



Die Leichtathletin
Vanessa Low im Porträt:

Überfliegerin mit zwei Prothesen

Foto: Jörg Frischmann

Vanessa Low ist weltweit die einzige doppeloberschenkelamputierte Frau in den Sprint- und Sprungdisziplinen. Bei der IWAS Leichtathletik-WM in Bangalore im November letzten Jahres sprang die 19-Jährige 3,92 Meter weit – Weltrekord und eine phantastische Leistung vor allem auch deshalb, weil sie damit alle nur einseitig oberschenkelamputierten Frauen, in deren Wettkampfklasse sie starten muss, in den Schatten stellte. Mit ihren neuen Sportprothesen peilt sie sogar die 5-Meter-Marke an.

18:00 Uhr: Das sportliche Leben der Vanessa Low beginnt. Groß gewachsen, mit langen blonden Haaren und blaugrünen, wachen Augen betritt sie die Leichtathletikhalle des TSV Bayer 04 Leverkusen zum täglichen Training nach ihrer Arbeit bei der Sparkasse. Ihr Gang wirkt ein wenig hüftsteif, so als ob sie nicht richtig mit den Füßen abrollt. Dass sie rechts knieexartikuliert und links oberschenkelamputiert ist, fällt unter ihrer Trainingshose gar nicht auf. In dieser Woche stehen für sie Kraft- und Stabilisationstraining auf dem Programm, denn ihre Sportprothesen sind gerade beim Orthopädietechniker. Vanessa Low setzt sich behände auf das Rudergerät und beginnt, sich warm zu machen.

Der Wendepunkt in Vanessas Leben

3,92 Meter ist die magische Zahl, mit der die 19-Jährige Ende November letzten Jahres das Interesse der

Medien weckte. Bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft der behinderten Athleten im indischen Bangalore gewann sie überraschend die Goldmedaille im Weitsprung mit Weltrekord und die Silbermedaille im Sprint über 100 Meter nach 17,80 Sekunden. Erst ein



Aufwärmtraining: Mit dem Rudergerät bringt sich Vanessa Low in Schwung

Jahr zuvor hatte sie ihren ersten Wettkampf mit Sportprothesen bestritten.

Den rasanten Erfolgen ging ein tragischer Unfall voraus. Einen Monat vor ihrem 16. Geburtstag wurde Vanessa an einem Bahnübergang von einem Zug überrollt. Dabei wurde das linke Bein oberhalb des Knies sofort abgetrennt. In einer Notoperation mussten die Ärzte auch ihr rechtes Bein in Höhe des Knies amputieren. Zwei Monate lag sie im Koma und vier Monate im Krankenhaus. „Ich weiß nicht genau, wie es passiert ist. Die Ursache konnte nie genau geklärt werden. Doch dafür, was passiert ist, habe ich noch ziemliches Glück gehabt“, erzählt sie leise.

Am Anfang konnte sie ihre Prothesen nur eine Stunde lang tragen, deswegen dauerte ihr erster Rehaaufenthalt auch nur zwei Wochen. Vier Monate später erhielt sie zwei C-Legs und absolvierte ein sechswöchiges intensives Gehtraining in der Reha. Die frühere begeisterte Hobbyhandballerin und Snowboardfahrerin fragte ihren Techniker, ob sie mit ihren Prothesen auch wieder Snowboard fahren könne. Dieser meinte, er könne sich das nicht vorstellen, aber er wisse vom Amerikaner Cameron Clapp, der doppeloberschenkelamputiert und einseitig armamputiert ist und Leichtathletik aus Spaß betreibt. „Ich schaute mir seine Internetseite an und beschloss: Das machst Du auch. Du machst was Neues“, erzählt Vanessa. Ihr Weg zur heutigen Leistungssportlerin ist fortan geprägt durch Zufälle und wichtige Kontakte zur richtigen Zeit am richtigen Ort, aber auch durch ihre positive Ausstrahlung und Einstellung.



Springinsfeld: Die federnden Karbonfüße sorgen für enormen Vortrieb beim Sprint und Sprung



Vorbild: Cameron Clapp, hier auf der Leipziger Messe 2006

Wichtige Kontakte zur richtigen Zeit am richtigen Ort

In der Reha hatte die damalige Schülerin eine ehemalige Marathonläuferin als Physiotherapeutin, die ihr den Kontakt zum Norderstedter Landesleistungszentrum für Menschen mit Behinderung vermittelte. Zusammen fuhren sie am letzten Tag der Reha zum Training der dortigen Sportlergruppe. Doch es sollte noch ein Jahr dauern, bis sie mit ihren Alltagsprothesen richtig gehen konnte und sich der Gruppe anschloss, der körperlich und geistig behinderte Athleten angehören. Das fachkundige Trainerteam vermittelte Vanessa den Kontakt zum Hamburger Sanitätshaus Stolle und organisierte ihr Sportprothesen zum Testen. Von dem für Prothetik zuständigen Orthopädietechniker-Meister André Thonagel fand sie sich von Anfang an gut betreut und ist heute noch begeistert von seinem Engagement: „Der macht alles für mich und hat sehr viel Geduld mit mir beim Testen. Im letzten Sommer hat er mich sogar zu einem Seminar nach Holland mitgenommen. Dort durfte



Spaß bei der Arbeit: Beim Krafttraining setzt Vanessa ihre Alltagsprothesen mit künstlicher Kosmetik ein



ich Prothesenschäfte selber bauen und ausprobieren. Und es hat gut geklappt“, berichtet sie freudestrahlend und führt dankbar fort: „Von Otto Bock bekommen wir alle technischen Teile, da sie Sponsor von Bayer Leverkusen sind. Die Schäfte mit Seal-In-Linern von Össur sponsert mir das Sanitätshaus Stolle. Sie haben mir sogar die kosmetische Verschalung meiner C-Legs gemacht.“

Während ihrer Zeit beim Landesleistungszentrum Norderstedt erhielt sie aufgrund der guten Kontakte zwischen den Trainern beider Vereine eine Einladung zum Probetraining bei Bayer Leverkusen. Den ersten Wettkampf absolvierte Vanessa Low so erfolgreich, dass ihr die Verantwortlichen einen Vereinswechsel anboten – mit verbesserten Trainingsbedingungen, einem bezahlten Praktikumsplatz, einer Werkswohnung sowie Unterstützung bei der weiteren Ausbildung. Dieses lukrative Angebot konnte sie nicht ausschlagen und zog im letzten August nach Leverkusen. Seitdem wohnt, arbeitet und trainiert sie in der Sportstadt.

Prothesen sichern Unabhängigkeit im Alltag

Morgens um 6:30 Uhr beginnt ihr Alltag. Zu Fuß mit einer Gehhilfe als Unterstützung geht sie zur Bushaltestelle und fährt zu ihrem Praktikumsplatz bei der Sparkasse in der Innenstadt. Probleme mit den Prothesen hat sie keine mehr. „Bis vor einem Jahr taten mir die Stümpfe noch weh. Da habe ich die Prothesen bei jeder sich bietenden Gelegenheit abgenommen, doch daran sollte man sich gar nicht erst gewöhnen, um

möglichst langfristig unabhängig vom Rollstuhl zu sein. Jetzt ist es ganz normal für mich. Ich wohne im ersten Stock und könnte ohne meine C-Legs im Alltag nicht zurechtkommen. Ich bin komplett unabhängig und bleibe selbstständig“, erklärt die Norddeutsche selbstbewusst.

Um 17:30 Uhr ist Feierabend und das zweite Leben als Leistungssportlerin beginnt. Mit dem Bus geht es direkt nach der Arbeit zum Sport. Eineinhalb bis dreieinhalb Stunden verbringt Vanessa sechsmal die Woche in der Halle für das Training. In ihrer 14-köpfigen Trainingsgruppe fühlt sich die Neu-Rheinländerin sehr wohl und hat schon guten Anschluss gefunden. „Wir verstehen uns alle sehr gut miteinander. Gemeinsam fahren wir ins Trainingslager und zu Wettkämpfen. Das schweißt zusammen“, sagt sie. Die gute Stimmung ist auch beim Training sichtbar. Es wird geflucht und gescherzt, aber auch mit allem Ernst trainiert. Steffi Neriuss, die amtierende Weltmeisterin im Speerwerfen, leitet das Nachwuchstraining der Behindertensportabteilung mit der nötigen Härte und einer Prise Humor. „Steffi ist gut drauf“, berichtet Vanessa und fügt hinzu: „Sie ist hart, aber herzlich. Sie leitet das Training sehr abwechslungsreich. Oft



Hart, aber herzlich: Steffi Neriuss trainiert Vanessa in der Behindertensportabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen

baut sie auch kleine Wetten oder Wettkämpfe ein, um uns zu kitzeln.“ Jeweils für drei Wochen erstellt sie einen Trainingsplan, den der einzelne Athlet alleine oder in der Gruppe absolvieren und in sein Trainingsbuch eintragen muss.

Vanessa will Jugendlichen mit gleicher Behinderung Mut machen

„Früher hätte ich mir Leistungssport nicht vorstellen können“, erzählt die 19-Jährige. „Jeden Tag Sport zu treiben unter Leistungsdruck, auf die Ernährung zu achten, nicht feiern gehen zu können, das wäre undenkbar für mich gewesen.“ An den neuen Rhythmus hat sie sich nun gewöhnt und gar keine Lust mehr auf Fast-Food und ständige Partys. „Außerdem bin ich abends viel zu müde dafür. Ich habe jetzt Spaß am Sport und bin viel fitter und selbstständiger geworden. Der Sport hat mir schon sehr geholfen, den Unfall zu verkraften.“

Vanessa weiß, dass sie als Leistungssportlerin privilegiert ist, weil sie ihre Sportgeräte gesponsert bekommt – für Freizeit- und Breitensportler ist das in der Regel nicht möglich. Umso mehr nutzt die erfolgreiche Athletin ihre Auftritte in der Öffentlichkeit und in den Medien, um anderen Betroffenen, insbesondere Jugendlichen, Mut zu machen. Wöchentlich erhält sie Anfragen von jungen Menschen, die ebenfalls doppel-oberschenkelamputiert sind und sie um Rat fragen. „Ich weiß, wie wichtig es ist, zu wissen und auch konkret zu sehen, wie andere gut und erfolgreich mit der



Neue Perspektiven: Seit kurzer Zeit trainiert Vanessa auf ihren neuen Sportprothesen mit Kniegelenken

gleichen Behinderung leben können. Bei mir war es Cameron Clapp, der mir Vorbild und Ratgeber war. Deswegen nehme ich mir auch regelmäßig die Zeit, um alle meine Anfragen zu beantworten.“

Anzeige

Umstieg von steifen Beinen auf Prothesen mit Kniegelenken

Ihren Weitsprung-Weltrekord in Indien erzielte die junge Athletin ohne ausgefeilte Technik, wie sie selbst sagt: „Ich lief normal an und versuchte, die letzten drei oder vier Schritte aktiver zu setzen und möglichst mit dem rechten Prothesenfuß den Balken optimal zu treffen. Meine Beine habe ich dann einfach nach vorne geschmissen.“ Bei der Weltmeisterschaft in Bangalore trat Vanessa noch mit steifen Prothesen ohne Kniegelenke an: Mit säbelartigen Schritten nach außen brachte sie sich auf Geschwindigkeit, bevor dann die Sprintfüße aus Karbon von Otto Bock ihren enormen Vortrieb richtig entfalten und sich die Athletin mit Riesensätzen und entsprechender Flughöhe dem Absprungbalken nähern konnte – eine effiziente, aber auch die Wirbelsäule und Hüftgelenke stark beanspruchende Technik. Um den Körper zu entlasten und womöglich eine noch höhere Anlaufgeschwindigkeit zu erzielen, ist Vanessa jetzt auf gelenkige Sportprothesen umgestiegen. Die polyzentrischen Kniegelenke mit hydraulischer Schwingphasensteuerung vom Typ 3R55 von Otto Bock sollen ihr helfen, die Prothesen noch aktiver zu setzen und die Knie wie beim natürlichen Laufen im Bewegungsablauf zu beugen. Orthopädietechniker-Meister André Thonagel erklärt, was Vanessa in Zukunft beim Weitsprung beachten muss: „Neben dem Anlauf und dem optimalen Treffpunkt des Balkens muss sie sich gleichzeitig darauf konzentrieren, dass das Kniegelenk beim Absprung in der Streckung bleibt, denn sonst sitzt sie schnell auf dem Boden.“ Mit ersten Laufeinheiten in der Halle, speziellem Schnellkrafttraining für die Stümpfe und Aquajogging bereitet sich Vanessa derzeit auf das intensive Sommertraining mit den neuen Sportprothesen vor.

Die 5-Meter-Marke bei den Paralympics in London knacken

Die attraktive Blonde hat sich mit den neuen Prothesen viel vorgenommen. Zunächst möchte sie ihre Bestzeit von 17,80 Sekunden über 100 Meter unterbieten. Da sie in der Klasse der einseitig Oberschenkelamputierten Läuferinnen antreten muss, hat sie hier vor allem beim Start Nachteile. „Meine Konkurrentinnen starten im Stehen, ich aber habe eine Hand am Boden, weil ich nicht ruhig stehen kann“, berichtet sie. Einen richtigen Tiefstart kann sie jedoch auch nicht machen, da sie die Knie aus der Beugung heraus nicht aktiv strecken kann. „So benötige ich die ersten 60 Meter,



Blickrichtung Paralympics: Vanessa und ihr Orthopädie-Techniker André Thonagel haben sich viel vorgenommen

um überhaupt auf Geschwindigkeit zu kommen, und anschließend überhole ich sie alle wieder, weil ich im Finish eine Schrittlänge von mehr als vier Metern habe.“

Vanessa würde deshalb gerne die 200-Meter- und 400-Meter-Strecke laufen, die ihrem charakteristischen Spurtvermögen mit zwei federnden Karbonfüßen mehr entgegenkommen, doch bereits die 200-Meter werden in ihrer Klasse wegen zu geringer Startzahlen nur selten ins Programm genommen.

Bei der nächsten Leichtathletik-Weltmeisterschaft des IPC in Neuseeland möchte Vanessa Low im Weitsprung ihren eigenen Weltrekord von 3,92 Metern auf über vier Meter steigern. Im Training ist sie bereits 4,25 Meter weit gesprungen. Langfristiges Ziel ist die Teilnahme an den Paralympics 2012 in London. Dafür hat sich die ehrgeizige Sportlerin die 5-Meter-Marke zum Ziel gesetzt. Vielleicht sind ihr zum Erreichen dieser absoluten Spitzenleistung die neuen Sportprothesen mit Kniegelenken behilflich. Ihre große Herausforderung ist es, die neue Technik so umzusetzen, dass sie sich den Traum von der Goldmedaille erfüllen kann.

Text und Fotos: Ilke Just