

# Plötzlich ging gar nichts mehr

Snowboarderin Lia-Mara Bösch litt nach einem Unfall monatelang unter Migräneattacken – und sie fragt sich: Wie geht es weiter?

Melinda Hochegger

«Wenn ich an das Laax Open denke, das dieses Wochenende stattfindet, dann bin ich schon etwas neidisch. Wieso verletze ich mich schwerer und öfter als meine Teamkameraden? Ist eine Rückkehr in den Weltcup möglich? Und vor allem: Wieso sollte ich es nicht versuchen?» Mit diesen Fragen sieht sich Lia-Mara Bösch aktuell konfrontiert.

Die Freestyle-Snowboarderin gehörte zu den Besten der Schweiz. Einen Podestplatz und vier weitere Top-10-Resultate auf Weltcup-Ebene weiss sie vorzuweisen. Gerade gewöhnt sich die 30-Jährige aus Alikon im Freiamt wieder an den Schnee. Und zwar in Flims. Ob sie am Wochenende auch gleich ihre Kolleginnen anfeuer? Wohl eher nicht. Den Kontakt zu anderen Snowboarderinnen der Schweiz habe sie abbrechen müssen, als Selbstschutz.

## Eine Fehlfunktion mit schwerwiegenden Folgen

An den Schnee gewöhnen, Selbstschutz, Verletzung... Was ist eigentlich passiert? Es ist Mitte Juni 2023. Lia-Mara Bösch macht sich bereit, um auf einem Airbag zu trainieren. Sie tut dies alleine, ihr Team trainiert an einem anderen Ort. Es ist heiss. Bösch drückt den Bewässerungsknopf für den Airbag, so ist eine sichere Landung garantiert. Von oben beobachtet sie ein kleines Kind, das ebenfalls auf dem Airbag trainiert. Alles sieht sicher aus. Also macht sich auch Bösch bereit für ihren ersten Sprung. Dann passiert es.

Bösch landet auf dem Airbag. Doch dieser ist trocken. Das Bewässerungssystem hat eine Fehlfunktion. «Es hat mich herumgewirbelt wie bei einem schnellen Radschlag. Mein Helm flog weg und ging kaputt, aber ich wurde nicht ohnmächtig», erinnert sich Bösch. Sie glaubt, mit einem blauen Auge davongekommen zu sein. Nach einer zweiwöchigen Sicherheitspause möchte sie zurück auf das Snowboard. Doch sie leidet an Übelkeit und Migräneattacken.

Die Ärzte glauben, dass es nicht mehr lange dauert, bis Bösch wieder fit ist. Auch Bösch selbst realisiert noch nicht, wie schwerwiegend ihre Verletzung ist. Erst im Dezember, also über vier Monate nach dem Unfall, erreicht Bösch ihren Tiefpunkt. «Ich konnte nichts mehr tun. Nicht auf das Handy schauen, kein Spiel spielen, keinen Sport



Endlich zurück auf dem Schnee: Lia-Mara Bösch im Januar 2025.

Bild: zvg/Lia-Mara Bösch

treiben. Ich habe einfach existiert. Ich fühlte mich wie eine Zimmerpflanze.» Das ist der Moment, in dem sie realisiert, dass sie mehr Hilfe braucht, um wieder gesund zu werden. Es folgt ein steiniger Weg zurück ins Leben. Aber was genau hat Bösch eigentlich?

Wie sie herausfindet, leidet sie an persistierenden posttraumatischen Symptomen. Kurz gesagt bleiben dabei Beschwerden wie die nach einer Gehirnerschütterung bestehen. Sie halten länger an, als es bei einem normalen Heilungsverlauf üblich ist. Zudem ist es

auch möglich, dass sich Symptome verändern oder neue hinzukommen.

Bei den meisten Betroffenen verschwinden diese Symptome nach etwa drei Monaten wieder. Nicht so bei Bösch. Ihre Migräneattacken sind so stark und so häufig, dass sie nichts mehr

«Ich habe einfach existiert. Ich fühlte mich wie eine Zimmerpflanze.»

Lia-Mara Bösch  
Aargauer Snowboarderin

machen kann. Es geht ihr nicht nach und nach besser, wie es bei anderen Verletzungen der Fall ist, sondern immer schlechter. Um wieder gesund zu werden, nimmt sie sich verschiedener Therapien an, die alle aufeinander abgestimmt sind. Ein Physiotherapeut, ein Personal Trainer, optokinetisches Training, eine Schmerztherapeutin: Die Liste ist lang.

## Bösch: «Ich hatte nichts, auf das ich mich freuen konnte»

Bösch zahlt viele dieser Therapien selbst, da sie aktuell noch nicht unter die Pflichtleistung der Krankenkasse fallen. «Ich war schon oft verletzt. In jeder Saison fiel ich mindestens drei Monate lang aus, wegen Knochenbrüchen, Gehirnerschütterungen oder Prellungen. Ich musste zuerst realisieren, dass diese Verletzung anders ist und nicht von allein heilt. Dass mir die Zeit nicht hilft, sondern gegen mich arbeitet. Ich musste akzeptieren, dass ich ohne die Therapien womöglich nie mehr gesund werde.»

Also investiert Bösch. Zweibis dreimal pro Woche geht sie in ihre Therapien. Dabei wohnt sie bei ihrem Freund in Zürich,

damit der Weg nicht zu lang ist. «Das war auch für ihn nicht leicht. Ich konnte ja einige Wochen wirklich nichts machen. Nur ein bisschen putzen und kochen, Staubsaugen aber war schon zu laut und löste eine Migräneattacke aus.» Es sei ihr natürlich extrem langweilig gewesen, einzig Hörbücher hätten sie noch abgelenkt und unterhalten.

«Ich hatte nichts, auf das ich mich freuen konnte. Ich war zuvor immer ein aktiver Mensch, ich wollte nicht nur existieren, sondern leben», reflektiert Bösch. Ihr Studium musste sie auf Eis legen, so lange konzentrieren ging nicht. Auch deswegen ist Bösch der Schweizer Sporthilfe so dankbar. Diese hat sie weiter unterstützt, und zwar im gleichen Ausmass wie vor der Verletzung. «Ich kann also unabhängig sein, das ist sehr wertvoll.»

Ab März 2024 bemerkt Bösch Fortschritte. «Es geht wieder exponentiell nach oben, ich fühle mich gut.» Mittlerweile kann sie sich ungefähr einen halben Tag konzentrieren, ohne eine Migräneattacke zu erleiden.

## Wie geht es weiter? Kopf und Herz sind sich uneinig

«Es war definitiv das härteste Jahr in meinem Leben. Ich bin meiner Familie, die mich immer unterstützt hat, unfassbar dankbar, und eben auch meinem Freund.» Bösch kann lachen, wenn sie über das spricht, was hinter ihr liegt. «Es gibt ja ein Happy End», sagt sie, «ich habe zurück in mein Leben gefunden und fühle mich wieder wie ich selbst.»

Trotzdem: Noch nie habe sie so sehr das Gefühl gehabt, zurücktreten zu müssen. «Trotz all meinen Verletzungen habe ich zuvor nie ans Aufhören gedacht.» Und jetzt? Es sei ein Zwiespalt zwischen Herz und Kopf, so Bösch. «Ich liebe das Snowboarden, es ist nach wie vor mein Traumjob.»

Vergangene Woche ist sie das erste Mal seit dem Unfall wieder auf dem Schnee gestanden – danach kam eine Migräneattacke. Dennoch hat Bösch ein klares Ziel für die verbleibende Wintersaison. «Ich möchte herausfinden, wie viel ich snowboarden kann, ohne mich schlecht zu fühlen.» Ganz wisse sie aber auch noch nicht, was sie wolle. Also wer weiss: Vielleicht dürfen wir Lia-Mara Bösch doch noch mal im Weltcup bestaunen.

## Böschs Probleme haben einen Namen: Persistierende posttraumatische Symptome

Persistente posttraumatische Symptome können nach einer Gehirnerschütterung bzw. einem Schädel-Hirn-Trauma auftreten. Die Betroffenen leiden z. B. unter Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Müdigkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit oder Übelkeit. Auch eine Konzentrationschwäche kann hinzukommen. «Diese Symptome bleiben über den normalen Heilungsverlauf

hinaus», erklärt Nina Feddermann, die Leiterin von BrainCare, einem führenden Zentrum für Gehirnerschütterungen und Sportneurologie in Zürich.

«Da die Symptome sehr individuell und meist unspezifisch sind, werden sie oft erst spät als Folgen des Schädel-Hirn-Traumas erkannt.» Dies führe zu einer längeren Rehabilitationsdauer, weil neue Symptome hin-

zukommen können. Zudem seien auch psychische Probleme möglich. «Dies, weil die Betroffenen wegen der körperlichen Beschwerden an Schule, Beruf und Sport sowie oftmals auch am privaten Leben nicht mehr wie gewohnt teilnehmen können», so Feddermann.

Bei vielen Betroffenen verschwinden die Symptome nach ein bis drei Monaten wieder.

Doch die Dauer hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Frauen beschreiben ihre Symptome oft als intensiver als Männer. Eine spezifische Therapie für die Symptome gibt es aktuell nicht, vielmehr muss individuell auf die Beschwerden der Betroffenen eingegangen werden, zumeist im Rahmen multimodaler Therapie- und Trainingskonzepte. (mho)

ANZEIGE

Gratis unzählige Stunden beste Unterhaltung streamen.

Hol dir den Schweizer Streamingdienst jetzt kostenlos nach Hause.

Jetzt registrieren!

one+

oneplus.stream.it