



Astronaut Thomas Pesquet wieder auf der Erde: Jetzt gehts erst mal in den Fitness-Urlaub...

Der Astronaut ist mit seinen drei Kollegen am Dienstag vor der Küste Floridas gelandet. Nach ersten Untersuchungen in Houston, Texas, soll er nach Köln, Deutschland, fliegen, wo sich das Europäische Astronautenzentrum befindet.

Nach 199 Tagen im All ist fder französische Astronaut Thomas Pesquet zurück auf der Erde. Der Franzose landete am Dienstag, dem 9. November, mit drei weiteren Besatzungsmitgliedern der ISS vor der Küste Floridas. Seine Landung verlief reibungslos, und der Astronaut lächelte, als er aus der Crew-Dragon-Kapsel stieg.

Thomas est le 4e membre de l'équipage #Crew2 à être extrait de la capsule.
Bienvenue sur Terre @thom_astro ! #MissionAlpha pic.twitter.com/utz3JPV3uT

— ESA France (@ESA_fr) November 9, 2021

Der Astronaut wird sich nun in Houston (Texas) einer kurzen Reihe von medizinischen Tests unterziehen, bevor er nach Köln reist, wo sich das Europäische Astronautenzentrum (EAC) befindet.

Der Franzose wird etwa 12 Stunden lang unter der „Erdkrankheit“ leiden, so Bernard Comet, der zwanzig Jahre lang Arzt am Centre national d'études spatiales (Cnes) und am Institut de médecine et de physiologie spatiales war. „Die Erdkrankheit ist das, was die Astronauten bescheiden die ‚akute Phase‘ nennen. Ihnen ist übel, sie erbrechen“, sagte Pesquet auf dem YouTube-Kanal des Cnes. Einen halben Tag nach der Rückkehr zur Erde ist dann alles viel besser, auch wenn man dann „noch nicht in Topform“ ist.

In Köln, Deutschland, wird sich Thomas Pesquet allmählich wieder an das Leben auf der Erde gewöhnen. Die Wiedererlangung seiner vollen körperlichen Leistungsfähigkeit geschieht nicht über Nacht. Auf kardiovaskulärer Ebene wird innerhalb von 24 Stunden, maximal drei Tagen, alles wieder besser. Aber es wird etwa einen Monat dauern, bis man wieder voll einsatzfähig ist.

Das Fitnessprogramm, das von einer medizinischen Überwachung begleitet wird, ist gekennzeichnet durch eine sehr sanfte Rückkehr zu körperlicher Aktivität. In den nächsten drei Wochen müssen die zurückgekehrten Astronauten ein geregeltes Physiotherapieprogramm durchführen, schwimmen, langsam gehen und Rad fahren. Die Rückkehr zu traditionelleren sportlichen Aktivitäten, wie z. B. Laufen, wird erst nach einigen Wochen möglich sein, wobei zu bedenken ist, dass man mit dem Mountainbiken wegen der mit der durch die Schwerelosigkeit erhöhten Knochenbrüchigkeit verbundenen Risiken länger



Astronaut Thomas Pesquet wieder auf der Erde: Jetzt gehts erst mal in den Fitness-Urlaub...

warten muss.

Längere Aufenthalte im Weltraum haben nämlich die Besonderheit, dass der Körper viel schneller zu Osteoporose neigt als auf der Erde. An Bord der Internationalen Raumstation verlor Thomas Pesquet jeden Monat 1% seiner Knochenmasse.

Jedenfalls freut er sich nun auf den Fitness-Urlaub, den er gemeinsam mit seiner Familie verbringen möchte.

Lesen Sie auch: Nach sechs Monaten im All kehrt Thomas Pesquet am Montag zur Erde zurück