

Erstaunliches Comeback nach Long Covid

Die Radrennfahrerin Marlen Reusser gehört an der Tour de Suisse zu den Favoritinnen – sie brilliert jetzt auch in den Bergen

SEBASTIAN BRÄUER

Wenn ihr wieder ein besonders gutes Rennen gelungen ist, schickt Marlen Reusser in diesen Tagen Sprachnachrichten an Journalisten, es sind Botschaften puren Glücks. «Ich glaube, ich habe den Tag meines Lebens erwischt», sagte sie zum Beispiel im Mai nach der Königsetappe der Vuelta, nur knapp geschlagen von der weltbesten Kletterin Demi Vollering. Oder, wenige Tage später nach dem Gesamtsieg an der Burgos-Rundfahrt: «Es ist einfach nur cool. Ich habe mega Freude. Das neue Team ist einfach grandios.» Die beste Schweizer Radrennfahrerin steht jetzt bei Movistar unter Vertrag.

Während Reusser der Euphorie freien Lauf lässt, kann es passieren, dass ihr Freund und Trainer Hendrik Werner neben ihr sitzt und lachend den Kopf schüttelt. Nach allem, was 2024 passiert ist, wirkt die Situation unwirklich auf ihn, «es ist Wahnsinn», sagt er im Gespräch. Reusser litt monatelang unter Long Covid und verpasste zwei ihrer grössten Karriereziele, die Olympischen Spiele in Paris und die Weltmeisterschaften in Zürich.

Auf Rennen verzichten zu müssen, war in jenen Momenten noch das geringste Problem. Es habe in den Sternen gestanden, erinnert sich Werner, ob sie je wieder auf dem Rad sitzen würde. Man habe nicht einmal gewusst, ob sie alternativ in der Lage sein würde, wieder als Ärztin zu arbeiten, denn dieser Beruf bedeute ebenfalls Stress. Selbst Kartenspiele wurden zur Herausforderung. Jede Interaktion kostete Kraft. «Natürlich kommen da Ängste», sagt der Sportwissenschaftler Werner. «Man fragt sich, was das fürs weitere Leben bedeutet.» Akzeptieren zu müssen, nichts unter Kontrolle zu haben, sei eine krasse Erfahrung gewesen.

Wiederholter falscher Alarm

Ein Schlüssel auf dem Weg zur Besserung war Reussers Erkenntnis, dass kleinste Reize bei ihr unnötige Abwehrmechanismen aktivierten: Ohne erkennbare Ursache bekam sie immer wieder Fieber oder litt unter geschwellenen Lymphdrüsen. Werner vergleicht das Auftauchen der Symptome und den damit einhergehenden Lernprozess mit einem wiederholten falschen Feueralarm. Beim ersten Sirenengeräusch



Auf der zweiten Etappe der Burgos-Rundfahrt legt Marlen Reusser den Grundstein für den späteren Gesamtsieg. SZYMON GRUCHALSKI / GETTY

renne man aufgeregt aus dem Haus. Sobald man begriffen habe, dass es gar nicht brenne, löse der Lärm nicht mehr dasselbe Unwohlsein aus – aber dieser Moment lasse auf sich warten.

Die Sportlerin begegnete den körperlichen Fehlalarmen mit Hypnose und Yoga. «Das mag sich erst einmal lustig anfühlen», sagt Werner. Aber er erlebte mit, wie Reusser Schritt für Schritt wieder Dinge mit ihm unternehmen konnte, im Alltag nicht mehr übervorsichtig sein musste, sich sogar an eine Wiederaufnahme des Trainings wagte. Irgendwann, sagt Werner, habe er gedacht: «Ich glaube, Marlen ist komplett genesen.» Aber er traute sich kaum, es auszusprechen. Zu gross war die Angst vor einem Rückfall.

Im November veröffentlichte Reusser ein Video, in dem sie ihren Heilungsverlauf beschrieb und sagte: «Mir geht es gefühlt wie vorher.» Sie emp-

fahl anderen Long-Covid-Patienten, sich ebenfalls am «brain retraining» zu versuchen, und schloss mit den Worten: «Viel Glück, ihr schafft das.»

Der Instagram-Beitrag löste einen Shitstorm aus. Long-Covid-Patienten warfen Reusser vor, sie bediene das Vorurteil, die Krankheit sei reine Kopfsache, und das als Medizinerin. Die Sportlerin hatte zwar betont, keineswegs davon auszugehen, dass der beschriebene Ansatz jedem helfen werde. Sie wollte schlicht ihre Erfahrungen weitergeben. Doch im Zeitalter der Dauerempörung und des Schwarz-Weiss-Denkens wurden die Differenzierungen von einigen übersehen.

Bereits einen Monat zuvor hatte die Olympia-Zweite von 2021 einen Dreijahresvertrag bei Movistar unterschrieben. Hendrik Werner ist ein Mensch, dem Aufrichtigkeit am Herzen liegt, er

kommuniziert branchenunüblich offen. Der Trainer sagt, er habe die Verantwortlichen gewarnt, sie kauften «die Katze im Sack»: Er könne nicht garantieren, dass Reusser je in der Lage sein werde, ein Rennen im Team-Dress zu bestreiten. Umso mehr schenken ihm und Reusser das demonstrative Vertrauen der Spanier Zuversicht.

Klare Verhältnisse im Team

Auch bei ihrer letzten Equipe SD Worx fühlte sich Reusser wohl. Dennoch wurde der Wechsel zur Initialzündung. Im Alter von 33 Jahren konnte sie noch einmal einen Entwicklungsschritt vollziehen: den zur Leaderin an Rundfahrten mit schweren Bergetappen.

Aussenstehende empfinden es als sensationell, wie gut sich die 1 Meter 80 grosse Zeitfahrpezialistin jetzt in

steilen Rampen schlägt, zum Beispiel an der Vuelta, wo sie auf der gefürchteten Strasse nach Lagunas de Neila mit mehr als neun Steigungsprozenten bis auf Vollering sämtliche Spezialistinnen distanzierte. Es wirkt, als sei sie, der Krankheit zum Trotz, stärker denn je.

Werner betont, er sei überrascht über die schnelle Heilung – aber keineswegs über Reussers Fähigkeiten im Gebirge. Wenn er früher nüchterne Analysen verfasst habe, wie viel Watt pro Kilogramm Körpergewicht getreten werden müssten, um zu den Besten zu gehören, sei ihm bereits klar gewesen: Marlen könne das. Schon 2021 und 2022 sei sie sehr gut geklettert. Allerdings habe sie seinerzeit oft Helferdienste verrichtet, und wenn der Job einige Kilometer vor dem Ziel erledigt gewesen sei, habe sie sich zurückfallen lassen. Das Potenzial schlummerte also, so ist Werner zu verstehen, stets in ihr.

Movistar setzt nun in den grossen Rennen voll auf Reusser, «sie haben eine klare Idee», sagt Werner. Bei SD Worx wimmelte es dagegen von Leaderinnen, welche oft zu hören bekamen, die Strasse solle entscheiden, für wen am Ende gefahren werde. Reusser, die sich nach Harmonie sehnt, entsprechen die heutigen klaren Verhältnisse besser. Sie helfen ihr, sich in ungeahnter Form zu entfalten. Movistar hat eine rasante Transformation hinter sich: Noch vor wenigen Jahren lieferte das Männer-Team der Spanier dem Streaming-Anbieter Netflix mit Zwistigkeiten zwischen seinen Captains Material für eine vielbeachtete Serie. Die Phase der Selbstdemontage ist Geschichte.

An der Tour de Suisse trifft Reusser ab dem 12. Juni auf die letzten beiden Tour-de-France-Siegerinnen, Demi Vollering und Katarzyna Niewiadoma. Zu erwarten ist ein offener Schlagabtausch der Weltbesten. Das viertägige Rennen auf heimischen Strassen ist Reusser wichtig. Werner fokussierte sich beim Trainingsaufbau jedoch bereits auf das nächste Ziel: den Giro d'Italia ab dem 6. Juli. Schon zwei Mal haben von ihm betreute Fahrer das Grand-Tour-Rennen gewonnen, in beiden Fällen entgegen den Erwartungen: 2017 Tom Dumoulin, 2022 Jai Hindley.

Mit seiner Partnerin Reusser den Coup zu schaffen, wäre nach allem, was war, immer noch eine Sensation. Werner sagt: «Wir dürfen träumen.»

Zwischen Krise und Perfektion

Michelle Heimberg ist zum zweiten Mal Europameisterin im Wasserspringen geworden – noch im letzten Jahr wusste sie nicht, ob sie weitermachen soll

EVA BREITENSTEIN

Ein blaues Sprungbrett, blaues Wasser, dazu blauer Himmel – finden Wettkämpfe im Wasserspringen im Freien statt und nicht in der Halle, wird es für die Elite anspruchsvoll. Die Orientierung während des Sprungs fällt dann schwerer, weil die Sonne blendet oder alles im Blau verschwimmt. Im Wasserspringen genügt eine winzige Abweichung in der Körperhaltung, und der Sprungverlauf ändert sich – was über Medaillen entscheidet. Entsprechend sind Wind und Wetter ein grosser Eingriff in die Routine der Athletinnen und Athleten.

Michelle Heimberg liebt solche Herausforderungen wie zuletzt an den EM in Antalya. «Weil es dann darauf ankommt, wer am besten mit den neuen Bedingungen umgehen kann», sagt die 25-Jährige. «Die Sprünge beherrschen wir alle gleich gut.» Heimberg meisterte die Aufgabe glänzend. Sie errang ihre siebente und ihre achte EM-Medaille: Bronze vom Einmeter- und Gold vom Dreimeterbrett. Bereits 2023 war sie Europameisterin geworden. Und doch war der Titel heuer besonders. Denn noch im vergangenen Jahr wusste Heimberg nicht einmal, ob sie ihre Karriere fortsetzen wolle. Nun triumphierte sie mit einem persönlichen Punkterekord, der sie von Grösserem träumen lässt.

Anfang 2024 verpasste Heimberg die Qualifikation für die Olympischen Spiele – es wären ihre zweiten gewesen – und geriet in eine Krise. Diese hatte sich bereits vor der Enttäuschung schleichend angekündigt. Heimberg sprang nicht mehr mit dem gewohnten Enthusiasmus, absolvierte das Training, als wäre es bloss ein Job. «Eine Saison folgte auf die nächste, ohne dass ich überlegte: Stimmt das alles noch für mich? Negative Gefühle habe ich unterdrückt, weil wir Spitzensportler immer glauben wollen, dass alles passt.»

Halbes Jahr fern des Beckens

Nach der verpassten Olympiaqualifikation brach Heimberg die Saison ab. Sie stellte alles infrage, fühlte sich antriebslos, kam morgens kaum aus dem Bett. Es war eine ungewohnte Situation für sie, die als Kind einen so grossen Bewegungsdrang hatte, dass die Lehrerin sie zum Treppenlaufen schickte, damit sie die überschüssige Energie abbaute. Zu Hause traf sie in dieser Zeit auf Verständnis: Ihr Verlobter Florian Droux war einst ebenfalls Spitzensportler, Judoka, das erleichterte den Austausch. «Man kann Emotionen ausdrücken, die für andere nicht verständlich sind. Ich musste mich nicht erklären.»

Ein halbes Jahr lang mied Heimberg das Hallenbad. Sie spielte Badminton und

Tennis, ging klettern, machte mit dem Studium in Kommunikationswissenschaften vorwärts und absolvierte ein Praktikum. Doch schon bald merkte sie, dass sie mit Spitzensport weitermachen will. Mit der Rückkehr in ein geregeltes Training liess sie sich jedoch Zeit, bis die Lust und die Freude wieder vollständig da waren, sie das Springen vermisste. Heute trainiert sie nicht mehr hauptsächlich alleine, son-



Michelle Heimberg
Schweizer
Wasserspringerin

dern in einer Gruppe in Bern. Die Kolleginnen und Kollegen dort sind bis zu zehn Jahre jünger als sie, doch sie schätzt den jugendlichen Esprit, der eine Lockerheit in den Trainingsalltag bringt.

Ihr Trainer legt viel Wert auf die Grundlagen des Springens, auf viele Repetitionen von einfacheren Varianten. Die hat sie womöglich etwas weniger automatisiert als andere Springerinnen – weil sie verhältnismässig spät mit der Sportart begonnen hatte. Bis 12 war sie im Kunstturnen;

dann brach sie sich beide Kniescheiben. Um den Olympiatraum trotzdem zu verwirklichen, musste sie sich einen Sport suchen, der das Knie weniger belastet.

Zehntausende von Sprüngen

Im Training zerlegt man die nicht einmal zwei Sekunden dauernden Sprünge in ihre Einzelteile. Will sie einen dreieinhalbfachen Salto vorwärts vom Dreimeterbrett üben, arbeitet sie einmal nur am Anlauf, ein anderes Mal an einem Kopfsprung vom Einmeterbrett, dann an einem anderthalbfachen oder zweieinhalbfachen Salto, gehockt, gestreckt und so weiter.

Das grösste Potenzial für Verbesserungen sieht Heimberg bei sich in der Eintauchphase. Um diese zu optimieren, trainiert sie das Eintauchen aus unterschiedlichsten Winkeln. Dabei feilt die Aargauerin an jedem Detail, bis sie ganz genau weiss: Wenn ich das Wasser beim Öffnen des Sprungs so sehe, muss ich meine Hände exakt so nach vorne ziehen, damit die Eintauchphase möglichst optimal gelingt – das Wasser also kaum spritzt.

Je mehr Wiederholungen, desto besser das Gespür und desto konstanter die Leistungen. Seit Zehntausenden von Sprüngen arbeitet sie daran. Seit Jahren zeigt Heimberg an den Wettkämpfen das gleiche Programm – daran wird sich auch

bis zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles nichts ändern. Das findet sie keinesfalls langweilig. Sondern faszinierend. «Zu sehen, wie nahe ich es an die Perfektion schaffe, das reizt mich an dieser Sportart.» Zum Wassertraining kommen Einheiten auf dem Trampolin, der Airtrack-Matte und im Krafraum dazu. Heimberg war überrascht, wie schnell ihr die Sprünge nach der sechsmonatigen Pause bereits wieder auf gutem Niveau gelangen. «Wasserspringen ist wohl wie Velofahren», sagt sie. Mittlerweile springt sie so stark, dass sie mit ihrer ersten WM-Medaille liebäugelt, die WM finden Ende Juli in Singapur statt.

Dieses Ziel kann sie gelassener angehen als früher. Neuerdings ist sie als eine von 18 Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern zu 50 Prozent als Zeitsoldatin bei der Schweizer Armee angestellt. Das entlastet sie finanziell enorm, zumal Heimberg in ihrem Sportlerleben fast alles selbst bezahlen muss, auch die Reisen und die Unterkunft für sich und ihren Trainer an den Wettkämpfen.

Dank der Unterstützung durch die Armee kann sie die Wettkämpfe so planen, dass sie für sie passen, und muss nicht ständig ausrechnen, ob sie sich die Reise überhaupt leisten kann. Auch sonst hat sie ihren Kopf jetzt freier: Nur wenige Tage nach dem EM-Titel hat Heimberg ihre Bachelorarbeit abgegeben.