie weltweit eine führende Rolle ein.



## Achillessehnenriss, der Läuferdod?

«Es ist mein Ernst: Hätte ich die Wahl, würde ich lieber sterben!», sagte ein ambitionierter Läufer kürzlich bei einem Longjog auf dem Züriberg. Die Rede war vom Achillessehnenriss.



## On the run again - worauf Sie beim Wiedereinstieg ins Joggen achten sollten

Dr. Walter O. Frey verrät Ihnen, wie Sie Fehler umgehen können, um Ihre Gelenke und Sehnen zu schonen, wenn Sie nach einer längeren Joggingpause oder Neubeginn optimal trainieren möchten.



Die nächste ich die Limite für die Teilnahme an den Junioren-Weltmeisterschaften in Peking.

## MEDIA PLANET Knochen und Gelenke

HOME PRÄVENTION DIAGNOSE BEHANDLUNG SPORT  
Wie ging es dann weiter?

Die nächsten Erfolge konnte ich mit der Schweizer 4-mal-100-Meter-Staffel holen, die 2009 zum ersten Mal den bestehenden Schweizer Rekord unterbot. 2010 gewann ich einen Schweizer Meistertitel bei den Aktiven.

Ich belegte den ersten Platz im 200-Meter-Lauf. 2011 holte ich mir die Schweizer Allzeit-Bestleistung über die selten gelaufene Distanz von 150 Meter und unterbot die Limite für die Weltmeisterschaften im 100- und 200-Meter-Lauf.

Dort erreichte ich über 200 Meter das Halbfinale. Auch bei den Europameisterschaften 2012 in Helsinki erreichte ich über 100 und 200 Meter das Halbfinale.

### Was bedeutet für Sie Sport generell?

Den Sport brauche ich für den täglichen Ausgleich. Es ist für mich nicht ein Job, sondern bedeutet für mich Freude und Leben. Durch meine sportlichen Tätigkeiten bin in verschiedener Hinsicht erwachsen und reifer geworden. Man lernt im Sport, sich Ziele zu stecken und gleichzeitig mit Niederlagen und Rückschlägen umzugehen.

Wie der Bauer auf dem Feld Korn aussät, habe ich trainiert, gelitten, entbehrte und die Saat für meinen Erfolg auf die Leichtathletik-Bahn getragen. Jetzt ist Erntezeit, Zeit, den enormen Trainingsaufwand einzulösen und den Erfolg nach Hause ins Trockene zu bringen.

Denn ich habe eine Verpflichtung gegenüber der Schweiz, gegenüber meinen Freunden, gegenüber meinem Team, gegenüber dem Publikum und vor allem gegenüber mir selber.

Ich habe die Verpflichtung, alles, was in meiner Macht steht, dafür zu tun, Erfolg im Sport zu haben. Ich werde das hinterste und letzte Quäntchen Energie rausholen, um die Schweiz ehrenvoll zu vertreten. Mein Herz schlägt für dieses Land und ich bin stolz darauf, einen roten Pass mit weissem Kreuz zu besitzen.

### Leiden oder litten Sie unter Verletzungen, die Ihnen immer wieder zu schaffen machten?

Verletzungen gehören im Spitzensport zum Alltag. Leichte Zerrungen, Verhärtungen oder ein starker Muskelkater gehören einfach dazu. Da muss man durch, sich wieder aufrappeln und sich neue und ehrgeizige Ziele setzen.

### Welches war die bislang gravierendste Verletzung, unter der Sie gelitten haben?

Vor zwei Jahren hatte ich einen Leistenbruch. Dieser schränkte mich in vielen meiner Tätigkeiten als Athlet ein. Doch Verletzungen sind dazu da, sie zu überwinden, auf die Zähne zu beißen und vorwärts zu schauen.

### Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie in dieser Saison?

Hier stehen ganz klar die Olympischen Spiele in Rio ganz zuoberst auf dem Programm. Dafür habe ich mir viel vorgenommen.

### Welche Rolle spielt die Ernährung für Sie?

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist bereits die halbe Miete. Sie spielt eine exorbitante Rolle. Nur wenn man sich gesund und ausgewogen ernährt, ist man zu Spitzenleistungen fähig. Das gilt im Übrigen nicht nur beim Sport.

### Wie halten Sie sich generell fit und gesund?

Wie gesagt, in erster Linie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und durch meinen Freundeskreis. Der soziale Ausgleich und die Familie spielen für mich eine ausserordentlich wichtige Rolle. Hier kann ich auftanken und mir neue Kraft holen. Und bin dann wieder zu Spitzenleistungen fähig.

### Was unternehmen Sie an einem freien Tag?

Ich bin ein leidenschaftlicher Koch. Kochen entspannt mich. Dabei probiere ich immer wieder verschiedene Rezepte aus.

0 Comments

Sort by Oldest



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

06-2016 CHRISTIAN LANZ, redaktion.ch@mediaplanet.com

## Grosse Auszeichnung

Die Sportmedizinerin Dr. Kerstin Warnke begleitet die Schweizer Athleten zu den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro.



### Mit zwei Knie-Implantaten auf dem E-Bike unterwegs

Alice Hübscher (71) ist leidenschaftliche E-Bikerin, bereist die Welt und tobt gerne mit ihren beiden Enkeln im Garten herum. Dass dies wieder möglich ist, verdankt die Bronschoferin zwei künstlichen Kniegelenken.



### Wenn die Knochen brüchig werden

Rund jede dritte Frau und jeder siebte Mann um die fünfzig muss damit rechnen, früher oder später einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch zu erleiden.



### Das Knie und seine Leiden

Kreuzbandriss, Meniskusschaden oder Arthrose: Das Knie ist unser anfälligstes Gelenk.



### Volksleiden: Arthrose

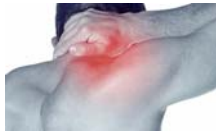
Die Arthrose (Gelenkverschleiss) ist eine weitverbreitete Erkrankung. Etwa die Hälfte der über 65-jährigen Menschen ist davon betroffen.

MEIN PLANET **chronischer Artikel** Knochen und Gelenke

Nächster Artikel >>

Gesunde Gelenke verlangen Knochenarbeit

On the run again - worauf Sie beim Wiedereinstieg ins Joggen achten sollten



Rheuma, der chronische Schmerz



Wenn die Knochen brüchig werden



Volksleiden: Arthrose



Gesunde Gelenke verlangen Knochenarbeit



Löcher in den Knochen



Mit zwei Knie-implantaten auf dem E-Bike unterwegs



On the run again - worauf Sie beim Wiedereinstieg ins Joggen achten



Große Auszeichnung



© Mediaplanet 2016  
Terms and Conditions | Cookie information