

LINDSEY VONN



STRONG

IS THE NEW BEAUTIFUL

Fitness, natürliche Schönheit und gesunde Ernährung

MIT SARAH TOLAND



Operationen hinter sich, und ich fand es tröstlich, jemanden wie ihn bei mir zu haben, der verstand, was ich durchmachte.

Über ein halbes Jahr nach dem Sturz, Monaten an Krücken und täglichem Reha-Programm war es Zeit, meine Knie auf Skiern zu testen. Ich flog nach Chile, und bereits nach der ersten Runde wusste ich: Ich konnte Ski fahren und ich würde wieder ganz genesen.

Im November begann ich mit meinem üblichen Ehrgeiz zu trainieren und wollte schnellstmöglich meine Stärke wieder aufbauen, bevor in nur einem Monat die Saison 2013/14 beginnen würde. Mir war klar, dass es noch ein langer Weg zu der Form war, die viele meiner Konkurrentinnen schon hatten. Deswegen absolvierte ich die Trainingsrennen mit der gleichen Geschwindigkeit wie bei Wettbewerben.

Es passierte Mitte November. Drei Monate vor den Olympischen Spielen stürzte ich erneut. Dieser Sturz war nicht so dramatisch wie frühere Stürze, aber das Ergebnis war verheerend: Ich hatte einen Teilabriss des Kreuzbands in meinem verletzten, rechten Knie.

Ich war am Boden zerstört. Aber ich wollte mich nach den Mühen nicht ausbremsen lassen. Neun Tage nach dem Sturz beschloss ich, trotz Verletzung, weiter Rennen zu fahren, und flog zum Weltcup nach Lake Louise in Kanada. Das Skifahren war sehr schmerzhaft, aber da ich mich im Wettbewerb halten konnte, hoffte ich, dass ich die Muskeln um das Gelenk so kräftigen könnte, um im Februar bei Olympia antreten zu können.

Im Dezember fuhr ich für den Weltcup nach Val d'Isère - eine Strecke, die ich gut kannte. Aber bei der Abfahrt gab mein Knie plötzlich nach, und ich bremste ab. Es war ein schreckliches Gefühl, keine Kontrolle über ein Bein zu haben. Ich wusste, dass ich nicht weiterfahren konnte, weil mein Knie wieder verletzt war. Ich flog nach Hause, die MRTs zeigten, dass der Meniskus zerfetzt war. Einige Wochen später erklärte ich, dass ich an Olympia 2014 nicht teilnehmen würde.

In dem Winter versank ich in eine Depression, eine Krankheit, mit der ich immer wieder zu kämpfen hatte. Die zweite Knie-OP sollte in Florida stattfinden, aber das war nicht in der Nähe von Tigers Wohnort, und ich wusste auch, dass er ein straffes Wettbewerbsprogramm hatte, das ihm nicht viel Zeit zu Hause lassen würde. Ich spürte, dass ich einen Freund brauchte, der mir durch den langen, zermürenden Heilungsprozess helfen sollte, und beschloss aus einer Laune heraus, zu einem nahe gelegenen Tierheim zu fahren. Es gab dort jede Menge Hunde, und alle bellten wie verrückt. Im hintersten Zwinger saß ein gestromter Mischling ganz ruhig da und sah mich an. Ich fragte, ob ich mit ihm spielen dürfte, und sie erzählten mir, er sei kürzlich von einem Auto angefahren worden, hätte ein böses Knie und könne sich nicht gut bewegen. Da sind wir schon zwei, dachte ich, und laut sagte ich, ich wolle Leo, so hatten sie ihn genannt, mitnehmen.



Mein liebster Mitbewohner: mein Hund Leo

Ende Januar mieteten Leo, meine Schwester Laura und ich ein kleines Apartment in Pensacola, in der Nähe des Krankenhauses, wo meine zweite OP stattfinden sollte. Während der OP stellten die Ärzte fest, dass mein Meniskus so kaputt war, dass man ihn ganz entfernen musste. Glücklicherweise war Dr. Andrews in der Lage, ihn wieder zusammenzuflicken und einzusetzen. Dr. Andrews räumte mir wegen der Verletzung eine Chance von 50 : 50 ein, jemals wieder Rennen zu fahren. Doch das erzählte er nur meinen Trainern.

Im Winter und Frühjahr hatte ich viele schwarze Tage wegen meiner Situation und der Frage, ob ich je wieder an die Weltspitze kommen würde. Mein Heilungsprozess dauerte länger, war komplizierter als nach der ersten OP, und ich war so niedergeschlagen beim Gedanken daran, dass ich trotz des harten Trainings keinen Deut weitergekommen war. Obwohl ich mich bemühte, positiv gestimmt zu sein, gelang es nicht immer. Ich schlief schlecht, morgens wollte ich nicht aufstehen, und sehr oft musste mich meine Physiotherapeutin Lindsay Winniger buchstäblich aus dem Bett schmeißen.

Der körperliche Teil war ebenso anstrengend wie der emotionale. Bei der ersten

Reha hatte ich Stärke und Resilienz gezeigt, doch diesmal empfand ich die Übungen als erschöpfend und nur als Wiederholung vom letzten Jahr. Es war enorm schwierig, Willenskraft aufzubringen, und es strengte mich körperlich stark an. Ich hatte so viele Muskeln in meinem rechten Bein verloren, dass die Reha ein täglicher Kampf war.

Es gab Tage, an denen ich das Licht am Ende des Tunnels sehen konnte, doch weit öfter sah ich nur schwarz, und ich schloss mich mit Leo in meinem Schlafzimmer ein. Mich hielt nur eines aufrecht, die Aussicht, irgendwann wieder Ski fahren zu können. In dieser Zeit waren mir Wettbewerbe, Weltcup Siege und die Olympischen Spiele ganz egal - ich wollte einfach nur zurück auf den Berg, um das zu tun, was ich liebe.

Im Oktober durfte ich mich wieder auf Skiern versuchen. Die ersten Kurven mit meinem neuen Knie fuhr ich in Saas-Fee, und ich wusste sofort, dass ich es wider allen Erwartungen geschafft hatte. Ich war noch nie glücklicher gewesen, zurück auf dem Berg zu sein.

Im Dezember fuhr ich mein erstes Weltcuprennen in Lake Louise (Kanada) und wurde Achte - meine schlechteste Platzierung seit 2007. Ich war wütend, weil ich wusste, dass ich es so viel besser konnte, und diese Enttäuschung schien einen Schalter in meinem Hirn umzulegen. Mit dem Ergebnis, dass ich am nächsten Tag die Abfahrt fuhr und gewann, mein 60. Weltcup Sieg. Ich war wieder zurück.

Doch dieses Rennen hatte eine weitere Bedeutung: Ich war nur knapp von Annemarie Moser-Prölls 35 Jahre altem Rekord von 62 Weltcup Siegen entfernt. Ich wusste natürlich, dass ich diese Saison nicht das ideale Training im Rücken hatte, aber ich glaubte an mich und dachte, dass ich den Rekord im Winter brechen konnte. Einige Wochen nach Lake Louise gewann ich die Abfahrt in Val d'Isère, und in Cortina d'Ampezzo zog ich gleich mit Moser-Prölls Rekord.

Am 19. Januar 2015, nachdem ich am Morgen dort auf dem Gipfel gestanden hatte, brach ich den Rekord und triumphierte. Meine Eltern, meine Stiefeltern, meine Schwester Laura und Tiger waren nach Europa geflogen, um das Rennen zu sehen. Als ich nun die bislang erfolgreichste Skirennläuferin wurde, war das für mich, obwohl ich nicht an Olympia 2014 teilnehmen konnte, nach zwei OPs, die beinahe das Ende meiner Karriere waren, so gut wie jede Goldmedaille.

Die Saison beendete ich in dem Jahr mit acht Weltcup Siegen und zwei Weltcup Titeln. Und stellte damit den Rekord von 19 Weltcup Titeln ein. Damit waren alle Zweifel, ob ich nach einer zweifachen Knie-OP wieder zurückkommen würde, endgültig ausgeräumt. Ich war zurück und wieder an der Spitze.

Im Winter passierte noch was Schönes: Bear kam zu mir. Mir war aufgefallen, dass Leo einen Gefährten brauchte, besonders als ich für meinen Sport oft nach Europa flog (er versteckte sich aus Trauer und Einsamkeit in meinem Schrank). Also suchte ich online und fand einen wundervollen Mischling in einem Tierheim in der Nähe von Vail. Leo und ich fuhren hin, und beide verliebten wir uns sofort in ihn. Ich nannte ihn Bear und nahm ihn mit nach Hause.



Leo hilft mir im Fitnessstudio.

Einige Monate später trennten Tiger und ich uns. Unsere Beziehung war immer schwieriger aufrechtzuerhalten gewesen aufgrund unserer unterschiedlichen Wettbewerbstermine und zweier Wohnorte, die weit voneinander entfernt waren. Und während wir uns freundschaftlich trennten, war ich froh, in diesem Frühjahr zwei Hunde als Gesellschaft zu haben, die mir durch die Trennung helfen würden.

Insgesamt ist es fast 30 Jahre her, dass ich zum ersten Mal auf Brettern stand. Mein Körper hat in der Zeit viele wunderbare Dinge vollbracht. Wenn ich jetzt zurückblicke, kann ich kaum glauben, wie viel Zeit ich im Studio oder auf dem Fahrrad verbracht habe, wie viele Trainingsläufe ich bei Schnee, im Regen, unter sengender Sonne oder in Eiseskälte absolviert habe. Ich bin auf der ganzen Welt Rennen gefahren und habe in einer Woche mehr Länder bereist als andere Leute in ihrem ganzen Leben. Ich habe Rekorde eingestellt und gebrochen, Titel, Medaillen, Trophäen, Kristallkugeln gewonnen, sogar ein Kälbchen. Mein Körper hat furchtbare Stürze überlebt, gebrochene Knochen, gerissene Bänder, verdrehte Gelenke, zehrende Schmerzen und zwei komplizierte Knie-OPs. Ich habe auch Dinge durchgemacht, die so viele andere Frauen ebenfalls erleben: Trennungen, Beziehungsprobleme und eine Scheidung, dazu all die Zweifel, wie andere meinen Körper betrachten und wie ich ihn sehe. Aber ich hatte das Glück, das alles hinter mir zu lassen, und letzten Endes verdanke ich alles meinem Körper. Meinem *starken* Körper.



Mein Kraftplatz