

LENA HÄCKI-GROSS

Mein Körper

Biathletin

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Die 29-jährige Lena Häcki-Gross hat sich in den letzten Jahren dank herausragender Erfolge, ihrer Offenheit und einem unbeugsamen Kämpferherz zur Teamleaderin der Schweizer Biathlon-Frauen entwickelt. Zum Biathlon kam die Engländerin im Alter von 16 Jahren, nachdem sie zuerst im Schwimmclub und als Langläuferin aktiv war. Erstmals für Aufsehen als Biathletin sorgte Lena Häcki-Gross mit dem Gewinn zweier Medaillen bei der Junioren-WM 2016. In den folgenden Jahren arbeitete sie sich kontinuierlich an die Weltspitze vor und errang 2019 ihren ersten Podestplatz in einem Weltcup-Einzelrennen. Viel Aufmerksamkeit und Goodwill erhielt Lena Häcki-Gross zudem 2022, als sie ihre Essstörung (Binge-Eating), die sie mittlerweile überwunden hat, öffentlich machte. In der Saison 2023/2024 etablierte sich Lena Häcki-Gross konstant in der Weltspitze und schaffte es sechsmal auf ein Weltcup-Podest, davon in Altholz und am Holmenkollen als Siegerin. Das grosse Ziel in der aktuellen Saison ist die Heim-WM vom 12.-23. Februar in Lenzerheide. www.lenahaeck.ch

MEINE DATEN

Sehr wichtig sind die Laktatstufentests im Frühling und im Herbst. Mit den Resultaten werden die individuellen Trainingszonen definiert, auf die wir achten müssen. Im Alltag beobachte ich meinen Ruhepuls. Der schlägt manchmal Alarm, bevor ich krank werde. Wenn der Ruhepuls plötzlich hoch ist, dosiere ich das Training, auch wenn ich mich fit fühle. Umgekehrt gebe ich – solange der Ruhepuls normal ist – Vollgas, auch wenn ich mich nicht so gut fühle.

MEIN SPIEGELBILD

Im Spiegel sehe ich eine Lena Häcki, die ich über die Jahre lieben gelernt habe. Es macht mich stolz, dass ich nach teils schwierigen Jahren zu mir selbst gefunden habe.

MEIN SCHMUCK

Was ich immer trage, ist eine Halskette mit einem Schneekristall, die ich von meinem Mann habe. Dazu Verlobungs- und Ehering sowie einen dritten Ring, den ich mir selbst kaufte. Über die Jahre habe ich mir zudem fünf Tattoos stechen lassen, die alle symbolisch einen Bezug zu meinen einzelnen Lebensphasen haben. Ein Tattoo am Fuss habe ich mit meiner Schwester zusammen machen lassen.

MEIN KÖRPERBILD

Bereits als kleines Mädchen war ich kräftig, ich habe mir aber nie Gedanken über meinen Körper gemacht. Als Jugendliche hat sich das verändert, da war ich mit meinem Körper oft unzufrieden. Zudem betreibe ich einen Sport, bei dem das Gewicht nicht unwesentlich für die Leistung ist. Da hatte ich nicht immer genügend Selbstvertrauen, um zu erkennen, dass mein kräftiger Körperbau viele Vorteile hat und zu meiner Persönlichkeit gehört.

MEIN SCHWÄCHLING

Wenn ich meine ganze Energie und meine Kraft schwingvoll einsetze, hat der Rumpf manchmal Mühe, alles zu stabilisieren. Deshalb muss ich konstant an meiner Rumpfkraft arbeiten.

MEIN FEENWUNSCH

Ich würde meinen Schneidezahn ersetzen, der nach vorne heraussteht. Nach einem Unfall in Teenagerjahren ist die Wurzel abgestorben und das Zahnfleisch hat sich zurückgezogen, deshalb kann man das heute nicht mehr korrigieren.

MEIN KRAFTPROTZ

Ich bin generell muskulös gebaut, aber meine kräftigen Oberschenkel stechen speziell hervor. Muskulös zu sein, hat im Biathlon auch Vorteile, denn bei filigran gebauten Sportlerinnen fallen die zusätzlichen 3,5 Kilo, die man auf der Loipe mittragen muss, bereits stark ins Gewicht.

DIE AUSSENSICHT

Ich denke, die Aussenwelt nimmt mich als ziemlich fröhlichen und aufgestellten Menschen wahr. Und als eine Person, die offen und transparent ist, das wird sehr geschätzt.

MEINE HEIM-WM

Die WM im eigenen Land ist eine Riesenmotivation, entsprechend haben wir die ganze Saisonplanung darauf ausgerichtet. Ziel ist es, nicht zu früh in Form zu sein und uns kontinuierlich mit konstanten Leistungen an den Höhepunkt heranzutasten. Damit wir den Heimvorteil vor allem beim Schiessen ausnützen können, haben wir in diesem Jahr vermehrt in der Biathlonarena Lenzerheide trainiert.

MEIN TALENT

Von meinen Eltern geerbt habe ich meine Lungenkapazität, da schneide ich bei Leistungstests immer speziell gut ab. Auch mein unbändiger Wille ist typisch für unsere Familie und eine Eigenschaft, die mir im Leistungssport sicher hilft. Je nach Situation kann das aber auch als «Sturer Grind» interpretiert werden. Manchmal will ich zu fest mit dem Kopf durch die Wand.

