



Fussball Super League

[Sportarten](#) | [Fussball](#)[Super League](#)[Nationalmannschaft](#)[WM 2010](#)[Ausland](#)

Comeback nach 217 Tagen

217 Tage nach seinem Achillessehneriss gab Philipp Muntwiler (23) bei St. Gallen gegen Xamax ein kurzes Comeback. Im Interview erzählt, was er in dieser langen Verletzungszeit gelernt hat. **Philipp Muntwiler, wie fühlte es sich an, nach 217 Tagen wieder einen Ernstkampf zu bestreiten?**
Philipp Muntwiler: «Mir fiel ein riesiger Stein vom Herzen. Für mich war das Comeback gegen Xamax die Bestätigung, dass wieder alles hält. Ich habe mir dafür viel Zeit gelassen, nahm einen Schritt nach dem anderen und hatte Glück, dass ich keine grösseren Rückschläge zu erleiden hatte.»



Wie schwierig war es für Sie, als Sie die Diagnose Achillessehnenriss erhielten?

«Am Anfang war es sehr schwierig. Als der Unfall passierte, brach für mich eine Welt zusammen. Ich wollte alles hinschmeissen, war geschockt und masslos enttäuscht. Doch sobald ich wieder gehen konnte, habe ich versucht, immer positiv zu sein. Schon wenige Tage danach hatte ich keine Zweifel mehr, was meine Rückkehr anbelangt. Ich habe mir immer wieder ganz kleine Ziele gesetzt, um mich zu motivieren.»

Was waren das für Ziele?

«Ich trug einen Spezialschuh, in dem ich nur auf dem vorderen Teil des Fusses stand, um die Achillessehne zu entlasten. Der ist vergleichbar mit einem Absatzschuh für Frauen. Die Höhe war dabei mit einem Keil festgesetzt. Je weiter unten dieser Keil war, desto weiter wurde die Achillessehne auseinandergezogen. So setzte ich mir zum Beispiel das Ziel, den Keil bis in zwei Wochen um einen Zentimeter nach unten zu verschieben. Nun bin ich froh, dass ich die Absatzschuhe wieder voll und ganz den Frauen überlassen kann (lacht).»

Diesen Artikel weiterempfehlen:

[Mehr](#)

ABO BESTELLEN
JETZT PROFITIEREN!

Wöchentlich die Zeitschrift erhalten und keine wichtigen Ereignisse mehr verpassen.

5% RABATT

[Jetzt bestellen >](#)

Werben, wo Sport statt findet!

SportWoche
DIE EINZIGE SPORTZEITUNG DER SCHWEIZ

FUSSBALL ERLEBEN

EURO CUP

[Zum Seitenanfang](#)

Sportwoche
Seestrasse 473
CH-8038 Zürich

Tel. +41-43-305 05 60
Fax. +41-43-305 05 66
> [info\(at\)spowo.ch](mailto:info(at)spowo.ch)

[Impressum](#) | [AGB](#) | [Anzeigen](#)

Sportarten:

[Fussball](#) | [Handball](#) | [Fit & Fun](#)
[Eishockey](#) | [Unihockey](#) | [Lifestyle](#)
[Tennis](#) | [Volleyball](#)
[Motorsport](#) | [Andere Sportarten](#)

[Jetzt bestellen](#)

Webdesign & CMS by INM AG