

# thema vorarlberg

Standpunkte für Wirtschaft und Gesellschaft

## Vom Spitzensport lernen

Experten aus dem Olympiazentrum Vorarlberg erklären, was man von den Athleten lernen kann. Seite 8

Ariane Rädler

## Über den guten Dialog

Ursula Hillbrand, Inhaberin des Bregenzer Salons, im Interview. Seite 14

## Weibliche Expertise

Vom Jubiläum einer wichtigen Vorarlberger Initiative. Seite 21

## Einzelgänger der Freiheit

Der Historiker Simon Geissbühler spricht über „Outlaws und Renegaten“. Seite 28

## Wie sich Rock und Pop <sup>in</sup> Vorarlberg etablierten

Erinnerungen an die Radiosendung „Pop-Lädele“ 1978–1990. Seite 36



# Vom Spitzensport lernen

Das Olympiazentrum Vorarlberg unterstützt seine Athletinnen und Athleten ganzheitlich. Experten bieten den Spitzensportlern dort individuelle Betreuung, beim Training, in der Sportmedizin, in der Physiotherapie, in der Ernährung, in der Sportpsychologie und bei vielem mehr. Und dass die Arbeit sehr erfolgreich ist, das zeigte sich bei den Olympischen Winterspielen in Cortina d'Ampezzo und Mailand: Skifahrerin Ariane Rädler, die Gold in der Team-Kombination im Alpinen Skisport holte und Alessandro Hämmerle, der Olympiasieger im Snowboardcross wurde, werden bereits seit einem guten Jahrzehnt im Olympiazentrum Vorarlberg betreut.

Doch kann auch die Allgemeinheit etwas aus dem Spitzensport lernen? Können Wirtschaft und Gesellschaft von dem Know-how der Athleten profitieren? Sebastian Manhart, der Geschäftsführer des Olympiazentrums und frühere Handball-Nationalteamspieler sagt: „Ja. Man kann von uns lernen. Denn der Spitzensport ist in vielen Bereichen sehr, sehr weit. Und es wäre doch schade, wenn dieses Wissen nicht breiter genützt würde. Denn wir wollen unsere Athleten und Athletinnen so gesund wie möglich halten. Das ist unser Kernthema.“ Wer den Spitzensport also ganzheitlich betrachtet, über die sportliche Leistung hinaus, kann: Vieles lernen.

## Die richtige Balance

Bei Spitzensport denkt man zuerst an hartes Training. Doch Höchstleistung entsteht nicht durch Dauerbelastung, sondern durch Balance. Marc Philippe ist Sportwissenschaftler am Olympiazentrum Vorarlberg, er leitet dort das Kompetenzzentrum Wissenschaft. Ihm zufolge habe der Fokus im Spitzensport lange Jahre fast ausschließlich auf dem Training und der Trainingswissenschaft gelegen. Nun ist Training natürlich auch heute noch immens wichtig: „Aber mindestens genauso wichtig ist alles, was rundherum passiert.“ Das sagt auch Marc Sohm, leitender Sportmediziner

**Wer an Spitzensport denkt, denkt an Disziplin, Ehrgeiz und unzählige Trainingsstunden. Doch Experten des Olympiazentrums Vorarlberg sagen: Höchstleistung entsteht im Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung, Schlaf und mentaler Gesundheit. Wirtschaft und Gesellschaft können vom Spitzensport lernen.**

Von Andreas Dünser

im Olympiazentrum: „Es gibt im Spitzensport Qualitäten, die wesentlich sind, um langfristig Erfolg zu haben.“

## Entscheidende Faktoren

Gemeint sind laut dem früheren Sportkletterer Philippe und dem einstigen Bundesliga-Judoka Sohm folgende zentrale Faktoren: Training, Schlaf, Ernährung, mentale Gesundheit. Diese Faktoren generieren Leistungsfähigkeit.

Leidet einer von ihnen, leidet die gesamte Leistung – im Spitzensport ebenso wie im Alltag. Nun lassen sich Erkenntnisse aus dem Spitzensport zwar nicht eins zu eins auf die Allgemeinbevölkerung übertragen. Doch die Parallelen sind offensichtlich.

Wer dauerhaft zu wenig schläft, zu wenig trinkt, sich falsch ernährt und Erholungsphasen vernachlässigt, wird weder im Sport noch im Büro noch im Alltag sein Potenzial ausschöpfen. Der viel zitierte Topmanager, der sich mit vier Stunden Schlaf und Koffein durch den Tag kämpft? „Ist mit hoher Wahrscheinlichkeit weniger leistungsfähig, als er sein könnte“, sagt der Luxemburger Philippe.

## Der gute Schlaf

Mindestens acht bis neun Stunden Schlaf gelten im Spitzensport als Ideal, in der Allgemeinbevölkerung sind es rund sieben. Tatsächlich schlafen viele Menschen zu wenig – mit gravierenden Folgen. Eine erst vor kurzem veröffentlichte Analyse der Universität Bern zeigt: 31 Prozent der Erwachsenen in Europa leiden an relevanten Schlafstörungen.

Sportmediziner Sohm betont, wie wichtig guter Schlaf für den Menschen ist, für dessen Regeneration und für dessen Leistungsfähigkeit: „Er ist zellregenerierend, wachstumsfördernd und auch

für das vegetative Nervensystem erholungsfördernd. Ein Schlafpsychologe hat einmal gesagt: Man schläft, um sich in der Nacht von sich selbst zu erholen.“ Sohm zufolge entscheidet übrigens auch der Zeitpunkt über guten Schlaf: „Untersuchungen zeigen, dass Personen, die früher zu Bett gehen, hormonell günstiger aufgestellt sind als jene, die später einschlafen – selbst bei gleicher Schlafdauer.“

## Das richtige Trinkverhalten

Von großer Bedeutung ist detto: Der Flüssigkeitshaushalt. Spitzensportler regulieren ihren Flüssigkeitshaushalt. Wie viel sollte man denn trinken? Als einfache Orientierung empfiehlt Sohm, die Urinfarbe zu beobachten: „Ist der Harn – abgesehen vom Morgenharn – klar, ist die Trinkmenge ausreichend. Hat er einen deutlichen Gelbstich, ist es zu wenig.“ Das Gehirn brauche ausreichend Flüssigkeit, um funktionieren zu können, sagt Sohm: „Und wenn ich Durst habe, dann kann ich davon ausgehen, dass ich zu wenig getrunken habe. Denn Durstgefühl ist ein zeitversetztes Notsignal des Körpers, dass er dringend Flüssigkeit benötigt.“ Bereits am Morgen sollte man ausreichend trinken, um den nächtlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Ob und wann wiederum gefrühstückt werden soll, ist individuell verschieden. Die Experten am Olympiazentrum sprechen deswegen auch nicht von Frühstück, sondern von „der ersten Mahlzeit des Tages.“ Doch diese erste Mahlzeit ist ebenfalls von wesentlicher Bedeutung.

Sie sollte sich daran orientieren, welche Anforderungen bevorstehen. Soll heißen? Vor intensiven Belastungen, wie etwa einem Training, braucht der Körper schnell verfügbare Energie, etwa in



**Gold! Alessandro „Izzi“ Hämmerle (32) steigt bei den Olympischen Spielen 2026 vom einfachen zum zweifachen Olympiasieger auf. „Izzi“ hatte bereits 2022 Gold geholt.**

Form von mehr einfachen Kohlenhydraten. Stehen dagegen längere, weniger intensive Phasen an, wie etwa ein regulärer Arbeitstag, dann empfehlen die Experten einen Mix aus Ballaststoffen, Proteinen, ungesättigten Fetten und komplexen Kohlenhydraten: „Ziel ist ein möglichst stabiler Blutzuckerspiegel ohne extreme Ausschläge.“ In Sachen Ernährung, sagt Manhart, sollte sich also auch ein Unternehmen gut überlegen, was in Betriebskantinen angeboten wird. Salopp gesagt: „Gibt’s da Kässpätzle, schläft die Belegschaft am Nachmittag.“

Für Sohm ist „Ernährung der Treibstoff, der Muskeln und Geist antreibt.“ Der Sportmediziner rät dringend davon ab, sich beispielsweise nur mit Snacks durch den Tag zu hangeln, er empfiehlt regelmäßige Hauptmahlzeiten mit ausgewogener Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Und gegen Abend hin sollten die Kohlenhydrate eher abnehmen: „Eine eiweißbetonte Abendmahlzeit kann den Schlaf unterstützen.“

#### **Bewegung!**

Und was ist mit Bewegung? Was im Spitzensport in hoher Intensität praktiziert wird, lässt sich in abgeschwächter Form ebenfalls auf den Alltag übertragen. Denn der moderne Lebensstil ist von langem Sitzen geprägt. Bestimmte Muskelgruppen werden kaum noch beansprucht, Erschöpfung und diverse Beschwerden sind die Folgen. „Der menschliche Organismus ist auf tägliche Aktivität ausgelegt“, erklärt Sohm. Zudem wisse man mittlerweile, „dass über Bewegung sogenannte Myokine gebildet werden, das sind positive Stoffe, die auf Immun- und Nervensystem direkt wirken. Regelmäßige Bewegung stärkt die Abwehrkräfte und wirkt blutdrucksenkend und stabilisierend auf das vegetative Nervensystem.“

Der Sportmediziner rät dazu, sich täglich mindestens 30 Minuten moderat zu bewegen. Wer sich damit vertröstet, dass er ein paar Tage später sowie so Sport treiben werde, irrt: „Denn der Körper lebt im Jetzt. Wer sich heute nicht bewegt, kann das Defizit morgen nicht vollständig ausgleichen.“

#### **Krafttraining**

Ein Feld, in dem sich besonders viel Wissen aus dem Spitzensport übertragen lässt, ist Philippe zufolge übrigens das Krafttraining. Internationale Organisationen wie die WHO betonen seit Jahren dessen Bedeutung – vor allem im Alter. „Denn mit zunehmenden Lebensjahren baut der Körper Muskelmasse und damit stoffwechselaktive Masse ab. Und dieser Prozess begünstigt Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und erhöht das Risiko für Stürze, da insbesondere schnell reagierende Muskelfasern schwinden.“

Gezieltes Krafttraining wirkt dem entgegen. Muskeln produzieren bei Belastung hunderte verschiedener Botenstoffe (Myokine), die auf Herz, Gefäße, Gehirn und Stoffwechsel positiv wirken. Je nach Trainingsform entstehen einige hundert Arten dieser Substanzen – eine Art „innere Apotheke, aus der sich der Körper >>



Thomas Steu holte sich in Cortina d'Ampezzo mit seinem Tiroler Partner Wolfgang Kindl die Silbermedaille. Im anschließenden Teamwettbewerb errang Steu nochmals Silber. Mit den beiden in Peking 2022 errungenen Medaillen – Bronze im Doppelsitzer, Silber im Team – ist der Bludenzener nun der Vorarlberger Wintersportler mit den meisten olympischen Medaillen.



Judoka Lubjana Piovesana (l.), Skifahrerin Magdalena Egger mit Physiotherapeut Michael Sohm. Izzi Hämmerle.



Sportwissenschaftler Philipp Konnerth mit Ariane Rädler.

» bedienen kann“, wie Philippe formuliert. Nur mit reinem Ausdauersport allein lasse sich das nicht erreichen. Es braucht gezielte Reize – allerdings unter fachkundiger Anleitung, zumindest zu Beginn. Denn Krafttraining ist komplex. Aber das Schöne daran? „Man kann auch in hohem Alter noch mit Krafttraining beginnen. Und dessen positive Effekte wirken auch dann noch.“ Philippe sieht darin eine zentrale Aufgabe für die Zukunft. „Wir müssen unsere Muskulatur pflegen, wie es Spitzensportler tun“, sagt er. Nicht um Medaillen zu gewinnen, sondern um gesund zu bleiben, leistungsfähig zu arbeiten und selbstbestimmt zu altern. Also ran an die Hanteln? Der Sportwissenschaftler lacht: „Man braucht nicht unbedingt Hanteln, es gibt viele Möglichkeiten. Ich würde daher eher sagen: Ran an die Muskulatur.“

**Mentale Gesundheit**

Auch die mentale Gesundheit spielt eine Schlüsselrolle. Kaum ein Spitzensportler kommt ohne sportpsychologische Betreuung aus. „Der Umgang mit Nervosität, Druck und Niederlagen entscheidet oft mehr über den langfristigen Erfolg als reine Leistungsdaten“, erklärt Philippe. Die gute Nachricht? Ihm zufolge ist Resilienz trainierbar: „Es werden auch die wenigsten späteren Spitzensportler resilient geboren.“ Resilienz bedeutet im Spitzensport wie auch im Alltag, auf mehreren „Stuhlbeinen“ – also wichtigen Lebensbereichen – zu sitzen, die einen stützen, falls eines davon einmal ins Wanken gerät. Und weil auch im Spitzensport häufiger verloren als gewonnen wird, „gehört der produktive Umgang mit Misserfolgen zur mentalen Grundausrüstung“. Die Frage ist also, ob Rückschläge uns hemmen – oder ob

wir sie mit Blick auf unsere Zukunft akzeptieren und so daran arbeiten können, wie Mentalcoach Simon Nußbaumer im Interview (siehe Seite 11) sagt.

**Das gute Umfeld**

Detto brauchen Trainer und Betreuer Manhart zufolge das richtige Gespür im Umgang mit den Sportlern. In welcher Situation macht eine kritische Analyse Sinn? In welcher Situation macht sie keinen Sinn? Es braucht das richtige Timing, das richtige Gespür, ein auf die jeweilige Person abgestimmtes, individuelles Verhalten. Es gibt kein Standardrezept. „Genauso könne man in einem Unternehmen auch nicht allen dieselben Ratschläge erteilen, wie man mit gewissen Drucksituationen umzugehen hat: „Es geht um Leadership. Führungspersonen brauchen bestimmte Kompetenzen. Sie brauchen beispielsweise Authentizität. Sie müssen zuhören können, sie müssen andere Menschen verstehen können.“ Manfred Brandl, der ehemalige Lieberr-Geschäftsführer, habe einmal gesagt, dass in einem Unternehmen die erste Führungsebene die wichtigste sei: Also jene Führungsebene, die direkten Kontakt zu den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen hat. Diese erste Führungsebene kann am meisten beeinflussen, im Positiven wie im Negativen: „Sie ist die erste Bezugsperson für die Mitarbeiter. Sie ist wie der Ski-Trainer, der am Hang steht.“

**Die nötige Abwägung**

Im Spitzensport gilt Manhart zufolge eine weitere Gesetzmäßigkeit, über die man auch in anderen Bereichen nachdenken müsse: „Der Spitzenathlet versucht zwar, einhundert Prozent anzustreben. Doch einhundert Prozent sind nicht erreichbar. Und warum? Weil sich einzelne



**Sportmediziner Marc Sohm:** „Durstgefühl ist ein zeitversetztes Notsignal des Körpers.“



**Sportwissenschaftler Marc Philippe** rät dringend zu Krafttraining: „Mit zunehmenden Lebensjahren baut der Körper Muskelmasse ab. Dieser Prozess begünstigt Stoffwechselerkrankungen.“



**Geschäftsführer Sebastian Manhart:** „Der Spitzensport ist in vielen Bereichen sehr, sehr weit. Es wäre schade, wenn dieses Wissen nicht breiter genutzt würde.“

Komponenten gegenseitig beeinflussen.“ Ein Beispiel? In Kampfsportarten müssen Athleten in einer gewissen Gewichtsklasse sein. Wer für seine Gewichtsklasse zu schwer ist, muss für den Wettkampf also einerseits abnehmen, andererseits aber dringend darauf achten, genügend Energie zu haben, um die entsprechende Leistung erbringen zu können: „Das heißt, man ist im Spitzensport permanent in einer Abwägung, welches Ziel zu priorisieren ist, und in welchem Bereich man deswegen bewusst eine Lücke in Kauf nimmt.“ Die Analogie zur Wirtschaft? „Ein Unternehmen kann nicht permanent und zu gleichen Teilen Produktivität und Mitarbeiterzufriedenheit optimieren.“ Der Spitzensportler sucht, um sein Ziel zu erreichen, ja auch den bestmöglichen Ausgleich zwischen verschiedenen Interessen: „Man kann nicht alles haben. Um das angestrebte Optimum erreichen zu können, braucht es zwingend Kompromisse.“

**Leistungsfähigkeit**

Und warum sollte man sich nun besser ernähren, mehr bewegen, sich um einen besseren Schlaf bemühen und auf seine mentale Gesundheit achten? Ein simpler Mechanismus aus dem Spitzensport gibt laut Manhart eine anschauliche Antwort: „Wer gesund bleibt, kann strukturiert arbeiten. Wer strukturiert arbeiten kann, verbessert seine Leistungsfähigkeit. Wer seine Leistungsfähigkeit verbessert, kann erfolgreich sein.“ Wobei Manhart zufolge natürlich jeder Mensch Leistungsfähigkeit anders definiert: „Verfolgt man ein sportliches Ziel? Ein berufliches Ziel? Oder ein privates Ziel?“ Wie auch immer: Aus dem Spitzensport lässt sich lernen, dass Höchstleistung nicht durch Dauerbelastung entsteht – sondern durch Balance der entscheidenden Faktoren.



## Interview

# Wie man mit Druck und mit Niederlagen umgehen sollte

Lernen vom Spitzensport: **Simon Nußbaumer**, Mentalcoach im Olympiazentrum Vorarlberg, im Interview.

Von Andreas Dünser



### Zur Person

**Mentalcoach Simon Nußbaumer:** „Niederlagen gut aufzuarbeiten, sie ins rechte Licht zu rücken, das ist ein zentraler Faktor – im Spitzensport wie im normalen Leben.“

### Herr Nußbaumer, sprechen wir doch über mentale Gesundheit.

Gerne. Das Thema ist wichtig und wird immer wichtiger. Im Spitzensport gibt es gewisse Besonderheiten, die auf die mentale Gesundheit der Athleten und Athletinnen wirken, etwa der Druck, sich ständig messen zu müssen, der mediale Druck, der Druck der Sponsoren, der Druck in gewissen Sportarten, ein Körpergewicht halten oder erreichen zu müssen und vieles mehr. Es gibt im Spitzensport also viele unterschiedliche Systeme, die Druck erzeugen und auf die mentale Gesundheit der Sportler sehr prägend einwirken. Auch die Beziehung zwischen einem Trainer und einem Athleten kann Druck erzeugen. Es ist ja vielfach ein einseitiges Machtverhältnis, allein schon zu sehen an der Frage, ob der Trainer nun jemanden nominiert oder nicht. Aus all diesen Gründen messen wir diesem Thema eine sehr hohe Bedeutung bei. Es ist uns ein zentrales Anliegen, die mentale Gesundheit unserer Athleten zu fördern, dabei aber nicht die kurzfristige Leistungsoptimierung im Fokus zu haben, sondern die langfristige gute Entwicklung. Übrigens ...

### Ja, bitte?

Mentale Gesundheit muss nicht unbedingt mit Performance zusammenhängen.

Athleten mit psychischen Symptomen können durchaus ihre Leistung erbringen. Und umgekehrt bedeutet mentale Gesundheit nicht zwingend, gut performen zu können. Wir müssen also sehr gut hinschauen, ob uns Sachen auffallen, um entsprechend reagieren zu können.

### Aber was lässt sich nun für die breite Bevölkerung ableiten?

Was lässt sich da ableiten? Das ist eine sehr gute Frage. In der Allgemeinbevölkerung ist das Thema mentale Gesundheit von zentraler Bedeutung, es gibt immer mehr psychische Erkrankungen. Und ich glaube, dass der Spitzensport in Bezug auf die mentale Gesundheit eine Vorreiterrolle einnehmen und dabei auch ein Vorbild sein kann.

### Inwiefern?

Psychische Erkrankungen sind stigmatisiert, besonders im Spitzensport, aber auch in der Allgemeinbevölkerung. Über Verletzungen am Körper redet man. Auch öffentlich. Man geht zum Arzt, man lässt sich helfen. Bei der mentalen Gesundheit ist das leider anders. Es gibt individuelle und kulturelle Barrieren, die verhindern, dass Betroffene darüber sprechen. Doch im Spitzensport beginnt sich das zu ändern. Es gibt mittlerweile immer mehr

Athleten und Athletinnen, die offen über ihre Probleme sprechen, etwa die Turnerin Simone Biles, der Tennisspieler Alexander Zverev oder der Schwimmer Michael Phelps. Und dadurch, dass sie nach außen gehen, senden sie auch ein Signal an ihr Umfeld: Ändert, was zu ändern ist! Immer mehr Trainer berücksichtigen das. Das gilt auch in der Arbeitswelt.

### In der Arbeitswelt?

Auch hier gibt es Systeme, die großen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Im Betrieb ist das beispielsweise die Führungskraft, mit ihrer Art, wie sie führt. Und die Politik kann mit den Rahmenbedingungen Einfluss nehmen, im positiven wie im negativen Sinne. Sie kann einen wesentlichen Beitrag für oder gegen die mentale Gesundheit der Bevölkerung leisten, indem sie Zugänge zu entsprechenden Hilfesystemen schafft – oder eben nicht schafft. Was im Spitzensport gemacht wird, um psychische Gesundheit zu fördern und zu erhalten, wäre auch für die Gesamtbevölkerung sehr, sehr relevant.

### Spitzensportler stehen, wie Sie zuvor sagten, unter vielfältig hohem Druck.

### Wie blendet ein Sportler das aus, lässt sich da ein konkreter Tipp geben?

Den Druck und die Probleme auszublenzen wäre der falsche Ansatz. Akzeptanz ist der wesentliche Schritt. Natürlich gibt es mentale Techniken, wie man beispielsweise den Fokus halten oder seine Emotionen regulieren kann. Aber allein die Erkenntnis, dass gewisse Dinge eben sind, was sie sind, ermöglicht bereits einen vielfach besseren Umgang mit solchen Situationen. Solchen Sachen ins Auge zu schauen, nimmt bereits viel Dynamik heraus. Bin ich mir bewusst, was mir Druck macht, kann ich das Entsprechende benennen, dann kann ich daran auch arbeiten.

### Ein Spitzensportler ist auch Niederlagen und Rückschläge gewohnt, kann in aller Regel aber damit umgehen. Was ließe sich da der Bevölkerung empfehlen?

Dass es sehr wichtig ist, jemandem in seinem Umfeld zu haben, der einen bei Niederlagen, aber auch bei Triumpfen gut begleitet. Vor allem in der Aufarbeitung, in der Reflexion. Wenn man gemeinsam analysiert, warum es beispielsweise zu einer Niederlage gekommen ist, und was man dabei beeinflussen konnte und was nicht, dann schärft das den Blick. Und es neutralisiert das Ganze. Die Niederlage also gut aufzuarbeiten, sie ins rechte Licht zu rücken, das ist ein zentraler Faktor – im Spitzensport wie im normalen Leben. Was ist positiv veränderbar, damit es in Zukunft besser läuft als in der Vergangenheit? Das ist eine der entscheidenden Fragen, die man sich selbstreflexiv zu stellen hat. Übrigens ...

### Ja, bitte?

Auch das Umfeld ist von hoher Bedeutung. Leute um sich herum zu haben, denen man vertraut und mit denen man reden kann, das ist im Spitzensport und in der allgemeinen Gesellschaft immens wichtig. Entscheidend ist da auch das Erleben von Sinn. Das Gefühl, mit seinem Handeln etwas bewegen zu können, ist ebenfalls definitiv gesundheitsfördernd. Viktor Frankl sagte einmal: ‚Wer ein Wozu zum Leben hat, der erträgt fast jedes Wie.‘

### Man sollte Niederlagen also nicht verdrängen, sondern bewusst aufarbeiten.

Im Nachhinein betrachtet steckt in jeder Niederlage viel mehr, als man vorderhand glaubt. Wer die richtigen Schlüsse zieht, kann aus Niederlagen mindestens so viel lernen wie aus Höhepunkten. Wenn man das entsprechend handhabt, dann kann man daran auch wachsen. Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die Niederlagen erlebt und gut aufgearbeitet haben, wesentlich erfolgreicher sind als andere. Im Spitzensport gibt es viele solche Beispiele. Und das ist doch eine spannende Erkenntnis. Oder?

### Vielen Dank für das Gespräch!



Trainingsraum im Olympiazentrum Vorarlberg: Umfassende Gesundheit der Athleten als Kernthema.