

# SPORTLERIN

Das Schweizer Frauen-Sportmagazin

N°10

## FLORENCE SCHELLING

*Über den SCB und ihr neues Leben*

**VRONI KELLER**

*Miss Handball*

**WENDY HOLDENER**

*Medaillen und Rückschläge*

**FABIENNE HUMM**

*Die andere Fussballerin*

30.03.2023 / CHF 10.-



N°10

## BALD 1000 SEITEN SPORTLERIN – EIN MEILENSTEIN FÜR UNSER MAGAZIN

Wir freuen uns sehr, dass wir mit dieser Ausgabe nach dem 2-Jahr-Jubiläum Ende 2022 gleich wieder feiern dürfen. Sie halten Ausgabe 10 von SPORTLERIN in den Händen. Bald haben wir die 1000-Seiten-Grenze überschritten, was für uns ein besonderer Moment ist, weil wir vor drei Jahren niemals damit rechnen durften, dass sich das Magazin so prächtig entwickeln würde.

Print ist nicht tot, das können wir glücklicherweise sagen.

Und auch die ersten Wochen des neuen Jahres haben gezeigt, dass der Schweizer Frauensport lebendig und erfolgreich ist. Die Schwestern Mujinga und Ditaji Kambundji, Cover-Frauen der Ausgaben 1 und 9 von SPORTLERIN, sind zum Beispiel überragend schnell in die Saison gestartet. Die beiden Leichtathletinnen sind wunderbare Symbolfiguren für die Frauensportbewegung unseres Landes.

Genau wie Florence Schelling, die auf der aktuellen Titelseite zu sehen ist. Sie spricht in dieser Ausgabe über ihren spektakulären Werdegang und über alle Widerstände, die sie dabei hat überwinden müssen. Bis sie Sportchefin beim SC Bern wurde. Auch darüber und über ihre Freistellung beim grössten Schweizer Eishockeyverein redet Schelling offen und ehrlich. Zudem verrät sie ihre beruflichen Pläne und erklärt, warum sie dem Sport immer verbunden bleiben wird.

Und genau wie die Skifahrerin Wendy Holdener. Seit Jahren ist sie eine der besten Sportlerinnen der Schweiz. Auch in diesem Winter hat sie tolle Erfolge gefeiert – und gleichzeitig wieder oft sehr knapp bedeutende Siege verpasst. Holdener ist auch wegen ihrer natürlichen Art enorm populär und gehört längst zu den grössten Skifahrerinnen der Schweizer Geschichte. Wir haben ihr Leben auf der Achterbahn aufgeschrieben.

Wir hoffen, auch in dieser Ausgabe einen spannenden Mix aus Porträts und Interviews, Reportagen und Ratgeber-Rubriken zusammengestellt zu haben. Insbesondere unsere Artikel im Bereich Gesundheit sind uns wichtig, weil Bewegung und Sport niemals schaden können. Es ist uns deshalb ein Anliegen, unseren Partnerinnen und Partnern ein herzliches Merci auszusprechen. Ohne diese Unterstützung könnten wir SPORTLERIN niemals herausgeben und finanzieren. Gleichzeitig sind wir immer auf der Suche nach weiteren Geldquellen, um unsere Projekte wie beispielsweise einen Podcast, eine XXL-Ausgabe oder eine Sonderausgabe als Beilage einer Sonntagszeitung voranzutreiben. Wir sind für jede Hilfe dankbar.

Denn es gibt noch sehr viel zu berichten über den Frauensport. Im Sommer etwa steht die Fussball-WM auf dem Programm. Die Schweizer Auswahl reist ambitioniert nach Australien und Neuseeland. Das wird ein Fokus im nächsten Magazin im Sommer sein.

Die Ausgabe 10 wurde erstmals von Art Director Philippe Zürcher produziert. Er hat die starke Arbeit von Leander Strupler fortgesetzt, der wie Roman Grünig und Fabian Ruch zu den Gründern von SPORTLERIN gehört und viel dazu beigetragen hat, dass unser Magazin seit über zwei Jahren auf dem Markt ist. Leander widmet sich neuen Herausforderungen.

An diesen fehlt es uns allen nicht. In diesem Sinn wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Frühling – und viel Spass und Unterhaltung bei der Lektüre dieses Heftes.

Das SPORTLERIN-Team

# Frühlingsfreude

## DIE NEUE SAISON KANN KOMMEN!

## IMPRESSUM

**REDAKTION UND PRODUKTION**  
Komm-Unikat GmbH, Fabian Ruch  
fabian@sportlerin-magazin.ch

**DESIGN**  
Philippe Bruce Zürcher  
philippe@sportlerin-magazin.ch

**SPONSORING UND MARKETING**  
Roman Grünig  
roman@sportlerin-magazin.ch

**AUTOR:INNEN**  
Stefanie Barmet  
Seraina Degen  
Janine Geigele  
Melanie Schauer  
Fabian Ruch  
Simon Scheidegger

**LEKTORAT**  
Adrian Horn

**FOTOGRAF:INNEN**  
Lea Moser  
Filipa Peixeiro  
Toto Marti

**DRUCK**  
Valmedia AG

**AUFLAGE**  
10 000

**ERSCHEINUNG**  
4 Ausgaben pro Jahr

**PREISE**  
Einzelverkauf: CHF 10  
Jahresabo: CHF 30

**ONLINE**  
instagram.com/sportlerinmagazin  
facebook.com/sportlerinmagazin  
twitter.com/sportlerinM  
www.sportlerin-magazin.ch

**SOCIAL MEDIA UND ADMINISTRATION**  
Nadja Mühleemann

**VERLEGER**  
Passion Media GmbH  
Hotelgasse 10, 3011 Bern

## INHALT

**04 Janine Geigele**  
Einwurf zum Frauensport

**06 Florence Schelling**  
Titelgeschichte mit der Pionierin

**22 Wendy Holdener**  
Erfolgreich auf der Achterbahn

**30 Editor's Pick**  
Empfehlungen für den Frühling

**32 Marlen Reusser**  
Whatsapp-Interview mit dem Radstar

**35 Joana Hählen**  
Playlist der Skifahrerin

**36 Daniela de Roo**  
Rubrik «Gesund unterwegs»

**38 Steffi Buchli**  
Fragebogen mit der «Blick»-Sportchefin

**42 Frauenlauf**  
Lauffest in Bern

**46 Fabienne Humm**  
Die etwas andere Fussballerin

**52 Angelica Moser**  
Freundebuch mit der Leichtathletin

**54 Nalani Buob**  
Aufstrebende Rollstuhl-Tennisspielerin

**60 Nadia Nadim**  
Inspirierende Fussballerin

**62 Vroni Keller**  
«Miss Handball» im Interview

**70 Nicole Jörger**  
Steile Karriere im SRG-Sport

**75 SPORTLERIN-Moment**  
Mujinga Kambundji – die schnellste Frau Europas

**76 Fabienne Schlumpf**  
Comeback nach Schicksalsschlag

**82 Nachwuchsförderung**  
Tennistalente aus der Ukraine

**88 Jacqueline Blatter**  
Ihre faszinierende Lebensgeschichte

**95 Unsere Partner**  
Die Beteiligten dieser Ausgabe

**96 SupporterIN-Verein**  
SPORTLERIN unterstützen

gedruckt in der  
schweiz



READY. STEADY. GO.

Publireportage

# «AUTHENTIZITÄT IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG»

*Jeder Mensch ist einzigartig. Und doch setzt man sich oft unter Druck, einem perfekten Bild und einer gesellschaftlichen Norm zu entsprechen. Wie ist deine Sicht auf dieses Thema?*

In der heutigen Zeit ein Original zu bleiben; ich denke, das ist eine Kunst. Und darin liegt auch das Geheimnis. Der elementare Prozess, die eigene Persönlichkeit zu bilden, ein eigenes Wertesystem zu erkennen und zu leben, beginnt früh, hört aber nie auf. Viele Menschen streben nach Perfektion. Doch was bedeutet eigentlich perfekt sein, was heisst Perfektion? Ich vermute, dass wir alle eine individuelle Vorstellung davon haben und es deshalb ein Ding der Unmöglichkeit ist, die eine Perfektion zu erreichen. Wir sollten daher viel mehr den Fortschritt in unserer Entwicklung anerkennen, statt uns im Detail zu verlieren.

*Äussere Einflüsse wie soziale Medien, Trends und Mode können den Druck nach Perfektion verstärken. Wie gehst du mit solchen Einflüssen um?*

Jeden Tag prasseln äussere Einflüsse auf uns ein, manipulieren uns unbewusst und blockieren uns im Denken und Handeln. Ich habe irgendwann gemerkt, dass mich diverse Einflüsse bei meinem Vorhaben unsicher machen oder gar schwächen. Seit ich den Informationsfluss von aussen grösstenteils reduziere, insbesondere die kommerziellen und öffentlichen Medien, bemerke ich, dass sich mein Fokus auf das Wesentliche verstärkt hat. Und dass die Ablenkung vorher tatsächlich sehr gross war.

*«Wir sollten die beste Version von uns sein und keine Kopie»*

*Wie gestaltest du deinen Alltag und dein Berufsleben, damit es dir gut geht und du authentisch sein kannst?*

Mein Berufsalltag ist manchmal hektisch und immer sehr abwechslungsreich. Das gefällt mir besonders gut. Trotzdem bin ich ein Mensch, der Strukturen braucht, um funktionieren zu können. Mir geben regelmässige, positive Gewohnheiten und Rituale Sicherheit. Me-Time finde ich ebenso sehr wertvoll. Und ich frage mich auch immer mal wieder, wo ich gerade stehe und wie ich mich fühle. Für mich ist Authentizität der Schlüssel zum nachhaltigen Erfolg. Wir können sowieso nicht allen gefallen, können uns dafür aber voll entfalten und echt sein. Eben ein Original bleiben, die beste Version von sich selbst und keine Kopie.



**Angie Wuffli,**  
Geschäftsinhaberin von  
W Real Estate AG in Bern



# «WIR FRAUEN MÜSSEN MUTIGER UND ZIELSTREBIGER SEIN»

**Janine Geigele ist seit vielen Jahrzehnten in der Sportwelt unterwegs – früher als Journalistin und Moderatorin bei Zeitungen, beim Radio und beim Schweizer Fernsehen, heute als Kommunikationsexpertin und Athletinnenmanagerin. Sie schreibt darüber, was für Frauen besser geworden ist und warum vieles immer noch nicht so ist, wie es sein sollte.**

« Es freut mich sehr, diese Kolumne in SPORTLERIN bestreiten zu dürfen. Ich setze mich seit Jahrzehnten in verschiedenen Funktionen und mit unterschiedlichen Anliegen für den Frauensport ein. Es ist toll, gibt es nun seit über zwei Jahren eine Zeitschrift, die den Frauen eine starke mediale Plattform bietet. Man könnte sich zwar auch fragen, ob es eine solche Zeitschrift wirklich benötigt. Aber weil es immer noch so viele Dinge gibt, die nicht in Ordnung sind für die Frauen, kann die Antwort nur lauten: Ja, es braucht SPORTLERIN!

Weil es viele Statistiken gibt, die belegen, wie stiefmütterlich der Frauen-

sport in den Medien oft behandelt wird – noch immer sind weit über 85 Prozent aller Artikel über Männer, wenn es um Sport geht. Und weil gerade in Führungspositionen immer noch ein grosses Ungleichgewicht zwischen Männern und Frauen existiert.

Aber es bewegt sich etwas. Ich habe in den letzten Monaten drei Workshops bei Sportverbänden moderiert, im Unihockey, bei Swiss-Ski sowie in der Leichtathletik, in denen es explizit darum ging, dass sich auch Frauen besser vernetzen müssen. Das ist ein spannendes Thema, zumal die Auftrittskompetenz immer wichtiger wird. Und es ist nun einmal leider immer noch so,

dass viele Frauen in dieser Beziehung anders und strenger beurteilt werden.

Viel zu stark zählen Äusserlichkeiten. So wurde in Kanada eine 50-jährige TV-Moderatorin entlassen, weil sie ihre Haare nicht mehr färbt. Das elegante Grau der Frau gefiel ihren Chefs nicht mehr. Wenn dagegen Hollywood-Schauspieler wie George Clooney mit grauen Haaren daherkommen, ist das sexy und cool. Frauen haben immer noch einen schweren Stand in vielen Bereichen.

Und wenn sich eine Frau gegen viele Widerstände durchbeisst, dann heisst es oft: Die hat Haare auf den Zähnen! Sehr oft lesen wir, dass viele alte, weisse Männer sich nicht von Machtpositionen lösen können. Im Sport ist das besonders ausgeprägt. Es gab vor kurzer Zeit eine Geschichte in einer grossen und populären Schweizer Sportart, in der ein langjähriger Funktionär eigentlich seinen Rücktritt angekündigt hatte. Als sich unter anderem eine Frau als Nachfolgerin positionierte, wollte der Mann dann doch nicht abtreten. Monatelange Reibereien waren die Folge. Schliesslich, und das ist die gute Nachricht der Entwicklungen zuletzt, musste der Funktionär doch gehen. Deshalb befürworte ich das Engagement von Bundesrätin Viola Amherd, dass deutlich mehr Frauen im Sport eine grössere Rolle einnehmen sollten.

Denn es ist eine Männerwelt, gewachsen über lange Zeit, oft bereits angefangen im Militär. Freundschaften und Karrieren wachsen, Seilschaften helfen, und wir Frauen tun uns mit solchen Sachen immer noch schwer. Weil wir zum Teil gar keine Lust auf solche Spielchen haben. Und weil wir zu oft zurückstecken, wenn der Ehemann auf der Karriereleiter nach oben steigt und in Männerklubs an den Strukturen arbeitet. Ich erzähle hier nichts Neues, das ist mir klar, und doch kann man es nicht oft genug erwähnen. Deshalb war es beispielsweise auch an der Zeit, dass mit sportif ein Frauen-Sportnetzwerk lanciert wurde.

Bei Swiss-Ski unterstützte ich Tamara Wolf bei der Kandidatur für den Einzug ins Präsidium. Sie ist diplomierte Wirtschaftsprüferin, spricht fünf Sprachen und ist ehemalige Spitzensportlerin. Wir haben klare Ziele und Botschaften erarbeitet, eine eigene Webseite aufgebaut, Videos in mehreren Sprachen aufgenommen und die Wählerschaft mit direkten Briefen angeschrieben. Der Aufwand für diesen Wahlkampf war riesig. Als Swiss-Ski die Website mit den vier Kandidaten veröffentlicht hat, waren die Unterschiede immens. Auffallend: Viele haben sich auf ihr Netzwerk verlassen und Sportler genommen, die für sie Werbung gemacht haben. Was aber wollten diese Kandidaten im Vorstand anpacken? Der Inhalt war dort offenbar nicht so wichtig.

Die Frauen müssen deshalb deutlich mutiger, klarer und zielstrebig werden. Auf ein Stelleninserat mit zehn Anforderungen bewerben sich Männer, wenn sie bei drei Aspekten halbwegs sattelfest sind. Frauen zweifeln oft noch, wenn sie bei neun Punkten gut dabei sind. Darum ist selbstsicheres Auftreten so entscheidend. Ich erlebe bei Auftrittskompetenz-Schulungen so oft, wie Männer ziemlich unvorbereitet kommen und denken, sie könnten schon alles. Viele Frauen bereiten sich gewissenhaft vor, mit vielen Notizen und wollen alles perfekt machen. So ist das Gesellschaftsbild oft noch: Männer trauen sich alles zu, Frauen sind (zu) zögerlich.



Seit Jahrzehnten im Sport unterwegs: Janine Geigele (zvg)

Mein eigener Werdegang sollte hoffentlich auch eine Inspiration sein. Ich habe bereits mit 14 Jahren Leichtathletikartikel für eine Lokalzeitung geschrieben, kommentierte im gleichen Alter in Biel beim Radiosender Canal 3 Eishockey, war von Anfang an als Sportlerin und Journalistin in der Sportwelt unterwegs. An Eishockeyspielen hörte ich oft, was ich denn da als Frau wolle, das war damals noch mal eine ganz andere Zeit. Und als ich von 1999 bis 2003 beim Schweizer Fernsehen arbeitete, war ich nach Monika Fasnacht erst die zweite Frau, die «Sport aktuell» moderierte. Wir Frauen standen und stehen auch bei SRF oft im Schatten der Männer, zu oft. Noch heute werde ich fast einmal in der Woche gefragt, warum ich damals beim Schweizer Fernsehen eigentlich gegangen sei. Ich wurde wegen Sparmassnahmen entlassen.

Vielleicht war ich damals auch der Zeit voraus. Eine junge Frau, die selbstbewusst auftritt, das wurde damals von vielen nicht akzeptiert.

Wichtig ist: sich Ziele setzen und diese konsequent verfolgen. Nach meiner Zeit bei SRF wurde ich Media Director im 32. America's Cup bei Alinghi und beim südafrikanischen Team Shosholoz. Wir hatten täglich Medien aus der ganzen Welt in Valencia. Später baute ich bei Weltklasse Zürich die Leichtathletik-EM mit dem UBS Kids Cup auf. Das ist Nachhaltigkeit und eine grosse Erfolgsgeschichte. Müssig zu erwähnen, dass im America's Cup die

meisten Frauen im Marketingbereich gearbeitet haben und ich bei der Leichtathletik-EM die einzige Frau in der Geschäftsleitung war.

Mit meiner Firma unterstütze ich zahlreiche Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wie Nicola Spirig, Daniela Ryf, Marlen Reusser, Sina Frei und Nevin Galmarini. Auffallend auch hier bei den Frauen: Es ist ein harter und langer Kampf, nicht nur bezüglich Präsenz, sondern auch in der Vermarktung, auf dem Weg, Sponsoren zu finden, oder bei finanziellen Regelungen. Gerade im Frauenradsport sind die Unterschiede zu den Männern wohl am eklatantesten, es herrscht eine riesige Diskrepanz. Für die Athletinnen und auch für die Athleten ist es wichtig, dass sie ein gutes Umfeld haben und auf Menschen zählen können, die sie unterstützen. Das gegenseitige Vertrauen muss stets vorhanden sein. Ob Athleten oder Verbände, sehr viele haben öfters gröbere Schwierigkeiten, gerade auch in der Kommunikation. Und auch da braucht es ein selbstsicheres Auftreten. »

*Janine Geigele arbeitete jahrelang als Sportjournalistin, unter anderem für das Schweizer Fernsehen. Sie war später Mediendirektorin bei diversen Anlässen wie Weltklasse Zürich – und auch im America's Cup bei Alinghi. Neben vielen weiteren Aktivitäten tritt sie auch immer wieder als Moderatorin auf. Mit ihrer Unternehmung «Geigele Communications» ist sie vielseitig aktiv.*

# «MAN KANN ERFOLGREICH SCHEITERN»

Blick hinter die Maske: Florence Schelling  
im grossen Interview – Teil 1 über ihre  
Zeit beim SCB und ihren neuen Job



Florence Schelling blickt auf eine sehr erfolgreiche Karriere als Eishockeygoalie zurück, spielte sogar auf hohem Niveau bei den Männern, gewann mit der Schweizer Frauenauswahl sensationell die Bronzemedaille an der WM 2012 und an den Olympischen Spielen 2014. Und sie ist zwar im März erst 34 Jahre alt geworden, hat aber in ihrem Leben schon sehr viel erlebt. Schelling spricht in **SPORTLERIN** über ihr turbulentes Jahr als Sportchefin beim SC Bern und über die neue Herausforderung mit der eigenen Coachingfirma. Teil 1 der zweiteiligen und ausführlichen Unterhaltung mit einer faszinierenden Frau und beeindruckenden Persönlichkeit – deren Lachen ansteckend ist.

Fabian Ruch im Gespräch mit Florence Schelling

*Florence Schelling, wie geht es Ihnen – und was machen Sie?*

Mir geht es gut. Ich habe mich im September 2022 mit meiner Firma «Focus Finder» selbständig gemacht. Ich führe entwicklungswillige Menschen aus der Wirtschaft und aus dem Sport zu ihrem optimalen Fokus, damit sie ihre ambitionierten Ziele erreichen. Ganz nach dem Motto: Finde deinen Fokus und entfalte dein volles Potenzial.

*Ihnen ist das immer wieder gelungen. Wir würden mit Ihnen zuerst gerne über die letzten Jahre sprechen. Sie hatten im Februar 2019 einen schweren Skiunfall und wurden 14 Monate später SCB-Sportchefin. Was passierte in der Zeit dazwischen?*

Ein halbes Jahr hatte ich nach dem Skiunfall und der Operation am Halswirbel totale Ruhe, anders wäre das gar nicht gegangen. Im Herbst 2019 konzentrierte ich mich auf die Physiotherapie und auf meine Aufgabe als Headcoach bei der U-18-Auswahl der Frauen sowie auf meine Arbeit als SRF-Eishockeyexpertin. Ich durfte dann auch Anfang 2020 noch nicht wieder 100 Prozent arbeiten und war dabei, mich auf den Kurs vorzubereiten, um die Diplome als zertifizierter Coach zu erlangen. Für mich war im Frühling 2020 klar: Nun ziehe ich das durch, weil ich schon immer davon geträumt

hatte, als Coach zu arbeiten. Dann kam der SCB. Und am 14. April 2020 wurde ich als Sportchefin vorgestellt.

*Wie lief die Kontaktaufnahme ab?*

Anfang April hatte ich eine Nachricht auf der Combox, die Nummer war mir nicht bekannt, es war der SCB-Chef Marc Lüthi. Er bat um einen Rückruf. Ich dachte, es gehe um den «Girls Hockey Day», den ich im Vorjahr in Bern durchgeführt hatte. Vielleicht hatte ich eine Rechnung nicht bezahlt oder sonst was. Mit diesem Gedanken rief ich zurück. Es stellte sich sofort heraus, dass es nicht darum ging.

*Waren Sie die einzige Kandidatin für den Posten des SCB-Sportchefs?*

Soviel ich weiss, gab es zwei, drei Kandidaten. Doch beim ersten Treffen in Bern bot man mir gleich den Job an. Ich hatte eigentlich gedacht, das sei ein Vorstellungsgespräch. Innerhalb weniger Tage entschied sich alles. Ich war natürlich zuerst auch sehr überrascht, das kam aus dem Nichts. Andererseits wusste ich relativ schnell: Ich kann das! Warum sollte ich das nicht machen? Ich hatte mich ja nicht beworben. Der SCB wollte mich!

«**MEITSCHI,  
WAS WILLST DU  
DENN HIER?»**»



Ohne Rückhalt beim SC Bern: Florence Schelling als Sportchefin an einem SCB-Spiel (Keystone)

## «ICH KANN DAS!»

*Die Verpflichtung von Ihnen war eine Nachricht, die um die Welt ging. Sie waren weltweit die erste Frau, die Sportchefin bei einem Männerklub in der obersten Liga wurde. Wie erlebten Sie diese Tage?*

Mir war auch bewusst, was das bedeutet. Und vergessen Sie nicht: Im April 2020 war die Schweiz nahezu lahmgelegt. Es gab zwar keinen Lockdown, aber vieles war verboten. Es ging in den Medien nur um eines: Corona, Corona, Corona. Und dann kam diese Meldung, die wie eine Bombe einschlug. Ich hätte niemals gedacht, dass ich so viele Interviews geben müsste. Leider konnten wir wegen der Pandemie keine Pressekonferenz machen. Und leider machten wir auch virtuell keine, das war im Nachhinein ein Riesenfehler.

### Warum?

Weil ich monatelang nur Interviews gab. Den ganzen Sommer lang. Irgendwann sagte ich, dass ich nicht mehr kann. Es nahm einfach kein Ende. Und das war natürlich nicht ideal. Eine virtuelle Pressekonferenz für die Schweiz und eine für den Rest auf Englisch, das wäre richtig gewesen. Dann wäre ich nicht so stark in der Pflicht gestanden, mit allen zu reden. Und mit dem Wissen von heute würde ich das sowieso anders machen. Zumal ich jedes Interview selber gegenlesen musste. Ich musste über gefühlt jeden Satz mit den Journalisten verhandeln. Ich konnte mich beim SCB alles andere als in Ruhe einarbeiten.

*Hatten Sie nie gezögert, weil die Aufgabe beim SCB ohnehin schon schwierig genug war, Sie aber zudem als Frau unter besonderer Beobachtung standen?*

Nein. Ich war sehr gut qualifiziert für diesen Job, mit meinem Studium, meiner Vergangenheit im Eishockey, meinen Beziehungen. Und eben: Der SCB kam auf mich zu. Ganz ehrlich: Der Job selber ist nicht schwierig, es ist einfach viel. Wegen der Medienarbeit und Covid war es monatelang deutlich zu viel. In Bern gefiel es mir aber sofort, ich wohnte im Breitenrain-Quartier gleich neben dem Stadion, das war alles sehr praktisch.

*Marc Lüthi gilt als hemdsärmeliger Chef, als Polterer auch, der zuvor nie im Verdacht gestanden hatte, ein besonders ausgeprägter Frauenverstehender zu sein. Hatte Sie auch das nicht abgeschreckt?*

Überhaupt nicht. Ich hatte zuvor einmal einen ähnlichen Chef, mit dem ich sehr gut ausgekommen war. Ich habe es

lieber, wenn einer ehrlich und direkt und manchmal hart ist. Es geht mir auch nicht darum, zu jammern oder schmutzige Wäsche zu waschen.

*Wir haben in den letzten Jahren einige Interviews geführt mit Frauen, die es in männerdominierten Jobs weit gebracht haben. Sie alle erzählten von unangenehmen Momenten in Sitzungen, von Boys-Clubs, von derben Witzen. Beim SCB gibt es in der Chefetage einige Männer weit über 50. Wie war der Empfang im Klub?*

Ich spürte sehr, sehr schnell, dass ich bei einigen überhaupt nicht willkommen war. So nach dem Motto: «Meitschi, was willst du denn hier?» Das war unangenehm, aber störte mich vorerst nicht einmal gross. Ich wollte, dass sich die Leute eine Meinung von mir und meiner Arbeit bilden. Und es ist nicht meine Aufgabe, das Denkmuster anderer Menschen zu verändern. Ich konzentrierte mich auf das, was ich kontrollieren kann. Das andere musste ich an mir abprallen lassen.

*Wann kam der Zeitpunkt, an dem Sie dachten: «Was zum Teufel mache ich eigentlich hier?»*

Es war ja klar, dass es nicht einfach werden würde. Es gab schwierige Situationen und viele Momente, in denen ich auf enorme Widerstände stiess. Es wurde stundenlang über unwichtige Dinge diskutiert, das war wenig zielorientiert.

*Und Marc Lüthi, der Sie ja geholt hatte, stützte Sie nicht?*

Er war längst nicht bei allen Sitzungen dabei. Wissen Sie, die Strukturen beim SCB sind sehr schwierig und nicht besonders modern. Sie waren zum Scheitern verurteilt. Es redeten viel zu viele Leute mit. Und man sah ja auch danach, dass die Strukturen nicht funktionieren.

*Ihr Vorgänger Alex Chatelain war im Klub geblieben.*

Es war schwierig. Die ganze Situation war schwierig. Und es wurde leider nicht besser.

«ICH KONNTE  
MICH BEIM SCB  
ALLES ANDERE  
ALS IN RUHE  
EINARBEITEN»

Florence Schelling

EISHOCKEY



HUUS bietet mehr. HUUS sorgt für frische Energie.  
Komm Auftanken im Gstaad-Saenenland.



Sprachlos: Florence Schelling und der SCB-Chef Marc Lüthi (Keystone)

## «DIE STRUKTUREN BEIM SCB SIND SEHR SCHWIERIG»

*Man muss das in der heutigen Zeit leider fragen: Gemobbt oder sexistisch beleidigt wurden Sie nicht?*

Nein, das nicht. Aber wo ist die Grenze zum Mobbing?

*Hatten Sie eine echte Chance, sich beim SCB durchzusetzen?*

Nein.

*Wann merkten Sie das?*

Im Unterbewusstsein sehr früh. Sehr, sehr früh, wohl schon nach den ersten zwei Wochen. Aber ich hoffte ja auf Veränderungen. Meine Aufgaben waren klar: Ich sollte frischen Wind entfachen, neue Perspektiven aufzeigen und die vorhandenen Strukturen aufbrechen. Leider war das unmöglich. Ich hörte oft im Freundeskreis: «Wenn du ein Schnäbeli hättest, wäre es einfacher!» Ich wollte das nicht wahrhaben, weil es doch nicht wahr sein konnte. Aber allein schon die ganze Sache mit der enormen Medienarbeit wäre ja weggefallen, wenn ich ein «Schnäbeli» gehabt hätte.

*Wir verfolgten das damals natürlich auch und dachten: Wow, was für eine coole Geschichte! Aber gleichzeitig fanden wir: Das ist eine enorm mutige Personalwahl, selbst wenn Sie ein Mann gewesen wären. Sie waren sehr jung, Ihnen fehlte die Erfahrung...*

... das Alter darf keine Rolle spielen, das Geschlecht auch nicht. So weit sollten wir 2020 gewesen sein. Und wie viele Sportchefs haben Erfahrung? Wie viele Spieler werden direkt danach Sportchef? Ich war gut ausgebildet, hatte ein Wirtschaftsstudium und jahrelang in Unternehmen gearbeitet, war lange Nationalspielerin, kannte das Geschäft.

*Aber Sie waren eine Frau.*

Es war klar gewesen, dass das für gewisse Menschen ein Problem sein würde. Mich störte vor allem, dass es konstant so war, dass ich mit meinen Anliegen auflief. Und die Berichterstattung in den Medien wurde nicht besser. Wenn jeden Tag ungerechtfertigterweise Dinge in den Zeitungen stehen, die nicht korrekt sind, ist das belastend.

*Wie konkret sprachen Sie intern an, dass Sie das Gefühl hätten, Leute würden gegen Sie arbeiten?*

Es gab Konfrontationsgespräche, das brachte nichts ein. Irgendwann stellte ich mich auf den Standpunkt, dass man nicht mich, sondern unsere Arbeit unterstützen soll. Es ging um den SCB.

*War es nicht auch beispielsweise für Ihren Vorgänger Alex Chatelain schwierig in dieser merkwürdigen Konstellation?*

Absolut. Darum sage ich ja: Die Strukturen stimmen beim SCB nicht. So kann nicht konstruktiv gearbeitet werden.

*Überlegten Sie nie, den Job hinzuschmeissen?*

Ich war immer eine Kämpferin. Aufgeben war keine Option, ich wollte Schritt für Schritt die Strukturen in die richtige Richtung anpassen und ein neues Team zusammenstellen. Mir war es auch wichtig, die Leute von meinem Weg zu überzeugen. Aber ich stiess auf Widerstand.

*Ihre Freistellung war also nur eine Frage der Zeit?*

Ja. Als Anfang 2021 das Gerücht in den Zeitungen stand, Chris McSorley werde mich ersetzen und der neue starke Mann beim SCB, rief ich Marc Lüthi an und fragte ihn, ob ich noch ins Büro kommen soll. Er meinte, es gehe nicht um meine Position, aber es werde Anpassungen geben. Kurz darauf wurde Raeto Raffainer als neuer CSO vorgestellt. Es kam also noch eine Person mehr ins obere Management. Im April, nach einem erneuten internen Vorfall, ging ich zu Marc Lüthi ins Büro und fragte ihn, ob er noch hinter mir stehe. Er zögerte mit der Antwort, da war für mich klar, dass es zu Ende geht. Zwei, drei Tage später wurde ich entlassen.

*Wie lief das ab?*

Ich wurde für ein Gespräch aufgeboten, und als ich antwortete, dass ich in dieser Zeit Saisonendgespräche führe, sagte mir Marc Lüthi, ich solle diese verschieben. Stattdessen kam es zu meinem Entlassungsgespräch, das war eine kurze Sache. Es hiess, es gehe nicht mehr gemeinsam weiter.

*Sie sollen einen Vertrag mit einem halben Jahr Kündigungsfrist gehabt haben...*

... zu Vertragsdetails möchte ich nicht Stellung nehmen.

*Waren Sie erleichtert oder frustriert oder wütend oder enttäuscht?*

Alles ein bisschen. In erster Linie fühlte ich mich sofort 50 Kilogramm leichter, der ganze Druck fiel ab. Ich wurde am Morgen entlassen, ein paar Stunden später ging die Medienmitteilung raus. Da hatte ich schon mein Büro geräumt. Es war ein Mittwoch, und ich weiss noch, wie ich bereits am Freitagabend meine Wohnung in Bern verliess, mich im Büro verabschiedet hatte und auf dem Weg nach Hause in Zürich war. In der Woche darauf ging ich in die Ferien nach Teneriffa, um Abstand zu gewinnen.

«WENN DU EIN  
SCHNÄBELI  
HÄTTEST, WÄRE  
ES EINFACHER!»

*Vielleicht war es ein Problem für Sie, bei den einflussreichen Journalisten keine Seilschaften gehabt zu haben.*

Vergessen Sie nicht, dass wegen Covid zu jener Zeit viele Dinge anders waren. Es gab weniger direkten Kontakt, nicht nur mit den Medien, sondern auch mit Zuschauern oder Sponsoren. Und leider gab es Journalisten, die nicht mit mir sprachen, aber oft kritisch über mich schrieben.

*Warf Sie der Rauswurf mental aus der Bahn?*

Ich brauchte lange, um das alles zu verarbeiten. Das kann man nicht so schnell abstreifen. Die Zeit war ungemein intensiv und speziell.

*Fühlten Sie sich als PR-Gag missbraucht, weil der SCB bei Ihrer Installierung als mutig und progressiv für seine Entscheidung gefeiert wurde, Sie dann aber wie eine heisse Kartoffel fallen liess?*

Nein. Ich war halt einfach der Sündenbock, weil der SCB keinen Erfolg hatte. Die weltweiten Schlagzeilen waren für mich ja gut, alle kannten mich, was es mir ermöglichte, auch mit wichtigen Agenten zu sprechen. Und der Job war spannend, ich betreute viele Themenbereiche, der Kontakt mit den Spielern war positiv.

*Ihnen wurde vorgeworfen, dass Sie beratungsresistent und schlecht erreichbar seien. Wie haben Sie diese Kritik aufgenommen?*

Ich war tatsächlich nicht immer erreichbar. Aber das musste ich auch nicht sein. Ich setzte klare Prioritäten, weil mich die ganze Medienarbeit zeitlich derart stark belastete. Ich würde es im Nachhinein immer noch genau gleich machen. Hätte ich jedes Telefon von Journalisten abgenommen, wäre ich gar nicht mehr dazu gekommen, meine Arbeit zu machen. Wenn man mir am Tag vorher eine Whatsapp-Nachricht geschrieben hätte, dann hätten wir einen Termin abmachen können. Und was hinzukam: Es waren ja dann keine Drei-Minuten-Gespräche, das dauerte immer eine halbe Stunde oder so. Ich musste auch mich und meine Arbeit schützen.

*Die Sache mit der Beratungsresistenz...*

... hat mich schon getroffen, klar. An den Sitzungen und Gesprächen beim SCB habe ich halt nicht zu allem Ja und Amen gesagt. Oft hiess es, das sei schon immer so gewesen. Aber genau das war ja das Problem. Ich habe vieles hinterfragt, das war meine Aufgabe. Wenn man das dann als beratungsresistent interpretiert, dann muss ich das akzeptieren. Eigentlich ist es aber so, dass ich mir vornehme, jeden Tag etwas zu lernen und Ratschläge von kompetenten Menschen anzunehmen. Es ist wichtig, dass man Mentoren hat, auf die

man sich verlassen kann. Und was sehr wichtig ist: In einer Position wie der als SCB-Sportchefin muss man eine dicke Haut haben und es aushalten können, dass schlecht über einen geredet und geschrieben wird.

*Was ist Ihr Learning aus der SCB-Geschichte?*

Ich hätte viel früher Unterstützung bei der Medienarbeit anfordern müssen. Das war einfach viel zu viel. Da kam eine Wucht auf mich zu, die nicht zu stoppen war. Was den sportlichen Teil meiner Arbeit betrifft, habe ich ein reines Gewissen. Als ich im April 2020 anfang, stand das Kader für die nächste Saison bereits. Und bei der Planung für die Saison 2021/22 wurde mir kommuniziert, dass das Budget deutlich gekürzt werde. Ich sagte, dass es so schwierig bis unmöglich werden würde, eine konkurrenzfähige Mannschaft zusammenzustellen. Beim Entlassungsgespräch warf man mir dann vor, ich hätte zu wenig um mehr Geld gekämpft. Vielleicht hätte ich auf den Tisch hauen sollen, das ist ein Learning daraus.

*Ihre Trainerwahl von Don Nachbaur im Sommer 2020 war umstritten. Vor allem, wie es dazu kam.*

Auch hier: Ich kenne die Wahrheit und weiss, wie das genau ablief. Vergessen Sie aber nicht, dass im Spätsommer kaum noch Trainer auf dem Markt sind.

*Es gab Geschichten, dass Sie einen merkwürdigen Fragebogen bei der Trainersuche angewandt hätten.*

Diesen Fragebogen hatte ich von Raeto Raffainer. Er hatte ihn beim HC Davos benutzt.

*Wie waren die Reaktionen auf Ihre Freistellung?*

Unterschiedlich. Beim Abschied im Büro war es speziell für mich, aber mir war es wichtig, aufrecht gehen zu können. Ich war seither nie mehr an einem SCB-Spiel. Marc Lüthi sah ich im letzten November erstmals nach meiner Entlassung.

*Wie war das?*

Es war einfach ein Gespräch (lacht).

*Würden Sie heute einer Frau empfehlen, im Schweizer Männereishockey eine tragende Rolle anzunehmen?*

Klar, nicht jeder Klub ist gleich organisiert. Ich sprach mit anderen Sportchefs und konnte feststellen, dass die Strukturen teilweise ganz anders sind. Mir war es wichtig, dass ich meine Ausbildung zum Coach nun durchziehe. Weil ich mein ganzes Leben dem Eishockey verbunden war, könnte es dennoch sein, dass es mich irgendwann wieder reizen wird, eine Position zu übernehmen.

# Vom mir und dir zum uns und wir

Sport verbindet Menschen und schafft einzigartige emotionale Erlebnisse. Leistungsbereitschaft, Teamgeist und Freude am Erfolg – alles Werte, die wir bei Axpo leben und fördern. Darum unterstützen wir die Stars von morgen.



## FAMILIENALBUM

Florence Schelling hat in ihrem Bildarchiv gewühlt und ein paar wunderbare Sujets aus ihrem Leben gefunden. Sie macht auch in anderen Sportarten eine gute Figur.



*Sie wurden Anfang März 34 Jahre alt und haben schon sehr viel erlebt. Welche Schlüsse ziehen Sie daraus?*

Ich bin ein ambitionierter Mensch. Und die Jahre in den USA haben mich geprägt, ich schaue vorwärts, bin offen und positiv, es geht immer weiter. Es freut mich sehr, konnte ich mich selbständig machen und darf nun meine Passion ausleben und andere Menschen unterstützen, den Fokus zu finden. Das ist ein aktuelles Thema, das immer stärker unseren Alltag bestimmt, weil die Ablenkung nicht nur wegen Social Media ständig grösser wird.

*Mittlerweile sind bald zwei Jahre vergangen seit Ihrer Freistellung beim SCB. Werden Sie noch oft darauf angesprochen?*

Und wie! Kürzlich sass ich in einer Pizzeria in Zürich, am Nebentisch sprachen die Leute Berndeutsch. Nach dem Essen stand eine Frau auf und sagte mir, wie cool es gewesen sei, was ich in Bern gemacht habe. Es brauche mehr solche mutigen Frauen. Das war eine schöne Erfahrung. Ein anderes Beispiel aus der letzten Zeit ist, als ich am Bahnhof in Zürich den Gleisen entlang lief. Plötzlich sprach mich ein Mann an und fragte: «Sind Sie Florence Schelling?» Dann meinte er, es freue ihn sehr, mich kennen zu lernen. Er habe sich zum Neujahr den Vorsatz genommen, jeden Tag jemanden anzusprechen mit einer positiven Nachricht. Er sagte mir, es sei eine Sauerei gewesen, wie ich beim SCB behandelt worden sei.

*Gibt es auch negative Reaktionen?*

Ja, weil viele Leute sich ihr Bild in den Medien gemacht haben. Dann wollen sie sich die Bestätigung abholen, dass ich zum Beispiel beratungsresistent sei. Ich möchte keine Energie verlieren, mich ständig rechtfertigen zu müssen. Wenn Mei-

nungen gemacht sind, dann ist das eben so, da lasse ich mich nicht auf Diskussionen ein.

*Sie sind sehr umtriebig und bewarben sich vor einem Jahr beispielsweise auch für die Athletenkommission des Internationalen Olympischen Komitees. Was war das für eine Erfahrung?*

Eigentlich war es eine Riesenüberraschung, erhielt ich so viele Stimmen. Meistens werden bei diesen Abstimmungen unter den Sportlerinnen und Sportlern jene gewählt, die am bekanntesten sind. Mit dem früheren französischen Biathleten Martin Fourcade sowie der ehemaligen Skifahrerin Frida Handstetter war die Konkurrenz stark und prominent. Ich wäre in Peking fast gewählt worden. Was geblieben ist: Ich möchte Athletinnen und Athleten helfen und habe einige Ideen. Bei Swiss Olympic bin ich ja schon in der Athletenkommission.

*Und wann haben Sie gemerkt, dass Sie als Coach arbeiten möchten?*

Eigentlich schon sehr früh. Ich war bereits als Spielerin in dieser Hinsicht aktiv, war beispielsweise für ein britisches Unternehmen tätig als Mentorin einer schwedischen Fechterin. Diese Ausbildung zum zertifizierten Coach wollte ich schon lange beginnen, aber leider kam immer etwas dazwischen wie der Skiunfall oder der Job beim SCB. Mittlerweile habe ich diese Diplome gemacht und darf meine eigene Unternehmung aufbauen. Mir ist klar, dass es viele Coaches gibt, die Branche boomt. Darum habe ich mich bewusst dazu entschieden, einen klaren Fokus in meinem Angebot zu setzen. Das war ein langer Prozess, bei dem ich mich auch beraten liess. Und meine eigene Vergangenheit zeigt ja, dass es immer eine Stärke von mir war, einen klaren Fokus zu haben.

*Was auffällt: Sie schrecken auch vor mutigen Schritten nicht zurück.*

Ja, das ist es, was ich meine, wenn ich sage, die Zeit in den USA sei inspirierend gewesen. Wenn man nicht etwas wagt, weiss man auch nicht, wie es herauskommt. Man kann erfolgreich scheitern. Natürlich hätte ich den bequemen Weg nehmen und Jahrzehnte bei einem grossen Unternehmen bleiben können. Aber das hätte mir und meiner Persönlichkeit nicht entsprochen. Aufgrund meiner Erfahrungen, meiner Ausbildungen und meiner Einstellung kann ich wertvolle Dienste als Coach anbieten. Die Schritte ins Ausland waren lehrreich auf meinem Weg. Ich bin heute aber sehr dankbar, in der Schweiz zu leben, bei uns ist vieles so perfekt. Wenn der Zug mal eine Minute zu spät kommt, muss man sich doch nicht aufregen. Es ist in anderen Ländern vieles schlimmer, die Lebensqualität in unserem Land ist enorm hoch, das Gesundheitssystem ist ausgezeichnet. Auch das muss man sich immer wieder vor Augen führen, wenn man sich verzettelt. Ich habe etwa in den USA ganz andere Dinge gesehen.



## FLORENCE SCHELLING

*Eine Frau mit vielen Talenten: Eishockeygoalie, Sportchefin, Personal Coach*

Als wir uns überlegten, wen wir als Titelgeschichte in der Jubiläumsausgabe 10 von SPORTLERIN porträtieren möchten, dachten wir sofort an Florence Schelling. Weil es kaum eine andere Schweizer Frau gibt, die in der Sportwelt so viele und tiefe Spuren hinterlassen hat. Weil Schelling als Eishockeygoalie grossartige Erfolge feierte, jahrelang im Ausland spielte, mit der Schweiz sensationell Medaillen an Grossanlässen gewann (Bronze an der WM 2012 sowie an den Olympischen Winterspielen 2014). Und weil sie auch nach ihrer Karriere für Schlagzeilen sorgte und ihren Weg unbeirrt ging.

Wir trafen Florence Schelling in Zürich und in Biel zu längeren Gesprächen. Und wir lernten eine selbstbewusste, aufgestellte, fröhliche Frau kennen, die auch nach komplizierten Jahren ihr Lachen und ihre Lebensfreude nicht verloren hat. Weil das Leben der 34-Jährigen derart spannend und spektakulär verlief, entschieden wir uns, das Interview auf zwei Ausgaben zu verteilen.

In dieser Ausgabe geht es um Schellings turbulente Zeit beim SCB, wo sie von Frühling 2020 bis Frühling 2021 als erste Frau weltweit Sportchefin bei einem Männer-Eishockeyklub in der höchsten Liga war. Es geht um ihre schwierigen Erfahrungen in einer Organisation, die sie als rückständig empfand. Schelling genoss nie den Rückhalt, den sie benötigt hätte, um in Ruhe arbeiten zu können. Erstmals spricht sie ausführlich über ihre Erlebnisse und Erfahrungen in Bern. Und es geht in Ausgabe 10 von SPORTLERIN auch darum,

was Florence Schelling heute macht. Sie hat sich als Coach spezialisiert und bietet mit ihrer Firma «Focus Finder» Module, Vorträge und Workshops an – damit ihre Kunden stets den Fokus finden und den Überblick behalten.

Im Sommer in Ausgabe 11 wird es im Interview um die tolle Karriere von Florence Schelling als Eishockeygoalie gehen und um ihre vielfältigen Ausbildungen. Sie spielte als Mädchen stets in Buben- und Männer-teams in der Schweiz, später fünf Jahre lang in den USA und drei Saisons in Schweden bei Frauen-Spitzentteams – aber auch auf sehr hohem Niveau beim EHC Bülach in der 1. Liga bei den Männern. Mehrfach wurde sie an bedeutenden Turnieren und in grossen Ligen als beste Spielerin und Torhüterin ausgezeichnet, insgesamt bestritt sie 196 Länderspiele für die Schweiz. Ein wichtiges Thema im zweiten Teil des Gesprächs wird zudem der heftige Skiunfall Schellings im Februar 2019 sein, bei dem sie sich einen Halswirbel brach und ein schweres Schädel-Hirn-Trauma erlitt. Sie beschreibt anschaulich ihren langen, beschwerlichen Weg zurück.

Heute fühlt sich Florence Schelling nicht mehr gross beeinträchtigt. Sie fährt wieder Ski, spielt gerne Tennis und ganz gut Golf. Und sie hat nicht nur beruflich noch viele Träume. Vielleicht wird sie einmal ein Buch über ihre Lebensgeschichte veröffentlichen. Zuerst dürfte Schelling aber noch einige weitere spannende Kapitel schreiben.

Anzeige

**Eine Uhr darf entfesseln.**

Florence Schelling, Fokus Coach

BAUMGARTNER SWISS WATCHMAKING

rb-baumgartner.ch

Florence Schelling

Ausgabe N°10

SPORTLERIN 19



Mit klarem Fokus: Florence Schelling zusammen mit Kunden (zvg)

**Dann leben Sie auch in zehn Jahren noch in der Schweiz und nicht in Kalifornien oder in Florida?**

Das sind wunderschöne Regionen, keine Frage. Aber ja, meine Heimat ist die Schweiz, hier sehe ich auch meine berufliche Zukunft.

**Und wie läuft das Geschäft mit Ihrer Firma «Focus Finder»?**

Ich bin relativ neu, es gibt gute Monate, es gibt schlechte Monate. Das ist normal. Ich fühle mich wohl und kann machen, was ich gerne habe. Ich offeriere verschiedene Produkte, verbinde die Sessions mit sportlichen Aktivitäten, je nachdem, was der Kunde möchte.

**Was bieten Sie an?**

Vorträge, Workshops, Einzelcoaching. Wenn ich alleine mit einer Kundin oder einem Kunden arbeite, gibt es vier Programme mit jeweils drei Modulen. Am Anfang steht das Kennenlerngespräch, da finde ich die Bedürfnisse heraus, und wir schauen, ob wir zusammenpassen. Die Module Prepare und Concentrate finden jeweils an mindestens einem vollen Tag statt. Das Modul Reflection wird danach über einen zuvor definierten Zeitraum durchgeführt. Eine nachhaltige Veränderung braucht Zeit.

**Wir können also zu Ihnen kommen und beispielsweise sagen, dass wir uns besser von Social Media abgrenzen möchten?**

Das ist jetzt ein sehr konkretes Beispiel, aber das ist eine Möglichkeit, ja. Es muss nicht einmal sein, dass Sie ein Problem haben. Es geht allgemein darum, den Fokus zu finden in unserem durchgetakteten Alltag. Da ist es natürlich wichtig, dass die Menschen freiwillig zu mir kommen und sich mir anvertrauen. Manchmal schicken auch Firmen Angestellte zu mir, aber das ist dann schwieriger und dauert länger, weil die Bereitschaft nicht sofort da ist.

**Dann nennen Sie uns doch drei goldene Regeln, wie man den Fokus findet, ohne gleich Ihr ganzes Geschäftsgeheimnis zu verraten.**

(schmunzelt) Vorbereitung, Konzentration, Reflektion. Es gibt verschiedene Methoden und Techniken, den Fokus zu finden oder zu optimieren. Diese erarbeiten wir zusammen.

**Sie haben nebenbei noch diverse Mandate, sind etwa auch im Verwaltungsrat von «I Believe In You» oder Ambassadorin für eine Organisation im Anti-Doping-Bereich. Wie gelingt es Ihnen, den Fokus zu finden?**

Vorbereitung, Konzentration, Reflektion. (lacht)

**Fabian Ruch ist zwar Berner, aber Anhänger des EHC Kloten. Er hat die langen Gespräche mit Florence Schelling als spannend, unterhaltsam und inspirierend empfunden. Er ist beeindruckt vom Werdegang Schellings und ihrer Art. Und er überlegt sich, einen Kurs bei ihr zu buchen – denn wer kann sich bezüglich Fokus setzen nicht verbessern?**

## TEIL 2 IN AUSGABE 11

In der nächsten Ausgabe spricht Florence Schelling unter anderem über ihren bemerkenswerten Aufstieg als Eishockeygoalie, über ihre Jahre als Spielerin und Studentin in den USA und in Schweden, über ihre vielfältigen Ausbildungen und Erfahrungen im Berufsleben – und über ihren schweren Skiunfall vor vier Jahren, als sie zuerst dachte, nun gelähmt zu sein.

# Sherpa®

TENSING



## SCHWEIZER ORIGINALE IN BESTFORM!



**NEU**  
mit schweissresistenter Rezeptur

**NEU**  
mit mattierender Rezeptur



SWISS + MADE



# SIEGREICH AUF DER ACHTER- BAHN

Sie ist eine der erfolgreichsten und populärsten Schweizer Skifahrerinnen der Geschichte. Aber trotz vieler Medaillengewinne und zahlreicher Podestplätze fehlt Wendy Holdener für strenge Beobachter der ganz grosse Triumph – oder bis zu diesem Winter zumindest ein Slalomsieg. Sie ist irgendwie unvollendet vollendet. Die bald 30-Jährige hat sich an Kritik auf allerhöchstem Niveau gewöhnt. Und sie ist mit ihrer freundlichen und angenehmen Art sowie ihrer professionellen Einstellung längst ein riesiges Vorbild.

*Fabian Ruch über Wendy Holdener*

*Strahlefrau: Wendy Holdener (Keystone)*

«**ICH BIN  
ÜBERZEUGT,  
DASS ICH NOCH  
MEHR  
ERREICHEN  
KANN**»

Wendy Holdener

Der erste Eindruck: erfrischend, motiviert, freundlich. Und: sympathisch – selbst wenn das eine subjektive Wahrnehmung sein mag. Die Szene spielt im letzten Oktober an der traditionellen Werbewoche von Swiss-Ski in «The Hall» in Dübendorf. Wendy Holdener hat ein dichtgedrängtes Programm, sie ist gefragt und hetzt von Termin zu Termin. Und doch hat sie für alle ein nettes Wort übrig und gibt den Leuten das Gefühl, genau in diesem Moment die wichtigste Person für sie zu sein. Später, im ausführlichen Gespräch, sagt Holdener, sie sei so erzogen worden: anständig zu sein und alle Menschen mit Respekt zu behandeln.

Es gibt andere Sportstars, auch in der Schweiz (und auch Frauen), die das manchmal vergessen. Die patzig sein können, zickig und wortkarg. Wendy Holdener ist bei allen beliebt, die Skifahrerin ist mit ihrer natürlichen Ausstrahlung auch eine perfekte Identifikationsfigur für Sponsoren – zumal ihre Freundlichkeit nicht aufgesetzt wirkt. «Es wäre zu anstrengend, immer eine Maske angezogen zu haben», sagt sie. «Ich bin so, weil ich nie denke, etwas Besonderes zu sein, nur weil ich vielleicht ein bisschen besser Ski fahren kann als andere.»

Im Mai wird Wendy Holdener 30 Jahre alt, sie ist ein Routinier und steht im letzten Drittel ihrer Karriere. Und doch spürte sie auch vor der abgelaufenen Saison diese Nervosität, die sie braucht, um bereit zu sein für den Weltcup. «Natürlich bin ich reifer, erfahrener und abgeklärter als vor fünf Jahren», sagt sie. «Aber man kann nie sicher sein, wo man genau steht.»

Holdener gilt als fleissig und pflichtbewusst und bodenständig, sie ist im Grunde genommen eine Schweizerin aus dem Bilderbuch. Sie hat im letzten Sommer gewohnt hart trainiert, weil sie es mag, ihren Körper zu fordern und zu fördern – und das Resultat der Schinderei auch gerne auf Social Media zeigt. Sie ist diszipliniert, ein Journalist schrieb einmal, Wendy Holdener sei eine «Büezerin». Auch 2022 hat sie ihre Ernährung wieder optimiert, sie isst noch bewusster und proteinreicher, überlässt noch weniger dem Zufall. Und Holdener hat zwar jede Menge Anlässe besucht, aber noch besser gelernt, sich auch mal abzugrenzen. «Ich kann nicht alle Wünsche erfüllen», sagt sie. «Aber ich kann mittlerweile ganz gut abschätzen, was wichtig für mich ist.»

#### **Kampf um mehr Lockerheit**

Vielleicht ist es ein Erfolgsgeheimnis von Wendy Holdener, es so aussehen zu lassen, als sei sie immer ohne Filter unterwegs. Früher sprach sie offen über Selbstzweifel, das machte sie nahbar, sie konnte dann verletzlich wirken. Vor ein paar Jahren sagte sie einmal, dass die Leute zuhause vor dem TV ebenfalls Tiefpunkte in ihrem Leben hätten. «Sie sollen wissen, dass wir das auch kennen.»

Wendy Holdener ist womöglich athletisch und mental so stark wie noch nie. Das gibt ihr ein Grundvertrauen, das sie schätzt. «Ich habe sehr schöne Zeiten erlebt», sagt sie. «Und doch bin ich überzeugt, dass ich noch mehr erreichen kann.» Ihr Bruder Kevin findet, es gelingt Holdener noch besser als früher, die



Schnell und dynamisch: Wendy Holdener auf der Skipiste (Keystone)



Endlich der erste Slalomsieg: Wendy Holdener mit ihrem Team in Killington (Keystone)

Schwerpunkte korrekt zu setzen. «Es hat sie schon immer ausgezeichnet, auf den Punkt bereit zu sein. Heute aber erkennt sie Situationen, in denen sie es auch einmal ruhiger angehen kann.»

Kevin Holdener ist nicht nur Bruder, sondern auch Manager und Vertrauter Wendy Holdeners. Er sagt, das Talent seiner Schwester habe sich entwickelt, sie habe erst mit 16, 17 Jahren einen riesigen Sprung gemacht. Dank ihrem starken Willen und unbändigem Ehrgeiz überholte Holdener in jener Phase Konkurrentinnen, die als talentierter galten. Manchmal fehlt ihr immer noch eine gewisse Prise Lockerheit, doch sie sagt, dass sie daran arbeite und es ihr viel leichter falle als früher, nicht zu ehrgeizig zu sein – und dadurch zu verkrampfen. «Das ist ein ständiger Kampf», sagt sie, «den ich deutlich mehr gewinne als früher.»

Die Energie kanalisieren, den Strom auch mal abstellen, einen trainingsfreien Tag einschalten, Ausgleich in anderen Aktivitäten finden: Diese Dinge sind es, die auf allerhöchstem Niveau den Unterschied ausmachen können. Zum Beispiel zwischen Rang 1 und Rang 2. Das mag im Zusammenhang mit Wendy Holdener passend sein. Oder ungerecht. Denn zuweilen wurde sie ziemlich streng darauf reduziert, einem Slalomsieg seit Jahren verzweifelt nachzurennen. Sie sagte im

letzten Herbst dazu: «Ich habe schon längst alle Träume erfüllt, die ich als Mädchen hatte.»

#### Die unfassbare Serie im Slalom

Wenn man möchte, und die Medien taten das gerne, hätte man die Karriere von Wendy Holdener also bis zu dieser Saison als unvollendet bezeichnen können. 29-mal war sie im Slalom aufs Podest gefahren, zum Sieg reichte es tatsächlich nie (14 zweite und 15 dritte Plätze!). Sie hatte zwar etliche Medaillen an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften gewonnen, auch goldene. Aber: Erste Ränge gab es 2018 an den Winterspielen mit der Mannschaft, an der WM 2017 und 2019 in der Kombination sowie 2019 mit der Mannschaft – also nicht in den bedeutenden Einzeldisziplinen.

Wenn man jedoch möchte, und Wendy und Kevin Holdener gehörten jenen Menschen an, die das unbedingt taten, hätte man die Karriere von Wendy Holdener schon vor dieser Saison längst als vollendet bezeichnen können: 5 Siege (2 mit der Mannschaft, 2 in der Kombination, 1 in einem Parallelrennen) und 43 Podestplätze im Weltcup; 5 Medaillen an Olympischen Spielen, darunter einmal Silber und einmal Bronze im Slalom; 4 Medaillen an Weltmeisterschaften, darunter Silber

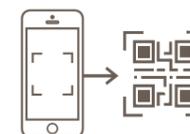
Wendy Holdener

SKI ALPIN



# WIR SIND FÜR DIE ATHLET\*INNEN VON SWISS-SKI DA – UND AUCH FÜR SIE.

Im Physio-Chat beantworten unsere erfahrenen Physiotherapeut\*innen Ihre Fragen rund um den Bewegungsapparat – professionell, schnell und unkompliziert, von Montag bis Freitag.



Jetzt die Hirslanden-App via QR-Code herunterladen und Chat starten.

im Slalom. «Wenn ich heute aufhören würde, wäre ich mehr als zufrieden», sagte Holdener im Herbst. «Es ist eine fantastische Bilanz.» Sie habe nur in den allerwenigsten Slaloms, in denen sie den Sieg knapp verpasste, das Gefühl gehabt, Rang 1 vergeben zu haben. Oft entscheiden Hundertstelsekunden, auch sie habe schon mehrmals davon profitiert, wenn sie den Sprung aufs Podest knapp geschafft habe. Holdener formuliert den schönen Satz, sie habe viele zweite und dritte Plätze gewonnen – und nicht erste Plätze verloren.

Und sowieso: Kann eine Olympiasiegerin und Weltmeisterin unvollendet sein? Die Schweizer Sportlerin des Jahres 2017? Eine der erfolgreichsten Athletinnen der Schweizer Geschichte? Eine Skifahrerin, die bei Olympischen Spielen gleich viele Medaillen gewonnen hat wie Vreni Schneider, die grösste Schweizer Sportlerin der Geschichte?

## «ICH HABE SCHON LÄNGST ALLE TRÄUME ERFÜLLT, DIE ICH ALS MÄDCHEN HATTE»

Wendy Holdener

Es war Kritik auf allerhöchstem Niveau, mit der Wendy Holdener konfrontiert wurde. Das erzeugt Druck, das kann belastend sein, wobei sie oft genug bewiesen hat, in wichtigen Rennen parat zu sein. Nicht als leichtfüssige Künstlerin, sondern als harte Arbeiterin. Stets kehrte sie nach Verletzungen zurück, sammelte Medaillen und Podestplätze im Überfluss. Sie gehört zu einem Frauenteam um Lara Gut-Behrami, Corinne Suter und Michelle Gisin, das sich gegenseitig zu Höchstleistungen treibt. Gerade mit Gisin, ebenfalls Jahrgang 1993, verbindet sie eine lange Geschichte, die beiden standen schon nach Nachwuchswettbewerben nebeneinander auf dem Podest. Und als Gisin Ende Dezember 2020 in Semmering ihren bisher einzigen Slalomsieg feierte, jubelte Holdener, als hätte sie selbst triumphiert. «Es freute mich sehr, konnte ich mich so fest für Michelle freuen», sagt sie.

### Nationale Rekorde und soziales Engagement

Wendy Holdener wirkt längst mit sich im Reinen. Das hängt auch damit zusammen, dass sie sehr komplizierte Zeiten durchlebt hat. Ihr Bruder Kevin musste seine eigene hoffnungsvolle Karriere als Skifahrer einst beenden, weil er an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankte. Nach schwierigen Zeiten geht es ihm seit einigen Jahren gut. «Das war logischerweise auch für meine Schwester sehr prägend», sagt er. «Und es relativiert viele Sachen im Leben.» Wendy Holdener engagiert sich beispielsweise in der Krebsliga Zürich, ohnehin wird sie von Menschen, die sie gut kennen, als äusserst sozial beschrieben.

Deshalb erstaunt es nicht, sagt sie im Gespräch mehrmals, wie dankbar sie sei. Für ihr Leben. Ihre Karriere. Ihre Gesundheit. Ihre Erfolge. Und hungrig ist sie immer noch. Sie hätte es nie so gesagt, aber selbstverständlich träumte sie intensiv davon, endlich einen Slalom im Weltcup zu gewinnen. Weil sie es kann. Im letzten Frühling hatte sie bei den Schweizer Meisterschaften mit ihrem sechsten Slalomsieg nebenbei einen nationalen Rekord aufgestellt. Noch nie gewann eine Frau mehr Titel in einer Disziplin. Zuvor hatte sich Holdener die Bestmarke unter anderem mit Vreni Schneider geteilt.

Es sind die ganz grossen Ski-Ikonen, an denen sich Wendy Holdener messen darf. Dabei ist sie selbst längst eine. Spätestens seit dieser Saison gibt es keine Zweifel mehr daran.

### Endlich die ersten Siege im Slalom

Denn nach einem weiteren Podestplatz gewann Holdener Ende November 2022 in Killington endlich den ersten Weltcupslalom – wobei es vermutlich zur Ironie ihrer Geschichte gehört, durfte sie nicht alleine ganz oben auf dem Treppchen stehen: Die Schwedin Anna Swenn-Larsson war zeitgleich ebenfalls Siegerin.

Im nächsten Slalom in Sestriere aber doppelte Wendy Holdener sofort nach, diesmal war keine Konkurrentin gleich schnell. Sie distanzierte auch ihre ewige Rivalin, die Seriensiegerin Mikaela Shiffrin, um rund eine halbe Sekunde und verwies die Amerikanerin auf Rang 2. Zwei Siege in Serie nach mittlerweile 15 zweiten und 15 dritten Plätzen – was für eine Erleichterung! Ihre unheimliche Podestserie hatte 3549 Tage vor dem Triumph in Killington begonnen. Die «NZZ» schrieb: «Wann gewinnt sie erstmals einen Slalom? Fast zehn Jahre lang schwebte diese Frage über Wendy Holdener wie eine Wolke, die sich einfach nicht verziehen wollte und immer dunkler wurde. Am Sonntag war der Himmel auf einmal klar.»

Und Holdener sagte im SRF-Interview nach dem Rennen lachend: «Ihr seid zuhause wahrscheinlich fast durchgedreht. Ich bin so happy, hat es mit dem Sieg geklappt.» Sie feierte den speziellen Moment im fünf Stunden entfernten New York, weil dort eine Freundin ihr Studium absolviert. Und sie



Traurig und niedergeschlagen: Wendy Holdener im Februar nach dem Ausscheiden im WM-Slalom (Keystone)

realisierte bald, dass ihr erster Sieg in Killington besonders speziell ist, weil Mikaela Shiffrin alle fünf bisherigen Weltcupslaloms dort für sich entschieden hatte – in dem Ort, in dessen Nähe Shiffrin einst gelebt hatte und zur Schule gegangen war. «Es ist schön, dass die Frage nach dem ersten Sieg und das ewige Warten jetzt Geschichte sind», sagte Holdener. Vielleicht könne sie nun noch gelöster in die kommenden Rennen gehen.

### Das brutale Ausscheiden an der WM

In Sestriere fuhr sie sofort sehr gelöst zum nächsten Sieg. Und weil sie an Grossanlässen immer überzeugt hatte, traute man Wendy Holdener auch an der WM im Februar in den französischen Orten Méribel und Courchevel viel zu. Und was soll man sagen: Holdener lieferte – wie immer, wie gewohnt, wie erwartet. Sie gewann zwei Silbermedaillen (natürlich!) in den weniger wichtigen Disziplinen Kombination und Parallel, wo sie im Final der Norwegerin Maria Therese Tveit unterlag.

Vor allem aber, und das bleibt für viele hängen, verlor sie Gold im Slalom. Sie hatte das Rennen fast schon gewonnen, schied jedoch im zweiten Lauf mit klarer Zwischenbestzeit nach einem einfachen Einfädler aus – knapp 20 Sekunden vor dem Ziel. Nur noch ein paar Tore in relativ flachem Gelände fehlten, und Holdener wäre die erste Schweizer Slalom-Weltmeisterin nach 32 Jahren und Vreni Schneiders Erfolg in Saalbach-Hinterglemm gewesen.

Holdener absolvierte den Interviewmarathon nach ihrem bitteren Ausscheiden trotz tiefer Enttäuschung bemerkenswert souverän, sie bewies Anstand und Grösse in diesem äusserst schwierigen Moment. Wie es halt ihre Art ist. «Ich weiss nicht, was das Problem war, ich verstehe es nicht», sagte Holdener, die vier Jahre vorher an der Weltmeisterschaft in Are nach Bestzeit im ersten Lauf mit einem Fehler im zweiten Durchgang bereits einmal eine Goldmedaille im Slalom vergeben hatte.

Strahlende Siegerin, tragische Verliererin – innerhalb weniger Wochen erlebte Wendy Holdener auch in dieser Saison das ganze Repertoire an Emotionen. Und sie hat weitere Kapitel geschrieben für ihre eigene Legendenbildung.

*Fabian Ruch hat als Kind jedes (und wirklich jedes!) Skirennen geschaut. Seine Heldin war Maria Walliser, sein Held Peter Müller. Lange her. Heute guckt er wesentlich selektiver. Seit er bei SPORTLERIN engagiert ist, hat das Interesse gerade an Frauenrennen deutlich zugenommen. Und nach einem längeren Gespräch mit Wendy Holdener im letzten Herbst für eine Story in der «Schweizer Illustrierten» hat er die Karriere der Schweizerin enger verfolgt – und ihre Geschichte für diesen Text gerne mit den Ereignissen in dieser Saison ergänzt.*

# UNSERE MUST-HAVES!

SPORTLERIN präsentiert tolle Artikel für zu Hause und unterwegs

## VORSICHT, BUNT!

Die farbenfrohe Neuheit Cotopaxi bietet sportliche Ausrüstung, die alles mitmacht. Und das Beste daran: Die Produkte sind nicht nur langlebig, sondern haben auch eine nachhaltige Wirkung. Cotopaxi unterstützt Menschen in extremer Armut – mindestens 1% des Umsatzes wird gespendet.

Ob Jacke, Rucksack oder Accessoire, mit Cotopaxi heben Sie sich von der grauen Masse ab.

[cotopaxi.ch](http://cotopaxi.ch)



**ALLPA 28L  
BACKPACK  
DEL DIA**



**TEQA CROP  
JACKET**

Scan me



VEGAN

## HYDRO-PFLEGE

Sonne und Schweiß, Regen und Schmutz verlangen der Haut im Sport einiges ab. Die Fussballnationalspielerinnen Meriame Terchoun (FCO Dijon) & Vanessa Bernauer (FC Zürich) schätzen an der veganen HYDRO-PFLEGE von AYER die mattierende & beruhigende Wirkung. Die Feuchtigkeitspflege für das Gesicht wird morgens & abends auf die gereinigte Haut aufgetragen.

[cosmeticsstore.ch](http://cosmeticsstore.ch)



## SHERPA TENSING SPORT

Beim Sport muss Sonnenschutz sein! Die Sonnenschutzprodukte von Sherpa Tensing für den Sport sind mit Schweizer Gletscherwasser angereichert. Das Körperspray ist schweissresistent – und das Fluid hinterlässt die Haut mattiert durch den Dry-Touch-Effekt.

[sherpatensing.ch](http://sherpatensing.ch)



## FOCUSWATER

FOCUSWATER, das natürliche und kalorienarme Schweizer Vitaminwasser, ist der zeitgemässe Durstlöscher für deinen aktiven und sportlichen Alltag. Die perfekt abgestimmte Mischung aus Vitaminen und Mineralien versorgt deinen Körper mit den wichtigen Elementen des täglichen Bedarfs. Hol dir jetzt deinen Vitaminboost per FOCUSWATER-Onlineshop direkt vor die Haustüre. Kombiniere deine persönlichen Favoriten aus den 8 erfrischenden Sorten und Sorge damit für die volle Ladung Flow. Achtung, fertig, los!

[focuswater.ch](http://focuswater.ch)

## PRÄSENTIEREN SIE IHR PRODUKT

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie daran interessiert sind, Ihre Artikel den Leserinnen und Lesern von SPORTLERIN vorzustellen.

Preise und Informationen via:  
[contact@sportlerin-magazin.ch](mailto:contact@sportlerin-magazin.ch)



## MARLEN REUSSER

Beste Radfahrerin der Schweiz

Marlen, du trainierst oft stundenlang auf der Strasse. Hörst du da eigentlich auch Musik über Kopfhörer?

Das ist jetzt grad ein steiler Start in diesen Chat. Das ist natürlich verboten und sehr gefährlich. Meistens halten auch wir Radfahrerinnen uns daran. 🙈

Wie sehen 2023 deine Ziele im Radsport aus?

Weiter wachsen! Flandernrundfahrt, Tour de Suisse, WM-Zeitfahren, EM-Titelverteidigung, es wartet viel Spannendes...

Welche Sünden und Laster gönnst du dir?

Ich schliesse keine «Sünden» kategorisch aus. Je nach Gelegenheit und Moment. Selbstverständlich achte ich sehr auf meinen Körper (inkl. Hirn). 🙏

Du warst eine talentierte Geigenspielerin, Präsidentin der Jungen Grünen im Kanton Bern, bist Ärztin und vor allem eine überragende Radfahrerin. So viele Talente. Woher kommt das?

Es ist eine Paarung aus absolut privilegierter Herkunft und grosser Neugierde.

Du bist eine der bekanntesten Sportlerinnen der Schweiz. Wirst du oft im Alltag erkannt?

Meistens habe ich das Gefühl, dass mich absolut niemand erkennt. Bis jemand aufsteht und um ein Selfie bittet oder mir gratuliert. Kürzlich war mein Vater an einer Beerdigung und hörte mit, wie jemand gefragt wurde, wo denn dieses Hindelbank genau liege. Die Antwort war: «Eh, dank dert, wo d' Marlen Reusser wohnt!» Da musste er schmunzeln. Auch solche Briefe finden ihren Weg zu mir: 

Und mit welchen drei Persönlichkeiten würdest du gerne einen Abend in einem schönen Restaurant verbringen?

Mit dem Leiter der Deutschen Bahn, um zu verstehen, was ich nicht verstehe. Mit dem Leiter der SBB, um über Verkehrspolitik zu schwatzen. Und mit der CEO von KLM/Airfrance, weil die neue Ideen umsetzt.

Der Sommer steht bald an. Welches Musikfestival lässt dein Herz höher schlagen? du dir?

Ich war kaum je an einem Musikfestival in meinem Leben. Montreux Jazz würde mich reizen! 🎷

Wie wichtig ist Musik in deinem Leben, und was hörst du am liebsten?

Musik ist grossartig! Wo soll ich anfangen... Ein Erlebnis: Im Winter bin ich einst nach einem schönen Abend in Bern auf meinem Körblivelo in Eiseskälte nach Hause gefahren (rund 20 km) und habe dazu Sam Fender gehört. Das war magisch!

Wir sind hier auf Whatsapp am Chatten. Sag uns bitte, wie viele Chats du archiviert hast, wie viele Chats von dir unbeantwortet sind – und wie lange deine längste Sprachnachricht dauerte?

Kann man Chats archivieren? Ich habe mein Telefon seit nach den letzten Olympischen Spielen, es sind knapp tausend Chats. Unbeantwortet: sehr viele. Ich mag grundsätzlich keine Chatterei. Meine längste Sprachnachricht: vielleicht 5min? Die längste je erhaltene war etwa eine halbe Stunde lang.

Dann wünschen wir dir ein tolles 2023. Schick uns bitte zum Schluss die 10 Emojis, die du auf Whatsapp am meisten brauchst?



swisscom

# ~~Irgendwann~~ Jetzt klimaneutral

Wir sind bereit für mehr Nachhaltigkeit – unsere Produkte sind klimaneutral: alle Abos, Endgeräte und natürlich auch das beste Netz für die Schweiz.

[swisscom.ch/klimaneutral](https://swisscom.ch/klimaneutral)



# STOLZ

**Wir sind Hauptsponsorin von Marlen Reusser.**



**Persönlich begleiten. Aus Überzeugung.**  
 Mit gelebten Werten zum Erfolg – das verbindet die BEKB und die Radsportlerin Marlen Reusser. Wir freuen uns, Seite an Seite unterwegs zu sein.

[bekb.ch/botschafterin](http://bekb.ch/botschafterin)

## PLAYLIST



# PATENT OCHSNER FÜR DIE ROMANTIK

Die Lieblingslieder von Skifahrerin Joana Hählen



Joana Hählen ist eine der schnellsten Schweizer Skifahrerinnen – die 31-jährige Bernerin überzeugt in Abfahrt und Super-G.

### MEIN MUSIKGESCHMACK

«Mein Musikgeschmack ist vielseitig, von eher ruhigen Indie-Songs bis zu Hip-Hop kommt alles vor. Ich bin sehr offen für neue Songs, aktuelle Lieblingslieder kann ich problemlos in der Endlosschleife hören.»

**FÜRS WORKOUT**  
**Runnin'**  
 David Dallas  
 «Training ohne Musik geht fast nicht, am besten etwas Inspirierendes.»



**ZUM MOTIVIEREN**  
**Remember the Name**  
 Fort Minor  
 «Dieser Klassiker geht immer. Ich bin auch Fan von Macklemore.»

**ZUM JOGGEN**  
**I Love It**  
 Hilltop Hoods mit Sia  
 «Ich mag den Beat sehr, da jogge ich gleich schneller.»



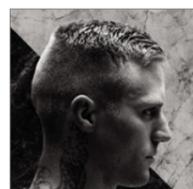
**FÜR ROMANTIK**  
**Trybquet**  
 Patent Ochsner  
 «Die Lieder von Patent Ochsner bedeuten mir sehr viel, manche kann ich in der Endlosschleife hören.»

**ZUM PUTZEN**  
**Good as Hell**  
 Lizzo  
 «Diesen Song habe ich kürzlich wieder entdeckt. Er macht mir richtig gute Laune.»



**ZUM TANZEN**  
**Booty Swing**  
 Parovoz  
 «Ich liebe Songs mit viel Energie.»

**VOR DEM WETTKAMPF**  
**Erfolg ist kein Glück**  
 Kontra K  
 «Für den Wettkampf habe ich eine separate Liste. Manchmal brauche ich sehr aufputschende Lieder, hin und wieder auch etwas Ruhiges.»



**ZUM MITSINGEN**  
**Little Lion Man**  
 Mumford & Sons  
 «Leider kann ich nicht gut singen. Bei Gitarre und Gesang geht mein Herz auf.»

# VOLL BI DIR!

Mehr Musik für dein Training findest du auf DAB+ und [energy.ch](http://energy.ch).



# «FÜHLE DICH IN DEINEM KÖRPER ZU HAUSE»

**Bewegung ist schon immer ihr Leben gewesen. Die Bernerin Daniela de Roo erzählt, wie sie ihr Hobby zum Beruf gemacht hat – und seit Jahren als Personal Coach, Ernährungsberaterin und Pilates-Trainerin (und vieles mehr) arbeitet.**

## BEWIRB DICH!

Wir suchen für unsere Rubrik «Gesund unterwegs» Leserinnen, die wie Daniela de Roo ebenfalls eine spannende Sport-Geschichte zu erzählen haben. Wie hältst du dich fit? Betreibst du ein spezielles Hobby in der weiten und faszinierenden Welt des Sports? Kennst du Tipps und Tricks, die andere Frauen unbedingt wissen sollten, damit sie neue und interessante Erfahrungen sammeln können? Stell dich und deinen Fitness-Alltag in unserem Magazin SPORTLERIN vor – und bewirb dich per E-Mail unter:

[contact@sportlerin-magazin.ch](mailto:contact@sportlerin-magazin.ch)

«Eigentlich bin ich ja Haustechnikplanerin. Nach der Ausbildung war das mein Beruf, der mir auch gefiel: das Zeichnen, die Berechnungen, die Sitzungen mit den Architekten, der Arbeitsalltag war spannend. Es fiel mir jedoch immer schwerer, ständig vor dem Computer zu sitzen. Natürlich ging ich oft ins Fitnesscenter oder zum Kickboxen, nahm sogar an Turnieren teil. Aber ich spürte, dass ich mich gerne noch mehr bewegen würde.

Darum absolvierte ich während zweier Jahre berufsbegleitend die Ausbildung zum staatlich anerkannten Fitnesstrainer. Dabei reifte in mir der Entschluss, ganz in die Sportwelt einzusteigen, und ich begann als Instruktorin beim grössten Gym in Bern zu arbeiten. In dieser Zeit hörte ich, nach einem dreifachen Nasenbeinbruch, mit dem Kickboxen auf.

Als Fitnesstrainerin fühlte ich mich in der perfekten Welt. Ich durfte die Leitung des Gyms übernehmen, führte Mitarbeiter, gab Trainings, bildete mich weiter: Personal Trainerin, Ernährungstrainerin, Indoor-Cycling-Instruktorin, Beckenbodenkursleiterin, Pilates-Trainerin, um nur die wichtigsten Ausbildungen zu nennen. Später bekam ich das Angebot, an einer Schule in Zürich als Dozentin zu arbeiten, dort bildete ich selber Fitnesstrainer aus. Fast gleichzeitig wurde ich auch Prüfungsexpertin, um die staatlichen Prüfungen der angehenden Coaches abzunehmen.

Parallel blieb ich Leiterin im Fitnesscenter, realisierte aber nach drei Jahren, dass ich wieder zu oft im Büro sass. Also wagte ich 2011 den Schritt in die Selbständigkeit und eröffnete mein eigenes Studio für Pilates, Personal Training und Ernährung in der Nähe von Bern. Ich fühlte mich nach meinen vielfältigen Erfahrungen und dank meinen Ausbildungen bereit für diesen Schritt. Bald entwickelte ich meinen eigenen Pilates-Stil «Pilates 360°» und realisierte, wie viele Kundinnen und Kunden gerne individuell betreut werden. Nach einer weiteren Ausbildung zur Berufsmasseurin kreierte ich das Programm «Body Mobility 360°».



Beweglich und sportlich: Daniela de Roo (zvg)

Auch bei der Ernährungsberatung gehe ich gerne eigene Wege und lasse meine Erfahrungen in Beratungen und Rezepten einfließen. Geblieben ist meine Neugier, deshalb besuche ich fortlaufend Weiterbildungen, um immer mehr vom menschlichen Körper zu erfahren und dieses Wissen in Kursen und Therapien zu vermitteln.

Ich war schon als Mädchen sehr sportverrückt, wuchs in Bern auf, ging gerne schwimmen, rennen, Ski fahren. Mit 7 Jahren begann ich mit Ballett, mit 9 zog es mich in die Rhythmische Gymnastik, in der ich jahrelang mit Begeisterung trainierte und auch erfolgreich an Wettkämpfen teilnahm. Etwa mit 16 Jahren durfte ich Turnerinnen unterrichten, das war mein Einstieg als Trainerin.

Und früh entdeckte ich auch meine Faszination für den Körper, besuchte regelmässig das Gym, meldete mich schliesslich für eine Schnupperstunde beim Kickboxen an. Ich war sofort begeistert, weil ich in dieser Sportart viele Aspekte kombinieren konnte: Beweglichkeit und Koordination von der Rhythmischen Gymnastik, Kraft und Ausdauer vom Fitness. In dieser Zeit wurde mir endgültig bewusst, wie entscheidend eine gesunde Lebensführung und eine ideale Ernährung sind, um sich wohl zu fühlen.

Als Kickboxerin wurde ich Schweizer Meisterin, nahm an internationalen Turnieren und einmal auch an einer EM teil. Das waren wunderbare Erlebnisse. Vor allem aber haben mich all diese Erfahrungen weitergebracht als Menschen und Trainerin, Sportlerin und Ausbilderin. Es freut mich deshalb sehr, darf ich mein Know-how heute weitergeben. Bewegung wird immer ein grosser Bestandteil meines Lebens sein. Mein Motto lautet seit über 25 Jahren: «Fühle dich in deinem Körper zu Hause.»

Aufgezeichnet von Fabian Ruch

## PERSÖNLICH



**Daniela de Roo** ist in Bern geboren und aufgewachsen. Die 45-Jährige ist seit ihrer Kindheit sportlich unterwegs. Dank zahlreicher Weiterbildungen hat sie heute Qualifikationen

in sehr vielen Bereichen. Zum Beispiel: Eidg. Dipl. Fitnesstrainerin, Dipl. Berufsmasseurin, Dipl. Personal Trainerin, Dipl. Pilates-Trainerin, Dipl. Beckenboden-Trainerin, Dipl. Ernährungs-Trainerin, Slings Myofascial Training Practitioner, Rückenyooga-Therapeutin, Schmerz-Therapeutin – und einiges mehr.

Daniela de Roo hat seit 12 Jahren eine eigene Unternehmung. Sie bietet zahlreiche Kurse und Lehrgänge an und hat dabei auch mehrere eigene Programme entwickelt. Alle Informationen sind auf ihrer Website zu finden ([www.online-pilates-360.com](http://www.online-pilates-360.com)). Zudem ist sie auch auf YouTube präsent. Ihre grössten Hobbys sind: Snowboarden, Wandern, Reisen und Kochen. Insbesondere die Küche ist eine riesige Leidenschaft von Daniela de Roo, wie die Website «[www.body-health-nutrition-360.com](http://www.body-health-nutrition-360.com)» verrät. Sie entwirft immer wieder Rezeptbücher.

FRAGEBOGEN

# SIE GEHT NICHT NUR IM TRAMPOLIN-HÜPFEN HOCH HINAUS

«Blick»-Sportchefin Steffi Buchli

Sie ist eine der bekanntesten Medienfrauen der Schweiz. Die «Blick»-Sportchefin und langjährige SRF-Moderatorin Steffi Buchli verrät, was und wie sie sich im Sport bewegt.

Aufgezeichnet von Fabian Ruch

MEIN SPORTLERIN-LEBEN?

«Ich war ein Meitliriegen-Meitli. Dann folgte ich meiner Schwester ins Unihockey. Mit Dübendorf stieg ich in die NLB auf, danach wechselte ich nach Winterthur, um mit Rychenberg zweimal Schweizer Meisterin zu werden. Dann wirds unspektakulär: Tennis und Yoga-Stunden, Joggen und Fitness. Im Moment bin ich oft am Rudergerät, weil wir eines zu Hause haben.»

SEHNSUCHT-SPORTART?

«Ich wäre sehr gerne Tänzerin. Die Körperhaltung und Körperspannung fasziniert mich. Leider komme ich selten dazu, höchstens mal mit meiner 7-jährigen Tochter, wobei dann ihre Lieblingslieder laufen.»

FASZINATION MEINER SPORTART?

«Heute ist mein Sport Trampolin-Hüpfen. Faszinierend ist das weiss Gott nicht. Aber es ist effizient und gut für den Kopf nach einem stressigen Tag. Ich will ja keine Bodybuilderinfigur haben, aber beispielsweise auf die Haltung hat das Trampolin-Hüpfen sehr gute Auswirkungen.»

VORBILD?

«Der Ehrgeiz und der Fokus vieler Sportlerinnen und Sportler inspirieren mich. Als Meitschi war ich Fan von Vreni Schneider und André Agassi, da hatte ich einen Bravo-Starschnitt von ihm in meinem Kinderzimmer hängen. Kürzlich imponierte mir an der Ski-WM die mentale Stärke von Marco Odermatt bei seiner Fahrt zur Goldmedaille in der Abfahrt, das war sensationell. Ich habe manchmal die Tendenz, mich zu verzetteln. Dann sage ich mir gerne: So würdest du niemals eine Medaille holen. Nimm di zäme!»

LIEBLINGSKLUB?

«Keiner. Hatte nie einen. Macht das Leben als Sportjournalistin einfacher. Als Kind mochte ich den EHC Dübendorf aus meinem Heimatdorf, ich hatte sogar eine Jacke des Klubs.»

LIEBLINGSSPORTLERIN?

«Die Fussballerin Megan Rapinoe, weil sie auch eine Politikerin ist. Ich mag grundsätzlich Figuren, die mehr sind als nur Sportlerinnen oder Sportler. Rapinoe setzt sich für wichtige Anliegen ein und sagt ihre Meinung. Das ist auch für die Medien und für mich als Journalistin interessant und gut.»

LIEBLINGSSPORTLER?

«Der frühere Basketballer Dirk Nowitzki. Er ist sehr charismatisch. Ich durfte einmal ein Interview mit ihm vor Publikum in der Schweiz führen, da war er ein grosser NBA-Star. Mir imponierte sein Auftreten und sein Wissen, zudem war er sehr bescheiden. Im Anschluss gab er Autogramme und machte einfach weiter, bis alle Wünsche erfüllt waren, obwohl ihm sein Management schon lange signalisiert hatte, dass er nun gehen könne.»

SPORTARTEN, DIE ICH LIVE SCHAUEN?

«Alles. Ich lasse mich allerdings leicht ablenken. Sie wissen nicht, was man während eines schlechten Fussballspiels alles erledigen kann. Ich räume nebenbei auf, glätte Kleider, mache Zahlungen, solche Sachen.»



Aktiv zu Hause: Steffi Buchli auf dem Trampolin (Geri Born/Schweizer Illustrierte)

LIEBLINGS-INSTA-SPORT-ACCOUNT?

«Bad Lip Reading. Das ist im Moment sogar mein Favorit des ganzen Internets. Da geht es allerdings nur manchmal um Sport. Es werden Mundbewegungen witzig synchronisiert, das ist lustig und sensationell gemacht.»

SCHÖNSTER SPORT-MOMENT?

«Wenn ichs schaffe, mich pro Woche mehr als zweimal sportlich zu betätigen, kommen mir vor Freude fast die Tränen.»

BITTERSTER SPORT-MOMENT?

«0x Sport pro Woche. Sollte nicht sein, kommt aber vor. Und das nervt mich dann extrem.»

SPORTLERIN-TRAUM?

«Ein Interview mit José Mourinho wäre nice. Er ist eine coole Figur. Und als Interviewpartner eine Herausforderung, weil

er ja übel gelaunt sein könnte. Da muss man parat sein und gut vorbereitet. Ich glaube, man ist auch nervös, wenn man ihn als Journalistin trifft.»

LIEBLINGS-SPORTFILM?

«King Richard. Die Tennisspielerinnen Venus und Serena Williams sind sehr inspirierend.»

DAS MACHE ICH IN 10 JAHREN?

«Dann bin ich 54, unsere Tochter 17. Ich hoffe, die Welt dreht sich dann noch und wir geniessen jede Minute unseres Daseins. Irgendwann, wohl ein paar Jahre später, würde ich im Winter gerne irgendwo leben, wo es nicht so kalt ist.»

MEIN KLEIDUNGSSTIL?

«Come as you are. Gleichzeitig mein Lieblingslied in der Version von Nirvana.»

MEIN SHOPPING-VERHALTEN?

«In den Ferien oder im Internet. Ich shoppe relativ gezielt und habe heute viel weniger Kleider als früher. Mode ist mir aber wahnsinnig wichtig, ich achte nicht erst seit meiner Zeit beim Schweizer Fernsehen auf Kleidung und Auftreten.»

MEIN LIEBLINGS-KLEIDUNGSSTÜCK?

«Schwarze Boots.»

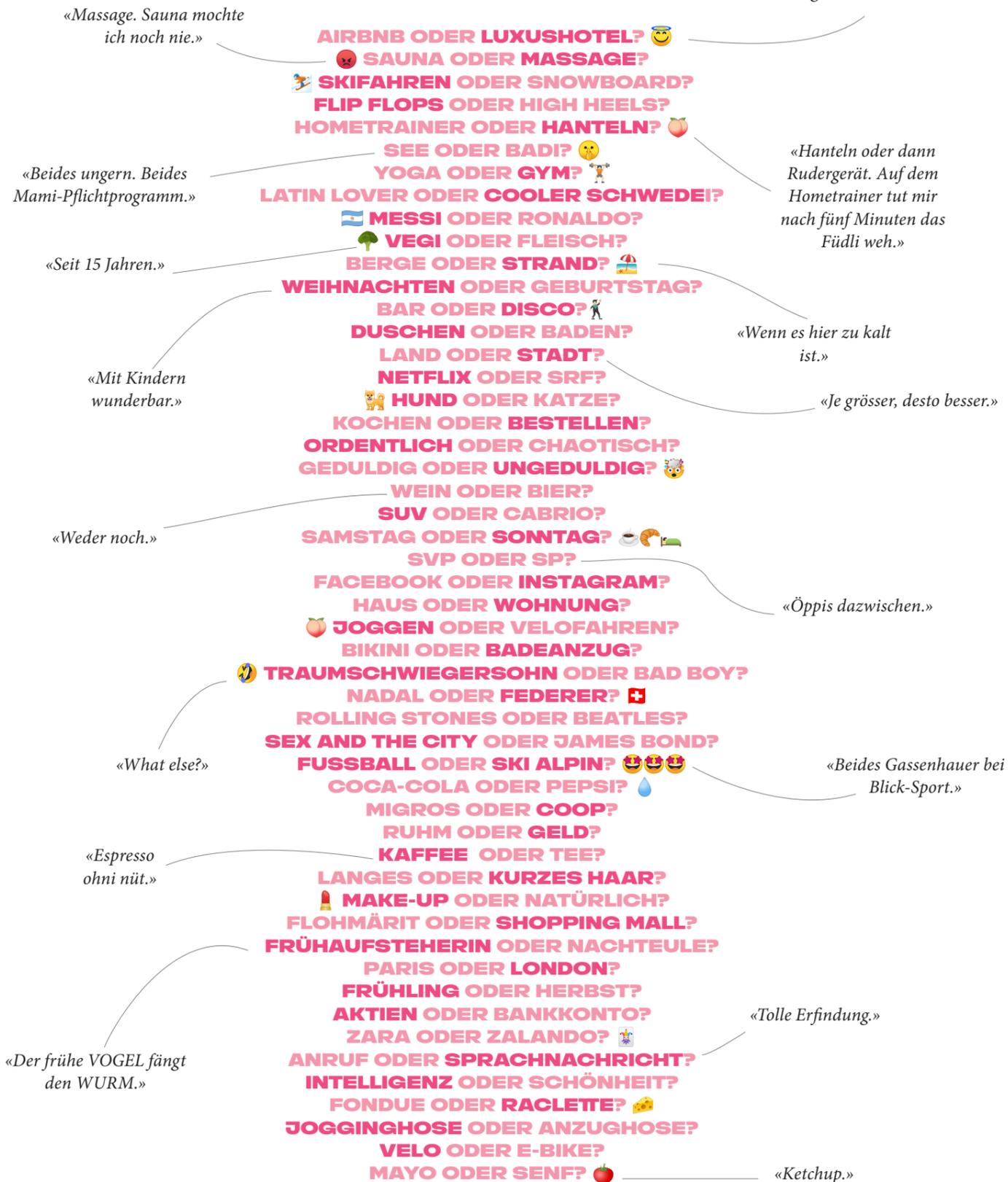
MODE-NO-GO?

«Jeder so, wie sie und er mag. Ich verzichte auf diese Karottenhosen, die gerade wieder sehr in sind, und auf ärmellose Shirts.»

ENTWEDER-ODER MIT STEFFI BUCHLI AUF SEITE 40

## ENTWEDER-ODER MIT STEFFI BUCHLI

Work hard, holiday  
hard. Ich gebe zu, ich  
mag das Luxushotel.



# SCHWEIZER FRAUENLAUF

11. Juni 2023, Bern



Gratis  
Anreise  
mit ÖV



SCHWEIZER  
FRAUENLAUF  
BERN

Hauptsponsorin

MIGROS

Haupt-Charity-Partnerin

Dear Mamma  
BREAST CANCER AWARENESS

Organisatorin

mr's  
markus ryffel's

# «EIN GLÜCKLICHER DARM MACHT EINEN GLÜCKLICHEN KÖRPER»

Krebs kann alle treffen. Gesundheit, Sport und gute Ernährung sind die Eckpfeiler für das körperliche Wohlbefinden – und können dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken. Um Höchstleistungen zu erzielen, ist neben Trainingseinheiten die richtige Ernährung wichtig. Diana von Cranach erklärt im Interview, wie man ausschliesslich mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffhaushalt ideal deckt und welche Vorteile gesunde Ernährung mit sich bringt.

Neben Aufklärung ist Sport ein wichtiger Faktor, um gesund und fit zu bleiben – und das Krebsrisiko zu senken. Frauen, die regelmässig laufen, können neben einem besseren Fitnesslevel ein allgemein höheres Wohlbefinden geniessen. Laufen erhöht die Knochendichte, was das Risiko von Knochenschwund (Osteoporose) und Knochenbrüchen im Alter verringert. Und es sorgt mit gesunder Ernährung sowie dem Verzicht auf das Rauchen für ein geringeres Krebsrisiko. Einfach die Sportschuhe anziehen und los geht's! Ausgleich, Freude und das persönliche Wohlbefinden sollten dabei im Vordergrund stehen.

Neben Trainingseinheiten ist die richtige Ernährung wichtig, um Höchstleistungen zu erzielen. Diana von Cranach sagt, wie man ausschliesslich mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffhaushalt ideal deckt – und welche Vorteile gesunde Ernährung mit sich bringt.

## *Diana von Cranach, was sind pflanzliche Protein-Lieferanten?*

Es gibt so viele «gute» Proteinquellen für pflanzliche Ernährung, aber man sollte immer versuchen, die beste Qualität zu kaufen und die Etiketten zu lesen. Es ist wich-

tig, darauf zu achten, dass die Produkte biologisch und nachhaltig produziert werden und ausserdem nicht gentechnisch verändert sind. Es ist immer am besten, sich so regional wie möglich zu ernähren und den CO2-Fussabdruck der Produkte zu bedenken, die im Einkaufskorb liegen. Zu den besten Produkten gehören Soja, Nüsse, Samen sowie brauner Reis und andere alte Getreidesorten wie Amaranth und Sorghum, Hefeflocken, grüne Erbsen, alle Linsen und andere Hülsenfrüchte. Besonders wichtig für die Zellreparatur und als wichtige Proteinquelle und Nahrungsergänzung sind die Algen Chlorella und Spirulina.

## *Was sind gute Snacks vor und nach einem Lauf?*

Je nach individuellem Geschmack und Stoffwechsel ein Kaffee zur Förderung der Verdauung vor dem Laufen oder alternativ grüner Tee, Bananen, selbstgemachte Erdnussbutter, eine Handvoll bester Datteln oder «Overnight Oats» mit geriebenen Äpfeln aus der Region sowie selbstgemachte Proteinriegel. Achtung: Fertige Proteinriegel haben viel zu viel versteckten Zucker!

## *Von welchen Lebensmitteln erhält man am meisten Energie?*

Grünes Gemüse aus biologischem und regionalem Anbau wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli, aber auch Süsskartoffeln, Karotten, brauner Reis, Datteln, Linsen und Hülsenfrüchte. Zimt ist sehr hilfreich zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, Naturjoghurt ohne Milch, Wasserkefir, Haferflocken, Sauerteigprodukte und Bio-Eier für Vegetarier. Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr immer gut gewaschen werden. Am besten geht dies mit einer Mischung aus Natron und Essig, um möglichst viele Spuren von Pestiziden und Mikroplastik zu entfernen.

## *Sonstige positive Effekte gesunder pflanzlicher Ernährung?*

Es gibt viel zu viele, um sie hier aufzuzählen. Wenn man ein paar Wochen lang versucht, keine verarbeiteten Lebensmittel oder Fertignahrung zu essen, wird man den Unterschied merklich spüren; sich leichter fühlen, mehr Energie haben und sich allgemein wohler fühlen. Der Verzehr von basischen pflanzlichen Lebensmitteln hilft, Ungleichgewichte im System auszugleichen, die durch den Verzehr von verarbeiteten, fixfertigen und sauren Lebensmitteln verursacht werden.

## *Wie wichtig ist die Rolle der Ernährung fürs Wohlbefinden?*

Ein glücklicher Darm macht einen glücklichen Körper und sorgt für maximale Gesundheit und Ausdauer! Wir alle sind selbst dafür verantwortlich, was wir essen, und es liegt an uns, lokale Erzeuger zu unterstützen, die ihr Bestes tun, um regionales und biologisch angebautes Essen zu produzieren. Wohlbefinden beginnt damit, dass sich jeder Einzelne von uns bewusst ist, was er isst, wie es angebaut wird und woher es kommt.

## *Was gehört neben der Ernährung für dich zu einem gesunden Lifestyle?*

Ich habe das grosse Glück, am Meer mit minimaler Luftverschmutzung zu leben, wo frisches Biogemüse und nachhaltig gefangener lokaler Fisch leicht erhältlich sind. Ich kaufe nie im Supermarkt ein, sondern genieße es, lokale Produkte zu kaufen, die sich mit den Jahreszeiten ändern, zum Beispiel Mango, Rambutan, frische Bambussprossen, Farnspitzen und viel anderes Obst und Gemüse. Ich reduziere Salz, rauche nicht, schränke den Alkoholkonsum ein, halte mich von Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln jeglicher Art fern. Ich bin keineswegs eine pflanzliche «Heilige», im Gegenteil, ich gönne ich mir natürlich gelegentlich ein Magnum, und wenn ich in der Schweiz bin, kann ich zu einem Teller Raclette mit Bio-Babykartoffeln natürlich auch nicht Nein sagen.



## DIANA VON CRANACH

*Vielseitig – und Cordon-Bleu-Köchin!*

Diana von Cranach, geboren im Vereinigten Königreich, lebte 25 Jahre lang in Deutschland, heiratete einen Deutschen, hat zwei Kinder, ist ausgebildete Cordon-Bleu-Köchin (hasste jede Minute!), studierte Ägyptologie an der Universität Heidelberg, hatte ein erfolgreiches Innenarchitekturunternehmen, das in ganz Europa tätig war – und produzierte ihre eigene Textilkollektion. Von Cranach kaufte 1987 ein Stück Land in der vergessenen nordwestlichen Ecke von Bali, zog 1995 dorthin und eröffnete 1998 ihr winziges, sehr persönliches Resort ([www.puriganesha.com](http://www.puriganesha.com)). Dort wurde sie zur Pionierin der roh- und pflanzenbasierten Küche in Asien und arbeitete ab 2005 als Gastköchin für viele Spitzenhotels. 2011 eröffnete sie das erste Restaurant mit «Living food», das Elephant Vert in Luang Prabang, Laos, 2012 das Green Room, Singapurs erstes pflanzenbasiertes Restaurant, und 2020 ihr neuestes Projekt So Wild in the Garden im Soneva Jani auf den Malediven. Ihr 2010 erschienenes «Rawfully Good - Living Flavours of Southeast Asia» gilt nach wie vor als eines der wichtigsten Kochbücher zu diesem Thema. Sie recherchiert weiterhin Zutaten und sammelt «vergessene» Rezepte aus der Region, kreierte und organisiert kulinarische Abenteuer für beherzte Reisende und leitet ihr Resort in Bali.

# DIE DEAR MAMMA-APP UND THE DEAR FOUNDATION

## Brustkrebsprävention aus der Hosentasche

Das Konzept von DearMamma ist einfach: Frauen weltweit sollen zum regelmässigen Selbstcheck ihrer Brüste motiviert und befähigt werden, um erste Anzeichen von Brustkrebs früh genug zu erkennen. Dadurch soll Brustkrebs früher behandelt und die Heilungschancen der Betroffenen erhöht werden. Möglich wird dies durch die App DearMamma, welche Frauen weltweit mit Text und Audio erreicht und so auch von Frauen mit Leseschwäche genutzt werden kann.

## Früherkennung kann Leben retten

Brustkrebs ist die häufigste Krebsform bei Frauen und kann in jedem Alter auftreten. Laut offiziellen Zahlen der Weltgesundheitsorganisation WHO starben im Jahr 2020 weltweit 685 000 Frauen daran. In der Schweiz erkrankten jedes Jahr 6300 Frauen und rund 50 Männer an Brustkrebs. Davon sterben jeden Tag 3 bis 4. Eine Situation, mit der sich die ehemalige IT-Unternehmerin Sonja Dinner nicht abfinden will. 3 davon könnten nämlich gerettet werden, wenn sie früher behandelt würden. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto grösser sind die Heilungschancen.

Mit ihrer Stiftung «The DEAR Foundation» hat Dinner bereits im Oktober 2018 die einzigartige und kostenlose DearMamma-App lanciert, welche Frauen weltweit den Brustcheck erleichtern soll. Das Besondere: Die App richtet sich durch die integrierte Vorlesefunktion auch an Frauen, die nicht lesen und schreiben können. «Brustkrebs diskriminiert nicht – also soll das unsere App auch nicht tun», sagt Sonja Dinner.

**DER BRUST-SELBST-CHECK FÜR ZUHAUSE ERGÄNZT DEN REGELMÄSSIGEN BESUCH BEIM GYNÄKOLOGEN.**

### MIT DEARMAMMA KANST DU:

- Deine Befunde festhalten
- Dir eine Erinnerung fürs Abtasten setzen
- Dir alle Schritte und Anweisungen vorlesen lassen – und erst noch in deiner Muttersprache
- Die App nach deinen Bedürfnissen einstellen (z.B. Hautton, Sicherheitscode)



# FRAUENLAUF IN BERN

## Brustkrebs-Awareness – weil es alle betrifft

Weil Gesundheit, Vorsorge und Sport so gut zusammengehen, ist die DEAR Foundation mit dem weltweiten Präventionsprojekt DearMamma auch in diesem Jahr wieder als Hauptcharity-Partnerin des Schweizer Frauenlaufs am 11. Juni in Bern dabei.

Wie im letzten Jahr hat sich die Stiftung erneut mit Markus Ryffel zusammengetan. Beim Frauenlauf in Bern können alle Frauen – egal ob jung oder alt, Runnerin oder Spaziergängerin – in verschiedenen Kategorien wie einem 10-km- oder 5-km-Lauf, diversen Walking-Distanzen, der Muki- oder Girls-Meile oder einem Lauf für Sehbehinderte für ihre Gesundheit und ebenfalls für den guten Zweck laufen.

Der Erfolg im letzten Jahr war überwältigend – das Bewusstsein für Brustkrebs konnte erfolgreich geschärft werden. Insgesamt haben rund 7000 Läuferinnen teilgenommen – davon 625 in der DearMamma-Kategorie. Das Ziel ist es, diese Zahl weiter zu steigern. Neu in diesem Jahr ist der «Easy Walk for All», mit dem speziell auf das Thema Brustkrebs aufmerksam gemacht wird und das Bewusstsein für das Thema Brustkrebsprävention weiter geschärft werden soll. Die Distanz von 3 km kann laufend oder mit Nordic Walking bewältigt werden – und steht wirklich allen Frauen unabhängig von Fitnesslevel und Alter offen.

Der Spass für die gute Sache steht hier im Vordergrund. Neben leckerer Eiscreme der Gelateria di Berna an unserem Stand im Village werden wir weitere Informationen zum Thema Brustkrebsprävention bereitstellen und vor Ort Brustabtastungen durch unsere Breast Care Nurses (besonders geschultes Gesundheitspersonal) anbieten. DearMamma freut sich auf den Besuch aller interessierten Frauen.

Sei auch du am 11. Juni in Bern mit dabei und absolviere die 3 km, um das Bewusstsein für das Thema Brustkrebs weiter zu schärfen.



## ANMELDUNG FRAUENLAUF

Melde dich an für den «Easy Walk for All» beim Frauenlauf 2023 in Bern: Sei am 11. Juni dabei und absolviere 3 km, um die Awareness für das Thema Brustkrebs weiter zu schärfen. Egal ob Walking oder Nordic Walking: Mach auch du mit! Dein Alter und dein Fitnesslevel spielen keine Rolle, der Spass für die gute Sache steht im Vordergrund.



# DIE LETZTE IHRER ART



Treffsicher: Fabienne Humm im Nationalteam (Keystone)

Seit 2009 stürmt Fabienne Humm für die FC Zürich Frauen. Sie ist Captain, Rekordtorschützin und Vorbild. Als Profi ins Ausland wechseln wollte sie nie, dennoch ist die 36-Jährige noch immer Nationalspielerin. Was überhaupt nicht selbstverständlich ist, muss die voll berufstätige Humm doch für jeden Zusammenzug Ferien nehmen. **SPORTLERIN** begleitete Humm durch deren durchgetakteten Alltag.

*Seraina Degen über Fabienne Humm*

«Hoi! Häscho scho lang gwartet?», fragt Fabienne Humm kurz vor vier Uhr nachmittags vor einem modernen Bürogebäude mit hohen Fenstern mitten im aargauischen Gebenstorf – Feierabend für die Logistik-Kauffrau. Als eine von wenigen Schweizer Spitzenfussballerinnen ist sie nicht Profi, sondern arbeitet in einem 100-Prozent-Pensum. Den Fussball bezeichnet sie als «Hobby». Wenngleich er weit mehr ist. Sowohl Spitzenfussballerin bei den FC Zürich Frauen als auch Büezerin – Humm ist die Letzte ihrer Art.

Sie verstaut die Sporttasche im Kofferraum und macht sich in ihrem 1-er-BMW auf den Weg ins Training im Zürcher Heerenschürli. Ohne Auto könnte sie ihren durchgetakteten Alltag kaum bestreiten, sagt die 36-Jährige. Auch so werden die Tage lang. Tagwache um Viertel vor fünf Uhr in der Früh, kurz darauf ist Humm bereits unterwegs von ihrem Wohnort Winterthur nach Gebenstorf. «Ich brauche am Morgen nur 25 Minuten.» Damit sie früh Feierabend machen kann, beginnt sie meist schon um sechs, halb sieben zu arbeiten, so auch heute. Zu Mittag isst sie seit je bei den Eltern, die in der Nähe wohnen. «So muss ich nie überlegen, was ich kochen soll.» Von der Arbeit gehts direkt ins Heerenschürli, nach 21 Uhr dann zurück nach Hause. Und dies mindestens fünfmal pro Woche. «Wahrscheinlich sind es mehr als 35 000 Kilometer pro Jahr, die ich unterwegs bin», sagt Humm. Zwei Mal

täglich durch den Gubristtunnel? «Macht mir nichts aus.» Humm fährt entspannt, im Radio läuft Musik, manchmal hört sie auch Podcasts oder telefoniert. «Ich werde nur ungeduldig, wenn es zeitlich knapp wird.»

**Ihr legendärer TV-Abschiedsspruch: «Bitte, tschau!»**

Mal gibt Humm kürzere, mal längere Antworten. Immer ist sie direkt und ehrlich, wie man sie kennt. Ihr sec vorgetragenes «Bitte, tschau!» am Ende von TV-Interviews ist legendär. «Das bekomme ich öfter zu hören», sagt sie und muss lachen. «Dabei sage ich nach der letzten Frage jeweils nur anständig «Bitte», und weil ich danach immer in die Kabine muss, noch ein «Tschau.»

Vier Wochen Ferien hat Fabienne Humm pro Jahr – sie verbringt sie auf dem Fussballplatz. Die Auslandprofis unter ihren Kameradinnen, und das sind die meisten, werden fürs Nationalteam freigestellt, Humm muss für jeden Zusammenzug Ferien nehmen. 2022 häuften sich wegen der EM-Endrunde weit über 250 Minusstunden an – minus zwei Monatslöhne. Fabienne Humm zuckt mit den Schultern, als wollte sie sagen: «Was willst du machen?» Für sie ist das normal.



Erfolgreich: Fabienne Humm mit dem FC Zürich (Keystone)

Wann war sie denn zum letzten Mal richtig in den Ferien? Erneutes Schulterzucken. Humm überlegt lange. «Es muss 2018 nach meinem ersten Rücktritt aus dem Nationalteam gewesen sein, dafür waren es volle drei Wochen am Stück. Das hält dann eine Weile.» Erholen tue sie sich ohnehin im Alltag. «Es mag speziell klingen, aber am besten erhole ich mich irgendwie bei der Arbeit. Weil: Da vergesse ich den Fussball. Zudem mache ich an spielfreien Sonntagen etwas für mich, und am trainingsfreien Mittwochabend besuche ich oft meine Nichten und den Neffen. Wenn die Tür aufgeht, rufen alle drei «Gotti! Gotti! Gotti!». Da komme ich gar nicht erst dazu, müde oder schlecht gelaunt zu sein. Gewissermassen ist also auch das Erholung. Die drei Kinder meines Bruders geben mir viel.»

Emma, mit 5 Jahren die Älteste, ist Humms Gottmeitli. Die Spiele schauen sie en famille, die Kinder sitzen dann im Humm-Trikot vor dem Fernseher und erkennen Gotti Fabienne problemlos. «Ich bin die mit dem «Bändeli» am Arm», mit der Captainbinde also. Humm strahlt, wenn sie von Emma und deren Geschwistern erzählt. «Wenn sie vor Spielende zu Bett müssen, fragen sie am nächsten Morgen ganz aufgeregt, ob Gotti ein Tor geschossen habe. Das gibt schon Druck.»

#### #Hummbelievable und «Bumm-Bumm-Humm»

Die enge Beziehung zu Familie und Freunden: wohl ein Hauptgrund, dass Fabienne Humm nie ins Ausland gewechselt hat. Angebote gab es, besonders viele nach Humms Rekord-Hattrick an der WM 2015 in Kanada: Drei Tore binnen fünf Minuten erzielte sie beim 10:1 der Schweizerinnen gegen Ecuador. Der Hashtag #Hummbelievable ging viral, und der Boulevard feierte sie als «Bumm-Bumm-Humm».

Trotz des Erfolgs und der grossen Aufmerksamkeit: Fabienne Humm wollte nie weg, Profi werden war nie ihr Traum. «Wahrscheinlich war es ein Mix aus zu wenig Mut und zu viel Heimweh. Ich stellte mir auch viele Fragen: Bin ich gut genug? Was mache ich, wenn es mir nicht gefällt? Und was, wenn ich nicht regelmässig spiele? Mir war bewusst, dass ich in der Schweiz eine sichere Arbeitsstelle habe, eine Wohnung, einen tollen Klub. Diesen sicheren Ort wollte ich nicht verlassen.» Sie habe sich auch ernsthaft gefragt, ob sie noch mit ebenso viel Freude und Leidenschaft spielen würde, wenn Fussball ihr Beruf wäre.

Wie stets hat sie die langen dunklen Haare streng nach hinten gekämmt und zusammengebunden. Doch sogar, wenn sie

ernst ist, hat diese Frau mädchenhaften Schalk im Gesicht. Humm bereut nicht, in der Heimat geblieben zu sein: «Ich habe hier auch viel geleistet und erreicht. Natürlich war es nicht immer einfach, da haben es die Kolleginnen im Ausland leichter. Als Profis können sie öfter ausschlafen, haben mehr Freizeit, müssen sich nie überlegen, ob sie den Zusammenzug des Nationalteams stemmen können. Ich muss jedesmal schauen, ob ich dafür Ferien nehmen kann. Aber für mich stimmt es so, ich bin einfach gern zu Hause.»

#### Heimat ist ein Gefühl für sie, kein Ort

Heimat sei für sie eher ein Gefühl, kein bestimmter Ort. «Dass ich nahe bei meinen Leuten bin. Dass ich im Verein und bei der Arbeit wertgeschätzt werde. Dass ich mich wohlfühle. Solche Sachen.» Nicht nur heimatverbunden ist Fabienne Humm, sondern auch eine treue Seele: 2003 begann sie in der Firma Display LC die Lehre, bis heute arbeitet sie dort. Dieses Jahr feiert sie ihr 20-jähriges Firmenjubiläum. Auch im Fussball gab es nicht viele Vereinswechsel: Windisch ist ihr Stammklub, dort begann sie als 10-Jährige mit Fussball. Mit 20 der Wechsel zu Schlieren. Humm war zu gut für das Zweitliga-Team des FC Windisch. Auch in der Nationalliga B fällt die Stürmerin auf, schießt Tor um Tor, wird prompt von der damaligen FCZ-Trainerin Susanne Gubler angesprochen und kurz darauf zum Stadtklub transferiert. Das war 2009. «Und jetzt bin ich immer noch hier.»

Mittlerweile ist Humm langjährige Captain und Rekordtorschützin. Im Klub wie im Nationalteam trägt sie die Trikotnummer 20: «Weil ich am 20. Dezember Geburtstag habe. Eine andere Nummer ginge aber auch», raunt sie, «ich sehe sie ja nicht, wenn ich spiele.»

#### Wieder so ein lakonischer Humm-Spruch. Bitte, tschau!

Nach dreiviertel Stunden Fahrt parkiert Humm im Heenschürli. Auf dem Weg aufs FCZ-Trainingsgelände redet sie weiter und weiter, erzählt Anekdoten aus ihrer Karriere, unter anderem von dem Moment, «an dem ich wahrscheinlich ganz viele Menschen glücklich gemacht habe». Am 11. Oktober 2022, diesem denkwürdigen Dienstagabend im Stadion Letzigrund in Zürich, schießt Fabienne Humm die Schweiz an die WM 2023 in Australien und Neuseeland. Die Verlängerung ist eigentlich schon vorbei, als sie in der 121. Minute wie so oft goldrichtig steht und zum 2:1 gegen Wales trifft. Qualifikation geschafft, der Jubel grenzenlos. Doch Genugtuung, dass ausgerechnet sie als Nichtprofi und Joker das so wichtige Tor erzielt hat? Fehlanzeige. «Für mich fühlt sich dieser Treffer mehr wie ein Zurückgeben an. Der SFV hat mir so viel gegeben und ermöglicht, so konnte ich mich dafür bedanken.»

## VIER WOCHEN FERIEN HAT FABIENNE HUMM PRO JAHR - SIE VERBRINGT SIE AUF DEM FUSSBALLPLATZ

#### Am Tag danach: Der Rummel auf der Arbeit

Auch das ist typisch Humm: die bescheidene Fabienne, die sich selbst in einem so besonderen Moment als nichts Besonderes vorkommt. Einzig schade, findet sie, dass das Tor so schnell gefallen sei. «Ich habe das Gefühl, dass ich mich gar nicht an den Moment des Abschlusses erinnere. Ich weiss nur noch, wie wir uns gefreut haben, aber nicht, wie das Tor passiert ist.»

Tags darauf ruft bereits wieder die Arbeit, zur Feier des Tages für einmal «erst» um acht Uhr. Die damalige FCZ-Trainerin und heutige Nationaltrainerin Inka Grings meint dazu: «Für Fabi ist das alles normal. Sie ist halt eine Frau, sie kann eine solche Belastung aushalten.» Die Reaktionen auf das Tor seien unglaublich gewesen, sagt Humm. Und nimmt einen tiefen Atemzug. «Ich bekam Nachrichten von Leuten, von denen ich nie gedacht hätte, dass sie Frauenfussball schauen. Es gab Anrufe ins Büro, Kunden gratulierten per E-Mail, Instagram ist explodiert, Medien kamen für Interviews vorbei. Das war brutal. Ich bin keine, die das braucht, mache es aber trotzdem, weil Medienpräsenz immer auch Werbung für den Frauenfussball ist. Aber ich war froh, als ich am Freitagabend zum ersten Mal nach dem Spiel meine Ruhe hatte.»

Stolz ist Fabienne Humm schon auf dieses Tor. Aber sie lässt es sich nicht anmerken. Ohnehin ist ihr anderes wichtiger. «Stolz bin ich darauf, dass ich immer noch mit sehr viel Leidenschaft und Freude spiele und immer noch dieselbe Fabi bin, auch wenn mir der Hattrick-Rekord an einer WM gehört. Ich arbeite immer noch jede Saison gleich stark an meinen Schwächen. Und obwohl ich Nationalspielerin bin, helfe ich nach dem Training genauso mit, das Tor vom Platz zu tragen, wie alle anderen. Beim FCZ bin ich eine ganz normale Spielerin und nichts Besseres.» Wenn sie sich Stolz anmerken lässt, dann bezieht er sich auf die Demut, den Teamgeist und

darauf, nicht abgehoben zu sein. «Das möchte ich auch den Jungen vorleben, dass einem nicht alles in den Schoss fällt, sondern dass sie etwas dafür tun müssen. Ich glaube, das mache ich gut.»

### Die Komplimente der Teamkolleginnen

Nur einmal verrät sie unverhohlen so etwas wie Genugtuung: darüber, zur Schweizer Spielerin der letzten Saison gewählt worden zu sein. «Und das mit 36! Okay, ich habe viele Tore geschossen, wurde Meisterin, Cupsiegerin. Trotzdem krass! Es haben dich Captains und Trainer der anderen Teams gewählt.» Sogar diesen Triumph formuliert sie freilich als Frage: «Dann machst du doch vieles richtig?» Sie sei «glaubs» die älteste Spielerin der Liga, fügt sie nach einer Weile an. «Was wohl schon bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Dass mein Umfeld stimmt mit Freunden, Partnerschaft, Familie und Arbeitgeber. Sie haben alle Verständnis. Das ist nicht selbstverständlich. Erst das macht es für mich vollkommen.»

Dass Humm ein Vorbild ist, bestätigen Teamkolleginnen: «Fabienne war bereits Captain, als ich als junges Mädchen ins Team kam», erinnert sich Offensivspielerin Seraina Piubel. «Sie hat gleich gesagt, wo es langgeht und wann ich mich zusammenreissen muss, damit ich erfolgreich werde. Ganz klar: Fabienne hat mich erzogen. Sie ist ein super Captain, hilfsbereit und motivierend. Ich kann mir Zürich ohne sie gar nicht vorstellen.» Als «Leitwölfin» bezeichnet Torhüterin Seraina Friedli ihre Teamkollegin. «Fabienne hat eine klare Linie und ist sehr diszipliniert, zielstrebig und auch fürsorglich. Das verlangt sie auch von den Mitspielerinnen. Als Typ ist sie neben dem Platz eher ruhig. Aber wenn es wirklich mal etwas zu feiern gibt, dann kann sie schon aus sich herauskommen. Auf alle Fälle hat man mit ihr immer viel Spass.»

Für die Kolleginnen ist ein FCZ ohne Fabienne Humm kaum denkbar. Kann sie selbst sich ein Leben ohne Fussball vorstellen? Fabienne Humm sitzt im neuen «Home of FCZ», einer eleganten Holzkonstruktion, an einem Tisch im Halbdunkeln und zuckt wieder mal die Schultern. So spontan und schnell sie meist antwortet – zuweilen muss sie auch überlegen. «Mit Fussball aufhören? Ja, diese Gedanken gab es auch schon», sagt sie dann. «Bitte nicht falsch verstehen: Fussball ist sehr wichtig für mich, aber er hat nicht den höchsten Stellenwert in meinem Leben. Deshalb kann ich mir vorstellen, dass ich kein grosses Problem haben werde, wenn es mal weniger Fussball sein wird. Eigentlich freue ich mich sogar auf diese Zeit, mal wieder in die Ferien zu gehen, ein freies Wochenende. Dafür ist jetzt schon langsam Zeit.»

Als Rücktrittsankündigung will Humm das allerdings nicht verstanden wissen, bezüglich ihrer sportlichen Zukunft sei «noch alles offen». Bis im Sommer läuft ihr Vertrag mit dem FCZ, im Frühjahr werde man zusammensitzen. «Ich habe

schon immer gesagt, solange ich mithalten kann, Spass habe und gesund bin, kann ich es mir vorstellen, weiterzuspielen. Mal schauen...»

## FÜR DIE KOLLEGINEN IST EIN FCZ OHNE FABIENNE HUMM KAUM DENKBAR

### Ist sie an der WM dabei?

Und die WM im Sommer – an der die Schweizerinnen nur dank ihr teilnehmen? «Klar willst du als Spielerin dabei sein. Aber da geht es mir ums Prinzip. Ich bin mittlerweile 36 und der Überzeugung: An einer WM müssen die Besten dabei sein! Sollte ich dazugehören und es mit der Arbeit vereinbar sein, wäre das cool. Es würde mich sehr freuen. Falls nicht, dann ist es so. Ich will keiner den Platz wegnehmen, der die Zukunft gehört.»

Viertel nach fünf ist es mittlerweile. Die vergangenen ein- einhalb Stunden hat Fabienne Humm fast ununterbrochen geredet – über sich und ihre Karriere, den Fussball und die Liebsten. Offen und ehrlich wie selten zuvor. Nun aber ist es Zeit fürs Training. So ausführlich sie Antwort gab, die Verabschiedung ist kurz. Typisch Fabienne Humm. Und nicht ganz unerwartet: «Bitte, tschau!»

*Seraina Degen erlebte Fabienne Humms Rekord-Hattrick an der WM 2015 in Vancouver live im Stadion. Sie ist gleich alt wie die Stürmerin, als Goalie jedoch froh, dass sie nie gegen Humm antreten musste. Und es ist ihr auch ganz recht, nicht täglich zweimal durch den Gubrist fahren zu müssen.*



# Mit Leidenschaft zum Erfolg



Wir sind stolze Partnerin der  
AXA Women's Super League

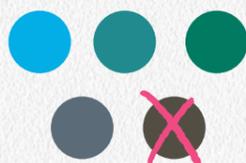
Know You Can

# Das **SPORTLERIN** **FREUNDEBUCH**

MIT *Angelica Moser*

Die Leichtathletin ist die beste Schweizer Stabhochspringerin der Geschichte

## AUGENFARBE



## HAARFARBE



**ALTER** *25 Jahre*

**GRÖSSE** *170 cm*

**GEWICHT** *69 kg*

**GEBOREN IN** *Plano, Texas, USA*

**WOHNE IN** *Andelfingen & Magglingen*

## HOBBYS

*Zeit mit Freunden und Familie verbringen,  
Escape-Rooms, Sport allgemein*

## IN DER SCHULE GEFIEL MIR BESONDERS

*Mathematik*

## DIESE **5** SACHEN WÜRD ICH AUF EINE EINSAME INSEL MITNEHMEN

- 1. Essen*
- 2. Ein gutes Buch*
- 3. Ein Zelt*
- 4. Zündhölzer*
- 5. einige Begleitpersonen*



(Keystone)

## Mein/e **LIEBLINGS**

**TIER** *Katze*

**ESSEN** *Lasagne*

**LAND** *Schweiz*

**STADT** *Paris*

**SERIE** *Lucifer*

**FILM** *Ocean's 8*

**BAND** *Eminem*

**LIED** *Higher (Eminem)*

**APP** *Spotify*

## DAS WOLLTE ICH WERDEN, ALS ICH KLEIN WAR

*Olympiasiegerin*

## WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN WILL

*Ich habe noch viel  
vor in meinem  
Leben...*



## MEINE GRÖSSTE SPORTLICHE LEISTUNG

*Hallen-Europameis-  
terin 2021*

## MEIN LIEBLINGSWITZ

*Was ist bunt und  
rennt über den  
Tisch? -  
Ein Fluchtsalat*

**STADION  
WANKDORF**

CSL Behring - Stadionpartner

CSL Behring ist seit Juli 2020 offizielle Stadionpartnerin des BSC Young Boys und hat den YB-Fans den Namen «Stadion Wankdorf» zurückgeschenkt. Mit diesem Engagement unterstützt die CSL Behring auch die Frauen-Teams des BSC YB.



# UM DEN GLOBUS FÜR EINE BESSERE WELT

Nalani Buob ist die beste Rollstuhltennis-Spielerin der Schweiz. Die 22-jährige Baarerin hat sportlich hohe Ziele. Es ist ihr aber auch wichtig, Kindern die Faszination für ihren Sport zu vermitteln. Ein Sport, der ihr erst ermöglicht hat, die Person zu werden, die sie heute ist.

*Simon Scheidegger über Nalani Buob*

Es ist ein nebelverhangener Dienstag im Februar. Während die Schwäne auf dem Bielersee durch Dunst und Nebel teils nur silhouettenhaft zu erkennen sind und bei eisigen Temperaturen nur vereinzelte Personen ihre Hunde Gassi führen, sitzt Nalani Buob im Restaurant des Leistungszentrums von Swiss Tennis wenige Kilometer entfernt und plant an ihrem Laptop eine Reise in wärmere Gefilde. Nicht, weil sie der Kälte entfliehen und an einem Strand auf der faulen Haut liegen möchte.

Die beste Rollstuhltennispielerinnen des Landes tut, was zu ihrem Profi-Alltag genauso gehört wie die Stunden auf dem Trainingsplatz. Sie schreibt sich für die nächsten Turniere ein, sichtet Flüge und kümmert sich um Einreisebewilligungen und sonstige administrative Dinge. Im März stehen in Baton Rouge und Atlanta zwei Turniere in den USA an, an denen die 22-Jährige wertvolle Punkte für die Weltrangliste sammeln will. Tennis hat Buob schon an viele Orte dieser Welt geführt, sie war unter anderem in Südkorea, Japan, den USA, England, Frankreich, Italien. Heute ist für sie ein Leben ohne Tennis unvorstellbar, doch ihre Liebe zum Racket und dem gelben Filzball brauchte etwas Anschubhilfe.

#### Aufstieg zur weltbesten Juniorin

In der fünften Klasse ist es, als ihr damaliger Lehrer den Vorschlag macht, sie soll doch einmal Rollstuhltennis ausprobieren. Er tut dies nicht mit der Absicht, die kleine Nalani auf den Weg zur Profisportlerin zu schicken, sondern primär aus Überzeugung, dass ihr ein solches Hobby zu mehr Selbständigkeit und Selbstvertrauen verhelfen würde. Buob willigt etwas widerwillig ein, lässt sich von ihren Eltern versichern, dass sie sofort wieder mit Tennisspielen würde auf-

hören können, falls es ihr keinen Spass machen sollte. Dazu kommt es nicht. «Ich spürte vom ersten Moment an: Das ist meine Sportart», sagt Buob.

Das war im November 2011. Kein Jahr später wird sie ein erstes Mal Schweizer Meisterin und unterstreicht damit, dass ihr Tennisspielen nicht nur Spass macht, sondern sie auch über eine gehörige Portion Talent verfügt. Im Oktober 2016 wird sie auf Nachwuchsstufe erstmals zur Nummer 1 der Welt – und zwei Ausrufezeichen hinter ihr grosses sportliches Potenzial kann die gebürtige Baarerin 2017 und 2019 setzen, als sie bei den Juniorinnen jeweils zur Weltmeisterin gekürt wird.

Es sind verheissungsvolle Erfolge – jedoch keine Garantie dafür, dass der Übergang zu den Erwachsenen glückt. Doch Buob ist es gelungen. Weil sie dem Sport vieles untergeordnet hat. Ihre kaufmännische Lehre konnte sie dank dem Programm «Vinto» als Sportlehre in Zug absolvieren, sodass stets genug Zeit blieb zum Trainieren. Seit sie ihre Lehre im letzten Sommer abgeschlossen hat, ist sie als Profi unterwegs, was ihr durch finanzielle Unterstützung der Sporthilfe und mehrerer Sponsoren ermöglicht wird. Buob gefällt das Leben als Profisportlerin, insbesondere, dass sie ihre eigene Chefin ist und ihr Leben nach ihrem eigenen Rhythmus gestalten kann.

#### Herzensprojekt in Indien

Im letzten November wurde diese Autonomie zumindest für ein paar Wochen eingeschränkt, als sie ihren Lebensmittelpunkt nach Magglingen verschob. Buob ist Teil des aktuellen Jahrgangs aus 61 Athletinnen und Athleten, die dort

noch bis Mitte März die Spitzensport-RS absolvieren. Sie habe sich erst an das neue Umfeld gewöhnen müssen, gibt Buob zu. Denn zumindest während der ersten acht Wochen der Grundausbildung sei vieles genau vorgeschrieben gewesen: wann sie wo sein muss, zum Beispiel. Oder wann gegessen wird und wann die Inputs für die Ausbildung stattfinden.

Doch trotz der anfangs strikten Vorgaben fühlt sich Buob wohl in diesem Umfeld und ist dankbar dafür, ausgewählt worden zu sein für einen der begehrten Plätze. «Wir müssen einander nichts beweisen», sagt sie. «Alle, die diese Spitzensport-RS absolvieren, verdienen es, weil sie gut in dem sind, was sie machen.» In diesen Sätzen schimmert durch, dass der Leistungsdruck ausserhalb des geschützten Rahmens, der in Magglingen geboten wird, ungemein grösser ist. Dass sie nicht nur gegenüber Sponsoren Resultate abliefern muss, damit diese die Unterstützung als gerechtfertigt ansehen, sondern sich auch in der breiten Öffentlichkeit immer wieder beweisen muss. Buob wurde nach ihren ersten Erfolgen auf dem Tennisplatz bald einmal zur Botschafterin ihres Sports. In zahlreichen Auftritten in den Medien durfte sie Rollstuhltennis näher an die Leute bringen und damit versuchen, gesellschaftlich für mehr Akzeptanz und Anerkennung zu sorgen.

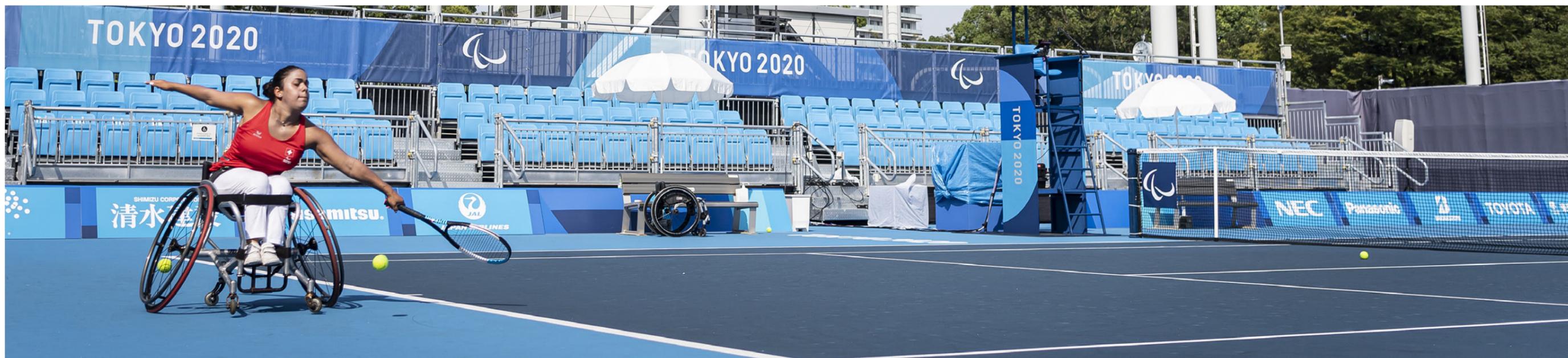
Und zwar nicht nur in der Schweiz: Im Sommer 2018 rief sie etwas ins Leben, das sie als ihr «Herzensprojekt» bezeichnet. Zusammen mit einer indischen Non-Profit-Organisation lancierte sie «The First Serve». Ein Projekt, das Kindern in Indien, der Heimat ihrer Mutter, in Workshops und Trainingscamps ermöglicht, Rollstuhltennis zu spielen. Buob weiss, wie

viel ihr dieser Sport für ihre Entwicklung gebracht hat, deshalb möchte sie ihre Leidenschaft Kindern weitergeben. Im letzten Dezember besuchte sie einen der bisher zwei Standorte in Bangalore und Anantapur nach längerer Zeit wieder einmal.

Es ist ihr wichtig, vor Ort zu sein, mit den Kindern zu spielen und zu trainieren. Und die Freude, mit der sie empfangen wurde und mit der die Kinder bei der Sache waren, zeigte ihr, dass sie mit ihrem Projekt auf dem richtigen Weg ist. Wenn es ihr mal weniger gut laufe, sagt Buob, seien die Kinder ein Grund dafür, dass sie weitermache. Nach den Paralympics

in Paris 2024 soll das Projekt auf weitere indische Städte ausgeweitet werden. Buob ist es wichtig, zu helfen, die Plattform zu nutzen, die ihr der Sport bietet. «Mir geht es nicht darum, zu sagen, ich sei die beste Spielerin der Schweiz», sagt sie, die mit Spina bifida zur Welt gekommen ist. «Sondern mir geht es darum, zu zeigen, dass auch Rollstuhlfahrer Profisportler sein können.»

«**ICH SPÜRTE VOM ERSTEN MOMENT AN: DAS IST MEINE SPORTART**»



Auf der ganzen Welt im Einsatz: Nalani Buob in Tokio (zvg)



Auf guter Mission: Nalani Buob in Indien (zvg)

### Mit neuem Spielstil zum Erfolg

Wie sehr sie dem Bild einer Profisportlerin entspricht, wird offensichtlich, wenn sie auf dem Platz steht. An diesem Dienstagnachmittag steht auf Platz 3 eine zweistündige Trainingseinheit an. Zusammen mit Nationaltrainerin Eva Stutzki-Krapl arbeitet sie an verschiedenen Aspekten des Spiels. «Schau, dass du dich immer leicht drehst, damit dein Rollstuhl immer in Bewegung ist», ruft ihr die 57-Jährige einmal zu, während sie Buob immer wieder Bälle zuspielt. Oder: «Irgendeinmal wirst du diesen Schlag so verinnerlicht haben, dass es quasi automatisch läuft.» Seit zwei Jahren arbeiten Buob und Stutzki-Krapl nun zusammen. «Mit Eva habe ich eine Riesenentwicklung gemacht», sagt Buob, die pro Woche rund 14 Stunden in Tennis-, Konditions- und Krafttraining investiert.

Eines der Ziele der beiden ist es, dass Buob ihre eher defensive Spielweise ablegt, offensiver und mutiger zu Werke geht, «modernes Tennis» spielt, wie es die Trainerin nennt.

Stutzki-Krapl, selbst einst auf der WTA-Tour unterwegs und anschliessend Trainerin diverser Profis, attestiert ihrer Athletin gutes Ballgefühl und Spielverständnis. «Diese Eigenschaften braucht es, um einmal in die Top-10 der Welt vorstossen zu können», sagt sie. Momentan ist Buob die Nummer 20. Es ist ein Rang, den die Zugerin mindestens bis Juli 2024 verteidigen muss, denn nur die besten 20 Spielerinnen der Welt dürfen an die Paralympics 2024 in Paris reisen. 2021 in Tokio feierte Buob ihre Premiere am bedeutendsten Turnier überhaupt. Und obwohl sie in der ersten Runde gegen die Chinesin Ziying Wang ohne Chance blieb und 1:6 und 0:6 verlor, kommen sowohl Athletin als auch Trainerin zum Schluss, dass Buob in der japanischen Metropole ihr bisher bestes Tennis gezeigt hat.

### Der Traum von den US Open

Dies soll in der französischen Hauptstadt natürlich auch wieder so sein. Doch die heisse Qualifikationsphase für die Paralympics steht erst noch bevor. Für die Qualifikation relevant ist der Zeitraum von Juli 2023 bis Juli 2024, entsprechend wird Buob versuchen, möglichst viele Punkte zu sammeln, um ihren Platz in den Top-20 zu verteidigen – und vielleicht ein paar Ränge aufzusteigen.

Neben den Paralympics gibt es nämlich ein anderes Ziel, das Buob ins Auge gefasst hat: die Teilnahme an Grand-Slam-Turnieren, die jeweils parallel zu den Austragungen der Fussgängerinnen und Fussgänger stattfinden. Bei den US Open ist das Feld in diesem Jahr zum zweiten Mal mit 16 Teilnehmerinnen doppelt so gross wie bei den anderen Grand Slams. Ergo muss Buob noch vier Konkurrentinnen hinter sich lassen, um zumindest in New York auf höchster Turnierstufe antreten zu können. Stutzki-Krapl sieht in ihrer Athletin zweifellos das Potenzial, zu den besten 10 Spielerinnen der Welt zu gehören, was sich nicht zuletzt darin zeigt, dass Buob zwei aktuelle Top-10-Spielerinnen schon geschlagen hat. «Die Schwierigkeit besteht darin, konstant auf diesem Niveau zu spielen. Aber daran arbeiten wir.»

*Simon Scheidegger ist Sportredaktor bei Keystone-SDA. Das Tennis-Racket schwang er nur einmal, die Wand erwies sich aber als zu starker Gegner, sodass eine sicherlich hoffnungsvolle Karriere endete, bevor sie richtig begonnen hatte.*



KÜNSTLERIN  
AUS LEIDENSCHAFT.  
DANK IHRER SPENDE.

Ihre Spende bei der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ermöglicht über 60 % der querschnittgelähmten Menschen, ins Berufsleben zurückzukehren. Danke für Ihre Solidarität. [paraplegie.ch](https://www.paraplegie.ch)

# «MACHE KLEINE SCHRITTE UND VERSUCHE, DIE KOMFORTZONE ZU ERWEITERN»

**Nadia Nadims Geschichte ist berührend. Als Kind musste sie aus Afghanistan flüchten, später wurde sie ein internationaler Fussballstar. Sie erzählt im Gespräch über ihren schwierigen Werdegang, ihre Erlebnisse und warum sie davon überzeugt ist, dass alle Menschen Selbstvertrauen aufbauen können.**

*Wann hast Du beschlossen, Fussballspielerin werden zu wollen?*

Ich erinnere mich noch genau an das erste Mal, als ich den Frauenfussball entdeckte. Ich war 10 Jahre alt, als ich Mädchen auf einem Feld in Dänemark spielen sah. Sie sahen frei und glücklich aus, und ich wollte einfach dazugehören. Ich wollte mich so fühlen, wie sie sich fühlten. Deshalb habe ich es mir heute zur Aufgabe gemacht, sportliche Barrieren für junge Mädchen auf der ganzen Welt zu beseitigen, unabhängig von ihrer Herkunft.

*Deine Geschichte zeugt von so viel Tatkraft und Willensstärke. Was treibt dich an?*

Meine Motivation kommt daher, dass ich auf das zurückblicke, was ich bisher erreicht habe. Der Zugang zu Sport und Bildung waren Waffen, die mir die Chance gaben, für ein besseres Leben zu kämpfen. Jetzt weiss ich, dass es unendlich viele Möglichkeiten gibt. Wenn ich schon so viel erreicht habe, kann ich mir vorstellen, was ich noch erreichen könnte. Aber es gibt noch viel zu tun, und ich hoffe wirklich, dass mein Antrieb junge Mädchen dazu inspirieren kann, ihre eigenen Träume zu verfolgen, egal, wo sie geboren sind oder leben.

*Erzähle uns bitte mehr über deine Zusammenarbeit mit H&M Move. Wie hat sie begonnen?*

Ich war so aufgeregt, als ich einen Anruf von H&M Move erhielt, weil sie genau das tun, was ich zu tun versuche. Gemeinsam wollen wir den Sport demokratisieren und alle in Bewegung bringen. Das war schon immer ein Ziel für mich, seit ich als 10-jähriges Mädchen davon träumte, Fussball zu spielen. Es ist mir wichtig, Bewegung als Inspiration zu verbreiten, denn Sport steht für Inklusion. Und als Sportlerin ist es mir ein grosses Anliegen, andere zu motivieren, sich zu bewegen, sei es in kleinen Schritten oder in einer grossen Liga. Sport ist so wichtig für die Gesundheit, sowohl geistig als auch körperlich.

*Du bist nicht nur eine Spitzensportlerin, sondern auch Dr. Nadim! Was war dein Antrieb, Ärztin zu werden?*

Im Laufe meines Lebens hatte ich immer das Gefühl, dass die Menschen, die den grössten Einfluss auf mich hatten, auf meinen Charakter, auf meine Gefühle, diejenigen waren, die meine Probleme erkannten. Diejenigen, die mir auf irgendeine Weise geholfen haben. Das konnte ein Lächeln sein, eine freundliche Geste, jemand, der mir die Hand reichte oder mich einfach tröstete. Das wollte ich schon immer für andere Menschen tun. Ich möchte jemand sein, der die Welt eines anderen Menschen verändern und jemandem helfen kann, der in Not ist. So einfach kann es sein. Und als Ärztin kann ich das perfekt umsetzen.

*Für manche Menschen kann Sport einschüchternd wirken. Welchen Rat kannst du Menschen geben, denen es schwerfällt, mit dem Sport anzufangen?*

Ich verstehe, dass nicht jeder das Selbstvertrauen hat, das zu tun, was er tun möchte. Das kann viele Gründe haben, aber man kann das Problem überwinden, indem man es in kleine Schritte zerlegt. Mache kleine Schritte und versuche, die Komfortzone zu erweitern. Entferne dich jeden Tag ein bisschen weiter davon. Irgendwann bist du dann aus dem Bereich heraus, in dem du dich nicht mehr traust. Ich kann nicht sagen: «Hab einfach das Selbstvertrauen!», denn so funktioniert Selbstvertrauen nicht. Man baut es auf. Aber wir alle haben etwas, das wir gut können, also geht es nur darum, diese Sache zu finden. Und es geht auch darum, Spass zu haben und dabei Dinge zu entdecken, in denen man nicht so gut ist.



## FLÜCHTLING UND FUSSBALLERIN, SPRACHGENIE UND ÄRZTIN

Nadia Nadims beruflicher Werdegang ist eine inspirierende Geschichte, die begann, als sie als Kind aus Afghanistan fliehen musste: vom Flüchtling zum internationalen Fussballstar, mit mehr als 100 Spielen für die dänische Nationalmannschaft. Nadia spricht neun Sprachen und hat einen Dokortitel in Medizin. Heute spielt Nadia als Profifussballerin für Racing Louisville FC in der US-amerikanischen Frauenfussball-Liga (National Women's Soccer League). Sie hat auch für Manchester City und Paris Saint Germain gespielt, wo sie den Ligatitel gewann. Nichts hat Nadia davon abgehalten weiterzuziehen, da sie hofft, dass die nächste Generation von Talenten in ihre Fussstapfen treten kann. Die 35-Jährige ist bei H&M Move in der Rolle des Brand Mover, um die ganze Welt und jeden Einzelnen und jede Einzelne in Bewegung zu bringen.

# «HANDBALL IST MEIN LEBEN»

«Miss Handball» Vroni Keller ist seit weit über 40 Jahren auf höchstem Niveau unterwegs – zuerst als Spielerin, später als Trainerin. Die 59-Jährige spricht über ihre vielen Erfolge und die Entwicklung des Frauenhandballsports, über ihre Rolle als Assistentin im Nationalteam und die starke Nachwuchsförderung in der Schweiz.

Fabian Ruch im Gespräch mit Vroni Keller

*Frau Keller, erzählen Sie uns doch, was die Faszination Handball ausmacht.*

Dynamik, Athletik, Technik, Tempo, Teamspiel. Zusätzlich spielt die Wahrnehmungsgabe eine grosse Rolle. Für mich ist Handball wie der Zehnkampf unter den Teamsportarten, weil es so viele unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigt.

*Wann haben Sie den Handball entdeckt?*

Das war sehr früh, weil mein Vater Präsident des SV Fides in St. Gallen war. Ich war immer in der Halle an den Spielen. Irgendwann durfte ich an Schülerturnieren teilnehmen, mit 13

Jahren kam ich erstmals in ein Team beim SV Fides. Und nach einem halben Jahr spielte ich schon in der ersten Mannschaft, die damals in der zweithöchsten Schweizer Liga war.

*Also war Ihr Talent früh erkennbar?*

Ich empfand mich nicht als besonders talentiert. Meine Trainerinnen und Trainer sahen dies wohl etwas anders, weshalb sie mich sehr früh in den Aktivbereich beförderten. Ich verlor nie gerne und werde das auch nie gerne tun. Meine Hauptqualitäten als Spielerin waren der unheimliche Wille und mein Ehrgeiz, der sich übrigens auch in allen Arten von Spielen bis heute zeigt (schmunzelt). Als Mädchen spielte ich viel Fussball, da war ich im Tor und



Mit Leidenschaft und Freude: Vroni Keller hat als Spielerin und Trainerin Spuren hinterlassen (zvg)

merkte, dass ich mit den Händen gewisse Qualitäten habe. Und dass meine Augen ganz gut und schnell funktionieren. Unter Druck konnte ich auch gegen die Jungs gute Entscheidungen treffen.

*Erzählen Sie uns über Ihre lange Karriere als Spielerin.*

Ich bin nicht so stark mit Jahreszahlen. Als ich 18 war, stiegen wir mit Fides in die oberste Liga auf, waren dann sogar besser als der LC Brühl St. Gallen. Wie gesagt, ich war sehr ehrgeizig, spielte schon mit knapp 16 im Nationalteam und wollte weiterkommen. Und bei Brühl war das eher vorstellbar als bei Fides. Mein Wechsel 1985 war speziell, weil ich dem gesamten Vorstand von Fides erklären musste, warum ich den Verein unserer Familie verlassen wollte. Das war ein unvergessliches Erlebnis.

Aber ich bin mit diesen Leuten bis heute freundschaftlich verbunden. Und dem LC Brühl bin ich seit 1985 treu geblieben.

*Sie gelten als grösste Schweizer Spielerin der Geschichte. Ein paar Zahlen verdeutlichen das: 474 Tore in 105 Länderspielen, elf Meistertitel als Spielerin, sieben Meistertitel und acht Cupsiege als Trainerin.*

Wenn ich das so höre, hört sich das schon imposant an. Aber ich bin auch seit fast fünf Jahrzehnten im Handball aktiv. Speziell war sicher, dass wir elfmal nacheinander Meister wurden. Und dass ich von 16 bis knapp 30 im Nationalteam war. Auf diese Konstanz bin ich stolz. Aber ob ich die grösste Schweizer Spielerin bin? Ich habe sicher eine Epoche geprägt und bin immer drangeblieben.

*Was für eine Spielerin waren Sie?*

Ich spielte Rückraummitte im Angriff und in der Abwehr, war eine Denkerin und Lenkerin, wie man so sagt, und eine Leaderin. Natürlich konnte ich auch ordentlich werfen, aber wichtiger war, dass ich auf dieser Position das Spiel lesen konnte. Und am Ende meiner Karriere spielte ich auch noch am Kreis. Diesen Positionswechsel möchte ich nicht missen, vor allem auch im Hinblick auf meine Trainerinnenkarriere.

*Gab es damals noch nicht die Möglichkeit, ins Ausland in eine grössere Liga zu wechseln?*

Doch, doch, ich hatte Angebote, zwei waren konkret, eines aus Deutschland und eines aus Dänemark. Aber mir waren damals die Ausbildung und die Arbeit wichtiger. Einmal begann ich

gerade mein Studium, einmal gefiel mir mein Job. Die Angebote kamen zum falschen Zeitpunkt, und mir fehlte damals der Mut zu diesem in dieser Zeit ganz ungewöhnlichen Schritt.

#### Was studierten und arbeiteten Sie?

Viel (lacht). Ich machte eine Turnlehrerausbildung, merkte aber schon während des Studiums, dass ich stärker an wissenschaftlichen Themen interessiert bin und der Leistungssport meine Leidenschaft ist. Pädagogik und Didaktik fand ich interessant. Im Herzen war ich wohl schon immer Trainerin, deshalb ordnete ich meine Jobs eigentlich das ganze Leben lang dem Handball unter, zuerst während der Karriere als Spielerin, später als Trainerin. Ich arbeitete zum Beispiel in der Informatik, in einer Schreinerei im Büro, in der Buchhaltung, leitete ein Fitnesscenter. Aber Sport hatte stets die grösste Bedeutung.

#### Also war früh klar, dass Sie auch als Trainerin ambitioniert sind?

Absolut. Ich trainierte sogar ein Jahr lang ein Männerteam, das war kurz vor der Jahrtausendwende. Vor allem aber war ich lange im Nachwuchs tätig, später bis 2014 dreizehn Saisons als Trainerin des ersten Teams von Brühl. Parallel dazu bin ich seit 2011 und bis heute Assistentin im Nationalteam der Frauen.

#### Warum wurden Sie nie Cheftrainerin bei der Schweizer Auswahl?

Als ich Brühl trainierte, war das nicht möglich. Damals schätzte ich es, jeden Tag in der Halle mit dem Team und den Spielerinnen zu trainieren. Und heute bin ich genau am richtigen Ort, weil ich als Assistentin viel Einfluss nehmen kann, aber nicht die ganze Verantwortung trage. Ich bin schon sehr lange im Handball unterwegs, arbeite auch immer noch und kann meine Kräfte so am besten einteilen.

#### Wie hat sich der Frauenhandball seit 1985 entwickelt?

Sehr positiv. Es ist alles schneller und besser geworden, die Spielerinnen

(Adrian Ehrbar)



## VRONI KELLER

### Sportlich vielseitig – und sehr erfolgreich

Vroni Keller wurde 1964 in St. Gallen geboren – und lebt auch heute noch in der Stadt. Sie ist sehr polysportiv, hat Badminton und Squash in jüngeren Jahren sehr gemocht und nennt Radfahren als grosse Passion. Sie hat einige lange Velotouren unternommen, einmal beispielsweise von St. Gallen nach Rom. Besonders in Erinnerung geblieben sind ihr auch Radreisen in der Mongolei und in Argentinien, als sie bis 6000 Meter über dem Meer unterwegs war. Vroni Keller reist gerne und liebt Spaziergänge, um abzuschalten. Als Trainerin und Sportlehrerin ist ihr Programm intensiv. Im Schweizer Handball ist sie seit bald einem halben Jahrhundert auf hohem Niveau tätig – und eine Legende. Die wichtigsten Daten dazu: 474 Tore in 105 Länderspielen, elf Meistertitel als Spielerin, sieben Meistertitel und acht Cupsiege als Trainerin. An den Swiss Handball Awards wurde Keller 2017 mit dem Special Award ausgezeichnet – eine Ehre, die nur wenigen Schweizer Handballerinnen und Handballern zuteil wurde.

haben heute eine sehr gute Ausbildung. Technik, Athletik, Dynamik, das sind Welten zu damals. Früher war der Handball stark geprägt von grossen Frauen, es war eine Art Ostsportart. Heute ist Frauenhandball enorm attraktiv, und vor allem die Nordländerinnen prägen ihn.

#### Wie alle anderen Sportarten steht Handball oft im Schatten von Fussball. Nervt Sie das manchmal?

Nein, ich kenne es ja nicht anders. Was mich mehr beschäftigt: das Standing des Frauensports. Es ist besser geworden, aber es gibt noch viel zu

tun. Vielleicht darf ich an dieser Stelle sagen, dass ich es wunderbar finde, gibt es euer Magazin SPORTLERIN, weil es die Welt des Frauensports beleuchtet. Es geht um Sichtbarkeit. Und mir ist auch klar, dass Geld am Ende auch im Sport sehr wichtig ist. Aber es ist nicht alles.

#### Wie meinen Sie das?

Entscheidender ist für viele Sportlerinnen die Wertschätzung. Es findet ein Wandel in der Gesellschaft statt, schon seit längerer Zeit, die Rolle der Frau verändert sich. Das ist gut so. Aber wir sind noch lange nicht am Ende an-

**#PUBLIKUMSREKORD**  
30% RABATT ÜBER TICKETCORNER  
UNTER SONDERAKTION MIT DEM  
CODE: **FrauenWMP02023!**



# SCHWEIZ TSCHECHIEN

8. APRIL 2023, 15.00 UHR  
ST. JAKOBSHALLE, BASEL

WM-PLAYOFF  
NATIONALMANNSCHAFT FRAUEN

f i d y handball.ch

PRESENTER FRAUEN



VORVERKAUF





Spektakulär: Vroni Keller als Handballerin (zvg)

gelangt. Gerade bei Sportverbänden sind Frauen als Funktionärinnen oft noch untervertreten. Mein Glück war sicher, dass ich bei Brühl in einem Klub bin, bei dem die Frauenabteilung immer erste Priorität hatte und der seit vielen Jahren sogar ein reiner Frauenverein ist.

#### Was haben Sie als Spielerin verdient?

Wir wurden mit den Meistertiteln entschädigt. Einmal mit einem Spiel vor rund 4000 Zuschauern. Mit tollem Zusammenhalt im Team. Geld gab es keines. Das ist heute ein wenig anders. Es gibt für die besten Spielerinnen eine Spesenentschädigung, sie können

sich vielleicht ein GA kaufen. Einige Nationalspielerinnen sind im Ausland, dort werden sie nicht reich, wenige gelten als Profispielerinnen. Alle anderen arbeiten noch oder studieren daneben, aber immerhin erhalten sie eine Entschädigung.

#### Wie viel investieren Sie heute noch in den Handballsport?

Viel, immer noch sehr viel. Bei Brühl bin ich verantwortlich für den Nachwuchs, der bei uns unter anderem auch eine Mannschaft in der zweithöchsten Schweizer Liga beinhaltet. Mein Pensum dort beträgt rund 40 Prozent. Zudem bin ich an einer Sportschule in St. Gallen für die Koordination des Sportunterrichts zuständig. Ich würde sagen, ich arbeite insgesamt etwa 120 Prozent.

#### Und Sie sind zusätzlich Assistentin des Nationalteams.

Stimmt. Wie gesagt: Handball ist mein Leben. Im Jahr bin ich sechs bis acht Wochen mit der Auswahl unterwegs.

Das OYM-Zentrum in Cham war auch für uns Handballerinnen ein Quantensprung. Es gibt viele Stützpunkttrainings unter sehr professionellen Bedingungen. Da geht es nicht einmal nur um den Sport, sondern auch um wissenschaftliche Bereiche, um die Ernährung, um Physiotherapie, um alle Aspekte. Die 16 besten Nachwuchsspielerinnen, jeweils vier pro Jahrgang, trainieren exklusiv in Cham, alles ist perfekt auf die Ausbildung abgestimmt.

#### Im April trifft die Schweiz in den WM-Playoffs auf Tschechien. Wie stehen die Chancen?

Wir sind Aussenseiter. Tschechien zählt zu den besten Nationen, selbst wenn die Auswahl an der EM nicht dabei war. Die Tschechinnen haben Topspielerinnen, die in der Champions League tragende Rollen einnehmen. Aber wir haben eine Chance, wenn wir zweimal unsere beste Leistung abrufen können. Wir haben gegen Tschechien in den letzten Jahren auch einmal gewonnen, aber im Normalfall verlieren

wir in neun von zehn Begegnungen. Ich glaube jedoch, dass wir auf einem guten Weg und in zwei, drei Jahren auf Augenhöhe sind mit Nationen wie Tschechien.

#### An der EM zuletzt gab es für die Schweiz eine hohe Niederlage gegen den späteren Turniersieger Norwegen, ein Remis gegen Kroatien und eine ärgerliche Niederlage gegen Ungarn.

Genau, in diesem Spiel gegen Ungarn haben wir für fünf Minuten in der zweiten Halbzeit unseren Gameplan verlassen und zu viele technische Fehler gemacht. Es muss uns aber gegen Nationen von diesem Niveau gelingen, nicht 55 von 60, sondern 60 von 60 Minuten die beste Performance abzuliefern.

#### Die Schweiz hat dafür die Fairplay-Wertung gewonnen. Was sagt das aus?

Es fehlt uns sicher noch an Wettkampfhärte. Darum sind Teilnahmen an der EM oder sogar an der WM so wertvoll. Da geht es gegen die besten Nationen.

Wir können an Robustheit und Physis zulegen, das wird uns gelingen. Die EM ist im Schnitt besser besetzt als die WM, aber wenn wir uns für die Weltmeisterschaft Ende 2023 in Skandinavien qualifizieren, wäre das erneut ein riesiger Boost für die Entwicklung des Frauenhandballs in der Schweiz. Ich selber konnte damals an ein paar B- oder C-Weltmeisterschaften teilnehmen. Heute sind wir mit unserem Nationalteam in allen Bereichen viel weiter entwickelt.

#### Warum trainiert mit dem Dänen Martin Albertsen eigentlich ein Mann das Frauenteam?

Weil er die Qualifikation, die Erfahrung und das Wissen auf absolutem Toplevel mitbringt. Und es ist wichtig, dass in unserem Projekt jemand an der Spitze steht, der Standards mit hoher Qualität setzen kann. Wir sind mit Allan Heine und mir zwei Assistenten und ergänzen uns als Trio gut. Ich konzentriere mich auf die Abwehr, bin Verbindungsglied zwischen Team und Cheftrainer und



## Mehr Zeit für Handball

Es gibt im Leben Interessanteres als Versicherungen. Gut, wenn sich jemand darum kümmert, der sich auskennt.

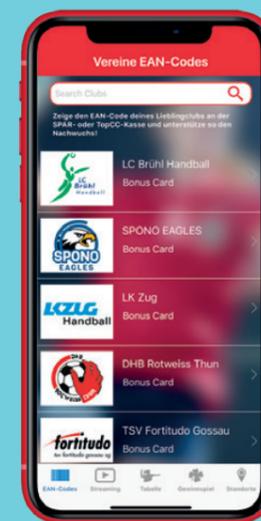
**CONCORDIA**  
gemeinsam, gesund  
Vroni Keller

www.concordia.ch



## UNTERSTÜTZEN SIE IHR TEAM

Mit der SPAR Handball App bei jedem Einkauf den Lieblings-Handballverein unterstützen.



#### So einfach funktioniert's:

- 📲 SPAR Handball App herunterladen
- ❤️ Lieblingsverein suchen
- 📄 EAN-Code Ihres Lieblingsvereins beim Einkauf scannen lassen
- 📈 ...und schon wird Ihrem Lieblingsverein ein Prozentsatz gutgeschrieben



www.spar.ch/handball

IMMER  
FÜR DICH DA



übernehme bei Zusammenzügen zusätzlich organisatorische Aufgaben.

*Ungefähr die Hälfte aller Nationalspielerinnen ist im Ausland engagiert. Wer ausser Kerstin Kündig und Daphne Gautschi gehört zu den Leaderinnen?*

Das sind sicher die zwei bekanntesten und erfahrensten Spielerinnen. Aber wir haben auch einige grosse Talente.

*Zuletzt überzeugte Mia Emmenegger sehr.*

Ja, sie hat Jahrgang 2005 und ist wirklich enorm talentiert. Auch Tabea Schmid, die erst 20 wird, und Alessia Riner, Jahrgang 2004, stehen vor einer tollen Karriere, wenn sie so weitermachen. Ich denke, die Schweiz steht vor interessanten Jahren, was besonders schön ist, weil die EM in einem Jahr in der Schweiz stattfinden wird.

*Gegen Tschechien wird in Basel am 8. April ein Publikumsrekord angestrebt. Warum spielt die Schweiz eigentlich nicht in der Handballhochburg St. Gallen?*

Das hängt damit zusammen, dass unsere Vorrundenspiele der Heim-Europameisterschaft 2024 in Basel stattfinden werden. Das Spiel gegen Tschechien im April ist der Kick-Off-Event. Und weil Frankreich und Deutschland nahe an Basel sind, wird das in einem Jahr bestimmt einen Einfluss auf die Zuschauerzahlen haben. Ich freue mich sehr, darf ich Teil dieser EM in der Schweiz sein, das wird ein Höhepunkt in meiner Karriere.

*Fabian Ruch ist dem Fussball verfallen – wie Vroni Keller dem Handball. In der Schule war er jahrelang in einer Klasse mit vielen guten Handballspielern. Seither weiss er, dass er mit dem Fussball talentierter ist als mit der Hand. In seinem Gym trainieren aber viele Handballer. Und darum weiss er auch um die bemerkenswerte Athletik und Kraft, die es im Handball benötigt.*

HANDBALL



## HANDBALL-NATIONALTEAM

### Publikumsrekord im WM-Playoff

Am Osterwochenende bietet sich dem Schweizer Frauen-Nationalteam eine historische Chance: Schaltet es im Playoff die Tschechinnen aus, fährt es zum ersten Mal überhaupt an eine Handball-Weltmeisterschaft. Das Hinspiel steigt am Ostersonntag, 8. April, um 15 Uhr in der St.-Jakob-Halle in Basel. Die Post soll dabei nicht nur auf dem Feld, sondern auch auf den Rängen abgehen: In Basel möchte man den bisherigen Publikumsrekord von 1725 Zuschauern an einem Länderspiel deutlich übertreffen. Der Verband organisiert rund um die Partie zahlreiche Side-Events wie den «Women's Day» oder ein Training für Mädchen mit nationalen Handball-Stars.

**Sei auch du dabei und sichere dir jetzt dein Ticket auf Ticketcorner! Für Leserinnen und Leser von SPORTLERIN gibt es 30 Prozent Rabatt – unter Sonderaktion mit dem Code:**

**FrauenWMPO2023!**

Das Spiel gegen die starken Tschechinnen ist als Veranstaltung von besonderer Bedeutung. Schliesslich ist es der Promotions- und Kick-Off-Event für die Frauen-EM 2024. Diese richtet der Schweizerische Handballverband gemeinsam mit Österreich und Ungarn im November und Dezember 2024 aus, Schweizer Veranstaltungsort ist Basel.

Setzt sich die Schweiz in den zwei Begegnungen gegen Tschechien durch und qualifiziert sich für die WM, wäre das ein grosser Erfolg – kurz nach der erstmaligen Teilnahme an einer EM. Ende letzten Jahres holte die Schweiz in der Vorrunde einen Punkt gegen Kroatien, verlor unglücklich gegen Ungarn und deutlich gegen den späteren Europameister Norwegen. Das Nationalteam beendete das EM-Turnier auf Rang 14.

Vroni Keller

# MIT SPIEL- FREUDE ZUM TOPSCORER.



Mehr über unser sportliches Engagement unter [mobiliar.ch/topscorer](https://mobiliar.ch/topscorer)

Presenter von  
Handball Schweiz

die Mobiliar

# AUF DER GANZEN WELT UNTERWEGS FÜR DIE SRG

Alle in der Schweiz kennen Sascha Ruefer und Rainer Maria Salzgeber. An bedeutenden Events wie zuletzt der Fussball-WM in Katar hören auch die beiden Aushängeschilder des Schweizer Fernsehens auf Nicole Jörgers Anweisungen. Die Projektleiterin von Sport-Grossprojekten bei der SRG hat einen intensiven und spannenden Job, lässt sich aber nicht aus der Ruhe bringen.

*Fabian Ruch über Nicole Jörger*



*An der Fussball-WM in Katar: Nicole Jörger in Doha (Toto Marti)*



## SKIFAHREN UND KITESURFEN ALS HOBBYS

Nicole Jörger lebt in Winterthur und besucht in ihrer Freizeit ab und zu ein Heimspiel des FC Winterthur. Als liebstes Hobby bezeichnet die Zürcherin das Skifahren – wenn möglich ist sie im Winter an jedem Wochenende in den Bergen. Und selbst wenn die 44-Jährige schon in ihrem Beruf oft unterwegs ist, geht sie auch privat gerne auf Reisen. In der warmen Jahreszeit ist sie regelmässig am Kitesurfen oder kümmert sich um ihren Garten und das Haus. «Ich mag es, wenn etwas läuft», sagt sie.

Rainer Maria Salzgeber steckt am Flughafen in Zürich fest und kann nicht an die Fussball-WM nach Doha reisen: Was für eine Schlagzeile im letzten November! Noch bevor die Weltmeisterschaft in Katar begonnen hatte, war die Aufregung in den Schweizer Medien gross.

Salzgebers Grounding war ein Fall für Nicole Jörgers Team. In den vielen Unterlagen, die man vor der Reise nach Doha hatte einreichen müssen, war in Katar eine kleine Änderung bezüglich der Informationen über den bekannten SRF-Moderator nicht an alle zuständigen Stellen weitergeleitet worden. Nicole Jörger wirbelte in Doha, sprach mit den Behörden Katars, organisierte die Umbuchung, leitete alles Notwendige ein, damit Salzgeber einen Tag später die Reise an die WM doch noch antreten konnte. «Wir hatten bei 2 von 72 Personen kleine Einreiseprobleme in Katar», sagt Nicole Jörger. «Das ist eine gute Quote.»

Jörger sitzt Ende November in Doha in einem grossen Hotel und spricht ausführlich über ihre Arbeit als Projektleiterin von Sport-Grossprojekten bei der Business Unit Sport der SRG. Sie hat nach einem stressigen Start in die WM für einmal einen etwas ruhigeren Morgen, ein paar Stunden später wird das Schweizer Nationalteam in der Vorrunde gegen Serbien das Weiterkommen in die Achtelfinals sicherstellen. Dann wird auch Jörger wieder im Einsatz stehen. Die 44-Jährige ist gemessen an ihren Aufgaben die höchste Mitarbeiterin der SRG-Delegation an der WM, auf ihre freundlichen Anweisungen hören alle Angestellten – auch Rainer Maria Salzgeber und Sascha Ruefer, der Kommentator der Schweizer Länderspiele. «Ich bin aber nicht die klassische Chefin, die das alle anderen spüren lässt», sagt Jörger. «Ein Grund, warum ich schon so lange bei der SRG bin, ist die gute Stimmung im Team.» Das erleichtert auch ihre Arbeit sehr.

### Seit 2008 immer dabei

Angestellt ist Nicole Jörger in der Business Unit Sport, deren Leiter ist Roland Mägerle, der zudem auch Leiter SRF Sport ist. Sie hat grossen Einfluss auf die tägliche Arbeit der SRG-Delegation vor Ort, geht damit aber auf eine angenehme Art um. «Meine Hauptaufgabe ist es, zusammen mit meinem Team dafür zu sorgen, dass an grossen Anlässen alles sauber organisiert und aufgegleist ist. Damit sich alle wohl fühlen, die nötige Infrastruktur vorfinden und ihren Job ideal ausführen können.» Natürlich sei es manchmal sehr intensiv und streng, aber genau das sei ja herausfordernd und spannend, sagt sie. «Jeder Tag ist anders, gerade wenn wir im Ausland sind. Als ich 2001 zur SRG kam, hätte ich niemals gedacht, dass sich mein Weg so entwickeln würde.»

Nach dem KV, einigen Auslandspraktika, diversen Jobs sowie einer Auslandsreise suchte Nicole Jörger vor knapp 22 Jahren eine neue Anstellung, bewarb sich bei der SRG für eine Stelle in der Projektkoordination, wurde angestellt und startete ihre Laufbahn. 2006 wurde sie angefragt, ob sie bei den Olympischen Winterspielen in Turin aushelfen möchte, was sie gerne

und offenbar sehr gut tat. Als bei der Betreuung von Sport-grossanlässen eine Position frei wurde, erhielt sie kurz darauf den Zuschlag – und seit Ende 2016 ist sie nun Projektleiterin Grossprojekte. «Das war ein langer Prozess», sagt sie, «und mit jeder weiteren Veranstaltung gefiel mir die Arbeit noch ein wenig mehr.»

Die Fussball-EM 2008 in der Schweiz und in Österreich war das erste Grossprojekt, das Jörger als Projektkoordinatorin organisiert und umgesetzt hat. Seit Ende 2016 ist sie an allen Fussballturnieren, den Nordischen Ski-Weltmeisterschaften sowie 2022 auch bei den European Championships diverser Sportarten wochenlang vor Ort – sowie bei den Olympischen Spielen als Stellvertreterin von Sven Sarbach, Leiter Grossprojekte bei der Business Unit Sport der SRG. Und falls in der Schweiz grössere Sportevents auf der Agenda stehen, ist Nicole Jörger ebenfalls involviert.

«**EIN GRUND, WARUM ICH SCHON SO LANGE BEI DER SRG BIN, IST DIE GUTE STIMMUNG IM TEAM**»

Nicole Jörger

So kommen eine Menge Reisen zusammen. Ein Auszug aus dem letzten Jahr nur mit den grössten Veranstaltungen: im Winter knapp drei Wochen an den Olympischen Winterspielen in Peking, im Sommer ebenso knapp drei Wochen an den European Championship in München, Ende Jahr fast vier Wochen an der Fussball-WM in Katar.

So geht das seit Jahren, was Jörger aber keineswegs stört: «Ich bin gerne unterwegs, erlebe andere Kulturen, bin zudem sehr sportinteressiert.» Mindestens so wichtig ist für sie und ihre Arbeit aber die Zeit vor den Events. Rund zwei Jahre vorher beginnen die Vorbereitungen. Da geht es unter anderem darum, die richtige Unterkunft zu finden, die Zusammenarbeit mit den Organisatoren festzulegen, vor Ort genau zu planen, damit in Bereichen wie Transport, Akkreditierung, Einreise, Fernsehstudios, Hotels und vielen mehr dann alles möglichst reibungslos abläuft. Schliesslich stehen virtuelle Informationsveranstaltungen für die programmverantwortlichen Personen aller Unternehmenseinheiten der SRG an – und auch vor Beginn der Events steht Jörger als Chefin eines Projektteams von vier Personen ständig im Austausch mit

allen Beteiligten. Damit zum Beispiel die vorerst verhinderte Einreise eines SRF-Moderators umsichtig und schnell moderiert werden kann.

### Höhepunkte in Rio de Janeiro

Weil gerade Fussball-Weltmeisterschaften und Olympische Spiele zuletzt oft in auch politisch schwierigen Ländern stattfanden, hat sich die Arbeit für Nicole Jörger teilweise erschwert. «Wir waren zuletzt in Russland, China, Katar, da herrschen andere Mentalitäten und Gesetze, die es zu berücksichtigen gilt», sagt sie. In Katar ging es im Vorfeld etwa um die ungenügende Menschenrechtssituation sowie das rückständige Frauenbild im muslimischen WM-Gastgeberland – und deshalb auch darum, wie man damit umgehen soll. «Wir haben unsere Mitarbeitenden sensibilisiert. Doch letztlich sind wir wegen der Arbeit hier», sagt Nicole Jörger während des Gesprächs in Doha. «Und die Menschen sind sehr freundlich zu uns.» Sie habe auch als Frau keine mühsamen Situationen erlebt, wenn sie als Chefin an Sitzungen dabei gewesen sei.

In Katar ist die Planung für Nicole Jörger insofern einfacher, weil es keine langen und teilweise kurzfristigen Reisen quer durch riesige Länder wie vorher an den Weltmeisterschaften in Russland, Brasilien und Südafrika gibt. Dafür haben die Katarer nicht nur die Stadien vollklimatisiert, was unangenehm sein kann. Die Daunenjacke ist jedenfalls in Doha immer dabei – selbst wenn draussen Sonnenschein und 30 Grad herrschen.

Und zu tun gibt es ohnehin immer etwas. Die Tage sind lang, die Nächte kurz, und so ist Jörger froh, wenn sie am Abend mal nicht erst um 22 Uhr noch irgendwo schnell etwas essen muss. Als Höhepunkte ihrer bisherigen Tätigkeit bezeichnet sie die Erlebnisse in Brasilien an der Fussball-WM 2014 und an den Olympischen Sommerspielen zwei Jahre später in Rio. «Das ist eine tolle Stadt, die Lebensfreude der Menschen und die Begeisterung für den Sport und vor allem für den Fussball waren ansteckend und motivierend.»

Auch im russischen Togliatti, wo das Schweizer Nationalteam und damit auch die SRG-Delegation an der Fussball-WM 2018 stationiert waren, seien die Begegnungen mit den Einheimischen spannend und respektvoll gewesen. «Solche Orte sind interessant, weil man da ja als Tourist eher nicht hinkommen würde», sagt Jörger. Besonders schwierig dagegen sei es 2010 in Südafrika gewesen, am Schweizer Spielort Durban ordentliche Unterkünfte zu finden, die für die SRG-Mitarbeitenden nicht zu weit voneinander entfernt lagen.

### Die Corona-Spiele in Peking

Nicole Jörger erzählt viele Geschichten, sie lacht gerne und lässt nicht erkennen, unter welchem Stress sie zuweilen steht. In Doha etwa empfinden einige das Hotel für die Schweizer



Hektischer Alltag: Im SRG-Büro während den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang (Keystone)

Medienschaffenden als heruntergekommen, weil es sehr laut ist und die Räumlichkeiten nicht besonders modern sind. Das Budget war jedoch vorgegeben, zudem sind die Preise in Katar während der WM-Phase explodiert. «Wir haben eine pragmatische und ordentliche Lösung gefunden», sagt Jörger. «Die Situation vor Ort stellte sich anders heraus als bei der Besichtigung. Aber wenn man bedenkt, welche Angebote wir sonst hatten, und die Bedingungen kennt, war diese Option die beste. Selbst wenn es nicht immer ganz zufriedenstellend war.»

So schnell lässt sich Nicole Jörger nicht aus der Ruhe bringen. Die letzten Jahre mit der Pandemie haben sie zusätzlich abgehärtet. Gerade in Peking vor einem Jahr sei es mit all den Restriktionen sehr schwierig gewesen. Trotz Dutzenden von Tests und vorsichtiger Lebensweise habe es sie kurz vor den Olympischen Winterspielen erwischt, nach einem positiven Coronabefund sei sie erst ein paar Tage später nach China gereist. Die Erlebnisse in Peking seien zuweilen surreal gewesen, man sei im Prinzip in einer einzigen Blase gewesen, ohne Kontakt zur Aussenwelt. Weil wegen der Pandemie viele Veranstaltungen um ein Jahr verschoben worden waren, seien sowieso auch ihre Planungen ständig über den Haufen geworfen worden.

Die Pandemie ist kein Hindernis mehr. Und nach der Fussball-WM ist vor den nächsten Grossevents. Zuletzt war Nicole Jörger auch an den Nordischen Ski-Weltmeisterschaften im slowenischen Planica, im Sommer ist sie mit dem Schweizer Team an der Frauen-WM in Neuseeland und Australien, begonnen haben mittlerweile auch bereits die Vorbereitungen auf die Olympischen Sommerspiele in Paris 2024 sowie die Fussball-EM in Deutschland ebenfalls im übernächsten Sommer.

Auf Jörger warten weitere Höhepunkte und spannende Reisen – aber auch viele organisatorische Herausforderungen. Nach den letzten Jahren ist sie froh, geht es nun wieder in Länder, in denen keine politischen Komplikationen zu erwarten sind.

*Fabian Ruch ist wie Nicole Jörger seit Jahren an Grossanlässen dabei – an Welt- und Europameisterschaften im Fussball. Er kennt deshalb vor allem die Kommentatoren und Moderatoren. Nach dem Treffen mit Nicole Jörger in Doha findet er: Die SRG-Angestellten sind in besten Händen und können sich ideal auf ihre Arbeit konzentrieren.*

## DAS IST DIE BUSINESS UNIT SPORT

Die Business Unit Sport (BUS), gegründet 1997, ist das nationale Kompetenzzentrum der SRG für Sportrechte, Produktionen und Grossprojekte. Die BUS setzt die Sportstrategie für die Sportprogramme bei RSI, RTR, RTS und SRF um, erwirbt alle Sportrechte national für die SRG und steuert die Produktion zahlreicher Sportanlässe in der Schweiz. Zudem organisiert und koordiniert die BUS internationale Grossprojekte wie Olympische Spiele und Welt- und Europameisterschaften für alle Unternehmenseinheiten der SRG.

# SPORTLERIN-MOMENT



Mujinga Kambundji  
3. März, Istanbul

## DIE SCHNELLSTE FRAU EUROPAS

Explosiv, schnell und erfolgreich: An der Hallen-EM in Istanbul gewann Mujinga Kambundji über 60 m die Goldmedaille. Bereits letztes Jahr an der EM in München holte die 30-Jährige Gold über 200 m und Silber über 100 m. Sie hat an internationalen Wettkämpfen nun bereits acht Medaillen gesammelt.

# SCHRITT FÜR SCHRITT - UND SCHLAG FÜR SCHLAG

Fabienne Schlumpfs Herz schlägt für den Laufsport, wobei ihre Berufung längst zu ihrem Traumberuf geworden ist. Die Erfolge sprechen für sich. Die 32-Jährige wurde 2018 Vize-Europameisterin über 3000 Meter Hindernis sowie im Crosslauf. 2021 wechselte sie auf die Marathondistanz und stellte mit 2:26.14 auf Anhieb einen Schweizer Rekord auf. Bei den Olympischen Spielen in Tokio – ihrem ersten Grossanlass als Marathonläuferin – wurde sie als drittbeste Europäerin 12. Kurz vor Weihnachten 2021 bremste eine Herzmuskelentzündung die Frohnatur aus.

*Stefanie Barmet über Fabienne Schlumpf*



*Eine der besten Leichtathletinnen der Schweiz: Fabienne Schlumpf (Keystone)*



Christian Schmied (zvg)

## LIEBER EINMAL ZU VIEL PAUSIEREN

Fabienne Schlumpf hat richtig gehandelt. Ihre Symptome der Abgeschlagenheit kamen ihr seltsam vor. Wer sich normalerweise gesund und gut trainiert fühlt, sollte ungewohnte körperliche Anzeichen oder Leistungseinbussen ernst nehmen. Der Gang zum Arzt ist dann genau richtig. Wenige Tage nach Schlumpf gab die Sprinterin Sarah Atcho bekannt, dass sie an einer Perikarditis, einer Entzündung der Membran, welche das Herz bedeckt, leide. Anders als Schlumpf stellte die Waadtländerin die Erkrankung in einen Zusammenhang mit der Auffrischungsimpfung, die sie Tage zuvor erhalten hatte.

Christian Schmied, Leitender Arzt Kardiologie am Unispital Zürich und Sportmediziner, erklärt, dass zwar auch SARS-Viren eine Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung verursachen können, andere Viren aber viel häufiger dafür verantwortlich sind. «Klassischerweise wird eine Myokarditis durch verschiedene virale Infektionen ausgelöst. Diese Viren greifen in einem relativ hohen Mass auch den Herzmuskel an. In der Akutphase, wenn der Herzmuskel entzündet ist, besteht eine hochgradige Gefährdung für fatale Rhythmusstörungen, die tödlich sein können.»

Dass das Thema der infektiösen Herzerkrankungen vermehrt in den Medien präsent war, empfindet Schmied als zweiseitiges Schwert. «Einerseits ist es gut, Sportlerinnen und Sportler für die potenzielle Gefahr zu sensibilisieren, aber keinesfalls zu verunsichern und zu verängstigen. Das Wichtigste ist die Prävention, um gar nicht erst eine Herzmuskelentzündung zu bekommen. Wenn man an einer Magendarmgrippe oder einer Erkältung leidet, sollte man auf intensives Sporttreiben verzichten.»

Ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, verbunden mit allgemeinem Schwächegefühl, Fieber und Herzrhythmusstörungen, sei ein deutliches Zeichen, dass etwas nicht stimme. «Wenn eine Myokarditis diagnostiziert wird, gilt drei bis sechs Monate striktes Sportverbot. Auch nach dieser Phase kann eine Narbe zurückbleiben, die zu Rhythmusstörungen führen kann.» Also ist während, aber auch nach durchstandener Erkrankung eine optimale Risikoeinschätzung und Beratung essenziell. Achtsamkeit und Körperbewusstsein sind der Schlüssel: Lieber einmal zu viel pausieren, als eine Infektion verschleppen.

Als Profisportlerin, die im Durchschnitt wöchentlich 180 Laufkilometer absolviert, kennt Fabienne Schlumpf ihren Körper in- und auswendig. Ihr Ruhepuls liegt bei 38 Schlägen pro Minute. Bei einem normalen Dauerlauf schlägt ihr Herz zwischen 150- und 155-mal pro Minute. Ihre anaerobe Schwelle – der Bereich, in dem die höchste Belastungsintensität erreicht werden kann, ohne dass sich erhebliche Mengen Laktat im Blut ansammeln – liegt bei 175 Schlägen pro Minute. Nach einem erfolgreichen ersten Jahr als Marathonläuferin wurde die 32-Jährige kurz vor Weihnachten 2021 abrupt gestoppt. Fabienne Schlumpf, die Unermüdliche, war teilweise bereits nach lockeren Trainingstagen oder nach dem Treppensteigen erschöpft, und ihr Puls war erhöht. «Die Diagnose Herzmuskelentzündung erhielt ich am 23. Dezember, fünf Minuten vor meinem Termin beim Sportpsychologen. Auf dem Heimweg kaufte ich mir ein Ovigipfeli», erzählt sie mit einem Augenzwinkern.

Aufgrund des unerwünschten Weihnachtsgeschenkens war ihr damals nicht zum Lachen zumute, im Gegenteil. «Körperlich ging es mir gut, ich hatte keine Schmerzen, doch psychisch machte mir die Situation zu schaffen. Bei anderen Verletzungen absolviert man alternative Einheiten im Wasser oder auf dem Rad, doch nun durfte ich gar nichts machen. Dazu kam die Ungewissheit, wie lange die Genesung dauern würde. Wenn der Sport gleichzeitig der Beruf und das grösste Hobby ist, macht es das nicht einfacher», erklärt die grossgewachsene Läuferin. Ihre Trainingskollegin bei der TG Hütten, Anja Weber, die für ihre Erfolge in den Sportarten Triathlon und Langlauf jüngst bei den Sports Awards als Newcomerin des Jahres ausgezeichnet wurde, litt nach einer Covid-Infektion ebenfalls an einer Herzmuskelentzündung. Diese Erfahrungen halfen Fabienne Schlumpf und ihrem Trainer und Lebenspartner Michi Rüegg, die Situation richtig einzuordnen.



Grund zur Freude: Fabienne Schlumpf ist schnell unterwegs (Keystone)

### Stammgästin bei der Blutkontrolle

Nach einer Woche Sportverbot durfte der Bewegungsmensch Fabienne Schlumpf, der in der Regel zwei Trainingseinheiten pro Tag bestreitet, kurze Spaziergänge absolvieren. Wöchentlich ging sie zum Arzt und liess ihre Blutwerte überprüfen. «Immer donnerstags um 8.15 Uhr trat ich zur Blutentnahme an. Ich war quasi Stammgästin und wurde von Anfang an sehr gut betreut», erklärt sie. Da sich die Werte langsam, aber kontinuierlich verbesserten, konnte sie ihren Körper Schritt für Schritt stärker belasten. Aus den Spaziergängen wurden Walkingeinheiten, Ende Januar stieg sie erstmals wieder auf ein Rad. «Das war zwar eher Beschäftigungstherapie als Training, und teilweise fühlte ich mich wie eine Rentnerin. Dennoch tat mir die Bewegung extrem gut.»

Unter anderem beim Puzzeln, Rätseln und Backen vertrieb sie sich die trainingsfreie Zeit. Willkommene Ab-

wechslung boten das Mithelfen auf dem Bauernhof des Bruders und das Arbeiten als Kauffrau bei ihrem ehemaligen Arbeitgeber. Am 29. März des vergangenen Jahres war es dann endlich so weit: Nach dreimonatiger Laufpause durfte die Frohnatur erstmals wieder die Laufschuhe schnüren. «Um mein Herz und meinen Körper nicht zu überlasten, musste ich wie nach einer Verletzung ganz langsam beginnen.» Konkret bedeutete dies, dass sie beispielsweise 15-mal eine Minute locker joggen und dazwischen eine Minute spazieren gehen durfte. «Auch wenn ich mich nur sehr langsam fortbewegen durfte, lösten diese ersten Laufschriffe Glücksgefühle in mir aus.»

### Comeback & Shitstorm

Während bei erhöhtem Herzklopfen im Alltag anfangs noch die Alarmglocken läuteten, lernte Fabienne Schlumpf schnell, ihrem Körper zu vertrauen. «Obwohl ich immer gehofft hatte, dass

alles wieder gut werden würde, habe ich daran gezweifelt, ob ich je wieder Leistungssport betreiben könne. Die enge Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen half mir, solch negative Gedanken auszublenden.» Der Aufbau verlief viel besser als erwartet, sodass Fabienne Schlumpf bereits Mitte Juni anlässlich des Frauenlaufes in Bern wieder hinter der Startlinie stand.

Das Wettkampfbcomeback kürte die 32-Jährige mit einem souveränen Sieg. Am gleichen Tag war sie erstmals im Sportpanorama zu Gast und gab auf sehr sympathische Art und Weise Auskunft über die vergangenen schwierigen Monate. Neben viel Lob und Bewunderung wurde die Profiläuferin auch mit Kritik überhäuft. «Nachdem ich auf meinen Social-Media-Kanälen gepostet hatte, dass ich an einer Herzmuskelentzündung leide, erhielt ich zahlreiche kritische Mails und Kommentare – unter anderem von Impfgegnerinnen und Impfgegnern. Ob-

# «ICH HABE VERMEHRT IM MENTALEN BEREICH GEARBEITET UND BIN ÜBERZEUGT, DASS MICH DAS LANGFRISTIG STÄRKER MACHT»

Fabienne Schlumpf

wohl ich die Herzmuskelentzündung weder mit Corona noch mit der Impfung in Verbindung gebracht habe und bis heute nicht weiss, wie die Entzündung entstanden ist, war ich einem Shitstorm ausgesetzt.»

## Erfolgreiche Rückkehr auf die grosse Bühne

Fabienne Schlumpf nahm es mit Humor, liess sich von ihren Kritikerinnen und Kritikern nicht aus der Ruhe bringen und trainierte akribisch weiter. Ende Juni entschied sie sich, an den Europameisterschaften in München an den Start zu gehen. «Es war eine schwierige, aber rückblickend die richtige Entscheidung. Dass ich so schnell wieder in Form gekommen bin, gleicht einem Wunder. Dementsprechend gross war die Vorfreude. Trotz der gesundheitlichen Probleme im Vorfeld wollte ich um die Medaillen mitkämpfen und ging dementsprechend voller Selbst-

vertrauen an den Start.» Lange lief die Zürcherin in der Spitzengruppe mit und übernahm zwischenzeitlich sogar die Führung, ehe nach 38 Kilometern der Hammermann folgte.

Am Ende resultierte ein guter 9. Rang. Die Zürcherin ist rückblickend überzeugt, dass die Zwangspause ihrem Körper und Geist gutgetan hat. «Ich versuche, meine Gesundheit noch mehr zu schätzen und schwierigen Situationen etwas Positives abzugewinnen. Angst vor einem Rückfall habe ich nicht. Das Vertrauen, dass mein Körper auch schwierige Situationen meistern kann, ist gewachsen. Zudem habe ich vermehrt im mentalen Bereich gearbeitet und bin überzeugt, dass mich das langfristig stärker macht.» 2023 wird sie zwei Städtemarathons bestreiten, ehe 2024 mit der dritten Teilnahme an Olympischen Spielen ein weiteres Karriere-Highlight folgt. «Ich habe die Strecke bereits besichtigt und richte meine nächsten Trainingsmonate

voll und ganz auf dieses Rennen aus.» Möge kommen, was wolle, Fabienne Schlumpf hat bewiesen, dass sie auch nach ihrer Karriere als Steeple-Läuferin grosse Hindernisse überwinden kann.

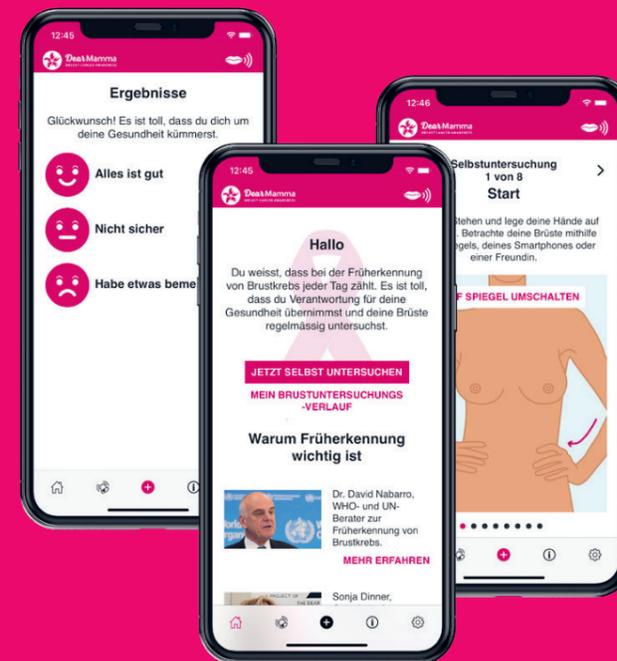
*Stefanie Barmet kennt Fabienne Schlumpf schon lange. Die Freundschaft der beiden entstand an der Junioren-Europameisterschaften im Jahr 2009, als sich die beiden ein Zimmer teilten. Neben zahlreichen gemeinsamen Erlebnissen und Trainingslagern im In- und Ausland ist Stefanie der Zieleinlauf an den Schweizer Meisterschaften in Genf im Jahr 2016 besonders in Erinnerung geblieben. Über 1500 Meter lieferten sich die beiden ein Herzschlagfinale, wobei Stefanie mit fünf Hundertstel Rückstand den Kürzeren zog. Wenige Tage später landete eine Postkarte von Schlumpf mit dem Sujet des Zieleinlaufes im Briefkasten von Stefanie Barmet.*

Seit über 50 Jahren ist die Schweizerische Herzstiftung aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag. Wir fördern die Forschung, beraten Patientinnen und Patienten und motivieren zur Vorbeugung durch ein gesünderes Leben.



Ihre Spende hilft  
Weitere Infos unter [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

# BRUSTKREBSPRÄVENTION AUS DER HOSENTASCHE



## Das Beste

- ✓ Die App ist kostenlos
- ✓ Einmal heruntergeladen, ist die App auch offline voll funktionsfähig
- ✓ Der gesamte Text in der App kann auch vorgelesen werden
- ✓ Deine persönlichen Daten werden nur auf deinem Gerät gespeichert. DearMamma sammelt sie nicht und hat auch keinen Zugriff darauf

# AUS DER UKRAINE MITTEN INS TENNIS- PARADIES SCHWEIZ

Die zwei Ukrainerinnen Stefaniya Pushkar und Marianna Zavadenko teilen ihre Leidenschaft fürs Tennis. Dass sie ihren grossen Lebenstraum seit kurzem in Bern und nicht mehr in Kiew verfolgen, sehen sie als riesige Chance für ihre Karriere. Es ist die Geschichte von zwei Talenten, die nur dank dem Sport möglich ist.

welche Rücksicht nimmt auf ihre Trainings und diese in einer ganz neuen Intensität erlaubt. Für diese Trainings findet sie bei der Michel Kratochvil Tennis Academy perfekte Bedingungen vor und wird innert kürzester Zeit zur stärksten Spielerin ihres Jahrgangs in der Schweiz. So kommt sie ihrem Traum, Profispielerin zu werden, näher, auch wenn sie damit mit einer Familientradition bricht, denn ihre Eltern und Grosseltern sind alle im Medizinbereich tätig.

## Marianna – die ambitionierte Kämpferin

Die Tennis Academy ist der Ort, wo sich Stefaniya und Marianna zum ersten Mal treffen. Sie verstehen sich auf Anhieb. Die 14-jährige Marianna ist in Lausanne geboren, lebte aber seit ihrer frühen Kindheit in Kiew. Dort spielte sie mit 6 Jahren das erste Mal Tennis. Ihr Ehrgeiz und Fleiss brachten sie bis ins Doppel-Halbfinale bei den ukrainischen Nachwuchsmeisterschaften. Als der Krieg ausbrach, wurde das Leben von Marianna und ihrer Familie auf den Kopf gestellt. Sie floh im April 2022 mit ihrer Mutter in die Schweiz, während ihr Vater das Land nicht verlassen darf.

Marianna lässt alles zurück, will sich aber ihre Ambitionen im Tennis nicht nehmen lassen und besucht die Tennis Academy. Schnell merkt sie, dass sie

Melanie Schaer über Stefaniya Pushkar und Marianna Zavadenko

Als vor rund einem Jahr der Krieg ausbrach, waren innert kürzester Zeit Tausende Ukrainerinnen auf der Flucht. Eine von ihnen ist Marianna Zavadenko. Zusammen mit ihrer Mutter kommt sie nach einer anstrengenden Reise in Bern an, fühlt sich speziell auf dem Tennisplatz rasch zu Hause und gewinnt trotz der schwierigen Situation sofort neue Perspektiven. Dies dank einem schnellen und unkomplizierten Teamwork zwischen der Sportschulen-Feusi, dem Coach, den Behörden und ihrer Landsfrau Stefaniya Pushkar.

## Stefaniya – die Beste ihres Jahrgangs

Als Stefaniya mit 5 Jahren erstmals ihren Vater – einen Hobby-Tennis-

spieler – zum Training begleitete, war es um sie geschehen. Sie verliebt sich in die Sportart und trainiert ab da regelmässig. Spätestens als sie mit 8 Jahren das erste internationale Turnier gewann, war klar, dass sie grosses Potenzial hat. Auch als ihre Familie wegen des Jobs ihres Vaters während sechs Jahren in Kasachstan lebt, bleibt sie dem Sport treu und hegt ambitionierte Pläne. Vor zwei Jahren dann der Schlüsselmoment in ihrer Entwicklung: Erneut zog die Familie wegen beruflicher Verpflichtungen des Vaters um – diesmal nach Bern.

Die damals 13-Jährige spricht zu dem Zeitpunkt kein Wort Deutsch. Dennoch war sie top motiviert, da sie erstmals eine Schule besuchen kann,

Marianna Zavadenko (links) und Stefaniya Pushkar in den SportschulenFeusi in Bern (Lea Moser)



Im Training in Bern: Zusammen mit Trainer Michel Kratochvil (zvg)

hier in Bern ganz neue Bedingungen hat: «Die Trainings in der Schweiz sind viel intensiver, professioneller und abwechslungsreicher – dass ich mich hier im Tennisparadies weiterentwickeln kann, ist sportlich gesehen ein Glücksfall.»

In Kiew besuchte Marianna die normale Schule. Als sie von ihrer Freundin Stefaniya erfährt, dass es hier ein sportförderndes Schulprogramm gibt, ist sie begeistert. Es dauert nicht lange und sie kann dank einem unbürokratischen Zusammenspiel zwischen der SportschulenFeusi und den Behörden in der 8. Klasse starten. Die Schule ermöglicht es ihr, noch mehr internationale Turniere zu spielen. Aktuell ist sie als R3 klassiert. Mit ihren ehemaligen Trainingspartnerinnen aus der Ukrai-

ne, welche mittlerweile in ganz Europa leben, steht sie in regem Kontakt. Im Austausch mit ihnen verspürt Marianna immer wieder grosse Dankbarkeit, denn keine ihrer Kolleginnen kann von so guten sportlichen und schulischen Rahmenbedingungen profitieren.

#### Coaching vom Profi

Seit dem Frühjahr 2022 trainieren in der Michel Kratochvil Tennis Academy mehrere Spielerinnen und Spieler aus der Ukraine. Diesen in der Schweiz einen Rahmen zu bieten, welcher ein Stück Lebensfreude und Perspektive bietet, ist für das Academy Team um Michel Kratochvil eine Herzensangelegenheit, welche sie unbürokratisch und rasch umsetzen. Kratochvil selbst

ist langjähriger Tennisprofi (ATP 35), war Davis-Cup-Mitglied und ist auch SRF-Tennisexperte. Eine Handvoll der Top-Talente seiner Academy trainiert er persönlich, dazu gehört auch Stefaniya, die als N3 klassiert ist. Der Coach ist voll des Lobes: «Stefaniya bringt vieles mit, um in wenigen Jahren Grand Slams spielen zu können. Entscheidend ist, wie sie sich in den nun anstehenden internationalen Turnieren behaupten kann.»

Was die Nachwuchsathletin aktuell beschäftigt, ist, dass sie noch keinen Schweizer Pass besitzt und daher nicht an den Schweizer Meisterschaften antreten darf, obwohl sie hier lebt und beste Aussichten auf eine Top-Platzierung hätte.

# FACTS & FIGURES TENNIS

## SCHWEIZER TOP-SPIELERINEN

### AKTIVE

**Belinda Bencic,**  
CH-Ranking Nr. 1, Olympiasiegerin,  
bisher bestes Ranking: 4. Platz in der WTA-Weltrangliste (2020).

**Jil Teichmann,**  
CH-Ranking Nr. 2, bisher bestes Ranking: 21. Platz  
in der WTA-Weltrangliste (2022).

**Viktorija Golubic,**  
CH-Ranking Nr. 3, bisher bestes Ranking: 35. Platz  
in der WTA-Weltrangliste (2022).

### EHEMALIGE

**Martina Hingis,**  
ehemalige Nr. 1 in der WTA-Weltrangliste,  
fünffache Grand-Slam-Siegerin

**Patty Schnyder,**  
ehemalige Nr. 7 in der WTA-Weltrangliste

**Tímea Bacsinszky,**  
ehemalige Nr. 9 in der WTA-Weltrangliste

## GESCHICHTE

Roger Federer. Martina Hingis. Stan Wawrinka. Marc Rosset. Michel Kratochvil. Belinda Bencic: Die Schweiz hat in den letzten Jahren zahlreiche Tennisspielerinnen und Tennisspieler von Weltklasseformat gehabt. Daher ist es wenig überraschend, dass Tennis eine Volkssportart wurde, die sich grosser Beliebtheit erfreut. In der Schweiz gibt es über 170 000 Aktivmitglieder, die in rund 850 Tennisklubs trainieren. Mit dieser Mitgliederzahl ist Swiss Tennis hinter dem Turn-, dem Fussball- und dem Hochschulsportverband der viertgrösste Sportverband der Schweiz.

## RANKINGS

Im Tennis gibt es 19 Regionalverbände, welche kantonale und regionale Meisterschaften durchführen. Zweimal jährlich erscheint das offizielle Ranking, welches sich jeweils auf die Leistungen der letzten zwölf Monate bezieht. Es gibt vier nationale Klassierungen (N1–N4) sowie neun regionale Spielklassen (R1–R9). Diese Klassierungen werden nach einem mathematisch sehr komplexen Verfahren berechnet.

## ERFOLGE IM FRAUENTENNIS

«Historisch»: So titelte im letzten Herbst die Schweizer Presse. Erstmals überhaupt konnten die Schweizerinnen den prestigeträchtigen Team-Wettbewerb «Billie Jean King Cup» (ehemals Fed Cup) für sich entscheiden. Mit dem Sieg schrieb das Quartett, bestehend aus Belinda Bencic, Jil Teichmann, Viktorija Golubic und Simona Waltert, Schweizer Sportgeschichte.



Siegreiche Schweizer Frauen (Keystone)

### Deutsch im Eiltempo

Als Stefaniya und Marianna in der Schule starten, ist von allen Seiten grosse Flexibilität gefragt. Stefaniya versteht kein Wort Deutsch, Google-Translate wird der wichtigste Begleiter im Unterricht. Rasch hat sie die Unterstützung aber nicht mehr nötig, und heute, nach zwei Jahren in der Schweiz, spricht sie flüssig Deutsch und erbringt ausgezeichnete schulische Leistungen. Für Marianna ist der Start vermeintlich etwas einfacher, da sie in der Ukraine bereits Deutschunterricht hatte, dennoch war es für alle eine enorme Herausforderung. Corinne Schmidhauser, Rektorin der SportschulenFeusi, gibt einen Einblick: «Bei den ersten Begegnungen sprach Marianna kein Wort, man konnte ihre Unsicherheit in der neuen Umgebung fast physisch spüren. Behutsam haben wir uns bemüht, sie in den Unterricht zu integrieren. Erst nach den ersten Tagen öffnete sie sich so weit, dass wir ihre Sprachkenntnisse überprüfen konnten – und wir waren sehr erfreut!»

Mittlerweile hat Marianna ihren Platz gefunden und überzeugt ebenfalls mit sehr guten schulischen Leistungen. Im Gespräch mit den beiden Spielerinnen spürt man die ganze Spannweite der Emotionen, die sie im Alltag begleiten. Zum einen ist es Wehmut, das ganze Umfeld, teils sogar aus der engsten Familie, nicht nah zu haben und alles hinter sich lassen zu müssen. Gleichzeitig spürt man das Vertrauen, das sie in der Schweiz tanken konnten, und die riesige Dankbarkeit, dass von allen Seiten Unterstützung geboten wird.

*Melanie Schaer erlebte hautnah mit, welche Herausforderungen der Aufbau eines neuen Lebens für Flüchtlinge mit sich bringt. Sie kommt aus Bern, hat unregelmässig ein Racket in der Hand – und hat an der Universität BWL sowie Medienwissenschaften studiert.*



Gute Stilnoten: Stefaniya Pushkar beim Service (zvg)

## FEUSI – DIE GRÖSSTE SPORTSCHULE DER SCHWEIZ

Die SportschulenFeusi sind eine der führenden Sportschulen der Schweiz. In insgesamt 18 Sportklassen absolvieren die jungen Athletinnen die obligatorische Schulzeit (ab der 7. Klasse), die gymnasiale Matura, die Berufsmaturität oder das EFZ Kauffrau. Individuelle Ausbildungs- und Zeitpläne sowie Online- und Individualunterricht ermöglichen, die schulischen und sportlichen Ziele zu erreichen.

Aktuell besuchen knapp 300 Athletinnen und Athleten aus der ganzen Schweiz und aus über 40 Sportarten die SportschulenFeusi. An der Spitze des Unternehmens steht seit über zehn Jahren die ehemalige Berner Ski-Weltcupsiegerin und Anwältin Corinne Schmidhauser. Zu den erfolgreichsten Absolventinnen der Feusi zählen Olympiamedaillengewinnerin Joana Heidrich (Beachvolleyball), die Nationalteam-Fussballerinnen Alisha Lehmann, Viola Calligaris, Francesca Calo und Marilena Widmer sowie die Winter-Olympionikin Alexandra Hasler (Snowboard).



# Herzfrequenz

## Podcast der Schweizerischen Herzstiftung

Für Linus zählten nur Bestleistungen. Bis sein Herz mir 19 Jahren fast nichts mehr schaffte. Erst Jahre später wirkte die Behandlung, die dem sportlichen jungen Mann das Leben zurückgab. Seine ganze Geschichte erzählt er in Folge 5: implantierter Fallschirm.

Alle Folgen auf [swissheart.ch/podcast-3](https://swissheart.ch/podcast-3) oder überall, wo es Podcasts gibt (Spotify, Apple-Podcast usw.).



ANHÖREN



# «AUSGERECHNET DU WIRST SPORTLEHRERIN», SAGTE MEINE MUTTER

**Jacqueline Blatter war eine ausgezeichnete Handballerin. Und sie realisierte als junge Frau, dass sie lesbisch ist. Sie beschreibt im Buch «Vorbild und Vorurteil. Lesbische Spitzensportlerinnen erzählen» wie viele andere Sportlerinnen offen und berührend ihren Werdegang und spricht darüber, wie sie viele Widerstände meisterte.**

« Die offizielle Spielzeit ist abgelaufen. Mein Team hat noch einen Freiwurf, und ich darf ihn ausführen. Ich stehe da, den Ball in meinen Händen. Der Druck ist gross, denn ich weiss: Wenn ich treffe, dann schaffen wir eine kleine Sensation. Noch nie hat mein Team nämlich gegen den Serienmeister LC Brühl unentschieden gespielt. Ich bin bereit. Vor mir die gegnerische Mauer, und dahinter im Tor steht Iris Farrér, eine riesige Torfrau. Als der Schiedsrichter anpfeift, drücke ich voll ab. Der Ball fliegt einer Gegenspielerin knapp über den Kopf und in die Torecke. Ich glaube, sie ist heute noch traumatisiert von meinem Geschoss, und ich bin immer noch überrascht über diese Wucht. Ich habe keine Ahnung, wie ich das damals geschafft habe, denn ich war eine kleine Spielerin. Aber ich erinnere mich noch ganz genau an die Freude über das Tor, über das Unentschieden und die damit verbundenen Gefühle. Dieser Freistoss ist ein unvergesslicher Moment in meiner zwanzigjährigen Handballkarriere.

Angefangen hat sie 1969 in Zofingen. Ich war 13 Jahre alt. Mein damaliger Sportlehrer hat zusammen mit einigen Schülerinnen meiner Klasse den Damenhandballclub Zofingen gegründet. Die Gründung dieses Klubs, die uns Mädchen ermöglichte, organisiert Handball zu spielen, war der Anfang einer grossen Leidenschaft. Handball war lange Zeit das Wichtigste in meinem Leben. Umso schmerzhafter die Tatsache, dass ich diese Leidenschaft nicht mit meinen Eltern teilen konnte. Mein Vater, selbst ehemaliger Handballer, meinte, dass diese harte Sportart nichts für Mädchen oder Frauen sei. Meine Mutter hat sich zwar nie negativ darüber geäussert, ihre Haltung zeigte sich jedoch in ihrem Handeln: Sie hat in den zwanzig Jahren nur ein einziges Mal bei einem Match zugeschaut. Das hat mich schon enttäuscht und war

nicht einfach auszuhalten. Dabei bin ich in einer sportlichen Familie aufgewachsen. Meine Eltern haben meine beiden Geschwister und mich sehr gefördert. Auch sonst waren wir eine aufgeschlossene, bewegte und gastfreundliche Familie. Unser Haus stand allen Menschen offen – fast allen, wie ich später feststellen musste.

### Die erste Frauenliebe

Mein soziales Leben spielte sich nach der Matura vor allem in der Handballszene ab. Das intensivte sich noch, als ich 1977, ich war damals 21 Jahre alt, das Aufgebot für das Schweizer Nationalteam erhielt. Ich erinnere mich gut an diesen Moment, als ich den Brief des Handballverbands per Post zugeschickt bekam. Auf dem Couvert war das Verbandslogo abgedruckt. Ich hatte Herzklopfen beim Öffnen des Briefes, denn für eine Leistungssportlerin ist es das schönste Gefühl und die grösste Ehre, wenn sie ihr Land vertreten darf. Im Zusammenhang mit dem Aufgebot für das Schweizer Nationalteam habe ich zum ersten Mal gespürt, dass meine Eltern stolz auf mich und meine sportliche Leistung waren.

Ich lebte zu dieser Zeit ein gewöhnliches Studentinnen- und Sportlerinnenleben: Ich war in einer Beziehung mit einem jungen Mann, studierte tagsüber Sport an der Universität Basel, und am Abend trainierte ich beim HV Olten. Doch meine heile Welt wurde eines Abends auf den Kopf gestellt. Ich war zu früh im Training und spielte für mich mit einem Ball. Da öffnete sich die Turnhallentür, und es kam eine Frau herein, die ich noch nicht kannte. Ich schaute sie an, und mein Herz begann schneller zu schlagen, mein Atem setzte

aus, und es machte «baff». Ich wusste nicht, was mit mir geschah, was der Anblick dieser Frau mit mir machte. Ich wusste nur, dass ich noch nie in meinem Leben so gefühlt hatte. Noch nie hatte ein Mensch so etwas in mir ausgelöst. Rückblickend weiss ich: Ich hatte mich von null auf hundert über beide Ohren in diese Frau verliebt. Und von diesem Moment an blieb kein Stein mehr auf dem anderen.

Die Frau war Goalie und heisst Silvana. Irgendwann haben Silvana und ich angefangen, uns alleine zu treffen. Mir war jedes Mal flau im Magen, und ich hatte Herzklopfen bis zum Hals. Die Anziehung, die Silvana auf mich ausübte, war enorm stark. Und sie war gegenseitig. Die Atmosphäre vibrierte, wenn wir zum Beispiel an einem Sommerabend nach dem Training durchs Zürcher Niederdörfli spazierten. Jede scheinbar unabsichtliche Berührung elektrisierte mich. Doch obwohl alle Zeichen so klar und deutlich waren, ist monatelang nichts weiter passiert zwischen Silvana und mir. Wir hatten keine Erfahrungen mit Frauen und waren mit der Situation überfordert. Ich konnte meine Gefühle und meine Sehnsucht nicht einordnen, auch wenn ich damals das Wort «lesbisch» kannte.

### Der erste Kuss

Dann, das war im Sommer 1977, gingen wir gemeinsam ins Kino den Film «Bilitis» schauen. Ein Film mit erotischen Szenen zwischen einer Frau und einem Mann, aber auch zwischen zwei Frauen. Ich sah auf der Leinwand, wie sich zwei Frauen küssten, und wusste: Das ist es! Ich wollte Silvana küssen, und obwohl es kaum mehr auszuhalten war, getraute ich

mich nicht. Noch nicht. So fuhr ich sie mitten in der Nacht nach Hause. Wir sassen im Auto und redeten über Gott und die Welt, doch konzentrieren konnte ich mich schon lange nicht mehr, ich wollte nur noch eines: diese Frau spüren, riechen, küssen. Es war drei Uhr morgens, als es passierte. Der erste Kuss, die ersten Berührungen – es war ein wunderschöner Moment. Tief, berührend, prickelnd.

Silvana war meine erste Freundin. In der Handballszene lebten wir unsere Liebe nicht offen aus, aber sie war auch kein Geheimnis. Frauenliebende Frauen waren im Handball kein Tabuthema, zumindest nicht unter uns Spielerinnen. Geschätzt ein Drittel des Teams war sowieso lesbisch. Zu Hause bei meinen Eltern hingegen wurde meine sexuelle Orientierung zu einer Zerreihsprobe. Ich nahm Silvana zu uns heim, wie ich vor ihr auch meinen Ex-Freund oder gute Kolleginnen mit nach Hause genommen hatte. Doch die mir bekannte, offene und gastfreundliche Atmosphäre in meinem Elternhaus war jedes Mal verfliegen, wenn Silvana und ich auf Besuch waren.

Darüber gesprochen haben meine Eltern und ich nicht, bis zu dem Tag, als meine Mutter und ich Rücken an Rücken im Arbeitszimmer standen. Sie bügelte, und ich legte die Wäsche zusammen. Eine gewöhnliche Sonntagsbeschäftigung. Ungewohnt hingegen das darauffolgende Gespräch. Meine Mutter fragte plötzlich: «Was ist eigentlich mit dieser Silvana?» Nach kurzem Zögern antwortete ich: «Das ist meine Freundin, so wie Jürg vorher mein Freund war.» Schweigen. Dann sagte meine Mutter nur noch: «Und ausgerechnet du wirst Sportlehrerin.» Ein Satz, der nachhallte und meine Arbeit als Sportlehrerin beeinflusst hat. Und es war ein Gespräch, das Grundlegendes veränderte zwischen mir und meinen Eltern, vor allem aber zwischen mir und meiner Mutter. Es folgte eine lange Zeit, die geprägt war von Verletzungen und Unverständnis.

### Das schreckliche Fondue

Meine Freundin war nicht willkommen. Dadurch fühlte auch ich mich nicht mehr willkommen. Ich besuchte meine Eltern nur noch sporadisch, denn sie lehnten einen weiteren Teil von mir ab, der mir neben dem Handball am meisten bedeutete: meine Liebe zu einer Frau. Das war brutal. Es brach mir das Herz, denn im Grunde fühlte ich mich mit meiner Mutter sehr verbunden. Die Beziehung mit Silvana dauerte insgesamt zweieinhalb Jahre, dann trennten wir uns. Es folgte eine Zeit mit Affären, bis ich mich Mitte zwanzig erneut verliebte. Diesmal in Leiza, eine Handballerin aus Dänemark.

Im Herbst 1981 zogen Leiza und ich zusammen. Kurz vor Weihnachten fasste ich mir ein Herz und lud meine Eltern zum gemeinsamen Fondue-Essen ein. Ich wollte ihnen Leiza vorstellen und unsere neue Wohnung zeigen. Meine Eltern nahmen die Einladung an, was mich freute und mich gleichzeitig auch unglaublich nervös machte. Dann war es so weit.



Sprunggewaltig: Jacqueline Blatter beim Torschuss (zvg)



Buchtipp:  
**Vorbild und Vorurteil.**  
**Lesbische Spitzensportlerinnen erzählen**  
2020, Verlag Hier und Jetzt



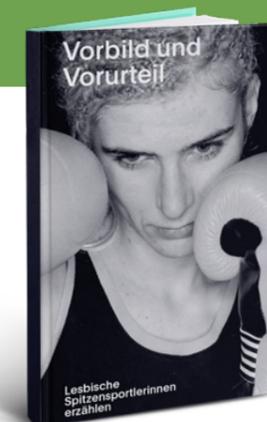
Mehr online unter:  
[vorbildundvorurteil.ch](http://vorbildundvorurteil.ch)

E-Mail: [giannaborer@gmail.com](mailto:giannaborer@gmail.com)

Das Buch

## VORBILD UND VORURTEIL

Sind alle Fussballerinnen lesbisch? Natürlich nicht. Es ist nur eines von tausend Vorurteilen. Dass es lesbische Spitzenathletinnen in allen Sportarten gibt, erregt noch heute Aufmerksamkeit – weil klischierte Rollenbilder in unserer Gesellschaft nach wie vor stark verankert sind. Die fünf Autorinnen Corinne Rufli, Marianne Meier, Monika Hofmann, Seraina Degen und Jeannine Borer sind in der Sportwelt auf Spurensuche gegangen. Entstanden sind im 2020 erschienenen Buch «Vorbild und Vorurteil. Lesbische Spitzensportlerinnen erzählen» 28 sehr persönliche Porträts. Die Bilder im Buch sind von Lilian Salathé. Die porträtierten Frauen stammen aus verschiedenen Generationen und erzählen offen über ihren Werdegang und ihr Coming-Out – und sie reflektieren, welche Rolle es spielt, dass sie lesbisch sind. Der Titel des Buches könnte deshalb auch heissen: Mehr Vorbilder, weniger Vorurteile.



Leiza und ich hatten alles vorbereitet, als das Telefon klingelte. Meine Mutter war am Apparat und sagte, dass sie aufgrund des vielen Schnees nicht kommen könnten. Innerlich brach eine Welt in mir zusammen. Ich konnte es nicht verstehen, denn meine Eltern waren geübte, routinierte Autofahrer. Schnee hatte ihnen noch nie etwas ausgemacht. Diese Enttäuschung brachte ich zum Ausdruck, und ich bat sie, doch trotzdem zu kommen.

Es klingelte. Meine Mutter stand vor der Tür, mein Vater parkte noch das Auto. Sie trat in die Wohnung und machte dabei einen gehetzten, innerlich gestressten Eindruck. Ohne Leiza und mich zu begrüssen, drehte sie uns den Rücken zu und zog den Mantel aus. Sie fühlte sich dermassen überfordert, dass es ihr offenbar am einfachsten erschien, uns zu ignorieren. Leiza, eine temperamentvolle Frau, liess sich das nicht bieten. Sie drehte sich um, stapfte in die Küche, knallte die Türe zu, und ich dachte: «Das ist eine Katastrophe!» In diesem Moment trat mein Vater zum richtigen Zeitpunkt zur Tür hinein. Seine Anwesenheit deeskalierte die Situation etwas. Entspannt wurde der Abend dennoch nicht. Meine Mutter schwieg praktisch die ganze Zeit, rührte im Fondue und wusste nicht, wo sie hinschauen sollte.

#### **Schwesternliebe, nicht Liebesbeziehung**

Über die Jahre löste sich die Anspannung, und Leiza wurde Teil der Familie. Sie hat sich mit ihrer aufgestellten Art gut in die Familie integriert. Sie konnte jassen, hat viel getrunken und geraucht. Meinem Vater hat das gefallen, dennoch hat er Leiza nie als meine Partnerin wahrgenommen und behandelt. Für ihn war sie eine dritte Tochter, und das sagte er auch so. Diese Aussage ist bezeichnend für den Stellenwert meiner lesbischen Liebe: Er hat unsere Liebe zur Schwesternliebe gemacht und wollte sie nicht als sexuelle Liebesbeziehung wahrnehmen.

Am Vormittag des 1. August 1989 beschlossen Leiza und ich, uns zu trennen. Am Nachmittag desselben Tages rief mich meine Mutter an. Ich solle dringend heimkommen, sie habe mir etwas zu sagen. Am nächsten Tag eröffnete mir meine Mutter, dass sie Krebs hatte. Darmkrebs. Drei Monate später war sie tot. Sie war 58 und ich 33. Sie und ich haben es verpasst, gewisse Dinge zu klären. Das ist eine Tatsache, mit der ich auch heute noch schlecht umgehen kann und die mich traurig macht. Dafür hatte ich nach dem Tod meiner Mutter ein extrem schönes Gespräch mit meinem Vater. Er sagte mir damals, dass sich meine Mutter aufgrund meiner Lebensweise Sorgen gemacht habe um mich. Ihre Sorgen habe ich nie als solche verstanden, ich nahm sie als persönliche Ablehnung wahr. Das Gefühl der Ablehnung hat mich viele Jahre geprägt: Ich fühlte mich nicht akzeptiert und geliebt. Das Gespräch mit meinem Vater war ein wertvolles Gespräch, auf das ich lange gewartet hatte. Ich hatte weder die Kraft noch den Mut, es zu initiieren. Dafür musste offenbar zuerst meine Mutter sterben.

«**AUCH WENN ES IN  
MEINEM LEBEN SEHR  
SCHWIERIGE  
PHASEN GAB, HATTE  
ICH DOCH IMMER  
WIEDER GLÜCK**»

«Und ausgerechnet du wirst Sportlehrerin.» Die Bedeutung dieses Satzes liegt auf der Hand. Sie unterstellte mir, dass ich als lesbische Frau die körperliche Nähe zu meinen Schülerinnen ausnützen könnte. Das führte dazu, dass ich bei meiner ersten Festanstellung in Wattwil im Toggenburg fast zehn Jahre lang meine Homosexualität versteckte. Ich outete mich im Jahr 1991, weil ich eine Beziehung mit einer ehemaligen Schülerin führte. Das wollte und musste ich transparent machen, was aber zur Folge hatte, dass mir der Vater meiner Freundin mit dem Anwalt drohte. Es blieb zum Glück bei der Drohung, und wir beide, meine damalige Freundin und ich, waren fünf Jahre lang ein Paar, bis sie mich 1996 wegen eines Mannes verliess.

Heute bin ich 64 Jahre alt. Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben. Ich durfte eine gute Ausbildung geniessen und habe einen Job ausgeübt, den ich geliebt habe. Ich war eine beseelte Lehrerin. Nun bin ich aufgrund meiner Gesundheit frühpensioniert, lebe in Zürich, mit meiner Ehefrau, die ich nach meinem 40. Geburtstag näher kennengelernt habe. Irene ist auch eine ehemalige Handballerin, und wir kennen uns seit über vierzig Jahren. Seit 22 Jahren sind wir nun ein Paar. Auch wenn es in meinem Leben sehr schwierige Phasen gab, hatte ich doch immer wieder Glück. Ich bin wiederholt auf grossartige Menschen getroffen. Das ist ein unglaubliches Privileg. >>

# Sport oder Ausbildung? Beides!

Wir führen Athletinnen ab dem 7. Schuljahr zur Matura, Berufsmatura oder zum EFZ Kauffrau – Leistungssport inklusive. Unsere Erfahrung ist Ihr Vorteil.

[www.feusi.ch](http://www.feusi.ch)

Smarte Lösungen für  
Zeitmanagement

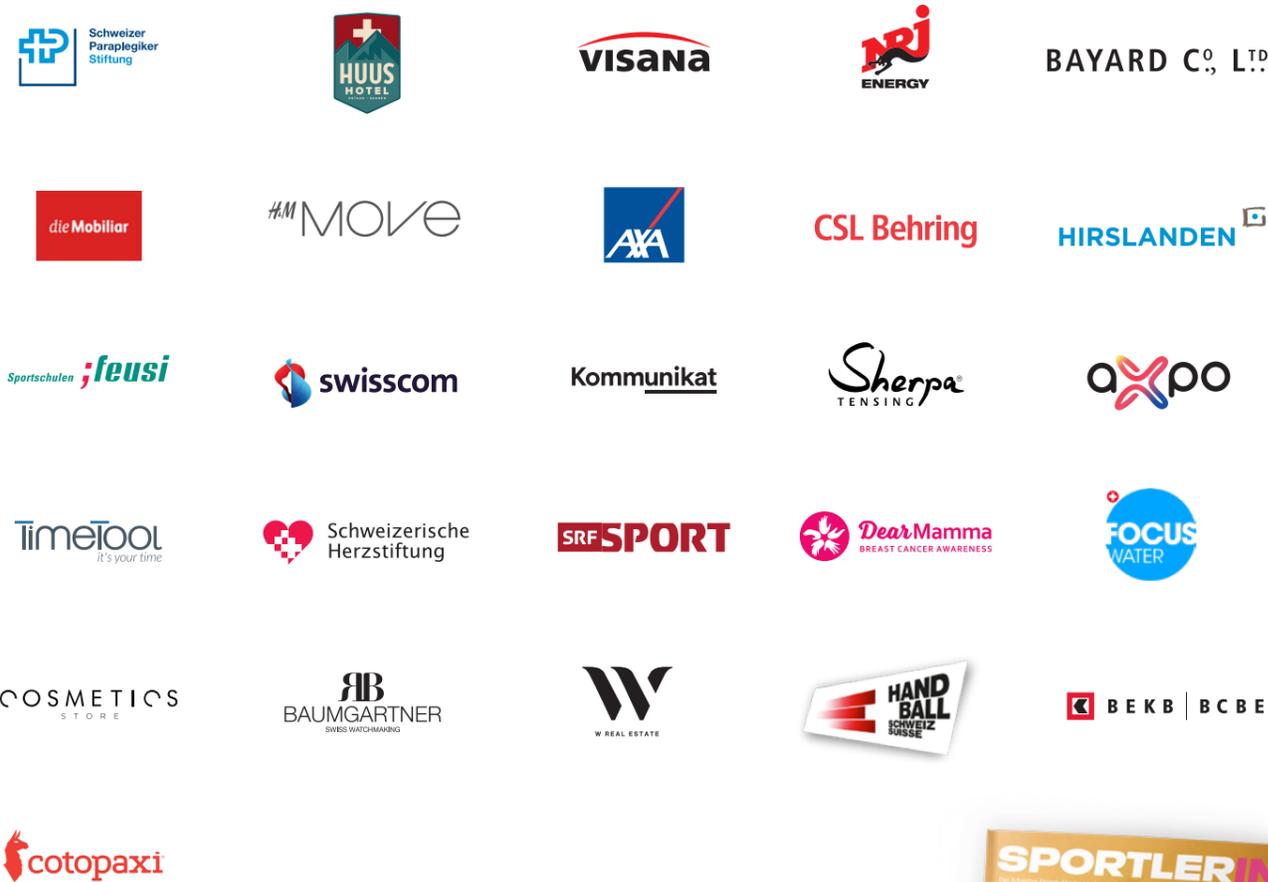


Führt Ihnen die  
Zeit davon?

www.timetool.ch

TimeTool  
it's your time

MERCI AN UNSERE PARTNER DIESER AUSGABE



HOL DIR  
DEIN ABO

Bestelle jetzt das Jahresabo  
von SPORTLERIN. Vier  
Ausgaben für nur 30 Franken.  
[www.sportlerin-magazin.ch](http://www.sportlerin-magazin.ch)





## UNTERSTÜTZE DAS MAGAZIN

Es ist unser Anspruch, sorgfältigen und unterhaltsamen, vielfältigen und hochwertigen Journalismus zu betreiben – und den vielen interessanten Frauen aus dem weiten Umfeld des Sports eine schöne Bühne zu bieten.

Um ein langfristiges, unabhängiges Bestehen dieses Magazins zu sichern, haben wir den SupporterIN-Verein «Wir Sind Sportlerinnen» aufgebaut. Es würde uns sehr freuen, wenn du Teil unseres Projekts wirst und mit einem finanziellen Beitrag mithilfst, unser Magazin weiterzuentwickeln.

Unter [www.sportlerin-magazin.ch/unterstützen](http://www.sportlerin-magazin.ch/unterstützen) kannst du dem SupporterIN-Verein beitreten. Auf unserer Website findest du auch weitere Informationen.

Für höhere Unterstützungsbeiträge und individuelle Ideen darfst du uns gerne direkt kontaktieren, am besten per E-Mail an [roman@sportlerin-magazin.ch](mailto:roman@sportlerin-magazin.ch).

► [www.sportlerin-magazin.ch/unterstützen](http://www.sportlerin-magazin.ch/unterstützen)

### DANKE

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern des Supporterinnenvereins, die durch ihre finanzielle Unterstützung einen wichtigen Beitrag zum nachhaltigen Bestehen des SPORTLERIN-Magazins leisten. Unser Dank gilt den hier namentlich erwähnten Personen sowie auch jenen Unterstützenden, die keine Nennung im Magazin gewünscht haben.

*Unterstützungsbeitrag*

#### GOLD 500.-

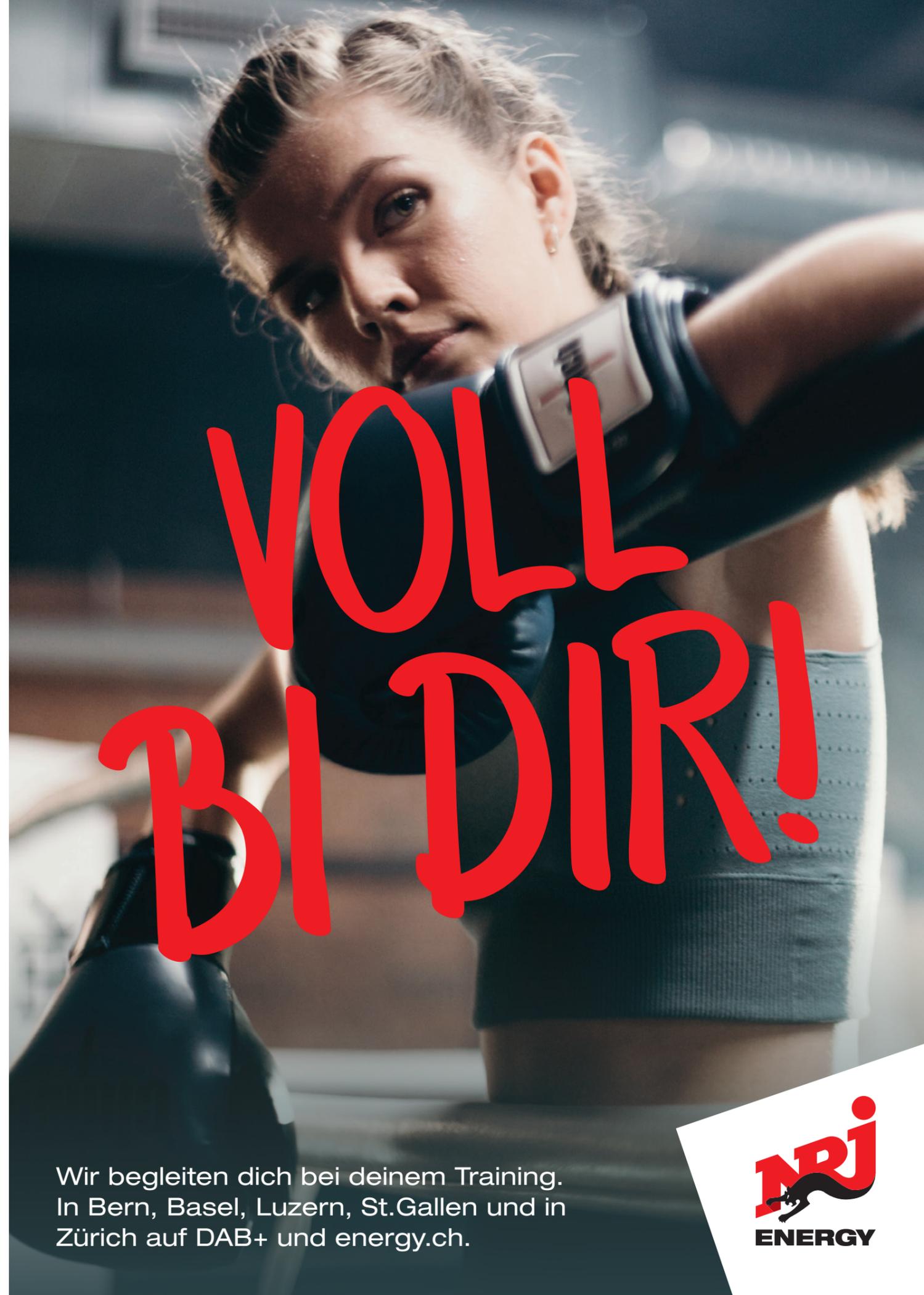
Focus Discount AG Karin Zwahlen von Niederhäusern Hotel Murten AG SPAR express Kehrsatz  
Impact Treuhand GmbH Praxis Beat Muggli Chirurgie Richard Gostony

#### SILBER 250.-

Garage Romag AG Newcom360 GmbH Hansruedi Braunschweiler Andrea Brunner  
Lehrmittelverlag Grünig Ruth Ospelt TOBA Schriften Andrea Zryd GmbH Claudia Buta

#### SUPPORTERIN 100.-

Angela Hartmann Andrea Rau Barbara Grauwiler  
Bacher AG Bianka Hofmann Christian Vial Conrad Lerch  
Karin Hostettler Dr. Frances Weidemann Herzpraxis Bern-West  
Koella Textilpflege AG Margrith Aebli Patrick Ronner Paul Castle  
Regula Blättler Sibylle Wyss Thomas Hadorn Tina Müller



Wir begleiten dich bei deinem Training. In Bern, Basel, Luzern, St.Gallen und in Zürich auf DAB+ und [energy.ch](http://energy.ch).





# Wir sind Sportlerinnen.

Darum wissen wir, dass Frau (und Mann) ganz schön fit sein muss, um vorne dabei zu sein – so wie unsere Botschafterin Ditaji Kambundji. [visana.ch](https://www.visana.ch)