



Dunja Zdouc will sich wieder in den Top 25 etablieren

„Ich war auch schon kurz vorm Verzweifeln“

Biathlon-Stars wie Tiril Eckhoff oder Dorothea Wierer berichten von Schlafstörungen, Motivationsproblemen bis hin zu Lebenskrisen. Kärntens Aushängeschild Dunja Zdouc sind schlaflose Nächte auch nicht fremd.

Von Denise Maryodnig

Sie räumte bei den Olympischen Winterspielen in Peking Gold, Silber und Bronze ab. Sie gilt als die Strahlefrau im Biathlonsport schlechthin. Doch Ausnahmekönnerin Tiril Eckhoff hatte ihr Lächeln verloren. Die Norwegerin laboriert seit mehreren Monaten an den Folgen des Coronavirus, hat mit Motivationsproblemen zu kämpfen und leidet an massiven Schlafstörungen.

Die 32-Jährige stürzte offensichtlich in eine tiefe Lebenskrise, Erschöpfungssignale inklusive. Sogar ein Karriereende stand im Raum. Ein Start beim Weltcupauftakt (30. November) im finnischen Kontiolahti ist undenkbar. Eckhoff legt für unbestimmte Zeit eine Pause ein. Und wenn tatsächlich jedes Training zur Qual wird, ist ein Cut die logische Konsequenz.

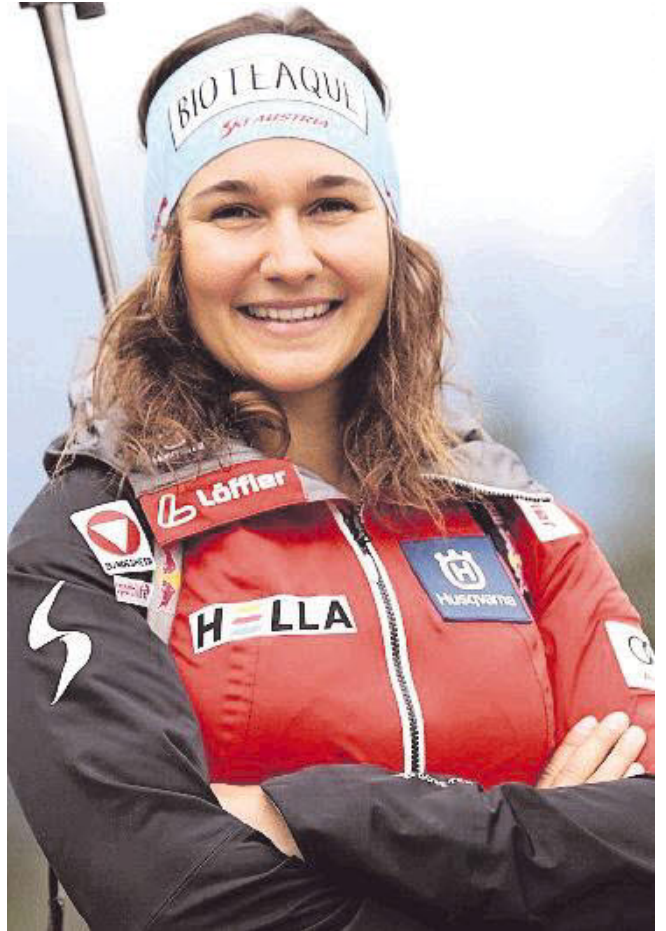
Sie ist nicht der einzige Fall unter den Biathletinnen. Auch Italiens Star Dorothea Wierer offenbarte den Konsum von Tabletten und meinte, dass sie sich über viele Jahre zwischen einer schlaflosen Nacht und Arzneimitteln entscheiden musste. Schlafstörungen sind unter Biathletinnen keine Seltenheit, wie Kärntens Aushängeschild Dunja Zdouc konkretisiert: „Die letzten Nächte gingen bei mir auch eher in die Richtung schlaflos. Ich war schon kurz vorm Verzweifeln, weil ich weiß, wie wichtig Schlaf und Erholung für uns Leistungssportler sind. Dazu steht noch der Weltcupwinter vor der Tür.“

Die Mixed-Vizeweltmeisterin von 2021 spricht davon, dass der Druck sowohl für den Körper als auch für den Geist eine enorme Belastung ist. Der Drang, es unbedingt zu wollen, aber es sich selbst einzugehen, dass es für gewisse Phasen nicht funktioniert, „ist mitunter das Schwierigste. Man darf nicht vergessen, wie groß zum Beispiel der Druck in Norwegen ist. Wenn solche Athletinnen wie Seriensiegerin Eckhoff, die immer zu den Favoritinnen zählt, an den Start gehen, wollen sie gewinnen oder zumindest aufs Podest“.

Die 28-Jährige verdeutlicht, dass sie lernen musste, auf ihren Körper zu hören. „Wenn unser Physio beispielsweise das vegetative Nervensystem anregt, sodass der Kopf völlig abschalten kann, schlafe ich wie ein Baby. So gibt es diverse Möglichkeiten, wie man Probleme händeln kann. Ich persönlich lege großen Wert auf mentales Training, das mich weiterbringt.“ Melatonin oder Tropfen auf Hopfenbasis könnten eine Alternative sein. „Solche Dinge helfen zwar vermutlich kurzfristig, auf Dauer verlieren Tabletten auch ihre Wirkung. Längerfristig müsste man als Athlet andere Lösungen finden.“ Zdouc ist jener Typ, der Probleme mit vertrauten Personen thematisiert. „Wenn ich das mit mir selbst ausmache,

verkopfe ich erst recht. So etwas stillschweigend hinzunehmen, ist, denke ich, keine gute Idee. Man darf und soll Hilfe annehmen.“

Sportlich rückt der Auftakt in schnellen Schritten näher. Im Sommer laborierte die Radsbergerin an einer hartnäckigen Entzündung der Achillesferse. „Ich war zuletzt teilweise noch mit Löchern in den Schuhen unterwegs. Das war für heuer sicher ein Defizit, weil mir dadurch die Laufkilometer abgehen. Doch an und für sich konnte ich mich gut vorbereiten“, erklärt Zdouc, die sich in der bevorstehenden Saison wieder konstant in den Top 25 etablieren will.



Dunja Zdouc gewann 2021 Mixed-WM-Silber GEpa (4)

“
Wenn ich manche Dinge mit mir selbst
ausmachen würde, verkopfe ich erst recht. So
etwas stillschweigend hinzunehmen, ist,
denke ich, keine gute Idee.
”

Dunja Zdouc



Doppel-Olympiasiegerin Tiril Eckhoff pausiert



Dreifach-Weltmeisterin Dorothea Wierer