

# Die stärkste Frau Österreichs, die niemand kennt

**360 Grad Österreich:** Das Gewichtheben begann einst als belächelter Gasthausport für die Arbeiterschaft. Mit diesem Image kämpfen die Athleten teilweise noch heute. Und deswegen kennt auch kaum jemand die 17-jährige Sarah Fischer, die offiziell die stärkste Frau in der Geschichte Österreichs ist.

VON NORBERT RIEF

Sie ist Weltmeisterin, vierfache Europameisterin, fünf Mal wurde sie Vize-Europameisterin und vier Mal Vize-Weltmeisterin. Dazu kommen elf Staatsmeister-titel und 267 österreichische Rekorde. Und das alles von einem jungen Mädchen, das gerade einmal 17 Jahre alt ist. Wäre Sarah Fischer Skifahrerin, würde ihr wahrscheinlich die halbe Nation zu Füßen liegen. Es genügt bei all diesen Titeln wahrscheinlich auch Eiskunstläuferin, damit ihr Name österreichweit ein Begriff ist. Aber Sarah Fischer hebt Gewichte, und deswegen kennt man sie nur in einschlägigen Kreisen und in ihrem Heimatbundesland Niederösterreich. „Ja mei“, meint die sympathische 17-Jährige und zuckt mit den Schultern.

Gewichtheben ist ein ziemlich elitärer Sport in Österreich – zumindest, wenn man die Zahl der Athleten betrachtet. 590 Mitglieder hat der österreichische Gewichtheberverband. Zum Vergleich: Der Österreichische Skiverband hat 141.000 Mitglieder, beim Fußballbund sind knapp 600.000 Personen registriert.

**Aus dem Wirtshaus ins Stadion.** „Geht schon“, ruft Ewald Fischer. Sarah greift zur Stange, auf der links und rechts blaue, gelbe und schwarze Scheiben stecken. Zusammen sind es 110 Kilogramm. „Geht schon“ ist da eine recht nüchterne Motivation, wenn man sich vorstellt, dass man vier Säcke Zement und obendrauf einen kleinen Sack Mörtel hochheben soll. Aber es geht tatsächlich: Sarah stemmt die Stange erst zur Schulter, lässt sie dort kurz ruhen und stößt sie dann mit einem Ruck bei ausgestreckten Armen in die Höhe. Kurzes Warten, dann lässt sie die Hantel mit einem gewaltigen Krach wieder auf das Holzpodium fallen.

Am Nachmittag ahnt man es schon. Ewald Fischer ist der Vater von Sarah und ihr Trainer und Manager. Früher hat der ÖBB-Lokführer selbst Gewichte gestemmt, bis er mit 42 Jahren festgestellt hat, dass „es doch nicht mehr so leicht geht“. Auch Ewald Fi-

schers Vaters war Gewichtheber, Sarah und ihr älterer Bruder David setzen also eine Familientradition fort. Recht erfolgreich, wenn man sich vorstellt, dass der Opa noch im Hinterzimmer eines Gasthauses in Krems Gewichte gestemmt hat und Sarah es heute vor Tausenden Menschen in Hallen in Bangkok oder Taschkent macht.

Die Vergangenheit ist eines der Probleme, mit denen Gewichtheber in Österreich zu kämpfen haben. „Ein bissl hängt uns das Image des Gasthausports bis heute nach“, sagt Gerhard Peya, Präsident des österreichischen Gewichtheberverbands. Männer mit dicken Bäuchen, die zwischen zwei Bier schnell eine Hantel in die Höhe reißen. Ganz so, wie – die Älteren werden sich noch erinnern – in der TV-Serie „Ein echter Wiener geht nicht unter“, in der Edmund Sackbauer (unvergessenlich gespielt von Karl Merkatz) als leidenschaftlicher Gewichtheber auftrat („Wiast schu sehen, wenn i zum Gewicht geh. Da san die andern a Lercherlschas dagegen.“)

Tatsächlich entstand der Sport Ende des 19. Jahrhunderts in Gasthäusern und diente in erster Linie der Arbeiterschaft zum Kräftevergleich. Wirte lockten mit den Hanteln die Kundschaft, noch bis in die 1960er-Jahre war das Gewichtheben ein Wirtshausport, obwohl es bereits seit 1896 Bewerb bei den Olympischen Spielen ist.

»Wiast sehen, wenn i zum Gwicht geh. Da san die andern a Lercherlschas dagegen.«

Als es der Sport aus dem Gasthaus herauschaffte, war das zwar nicht schlecht für das Image, aber für die Rekrutierung des Nachwuchses. In den Städten fehlt es interessierten Anfängern auch heute noch oft an Trainingsmöglichkeiten, auf dem Land sei es besser, weil teilweise die Gemeinden die Freizeitsportler unterstützen. „Aber sonderlich leicht haben wir es nicht“, meint Peya. 58 Vereine gibt es aktuell in Österreich, keinen einzigen



Zwölf bis 15 Tonnen an Gewichten hebt Sarah Fischer bei einem Training. Die 17-jährige Niederösterreicherin ist offiziell die stärkste Frau in der Geschichte des österreichischen Gewichtheberverbands.

**FAKTEN**

**263** Kilogramm.

Das ist der Weltrekord beim Stoßen in der offenen Schwergewichtsklasse der Männer (mehr als 105 Kilogramm Körpergewicht).

**590** Athleten

sind im Gewichtheberverband in Österreich registriert: 450 Herren, 140 Frauen.

Die Ausrüstung ist schlicht, aber nicht billig: 4000 Euro muss man mindestens für Stange und Gewichte bezahlen.

im Burgenland und in Kärnten. Der Verband hat jährlich zwischen 250.000 und 300.000 Euro zur Verfügung.

Für Sarah Fischer war Gewichtheben auch nicht unbedingt der Sport, von dem sie als Kind geträumt hat. „Ich bin als Siebenjährige nur meinem Papa zuliebe mit in die Stemmerhalle gegangen“, erzählt sie. Mit neun Jahren nahm sie an Schülerbewerben teil, die sie gleich gewann, und seit sie zwölf ist, betreibt sie den Sport ernsthaft.

**Zwölf Tonnen.** Ernsthaft heißt: Vor einem Wettbewerb wird jeden Tag zwei- bis dreimal trainiert, dafür wird sie von ihrer Schule, dem Nachwuchs-kompetenzzentrum in St. Pölten, einer Handelsschule für Leistungssportler, freigestellt. Während andere Jugendliche in ihrem Alter in der Disco sind, stemmt sie auch noch am späten Abend in dem kleinen Raum in der Sporthalle Krems Gewichte. „Ich mag eh keine Discos“, meint Sarah. „Leg nach“, sagt Papa Ewald, und Sarah nimmt die Zehn-Kilogramm-Scheiben, als wären sie nichts, steckt links und rechts eine auf die Hantelstange und geht in Position. Neben dem Reißen und Stoßen geht es um die Kraft in den Beinen, dafür macht die 17-Jährige Kniebeugen mit 175 Kilogramm an Gewichten auf ihren Schultern. Etwa zwölf bis 15 Tonnen hebt sie insgesamt in einem Training.

Ernsthaft heißt auch, täglich 4000 bis 5000 Kalorien zu sich zu nehmen. Meist Fleisch. Als sie bei einem internationalen Bewerb in Thailand war, konnte sie gar nicht genug Nudeln und Gemüse essen, um auf die Kalorien zu kommen. „Sie hat in vier Tagen zwei Kilogramm abgenommen. Ein Wahnsinn für den Bewerb“, sagt Ewald Fischer. Er hat die Tochter zum Fast-Food-Laden Kentucky Fried Chicken geführt und „ein paar Portionen Hühnchen bestellt“. Dann ging's wieder.

Ein Bulgare hat mit 60 Kilogramm Körpergewicht 190 Kilogramm gestemmt.

Je schwerer ein Athlet ist, je mehr Muskelmasse er hat, umso schwerere Gewichte kann er heben. Zwar gab es vor 20 Jahren einmal einen Bulgaren, der mit einem Körpergewicht von lediglich 60 Kilogramm beachtliche 190 Kilogramm gestemmt hat. „Ob das mit rechten Dingen zugegangen ist, weiß man aber nicht“, sagt Markus Koch vom Gewichtheberverband. „Er ist auf jeden Fall früh gestorben.“

Sarah hebt mit ihren durchtrainierten 88 Kilogramm beim Reißen ein Gewicht von 102 Kilogramm, beim Stoßen 132 Kilogramm. Damit ist sie nicht nur offiziell die stärkste Frau Österreichs, sondern auch die stärkste weibliche

Gewichte weit unter den gestoßenen. Beim Stoßen kann der Athlet nämlich noch eine „Pause“ machen. Zuerst geht die Hantel bis auf die Schultern, erst dann wird sie mit einem Stoß über den Kopf gehoben.

»Ich kenne keinen Gewichtheber mit Rückenproblemen.«

Früher gab es auch noch das Drücken, bei dem der Heber das Gewicht zuerst umsetzt und dann ohne Beineinsatz zur Hochstrecke bringt. Die extreme Rückenlage, die dafür notwendig war, führte immer wieder zu Verletzungen, deshalb schaffte man diese Disziplin nach den Olympischen Spielen 1972 ab. Apropos Verletzungen: Rückenprobleme, Bandscheibenvorfälle, Knieverletzungen – was man als Laie eben bei diesen körperlichen Belastungen vermuten würde – gibt es nur in Ausnahmefällen. „Durch den Sport wird die Rückenmuskulatur trainiert, ich kenne keinen Gewichtheber mit Rückenproblemen“, sagt Peya.

Dafür ist ein anderes Problem verbreitet: Man hilft in dieser Sportart gern mit nicht erlaubten Mitteln nach – siehe den 60 Kilogramm schweren Bulgaren. Vor zwei Jahren musste der Olympiasieger im Gewichtheben von 2008 und 2012, Ilja Ilijin aus Kasach-

»2020 möchte ich bei den Olympischen Spielen dabei sein. 2024 möchte ich eine Medaille gewinnen.«

**SARAH FISCHER**  
17-jährige Gewichtheberin

stan, seine Goldmedaillen zurückgeben, weil in eingefrorenen Proben die Dopingmittel Stanazolol und Turinabol gefunden wurden.

Ende vergangenen Jahres sperrte der Weltverband überhaupt alle Athleten aus neun Nationen wegen anhaltender Verstöße gegen die Dopingrichtlinien, darunter Russland, China, Kasachstan und Weißrussland. Vielleicht auch ein Grund dafür, dass die Österreicher heuer mit bereits 14 Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften das erfolgreichste Jahr seit 1951 haben.

In Krems in der kleinen Seitenhalle geht das Training langsam zu Ende. Sarah sucht auf ihrem Handy ein neues Lied. Papa Ewald zeigt Fotos von vergangenen Bewerbungen. Die nächsten Ziele? „2020 möchte ich auf jeden Fall bei den Olympischen Spielen dabei sein“, sagt Sarah. „2024 möchte ich eine Medaille gewinnen.“ Und dann? „Dann höre ich auf.“

AM 28. OKTOBER



**Wintersaison.** Draußen hat es noch 20 Grad und mehr, trotzdem beginnt im Westen bereits die Wintersaison. Mit seltsamen Auswüchsen.

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

WERBUNG

## Hören Sie noch alle Töne?

Eine Hörminderung kommt meistens schleichend. Umso wichtiger ist es, bestmöglich vorzusorgen. Auch Formel-1-Legende Mika Häkkinen fand wieder zurück auf die richtige Tonspur – dank Neuroth.

Leise, unvollständig, verschwommen – so fühlt es sich an, wenn man schlecht hört. Gewisse Laute verabschieden sich schleichend. Ton für Ton. Buchstabe für Buchstabe. Und dann versteht man nur noch einen Bruchteil. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig helfen zu lassen.

**Zurück auf der richtigen Tonspur**  
Das weiß auch Formel-1-Legende Mika Häkkinen – zweifacher Weltmeister, der auf Hörgeräte von Neuroth vertraut. „Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, gut zu hören, und weiß das Leben jetzt noch mehr zu schätzen“, sagt der 50-jährige Finne, dessen Hörminderung auf einen Rennunfall zurückgeht.

„Dank Neuroth höre ich wieder alle Töne. Darüber bin ich sehr froh, da ich mich mit anderen wieder optimal verständigen kann“, freut sich Häkkinen. Als Hörbot-schaffter von Neuroth hat der langjährige Hörgeräteträger deshalb vor allem einen Ratschlag parat: „Vorsorge ist sehr wichtig – das Hören gehört auch dazu!“

**Kostenlose telefonische Erstberatung**  
Hören Sie noch alle Töne? Als erster Hörakustiker Österreichs bietet Neuroth nun für Menschen mit Hörminderung und deren Angehörige auch eine telefonische Erstberatung an.

Unter der Nummer 00800 8001 8001 kann man sich bequem von zuhause aus von kompetenten Neuroth-Mitarbeitern rund ums Thema Hören und Hörgeräte beraten lassen – kostenlos und unverbindlich.



Formel-1-Champion Mika Häkkinen setzt auf Hörgeräte von Neuroth

Über 130 x in Österreich

Hören Sie noch alle Töne?  
☎ 00800 8001 8001  
Nutzen Sie jetzt unsere neue kostenlose telefonische Erstberatung!

WWW.NEUROTH.COM



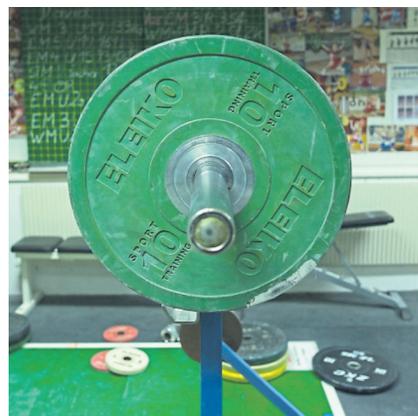
**STAATSLIGAKAMPF**  
der Gewichtheber  
**SK-VÖEST**  
**IVB-STUBAITAL**

Am Star  
Österr.  
Staatsmeister  
EM-WM-Teilnehmer

4. Oktober 1986  
Sportzentrum  
Auwiesen

Beginn: 18 Uhr  
Eintritt: frei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



26.10.  
23.30 Uhr  
**ORF 2**

**AUSTRIA**  
Die Österreichischen und Österreichischer des Jahres 2018

Die Finalisten stehen fest.

Wer bekommt die Austria'18, den Award für herausragende Leistungen in den Kategorien Erfolg International, Familie und Beruf, Forschung, Humanitäres Engagement, Kulturerbe sowie Unternehmen mit Verantwortung?

Die Highlights der großen Gala sind am 26.10. um 23.30 Uhr in ORF2 zu sehen.

**Die Presse**  
DiePresse.com/austria18

Mit freundlicher Unterstützung von

Bundesministerium für Europa, Integration und Außenbeziehungen  
Bundeskanzleramt  
FAMILIE & BERUF  
FFG  
LOTTERIEN  
ORF  
WKO