

WM in Bern

Kletterkönigin und Vorbild

6. August 2023, 15:21 Uhr | Lesezeit: 3 min

Die Slowenin Janja Garnbret, 24, dominiert ihren Sport auf beeindruckende Weise. So couragiert, wie sie die Wände erklimmt, so entschieden bezieht sie auch zum heiklen Thema Essstörungen im Klettern Stellung.

Von *Nadine Regel, Bern*

Nach dem Halbfinale ließ sie das Publikum sprachlos zurück. Janja Garnbret hatte alle vier Boulder in jeweils weniger als einer Minute gelöst. Bei jedem ihrer ersten Versuche, im sogenannten Flash, hatte sie all die Kletterprobleme gemeistert, bei denen sich vorher ihre Mitstreiterinnen so schwer getan hatten. Im Interview später bezeichnete sie diese kniffligen Stellen als "zu leicht". Auch beim Finale der Weltmeisterschaft im Bouldern, also dem [Klettern](#) in Absprunghöhe, begeisterte Garnbret die Zuschauer in der gut gefüllten Postarena in Bern. Auch hier flashte sie alle vier Boulder, als Einzige unter den sechs Finalistinnen.

Garnbret ist eine Perfektionistin. Schon als Kind wollte sie in allem die Beste sein, bis sie begann, sich aufs Klettern zu fokussieren - heute dominiert sie ihren Sport wie keine andere. Niemand, auch keiner der männlichen Athleten, zeigt eine ähnliche sportliche Kontinuität wie die Slowenin. Zehn Gesamtweltcup Siege hat die 24-Jährige inzwischen für sich verbuchen können, Europameisterin und Weltmeisterin wurde sie auch, natürlich. In Tokio im Jahr 2021 krönte sie sich selbst mit der olympischen Goldmedaille. Wenn Garnbret einmal nicht vorne landet, hat das andere Gründe als das Klettern. Anfang des Jahres musste sie verletzungsbedingt eine Trainingspause einlegen, sie hatte sich die linke große Zehe gebrochen. Sie erlebte daraufhin eine "Zeit voller Tränen, Zweifel und negativer Gedanken", wie sie einräumte.

In Bern fühlt sie sich wieder als "the right Janja", wie sie nach dem Boulderfinale am Samstag sagte, also die richtige Janja. Sie habe an der Wand wieder richtig "Spaß" gehabt. Demut zeigt sie trotz all ihrer Triumphe nach wie vor. Sie werde sich wohl nie daran gewöhnen, auf das Podium zu steigen, meinte sie. Für sie bleibe jeder Sieg etwas Besonderes, "weil es einfach so unglaublich schwer ist, das Niveau zu halten", schließlich werde das Feld immer stärker. Am Sonntag sicherte sie sich in der Disziplin Lead gleich die nächste Medaille, diesmal wurde es Silber hinter der Japanerin Ai Mori.

Mit ihrem Erfolg geht auch eine große Vorbildfunktion einher, die sie ernst nimmt. Kurz vor der WM hatte sich Garnbret als eine der wenigen Profis zum Thema Essstörungen im Klettersport geäußert. "Wollen wir wirklich die nächste Generation von Skeletten heranziehen?", wiederholte sie ihren Appell von 2022 in einem Instagram-Post. Die Diskussion um Essstörungen war gerade erst durch die Rücktritte der Ärzte Volker Schöffl und Eugen Burtscher von der Medizinischen Kommission des Internationalen Kletterverbands (IFSC) wieder aufgeflammt. Sie kritisierten die Untätigkeit der IFSC, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um Essstörungen einzudämmen. Die medizinische Diskussion kreist dabei um das Relative Energie-Defizit-Syndrom (RED-S), eine chronische Mangelernährung, die langfristig Schäden wie Osteoporose, Unfruchtbarkeit und psychische Probleme zur Folge haben kann.

Garnbret fordert, dass RED-S-Screenings obligatorisch sein sollten

Das Gewicht spiele beim Wettkampfklettern natürlich eine Rolle, weil man gegen die Schwerkraft ankämpfe, sagte Garnbret. Sie selbst setzt auf umfassende Betreuung durch Ernährungsberater, Trainer und Physiotherapeuten. In ihrem Training überlässt sie nichts dem Zufall - eine Praxis, die sie auch anderen Athletinnen und Athleten sowie nationalen Verbänden empfiehlt. Sie fordert zudem, dass RED-S-Screenings für alle Weltcup- und Kontinentalcups obligatorisch sein sollten. Selbst der Ausschluss einzelner Athletinnen und Athleten von Wettkämpfen sei für sie ein geeignetes Mittel. Dafür müssten aber erst einmal entsprechende Parameter definiert werden.

Während der WM dreht sich zumindest vordergründig alles um den Sport. Nur vereinzelt sieht man Zuschauende, die das rote T-Shirt tragen, das vor den Titelkämpfen noch durch die sozialen Medien kursiert war. Es trägt die Aufschrift: "@IFSC Take RED-S seriously!", der IFSC solle RED-S ernst nehmen. Diese Botschaft sollte sich auch an gewisse Experten richten. Parallel zur WM wird ja auch der Kongress der Internationalen Forschungsgesellschaft für Klettersport (IRCRA) in Bern abgehalten, der sich auf wissenschaftlicher Ebene mit Themen wie Gesundheit und Trainingslehre im Klettern auseinandersetzt. Als Teil der Veranstaltung findet an diesem Montag das Athleten-Forum statt, in dem Kletterinnen und Kletterer gemeinsam mit Vertretern des Internationalen Olympischen Komitees und der IFSC über das Thema RED-S diskutieren werden.

Einen detaillierten Fahrplan, wie es innerhalb der IFSC weitergehen soll, gibt es indes nicht. Die Suche nach einer umfassenden Messmethode, die sich auf mehr Parameter als nur Größe und Gewicht der Athletinnen stützt, ist noch nicht in Aussicht. Aktuell verweist die IFSC auf die nationalen Verbände, die für das Wohlergehen ihrer Athletinnen und Athleten verantwortlich seien.

Diese Argumentation sieht Garnbret skeptisch. Die Nähe der Verbände zu ihren Schützlingen sei zu groß, befand sie. Das verstelle den Blick darauf, wie es wirklich um die Gesundheit stehe, die Abhängigkeit vom Erfolg sei schlicht zu groß. Sie persönlich habe noch nie Probleme mit dem Zu- und Abnehmen gehabt. "Wenn ich Lust dazu habe, genieße ich auch mal ein Stück Kuchen und Süßigkeiten", sagte sie. Ein Sportler, der hart trainiere und sich normal ernähre, müsse sich aus ihrer Sicht keine Sorgen machen. "Der Körper findet ein Gleichgewicht und sagt einem, was er braucht", sagte sie. Kein Athlet sollte für die Karriere, die nur einen kleinen Teil des Lebens ausmacht, schon früh alles aufs Spiel setzen.

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.6102180

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.