

## Erfahrungsbericht von Prof. Dr. med. Beat Knechtle, sportmedizinisch tätiger Allgemeinpraktiker und Weltklasse-Ultra- Triathlet



Die grösste Stärke ist für den Arzt und Ultra-Triathleten Beat Knechtle das Schwimmen.

„Ich bin am 100 km Lauf von Biel in der Nacht im Dunkeln übertreten und habe mir dabei eine Wadenzerrung der linken Wade zugezogen. Ich bin dann trotzdem langsam fertig gelaufen und erlitt prompt ein paar Tage später in der linken Wade einen ganzen Muskelbündelabriss (hörte und spürte es reissen). Ich bin dann in der Folge mit Schmerzen 240 km Rad gefahren und 48 Stunden später den Ironman Frankreich gelaufen. Am Abend vor dem Ironman Frankreich und unmittelbar vor dem Wettkampf habe ich den Yunnan Baiyao Sport Spray mehrfach angewendet und ich konnte fast schmerzfrei den Marathon durchlaufen. Irgendwie wirkt dieser Spray beängstigend gut, ich habe alle schulmedizinischen Salben in den Müll geschmissen!“

Prof. Dr. med. Beat Knechtle

Facharzt FMH für Allgemeinmedizin, Weltklasse-Ausdauerathlet & Buchautor