

Mein Körper

ELENA KRATTER

Parasportlerin

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Elena Kratter und ihre eineiige Zwillingsschwester kamen als Frühgeburten auf die Welt. Weil Elenas Herz-Kreislaufsystem zu schwach war, kam es zu Durchblutungsstörungen in den Extremitäten, worauf ihr das rechte Bein oberhalb des Knies amputiert werden musste. So lernte Elena Kratter bereits als kleines Kind mit der Prothese laufen und auch Sport treiben. In ihrer ersten Sportkarriere war sie Skirennfahrerin und nahm an Schweizermeisterschaften und Weltcuprennen teil, bevor sie nach einer Knieverletzung 2019 mit Skisport aufhören musste. Sie wechselte in die Leichtathletik zum Weitsprung und zum 100-m-Sprint. Dort machte sie rasch Fortschritte und gewann bei ihren ersten Paralympics in Tokio 2021 im Weitsprung auf Anhieb die Bronzemedaille. Bei den Paralympics 2024 in Paris konnte sie diesen Erfolg wiederholen und gewann erneut die Bronzemedaille. Nach dem Erwerb der Erwachsenenmatur hat die 28-Jährige diesen September in Aachen den Bachelor-Studiengang Medizintechnik begonnen und trainiert seither beim TSV Bayer Leverkusen. Elena Kratter ist Botschafterin für adaptive Mode bei Zalando sowie für die Firma Ottobock, einem weltweit agierenden Anbieter von massgeschneiderten Rollstühlen und Prothesen.

MEINE MODE

Beim Sport und im Alltag brauche ich praktische Kleider, was aber gar nicht so einfach ist, weil ich meist bestehende Bekleidung auf meine Bedürfnisse anpassen muss. Bei Tights brauche ich nur ein langes Bein, das andere muss oben kurz sein. Und bei langen Hosen ist wichtig, dass ich die Prothese rasch wechseln kann, ohne die Hose ausziehen zu müssen.

MEINE SCHWACHSTELLE

Meine ganze rechte Körperseite. Aufgrund der Amputation muss ich viel dafür investieren, dass ich die automatisch auftretenden Dysbalancen in Grenzen halten kann.

MEIN SCHMUCK

Zwei goldene Ohringli und ein Tattoo am Trizeps. Das habe ich 2019 spontan für meine sportliche Geschichte selbst gezeichnet und tätowieren lassen. Es zeigt symbolisch die Amputation, die geliebten Berge, den Skisport und das Aufschlagen eines neuen Kapitels in der Leichtathletik.

MEIN FEENWUNSCH

Beim Parasport dreht sich aktuell enorm viel um das Trendthema Inklusion. Inklusion als Schlagwort bedeutet mir aber nichts. Ich wünschte mir vielmehr, dass es um das Interesse an den Sportlern geht, um ihre Geschichten, ihre Leistungen.

MEINE PROTHESE

Sie gehört zu mir, seit ich laufen kann, ich bin damit aufgewachsen. Das ist ein Vorteil, weil ich mich nicht mit einem anderen Zustand vergleichen kann wie alle jene, die durch einen Unfall ihr Bein verloren haben. Es ist aber auch ein Nachteil, weil ich kein «normales» Bewegungsmuster als Vergleich heranziehen kann, sondern nur dasjenige mit der Prothese kenne.

MEIN TALENT

Meine Hartnäckigkeit. Wenn ich etwas beginne, ziehe ich es durch. Das muss ich aber auch, weil ich nur gut organisiert und mit viel Planung Ausbildung und Sport unter einen Hut bringen kann. Diese Konsequenz hat den Nachteil, dass ich oft «verkopft» unterwegs bin und mir die Lockerheit fehlt.

MEIN KRAFTPROTZ

Mein Herz – und das auch im übertragenen Sinn. Wenn ich etwas angehe, dann richtig und mit Überzeugung. Ich bin immer mit Leib und Seele bei der Sache.

MEINE DATEN

Mit Videoanalysen arbeiten wir sehr akribisch und systematisch, sonst bin ich aber hauptsächlich nach Gefühl und Intuition unterwegs und messe praktisch nichts.

MEINE ZIELE

Sportlich möchte ich im Weitsprung den Weltrekord von 5.46 Metern übertreffen. Und beruflich möchte ich bei der Weiterentwicklung von Prothesen mitarbeiten. In den letzten Jahren hat sich da nur wenig getan, obwohl ein riesiges Potenzial für Verbesserungen besteht.

MEIN SPIEGELBILD

Im Spiegel sehe ich eine junge Frau, die mit viel Kampfgeist ihren Weg geht. Optisch gefalle ich mir so, wie ich bin. Ich lege Wert auf mein Äusseres, bin aber praktisch veranlagt und sicher keine Barbie-Puppe.

MEINE GRENZEN

Die Schnittstelle vom Beinstumpf zur Prothese stellt immer wieder die Belastungsgrenze dar, an der ich mich orientieren muss. Sie reagiert auf Temperaturunterschiede oder kann sich entzünden, ich muss daher ständig herausfinden, wie weit ich gehen kann. Das fällt mir oft nicht leicht, da ich immer mehr machen möchte.

DIE AUSSENSICHT

Mein Umfeld sieht mich als Mensch und nicht anders als alle anderen. Fremde Menschen reagieren manchmal verkrampft und denken zu viel, wenn sie bemerken, dass ich eine Prothese trage. Sie wollen dann ja nichts Falsches sagen.

