

URS KRYENBÜHL

RENNSPORTNACHRICHTEN 2022/2023

WAS GIBT ES DA ZU GRINSEN?



VORWORT

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Auch diesen Frühling habe ich mich hinter die Tastatur gesetzt und einige Zeilen verfasst. Aufgrund meiner erneuten Verletzung hatte ich ja Zeit genug...

Ein herzliches Dankeschön geht auf jeden Fall an dich, dass du dir die Zeit nimmst, meine Rennsportnachrichten zu lesen und dich somit für mich, meine Saison und mein Leben interessierst.

Diese Saison war wieder einiges los. Dementsprechend habe ich eine Menge zu berichten.

Viel Spass beim Stöbern!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Urs Kryenbühl', with a large, sweeping flourish extending to the right.

Urs Kryenbühl

STECKBRIEF



- NAME:** Urs Kryenbühl
- ADRESSE:** Oberibergerstrasse 22
- ORT:** 8842 Unteriberg
- GEBURTSDATUM:** 28. Januar 1994
- KADER:** Nationalmannschaft 2020/21
B - Kader 2022/23
- HOBBIES:** Biken, Jassen, Musizieren
(Ukulele, Gitarre,
Schwyzerörgeli & E-Piano)
- KONTAKT:** urskryenbuehl@outlook.com

"MENTALES DETOX" IN MEXIKO

Tulum (MEX) / Cancun (MEX)

Im Spitzensport heisst es so schön: "Nach der Saison ist vor der Saison." Die Wintersaison 2021/22 endete für mich im Januar mit einem Knall. Erneut verletzte ich mich schwer. Eine Symphysensprengung (Beckenverletzung) sowie einen Kreuz- und Innenbandriss habe ich mir im Europacup Super-G in Saalbach (AUT) zugezogen. Nach den beiden schweren Verletzungen in den Wintern davor, war dies ein weiterer Hammerschlag in meiner Karriere. Nicht nur aus physischer Sicht war es eine grosse Herausforderung – nein, auch psychisch wurde mein Wille und meine mentale Kraft ein erneutes Mal auf die Probe gestellt. Eines kann ich sagen: Es gab auch ein paar sehr emotionale Momente, in denen ich nicht mehr wusste, wie es weiter geht. So brauchte ich einige Zeit, um alles zu verarbeiten. Ein Tapetenwechsel kam mir dabei sehr gelegen. Um auf komplett andere Gedanken zu kommen, reisten meine Freundin Nadine und ich nach Mexiko. Dort gönnten wir uns einige Tage erholsamen Urlaub. Es war eine wirklich schöne und wohltuende Reise.

Ich erholte mich exzellent unter den Strahlen der karibischen Sonne. Die neue Umgebung liess mich die ganzen Strapazen vergessen.

Braungebrannt und top motiviert reiste ich zurück in die Schweiz, um ein weiteres Mal den anstrengenden und steinigen Weg der Rehabilitation zu gehen.

Ach ja, da war noch was.... Am Strand unter Palmen und Kokosnüssen liess ich es mir nicht nehmen, um die Hand meiner langjährigen Freundin Nadine anzuhalten.

Tadaaaa... verlobt! – Das Leben ist einfach schön, auch wenn es nicht immer rund zu laufen scheint!



REHA / SOMMERTRAINING

Magglingen & Unteriberg

Mein gesetztes Ziel nach der Becken- und Knieverletzung:

Zum Saisonstart bin ich topfit und gesund, sodass ich wieder Weltcuprennen bestreiten kann.

Okay, das Ziel steht! – Nun geht es an die Umsetzung, dachte ich mir. Für dieses Unterfangen benötigte ich jedoch Unterstützung und einen guten Plan.

Schritt eins meines Plans:

Therapieren des Narbengewebes im Knie und an der Hüfte.

„Okay Urs, uns steht noch viel Arbeit bevor. Doch wie hast du es so schön gelernt – einen Schritt nach dem andern“, dachte ich mir. Somit suchte ich mir Hilfe, um diesen Plan umzusetzen. Unterstützung erhielt ich unter anderem von Sepp Marty, meinem angehenden Schwiegervater und Wytze Bakker, einem erfahrenen Physiotherapeuten. Wir arbeiteten kombiniert daran, mich und mein Knie beweglicher und somit trainingsbereit zu machen. Schritt eins war somit abgeschlossen!

Schritt zwei meines Plans:

Start des Konditionstrainings und Aufbau meiner verlorengegangener Muskelmasse.

Beim zweiten Schritt ging es darum, mit einem strukturierten Aufbau in Unteriberg und Magglingen zurück zu alter Stärke zu finden. Mit Laura Herr, Physiotherapeutin von Swiss-Ski, stiess jemand weiteres zu meinem Rehateam. Sie übernahm die Leitung und Planung meiner Reha. Im Bereich Konditionstraining übernahm, nach jahrelanger Begleitung von Jürgen Loacker, ein neuer Mann den Posten, Ramon Zürcher (propta-training.ch).

Da feststand, dass Jürgen Loacker Ende Jahr seinen Job beenden würde, war es an der Zeit, mich neu zu orientieren. In diesem Sinne möchte ich mich noch einmal bei "Locki" für das tolle Training über all die Jahre und seine aufgestellte und offene Art herzlich bedanken.



Top motiviert und in besten Händen ging es also mit dem Wiederaufbau meiner Muskeln los. Mein Körpergewicht war aufgrund der Zwangspause nach der Operation auf 78 Kilogramm gesunken. Zu Beginn der Wintersaison startete ich noch mit einem stattlichen Polster von 86 Kilogramm. Von einem "Sixpack" war also weit und breit keine Spur. Dies galt es wieder in Ordnung zu bringen. Mit viel Schweiß und hartem Training sowie dem sogenannten "Muscle Memory Effekt" - dabei erinnert sich der Körper an die Muskelmasse, welche er einmal besass - gelang es mir recht schnell, eine gewisse Muskelmasse in den Beinen aufzubauen. Von einem Sixpack konnte jedoch noch immer nicht die Rede sein. Dies war mir zu diesem Zeitpunkt aber egal, denn ich war für die ersten Skitage bereit.

Schritt drei meines Plans:

Vorbereitung für den Wettkampf auf Schnee.





WETTKAMPFVORBEREITUNG

Der erste Skitag und was danach folgte...

Genau 211 Tage nach meiner Verletzung von Saalbach zog ich am 1. September 2023 meine ersten Schwünge auf dem Gletscher von Saas-Fee durch den Schnee. Ich hatte richtig Spass dabei und freute mich riesig darüber. Es war ein unbeschreibliches Gefühl.

Dabei ist zu erwähnen, dass ich mich rund um diesen Zeitpunkt intensiv mit dem Thema des Rücktritts vom Profisport auseinandergesetzt habe. Doch genau solche Tage und Gefühle liessen mich wissen, dass es noch nicht vorbei sein soll. Das Feuer für diesen Sport spürte ich noch immer deutlich genug, um weiterzumachen und für meine Leidenschaft zu kämpfen.



Nach dem Startschuss zu Beginn des Monats steigerte ich mich von Tag zu Tag und nach einigen Riesenslalomtrainings, welche mir eine solide Basis boten. So begann ich bereits die ersten Gehversuche auf den Speedskiern. Ich musste feststellen, dass dies anfangs mental eine riesengrosse Herausforderung war. Die Bilder meines fürchterlichen Einfädlers mit rund 80 km/h kamen immer wieder auf. Mit jeder Fahrt kam jedoch ein Stückchen Vertrauen zurück und ich fühlte mich wohler und wohler auf den langen Skiern.

Es folgten die ersten Skitrainings mit dem Team und ich durfte feststellen, dass ich nicht alles verlernt hatte und gut mit meinen Teamkameraden mithalten konnte. Dies freute mich sehr und stimmte mich im Hinblick auf die kommende Saison zuversichtlich.

Während der gesamten Vorbereitung absolvierte ich sicherlich nicht so viele Skitage wie andere Athleten, trotzdem war ich damit vollumfänglich zufrieden. Ich fühlte mich für mein Comeback bereit.



GIRO
Urs Kryenbully

SWISS

Sunrise



Audi

neuvach

RENNSAISON

Lake Louise (CAN) & Beaver Creek (USA)

Aufgrund der Absage der beiden Weltcupabfahrten in Zermatt startete die Saison in Lake Louise. Das Comeback nach genau 299 Tagen glückte mir meiner Meinung nach. Warum? Ganz einfach! – Ich konnte am Start stehen und die Rennen bestreiten. Ende Juli hätte ich es niemals für möglich gehalten, dass ich bei den ersten Weltcuprennen des Winters im Starthaus stehen würde.

Ganz so einfach war es allerdings nicht. Im Abfahrstraining von Lake Louise musste ich eine interne Ausscheidung für das Rennen fahren. Die Sicht war an jenem Tag nicht optimal und dies verlangte mental alles von mir ab. Das Selbstvertrauen war zu diesem Zeitpunkt noch nicht dasselbe wie in der Vergangenheit. Trotzdem konnte ich mein Ziel erreichen und mir einen Startplatz sichern. Beim Rennen landete ich leider ausserhalb der Punkteränge. Dies war natürlich schade, aber ich freute mich umso mehr darüber, wieder dabei zu sein.

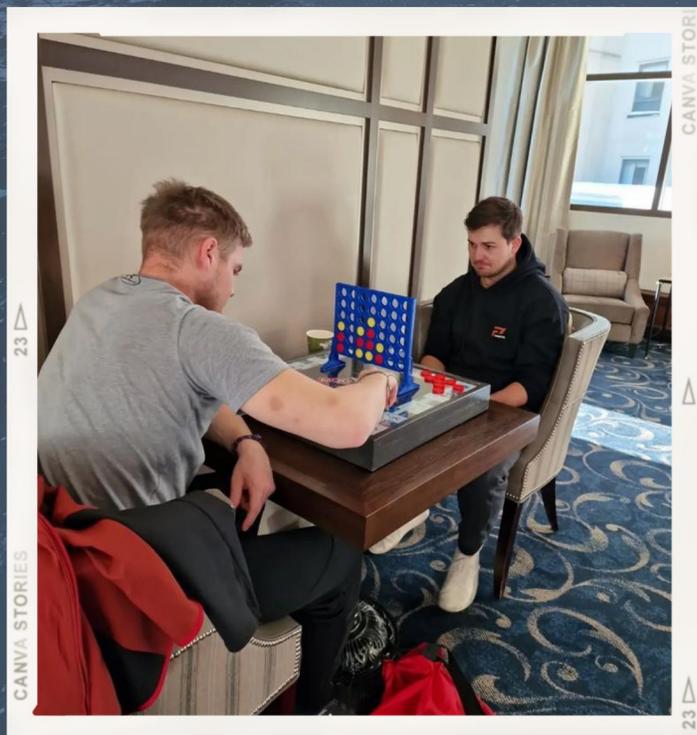


RENNSAISON

Lake Louise (CAN) & Beaver Creek (USA)

Nach dem Saisonauftakt in Kanada ging die Reise weiter nach Beaver Creek, in die Vereinigten Staaten von Amerika. Auch an jenem Event blieb es mir nicht vergönnt, in der internen Ausscheidung, um einen Startplatz zu kämpfen. Leider reichte es jenes Mal nicht und ich reiste etwas früher als geplant zurück in die Schweiz. Nichtsdestotrotz waren alle Trainings sowie Rennen für mein Selbstvertrauen wichtig. Denn letztlich erhält man dieses nur mit zurückgelegten Kilometern auf Weltcupstrecken.

Fazit des Amerikatrips: Ich durfte wichtige Erkenntnisse sammeln und anspruchsvolle Pisten meistern. Für die Punkteränge reichte es leider nicht. Jedoch war ich zurück im Weltcup und einfach glücklich, das zu tun, was ich so extrem liebe – Skifahren!



RENNSAISON

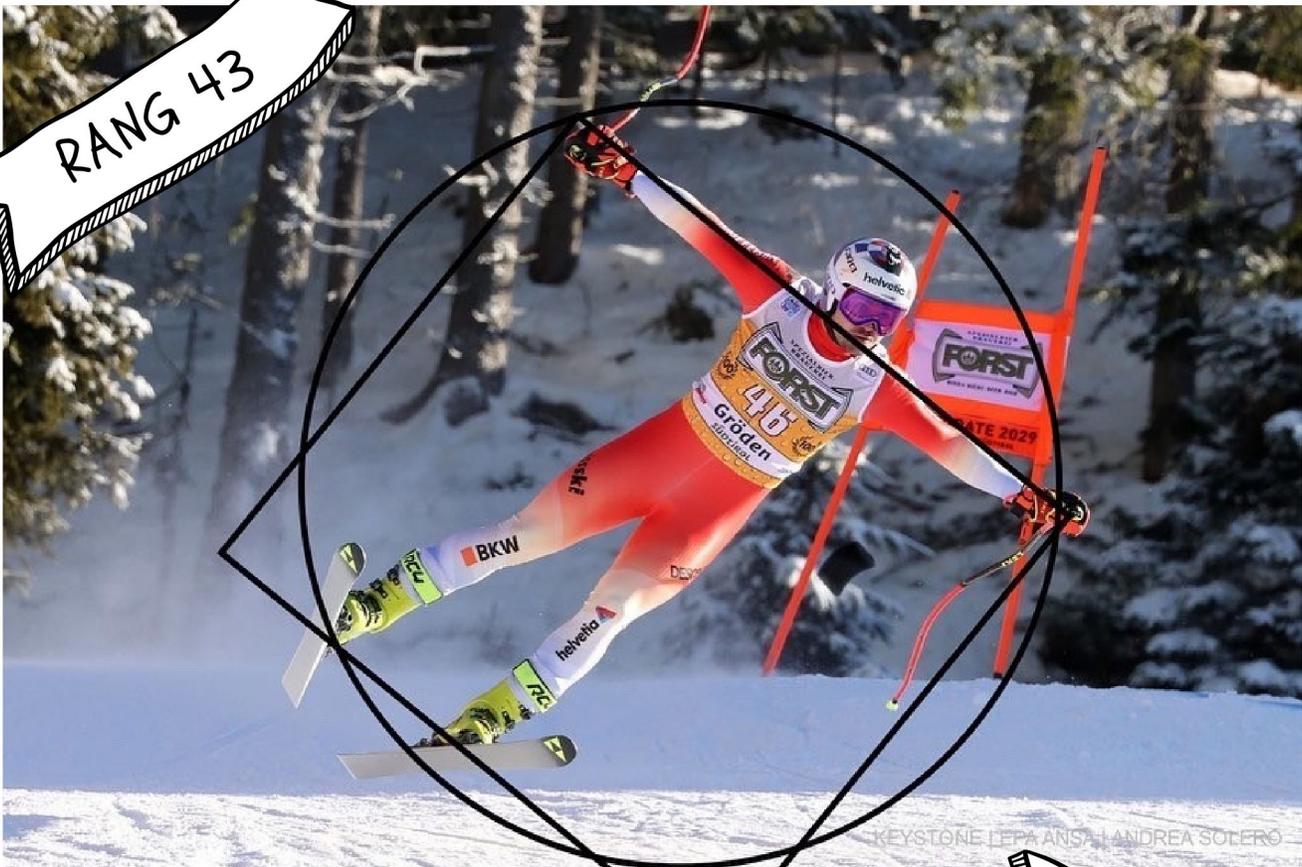
Zurück in Europa - Gröden & Bormio, eine Achterbahn der Gefühle!

Nach einem Monat in Übersee war es für mich als heimatliebender «Bergler» wieder richtig schön, einheimische Luft zu schnuppern und im eigenen Bett zu schlafen. Doch wer denkt, man habe Zeit, sich gemütlich an die Zeitumstellung zu gewöhnen, weit gefehlt. Nach zwei erholsamen Nächten in den eigenen vier Wänden ging es für mich im Europacup weiter. Mit den zwei Super-G Rennen in Santa Caterina (ITA) erhoffte ich mir, zu alter Stärke zu finden. Mit einem 6. Rang sowie einem Ausfall im zweiten Rennen war ich aber weiterhin auf der Suche nach meiner «alten» Form. Gut erholt ging es nach circa einer Woche Pause weiter Richtung Südtirol. Der Klassiker in Val Gardena, Gröden stand nämlich auf dem Programm.

Hier eine kurze und knackige Zusammenfassung der Woche:

- Aufgrund einer abgesagten Abfahrt in Beaver Creek wurden zwei Abfahrten auf der Ciaslat im Grödnertal ausgetragen.
- Ich erreichte den 43. Rang im ersten Rennen. Somit gab es für mich weiterhin keine Weltcuppunkte! Geduld war gefragt...
- Genug gewartet! – Die ersten Punkte des Winters waren Tatsache! (hehe) Ich konnte im zweiten Abfahrtsrennen den ersehnten Befreiungsschlag mit Rang 14 landen! I'm back baby!

RANG 43



RANG 14



RENNSAISON

Zurück in Europa - Gröden & Bormio, eine Achterbahn der Gefühle!

Nach der gelungenen Woche in Südtirol reisten wir in die Provinz Sondrio in Italien. Genauer gesagt ging es nach Bormio. Mit einem guten Gefühl und einem vollgepackten Rucksack mit Material und gutem Selbstvertrauen freute ich mich auf die Rennen auf der spektakulären Piste. In der Vergangenheit war mir diese Strecke immer wohl gesonnen und so sollte es auch in dieser Saison sein. Die Piste zeigte sich in einem sehr anspruchsvollen Zustand. Sie war eisig, ruppig und die damit verbundenen Schläge fühlten sich an wie Beton. Umso grösser war die Freude, als ich in der Abfahrt mit einer beherzten Fahrt den sechsten Rang erreichte. WOW! Nach all den Strapazen, den Schmerzen und den extra Kilometern war es ein unglaubliches Gefühl, wieder zurück an der Spitze zu sein.



DIE FAHRT INS GLÜCK RANG 6 IN BORMIO



RENNSAISON

Zurück in Europa - Gröden & Bormio, eine Achterbahn der Gefühle!

Doch wie das Leben manchmal so spielt, kam einen Tag später im Super-G die Ernüchterung. Freud und Leid waren so eng beieinander, dass es schon fast Filmreif wirkte. Nach gut zehn Toren, auf der extrem vereisten Pista Stelvio, erwischte ich einen Schlag und musste sofort abschwigen. Mein rechtes Knie schmerzte und ich konnte es nicht mehr belasten. Nach dem MRI in Zürich kam dann die Diagnose: Kreuzbandriss und damit das Saisonaus!

Etwas sprachlos und verduzt dachte ich mir, dass es so nicht weitergehen kann! Ich fühlte mich wie in einem Hamsterrad. Dies, weil es nun die fünfte Saison in Folge war, welche ich wegen einer Verletzung unterbrechen oder nicht zu Ende fahren konnte.

So beschloss ich mich kurzerhand, auf der Heimfahrt nach der Untersuchung, ein Gedicht zu verfassen. Das Schreiben half mir dabei, die Geschehnisse zu ordnen und zu verarbeiten.



Oh Skirennsport, mein alter Kumpel!

Mein Kopf so voll und doch so leer, darf ich reisen in der Welt umher. Mein letztes Gedicht geschrieben vor 15 Jahren, als wir, oh Skirennsport, noch Freunde waren. „Waren?“, so fragst du mich! Sag ich: „Überrascht es dich denn nicht?“ – „Schau her Urs, viele Freunde hast du hier, Ortschaften entdeckt, Erfolge gefeiert und noch viel mehr. Glaubst du nicht, du solltest mir dankbar sein?“

„Ich weiss, oh Skirennsport, mein alter Kumpel, es ist oft schön mit dir, aber manchmal auch etwas dunkel. Zu dieser Stund fühlt es sich an wie Nacht, haben zusammen geweint, zusammen gelacht, einiges durchgemacht, aber auch das eine oder andere Wunder vollbracht.“

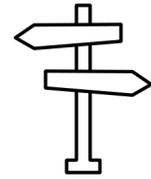
„Wie Brüder sind wir, oh Skirennsport, Glück und Leid auf dem Weg vereint. Doch was ist nun genau geschehen?“, werden dich jetzt viele fragen. „Ganz einfach“, werde ich sagen, „einen weiteren Kreuzbandriss hat sich zugetragen.“ Es klingt komisch, doch ist es so, bin ich für vieles dankbar und auch froh! Ein Leben wie dieses darf nicht jeder haben, da kann man schon mal den einen oder anderen Schmerz ertragen. Ich bleibe dabei, oh Skirennsport, bleibe positiv wie so oft. Hast du gehofft, ich bin am Boden? – Zeig ich es dir, schau nach vorne und setze auf vertraute Heilmethoden.

Erst einmal "lei rasten" ist jetzt der Plan, bleibe zuversichtlich und motiviert zu gehen, die Extrameile mit vollem Elan.

Wie ein alter Hase schreibe ich diese Worte, es wäre zu einfach nur zu berichten, wollte ich doch etwas Spezielles dichten. Es ist mir gelungen mehr oder minder, mein Gehirn geackert und gearbeitet wie ein Zwölfzylinder. Herzlichen Dank für all eure zahlreichen Nachrichten und Botschaften, sie haben mich sehr berührt, sind Balsam für meine Seele und ein Beweis für grossartige Freundschaften. Jetzt stehe ich da, mit erhobenem Haupt, bin positiv und gut gelaunt. "It's all about good vibes" meine Freunde, rutscht alle gut ins neue Jahr und seid gewiss, das Leben geht weiter, denn es ist nur ein Riss. 😊😊

URS KRYENBÜHL 21.12.2022

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



Wie geht es nun weiter?

So stand ich ein weiteres Mal an derselben Stelle. Wie sollte es weitergehen? Was waren meine Möglichkeiten? Skikarriere beenden und mich umorientieren oder eine weitere Rehabilitation und danach das Comeback in Angriff nehmen?

Schwierig, schwierig... Nach der Formulierung dieser Frage war es für mich klar und doch nicht klar. Gewissermassen ist mir bewusst, dass ich mit meinen skifahrerischen Qualitäten zu mehr im Stande bin, als alljährlich verletzungsbedingt zu pausieren. Andererseits bin ich nicht mehr der jüngste Zeitgenosse. Wenn man jedoch davon ausgeht, dass das Durchschnittsalter eines erfolgreichen Abfahrers über 30 Jahre ist, hätte ich noch für eine vielversprechende Karriere Zeit. Dazu konnte ich immer wieder beweisen, dass ich mit Verletzungen und den damit verbundenen Umständen wie psychische und physische Strapazen umzugehen weiss.

Nun, wie sollte es weitergehen? Kreuzbandriss operieren oder nicht?

Arzt 1: „Ganz klar, um eine Weiterführung deiner Karriere zu gewährleisten, ist eine Operation nötig.“

Urs: „Hmm... Okay.“

Arzt 2: „Ganz ehrlich, wenn ich ein so stabiles Knie sehe und deine Situation betrachte, würde ich es nicht operieren und die konservative Behandlung bevorzugen.“

Urs: „Okay.“

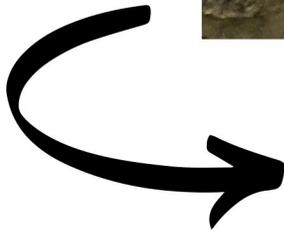
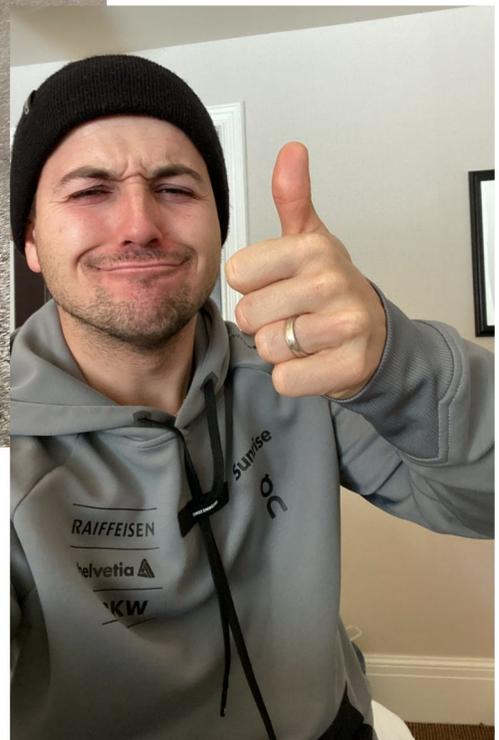
Hmm... da waren also zwei Experten, zwei unterschiedliche Meinungen und ein irritierter Urs, der nicht mehr genau wusste, wie die Geschichte seines Lebens weitergeschrieben werden soll. Doch wie so oft gibt es für grosse Herausforderungen und lebensverändernde Entscheidungen ganz simple und einfache Lösungen.

Arzt 3: „Wenn ich Ihre Vorgeschichte anschau und alles ganzheitlich betrachte, würde ich, wenn ich Sie wäre Herr Kryenbühl, auf eine Operation verzichten.“

Urs: „Herzlichen Dank.“ 😊

Somit war mein Entschluss gefasst! Ich entschied mich, auf eine Operation zu verzichten und das Knie konservativ zu behandeln.

Eine Garantie im Leben gibt es nie und dies gilt auch in diesem Fall. So stehe ich nun voll und ganz hinter meinem Entscheid und gebe alles, um im nächsten Winter zum Saisonstart bereit zu sein. "Auf dass die Schweissperlen tropfen werden!"



ACH JA, DA WAR NOCH WAS...

We did it!

Für die aufmerksamen Leserinnen und Leser habe ich auf der vorhergehenden Seite ein kleines "Easteregg" versteckt. Wer hat es gefunden? Für die, die es nicht gesehen haben oder sich doch gefragt haben, was da für ein Ring an meinem Finger steckt... Genau, den schönen Sommer habe ich nicht nur zum Trainieren genutzt. Im August haben meine langjährige Partnerin Nadine und ich im kleinen Rahmen standesamtlich geheiratet. Wir hatten eine für uns perfekte kleine Hochzeit. Die Flitterwochen verbrachte ich anschliessend mit meinem Team in Zermatt auf den Skiern. 😊



live
laugh
love

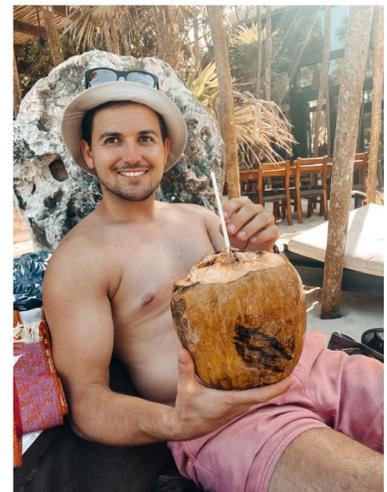
BIOHACKING

Mit Gadgets und dem nötigen Mindset zum Erfolg

Auf das Schreiben dieses Textes habe ich mich speziell gefreut, denn mittlerweile ist dieser Bereich eine grosse Leidenschaft von mir geworden. Mit dem sogenannten Biohacking ist das Optimieren des eigenen Körpers gemeint. Wer möchte nicht, mit geringem Aufwand, möglichst viel Positives für seinen Körper und Geist herausholen...

Während meiner Skikarriere war ich schon oft verletzt und hatte das "Vergnügen", mich in diesen Zeiten intensiv mit mir und meiner Regeneration auseinanderzusetzen. Ärzte und Physiotherapeuten haben mir folgendes schon oft gesagt: „Urs, du verfügst über wirklich gute Selbstheilungskräfte. Es ist fast schon ein Wunder, wie schnell sich dein Körper regenerieren kann.“ Immer wieder habe ich Rückschläge verhältnismässig schnell verdaut und den Weg zurück an die Spitze geschafft. Mir war aber schon immer klar, dass dies nicht einzig und allein auf Mutter Natur zurückzuführen war. Schnell wurde mir bewusst, dass man gewisse Vorgänge im Körper auf verschiedene Art und Weise unterstützen und somit beschleunigen kann.

Hier möchte ich dir einige meiner Routinen zeigen, die aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Diese "Hacks" haben meiner Meinung nach einen entscheidenden Einfluss auf meine verhältnismässig schnellen und starken Comebacks.



BIOHACKING

Mit Gadgets und dem nötigen Mindset zum Erfolg

Die Grundpfeiler eines jeden gesunden Menschen sind und bleiben meiner Meinung nach dieselben. Hier eine kleine Auflistung:

Nahrung (inklusive Nahrungsergänzungsmittel)

Ich achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, nehme ausreichend Ballaststoffe zu mir und trinke genug Wasser guter Qualität. Genügend Wasser zu trinken ist sehr wichtig, da der menschliche Körper zu 80% aus Wasser besteht. Betrachtet man nur die Wassermoleküle, so sind es sogar 99%. Wir Menschen bestehen sozusagen aus Wasser. Dementsprechend wirkt jede Therapieform besser, wenn unser Wasserhaushalt stimmt.

"Hack" / Was ich tue?

Jeden Morgen trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser, um dem nächtlichen Wasserverlust entgegenzuwirken und so dem Körper den nötigen Treibstoff für den Tag zu geben.

Fehlende Methylgruppen wie beispielsweise Omega 3, Vitamin D3 und Vitamin K2 supplementiere ich je nach Bedarf mit qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln.

Schlaf

Während des Schlafens regeneriert der Mensch. Um dies optimal zu gewährleisten, bedingt es eine regelmässige Schlafenszeit und eine gute Schlafqualität.

"Hack" / Was ich tue?

Für mich gilt mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen jegliche Art von Handy oder Fernseher zu meiden, um die natürliche Melatoninproduktion (Schlafhormon) zu unterstützen. Mit dem Licht des Displays signalisieren wir dem Körper über die Augen, dass Tag ist. So wird keine oder nur eine unzureichende Menge an Schlafhormonen produziert. Für eine gute Schlafqualität gilt es Elektrosmog zu minimieren. So schalte ich über Nacht das WLAN aus und den Flugmodus am Smartphone ein.

Bewegung & Sport

Sport in einem "gesunden" Ausmass ist gut für den Körper. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Muskeln werden trainiert. Zugleich kann Sport einen guten Ausgleich zum Alltagsstress schaffen.

"Hack" / Was ich tue?

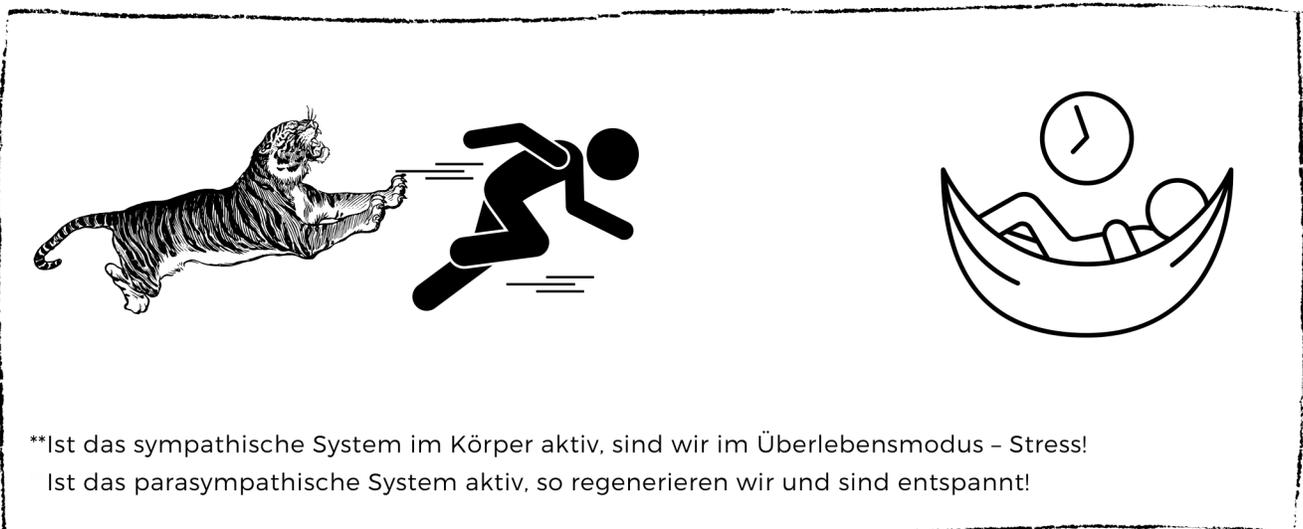
Ich treibe regelmässig Sport! - Im gesunden Masse sei dahingestellt! 😊

Mindset & Gedanken

In der Wissenschaft der Epigenetik wurde bewiesen, dass jede Zelle des Körpers über sogenannte "Glykokalix-Moleküle" verfügen, dies sind Sensoren, die energetische Schwingungen aufnehmen können (Gedanken, Frequenzen etc.). Dies beweist, dass der Mensch mit seinen Gedanken gewisse Zellveränderungen vornehmen kann. Auch gilt es, in unserem durch Stress getriebenen Zeitalter, mehr zur Ruhe zu kommen, um dem parasympathischen System** im Körper Zeit zur Regeneration zu geben.

"Hack" / Was ich tue?

Ich meditiere regelmässig, um den Alltagsstress abzubauen und somit zur Ruhe zu kommen. Während der Meditation manifestiere ich zum Beispiel meine Ziele, beziehungsweise meine Zukunftsvisionen. So stelle ich mir vor, wie mein Knie gesund und stabil ist und wie ich Abfahrten mit einem guten Gefühl meistere.



**Ist das sympathische System im Körper aktiv, sind wir im Überlebensmodus – Stress!
Ist das parasympathische System aktiv, so regenerieren wir und sind entspannt!

BIOHACKING

Mit Gadgets und dem nötigen Mindset zum Erfolg

Hier beginnt der Abschnitt mit interessanten Gadgets, auf welche ich aus platztechnischen Gründen nur oberflächlich eingehen kann. Detailliertere Infos erhältst du mittels Scannen der QR-Codes auf der nächsten Seite.

Das **iLifeSomm-System** ist eine Liegematte mit acht wertvollen Funktionen. Es beinhaltet unter anderem Magnetfeld-, Ferninfrarot- und Vibrationstherapie. Die iLifeSomm hilft mir beispielsweise bei der Tiefenentspannung, der Energiesteigerung und der Entgiftung. Dies sind unter anderem Grundvoraussetzungen für Heilungs- und Regenerationsprozesse.

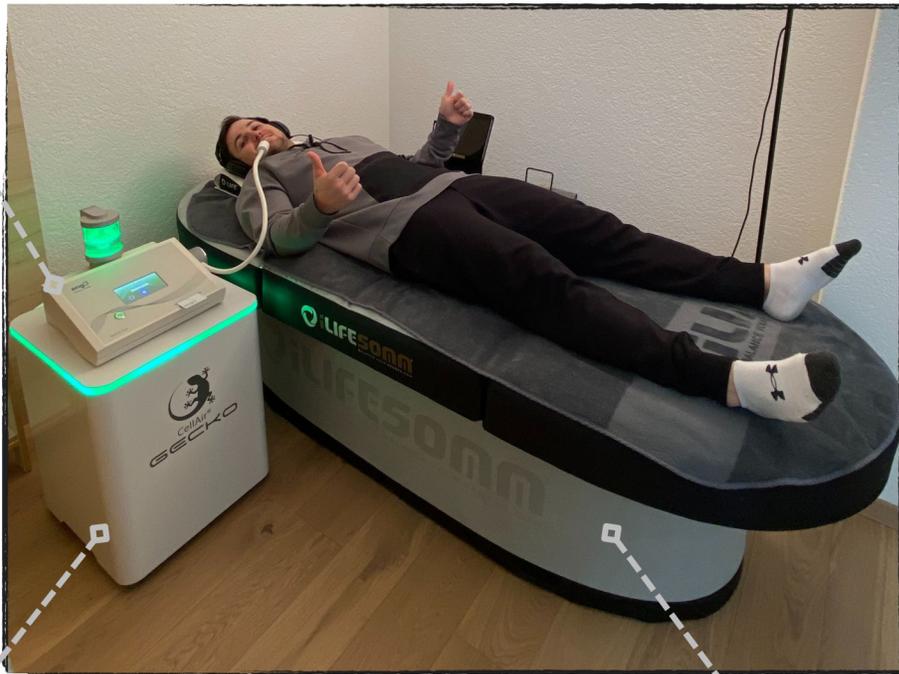
Das **Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapiegerät** ist ein sogenanntes Höhen Trainingsgerät, welches abwechslungsweise sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft anreichert. Es ist also ein klassisches Höhentraining für die eigenen vier Wände. Bei dieser Therapie wird die angereicherte Luft über einen Schlauch eingeatmet. Dabei werden geschädigte Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) abgebaut und die Produktion neuer gesunder Mitochondrien angeregt.

Die **Echobell und der Glücksaffe** sind immer auf meinen Reisen dabei. Die Echobell simuliert die Frequenzen von Kohlenstoff und Wasserstoff. Dies sind Bestandteile jeder lebendigen Zelle. Die beiden Gadgets helfen mir dabei, herunterzufahren, mich zu entspannen und tiefer zu schlafen.

Der **NanoVi** unterstützt mich in erster Linie bei der Erholung. Hier wird sogenanntes EZ Wasser** über die Luft eingeatmet, welches die Proteinfaltung im Körper unterstützt. Da die Erklärung dieses Gadgets mehrere Seiten verschlingen würde, lohnt es sich, den QR Code zu scannen und das Video zu schauen.

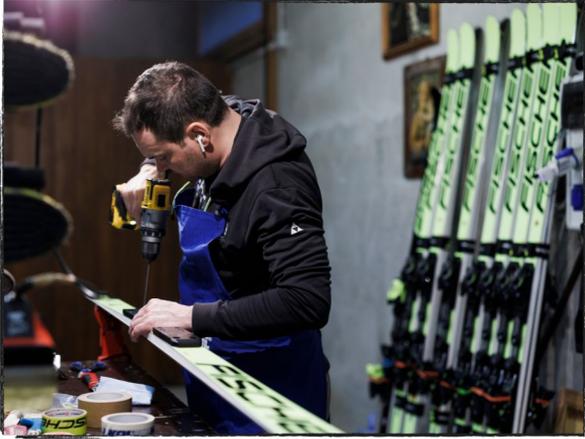
** "Exclusion Zone" Wasser - Der vierte Aggregatzustand von Wasser

Eisbaden kann man in einem Kältepool oder ganz einfach in kühlen Gewässern. Um den optimalen "Benefit" zu erzielen, besagt eine Faustregel folgendes: Wassertemperatur = Anzahl Minuten im Wasser - zum Beispiel 7 Minuten bei 7° C Wassertemperatur baden. Beim Eisbaden wird der Stoffwechsel angeregt und Entzündungen im Körper entgegengewirkt. Das Baden im kalten Wasser versuche ich täglich in mein Programm zu integrieren. Falls es zeitlich nicht reicht, gönne ich mir eine eiskalte Dusche.

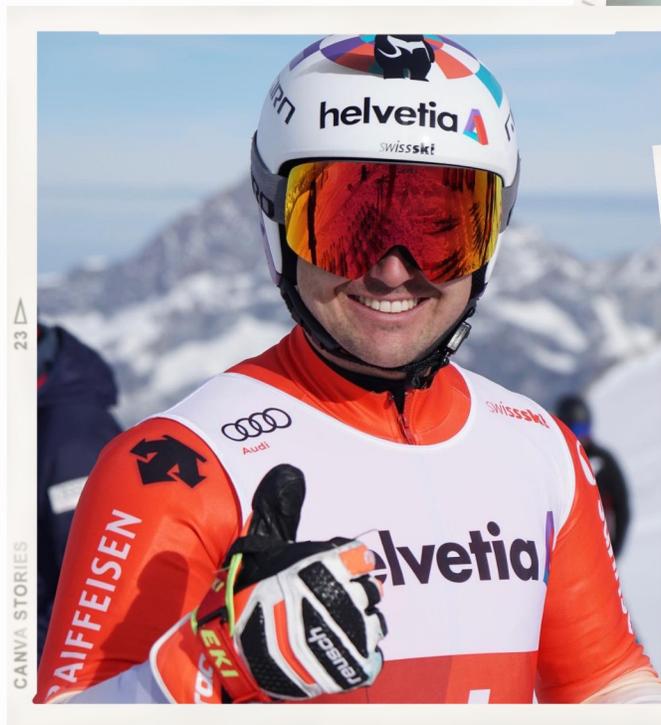
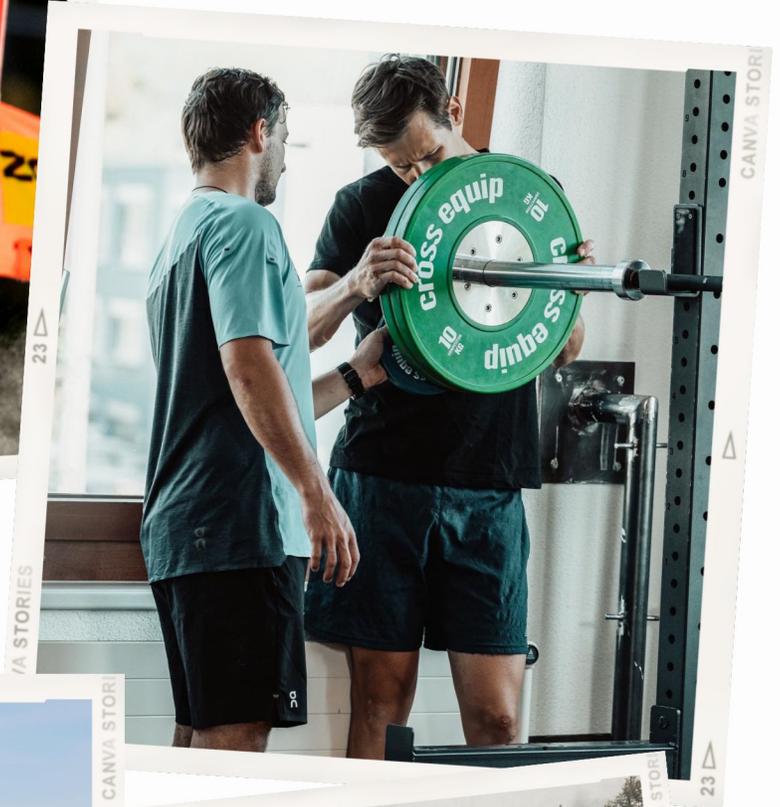


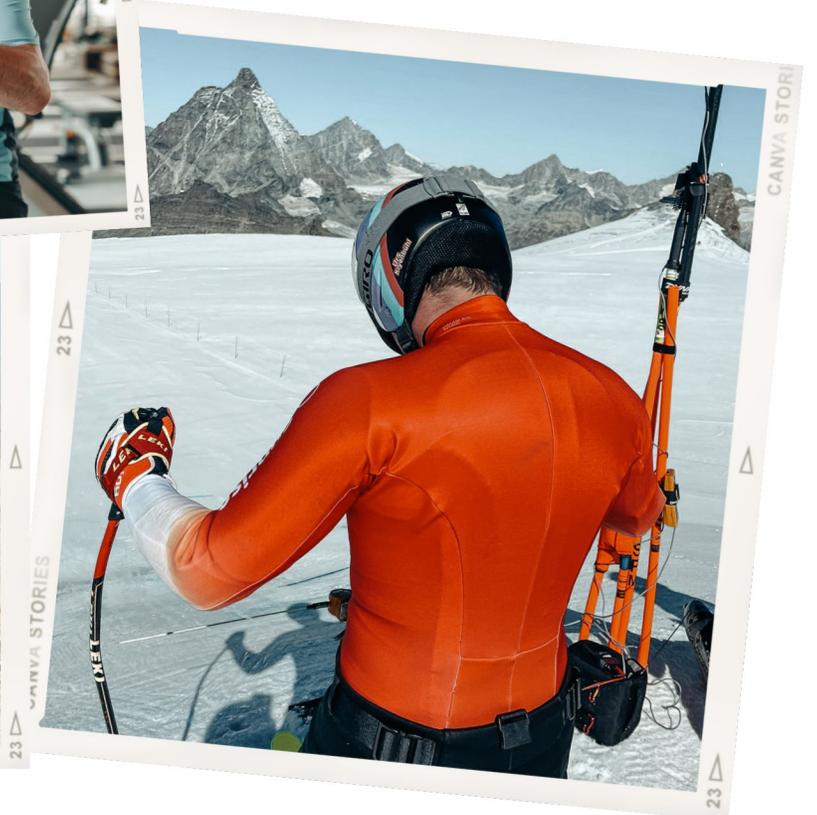
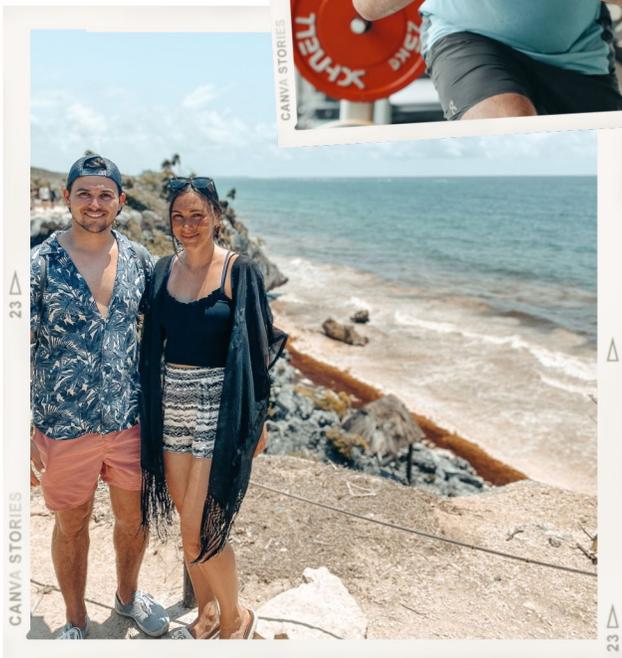
HERZLICHEN DANK...

- meiner Frau Nadine, die mir immer den Rücken stärkt und an mich glaubt. Danke für deine wertvolle Unterstützung. Speziell auch in schwierigen Zeiten kann ich immer auf dich zählen.
- meinem Bruder Rolf für den Einsatz im Bereich Management & Steuern und weil du einfach ein cooler Bruder bist.
- meiner Familie, meinen Grosseltern sowie der Familie meiner Frau für eure ganze Unterstützung.
- allen Skitrainern für die super Unterstützung.
- allen Teamkollegen für die tolle Kameradschaft. #OneTeamOneGoal
- meinem Konditionstrainer Ramon Zürcher, dass du immer top motiviert und aufgestellt im Krafraum auf mich wartest, um mich an meine Grenzen oder darüber hinaus zu pushen. #PushItToTheLimitAndBeyond
- meinem Schwiegervater und Naturarzt Sepp Marty für deine wertvolle Unterstützung bei körperlichen Beschwerden sowie bei vielen weiteren gesundheitlichen Anliegen.
- meinem Servicemann Manfred Gahr für den super Service im Materialbereich. Mit dir habe ich wohl einen der erfahrensten Fachmänner an meiner Seite. Dazu kommt deine coole und ausgeglichene Art, die mich vor dem Start beruhigt.
- an Otmar Candinas für deine Unterstützung und das Know-How im Bereich der Regeneration sowie für die positiven und spannenden Gespräche.
- meinem Mentalcoach und Freund Christian Birri für deine wertvolle Unterstützung im psychischen Bereich. Immer mit dem Wissen, dass du über den Tellerrand hinausschaust und mich innovativ weiterbringst.
- den Physiotherapeuten René van Engelen, Laura Herr und Wytze Bakker für die grossartige Unterstützung in der Planung und im ganzen Bereich meiner Rehabilitation. Mit guter und professioneller Struktur zum Erfolg.
- an Beat Strittmatter, meinem Freund von gesundisst.ch fürs Bereitstellen vieler nützlicher Tools, deiner Unterstützung in vielen gesundheitlichen Bereichen und deinem Rat in vielen Situationen.
- allen Ausrüstern, Sponsoren & Gönnern, die mich unterstützen und an mich glauben.
- an Gabriele Facciotti, Julia Dettling & Pirmin Henseler für das zur Verfügung stellen eurer tollen Bilder.
- an alle, die mich in guten wie in herausfordernden Zeiten unterstützen und mir immer wieder fleissig die Daumen drücken.



IMPRESSIONEN





helvetia

**Pumpen
Lechner**



NATURHEILPRAXIS
Sepp Marty



s y n t a x



MAIN PARTNER



Swiss-Ski Partner

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia 

BKW

GOLD PARTNER

