

**Zeitschrift:** Fizio active  
**Herausgeber:** Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 43 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn  
**Autor:** Geisel, Hellmuth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929669>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn

Hellmuth Geisel, Physiotherapeut

Im letzten Sommer starteten sechs Bergläufer zum ersten Rückwärtsberglauf auf das Stanserhorn. Der Physiotherapeut Hellmuth Geisel befragte die Läufer am Start und am Ziel zu Auswirkungen dieser aussergewöhnlichen Sportart.

Fachkreise bezeichnen Rückwärtslaufen als Retrorunning. Retrorunning ist selbst unter den Randsportarten eine Randsportart! Retrorunner sehen im Rückwärtslaufen eine Alternative zum normalen Lauftraining. Ausserdem beansprucht es andere Muskelgruppen und schult das Gleichgewicht.

Der Initiator des ersten Rückwärtsberglaufes, Rino Inäbni, ist ein trainierter Bergläufer, der vorwärts für die Strecke auf das Stanserhorn (elf Kilometer Distanz mit einer Höhendifferenz von 1400 Metern) eine Stunde und 23 Minuten benötigt. Rückwärts dauerte sein Siegeslauf zwei Stunden und 43 Minuten.

### Rückwärtslaufen verursacht keine Beschwerden

Begeistert von diesem speziellen Anlass befragte der Physiotherapeut Hellmuth Geisel aus Stäfa die sechs Teilnehmenden zum Rückwärtslaufen. Er stellt fest, dass die 1400 Höhenmeter Rückwärtslaufen auf Stanserhorn für die durchtrainierten Läufer keine besonderen Beschwerden verursachten. Allen Teilnehmern fiel vermehrtes Schwitzen an der Oberschenkelinnenseite auf. Die Oberschenkel- und die Wadenmuskulatur schienen recht ermüdet, Schmerzen gab es gehäuft in den Oberschenkeln ventral und in den Waden. Die Halsmuskulatur war ebenfalls stark beansprucht, liefen die Athleten ausnahmslos mit Blick



Christian Werz aus Kehl (Deutschland) benötigte 3 Stunden und 6 Minuten.

nach hinten. Das Rückwärtslaufen mit einem Spiegel ist wegen der kleinen Bildfläche und Distanzproblemen unmöglich. Nicht auszumachen war, ob Rechtshänder vermehrt eine Rotation nach rechts machten. Wesentlicher war die Lage des Weges zum Hang.

Der zweite Rückwärts-Berglauf auf das Stanserhorn findet am 19. August 2007 statt. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.rueckwaerts-berglauf.ch](http://www.rueckwaerts-berglauf.ch) Für das Jahr 2009 ist ein 24-Stunden-Lauf rückwärts geplant als Aktion zur Prävention gegen Kindsmisshandlung.

### Zum Autor

Hellmuth Geisel ist selbständiger Physiotherapeut in Stäfa.

**physio5**  
www.physio5.ch

## Frottiertücher

**Neue Farbkollektion!**

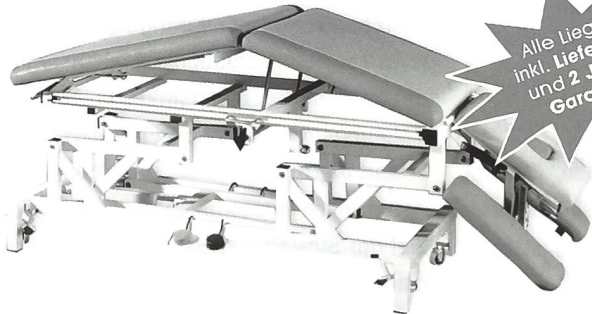
Hochwertige Qualität zu attraktiven Preisen

- Gästetuch (40 x 60 cm)
- Handtuch (50 x 100 cm)
- Duschtuch (70 x 140 cm)
- Badetuch (100 x 150 cm)
- Massagetuch (100 x 220 cm)

Weitere Infos auf [www.physio5.ch](http://www.physio5.ch)

Könizstrasse 60, 3008 Bern, Tel 031-305 05 05, Fax 031-382 05 00, info@physio5.ch

# Warum mehr bezahlen?



Alle Liegen inkl. Lieferung und 2 Jahre Garantie

2- bis 8-teilige Behandlungsliegen z.B. **elektr. Behandlungsliegen** ab Fr. 2'040.-

Ein Vergleich lohnt sich! Verlangen Sie unsere ausführlichen Unterlagen, oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.paramedi.ch](http://www.paramedi.ch)

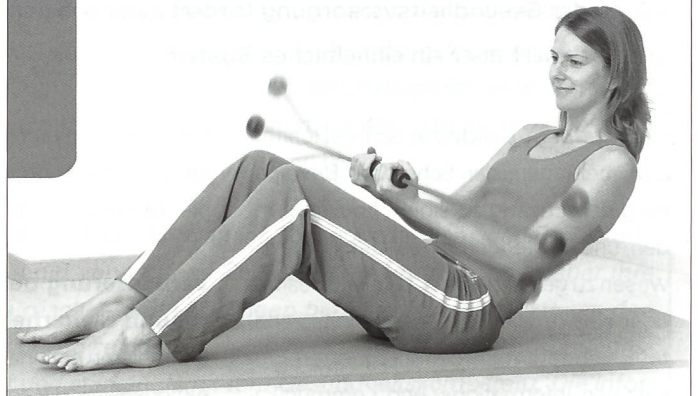


**Paramedi Schweiz**

Saum 2195, CH-9100 Herisau  
Tel. 071 352 17 20, Fax 071 352 19 12  
info@paramedi.ch



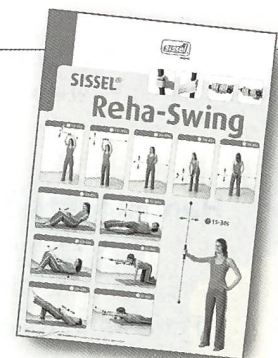
**NEU!**



## Kennen Sie schon SISSEL® Reha-Swing?

Die Neuheit für den optimalen Wiederaufbau in der Rehapphase und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur!

- speziell für den Einsatz in der Physiotherapie entwickelt
- Schwingungsverhalten ist optimal abgestimmt
- mit geringem Kraftaufwand können Übungen durchgeführt werden, die sich in ihrer Intensität aber auch deutlich steigern lassen
- Länge ca. 150 cm
- rutschfester Griff



inklusive Übungsposter mit 12 Übungen

# Schmerz lindern!

- Geräte, Zubehör & Schulung für die komplette Schmerztherapie

Neu für Therapeuten und Ärzte:  
**Attraktivere Rabatte bei Wiederverkauf oder Mietvermittlung!**



**Parsenn-Produkte AG**, Abt. Medizinische Geräte  
7240 Küblis, Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39  
info@parsenn-produkte.ch, [www.parsenn-produkte.ch](http://www.parsenn-produkte.ch)

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THERAPIE

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH  
Telefon 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00  
E-Mail [mail@medidor.ch](mailto:mail@medidor.ch) · Internet [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)