

„Frau Eisenhart“ ist zurück!

Nach einem Hirntumor, einer schweren Operation und drei Tagen im Wachkoma stellt Kraftsportlerin Uli Ertl mit 67 Jahren einen neuen Weltrekord auf.

Von Stephanie Bucher

Hoffeld. Wenn Uli Ertl ins Bierzelt von Klosterlechfeld kommt, dauert es nicht lange, bis ihr Name durch das Zelt schallt. „Uli, Uli“, rufen die Zuschauer. Die 67-Jährige bekommt jedes Mal Gänsehaut. „Das ist wie Heimkommen“, sagt sie. Dann geht sie auf die Bühne, stellt sich vor den Stein und macht das, was sie seit 40 Jahren liebt: heben. Schwer heben. Sehr schwer.

2026 hat sie im Kreuzheben einen neuen Weltrekord aufgestellt und im Steinheben wieder Titel gewonnen. Dass sie heute überhaupt wieder im Wettkampf steht, ist allerdings alles andere als selbstverständlich.

Seit vier Jahrzehnten bestimmt Kraftsport ihr Leben. Früher war Ertl Bodybuilderin, trainierte sechsmal pro Woche und hielt streng Diät. Irgendwann wurde ihr das zu viel. Durch ihren Bruder fand sie zum Kraftsport – und dort ihre große Leidenschaft: das Steinheben. Auch im Kreuzheben wurde sie zur Ausnahmeathletin. Sie gewann Welt- und Europameisterschaften, deutsche und bayerische Titel. Seit Jahrzehnten gehört sie zur Weltspitze. Doch Titel allein reichen ihr nicht. Sie will wissen, was noch möglich ist.

Noch immer trainiert sie dreimal pro Woche bei ihrem Trainer Sepp Maurer in der Sportschule Kinema in Neukirchen beim Heiligen Blut. Noch immer ist sie überzeugt: Da geht was.

Plötzlich war da ein Tumor im Gehirn

Dann kam 2024. Nach einem Sturz von der Treppe bekam Ertl „brutal Kopfweh“. Irgendwann waren die Schmerzen wieder verschwunden. Also machte sie weiter. Auch beim Sport konnte sie ihre Leistung zunächst noch abrufen. Dann plötzlich nicht mehr. Mal funktionierte es, mal nicht. Als die Saison vorbei war, riet ihr Trainer Sepp Maurer, zum Arzt zu gehen.

Das MRT brachte die Gewissheit: ein großer Tumor im Gehirn, gefährlich nah an einem Blutgefäß. Er musste entfernt werden.

Angst vor der Operation hatte Ertl nach eigener Aussage nicht. Im Gegenteil. Sie sei froh gewesen, endlich zu wissen, was mit ihr los war. Erst im Nachhinein wurde ihr bewusst, dass sie schon vorher mehrere Aussetzer gehabt hatte – sogar beim Autofahren.

Neun Tage, die alles verändern

Operiert wurde sie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg. Neun Tage blieb sie dort. Drei davon lag sie im Wachkoma, weil der Hirndruck nicht sinken wollte. Dazu kamen starke Halluzinationen – und: „Ich wusste nicht mehr, wie man Pudding isst“, erzählt sie heute.

20 Kilogramm verlor sie in dieser Zeit. Für Ertl, deren Körper seit Jahrzehnten ihr wichtigstes Werkzeug ist, war das ein tiefer Einschnitt. Doch kaum war sie wieder zu Hause, dachte sie bereits an das Training. Einer ihrer ersten Wege führte sie zu Sepp Maurer und seinem Team Eisenhart. Im Hotel Waldschlössl bekam sie zunächst eine große Schüssel Kaiserschmarrn. „Jetzt geht’s aufwärts“, dachte sie.

Etwa eine Woche brauchte sie, um das Erlebte zu verarbeiten. „Plötzlich war es, wie wenn ein Fenster aufgeht und der Nebel sich lichtet.“ Ihr Kopf wurde klarer. Und mit jeder Erinnerung kam der alte Taten-drang zurück.

Etwa eine Woche nach ihrer Entlassung fragte Ertl ihren Trainer, ob



Uli Ertl bei ihrer Lieblingsdisziplin, beim Steinheben

Foto: Ertl

er ihr einen Trainingsplan machen könne. Seine Antwort: „Spinnst du?“ Ertl musste sich drei Monate komplett vom Sport fernhalten. Leicht fiel ihr das nicht. „Es war hart.“ Zu Hause machte sie trotzdem heimlich Klimmzüge. Im Nachhinein weiß sie, dass das gefährlich war, weil dadurch der Hirndruck hätte steigen können.

Nach drei Monaten durfte sie tatsächlich wieder anfangen. Zunächst mit einem „Hausfrauenplan“, wie sie scherzhaft sagt. Doch lange blieb es nicht dabei. Bald wollte sie mehr. Und sie konnte mehr. Nach gerade einmal sechs Wochen hob sie wieder 200 Kilogramm.

Dass Ertl zu ihrem Trainer und seinem Team Eisenhart eine besondere Verbindung hat, zeigt sich nicht nur beim Training. Sie trägt den Namen des Teams sogar auf der Haut. Den Schriftzug „Team Eisenhart“ hat sie sich tätowieren lassen.

Es ist eine sichtbare Verbindung zu der Gemeinschaft, die sie seit Jahren begleitet – und zu Sepp Maurer, der für sie weit mehr ist als nur ihr Trainer. „Ohne ihn wäre ich nicht da, wo ich heute bin“, sagt sie.

Endlich: zurück im Wettkampf

2025 nahm Ertl wieder an Wettkämpfen teil und gewann mehrere Titel. Noch war sie nicht bei 100 Prozent. Aber sie arbeitete sich Schritt für Schritt an ihre alte Leistungsfähigkeit heran. 2026 erreichte sie wieder ihr Wettkampfgewicht von 78 Kilogramm. Dann kam der Moment, der ihre Rückkehr endgültig machte. Bei der Deutschen Meis-

terschaft im Kreuzheben hob Ertl 205 Kilogramm. Weltrekord. Mit 67 Jahren. Nach einem Hirntumor, einer schweren Operation, drei Tagen Wachkoma, Halluzinationen und 20 Kilogramm Gewichtsverlust. Ertl selbst hat nie daran gezweifelt, dass sie wiederkommt. „Ich kenn meinen Körper, der gibt das her“, sagt sie.

Vielleicht liegt genau darin ihre besondere Stärke. Sie kennt ihren Körper. Sie weiß, was er kann. Und sie weiß, wie sie ihn wieder dorthin bringt.

Auch im Steinheben, ihrer eigentlichen Leidenschaft, hat Ertl 2026 wieder Titel gewonnen. Kreuzheben sei für sie fast schon „nebenbei“. Der Stein dagegen ist etwas anderes. Anspruchsvoller. Und genau deshalb liebt sie ihn. Ertl glaubt, dass ihr der Sport geholfen hat, sich zurück ins Leben zu kämpfen. „Als Leistungssportler denkst du da anders“, sagt sie. Man hat ein Ziel. Man arbeitet darauf hin. Man fällt zurück und beginnt wieder von vorne. Genau das hat sie getan.

Einen großen Anteil an ihrer Rückkehr hat für sie auch Sepp Maurer. Noch immer trainiert sie dreimal pro Woche bei ihm. Ihre Verbundenheit mit ihrem Trainer ist inzwischen sogar auf ihrer Haut verewigt. Auf dem rechten Oberschenkel trägt Ertl ihr neuestes Tattoo: „Made by Sepp“. Eine kleine Hommage an ihren Trainer – und vielleicht auch eine augenzwinkernde Erklärung dafür, wem sie einen Teil ihrer Kraft verdankt.

Natürlich hat Ertl längst das nächste Ziel im Kopf. Im kommenden Jahr will sie wieder einen Rekord brechen. Denn Titel allein rei-



Made by Sepp – eine Hommage an Ertls Trainer Sepp Maurer.

Fotos: Stephanie Bucher



Ertl hat unzählige Titel gewonnen.

chen ihr nicht. „Ich hab alles schon x-mal gewonnen.“ Ihr vielleicht verrücktestes Ziel hat sie ebenfalls schon formuliert: Mit 100 Jahren will sie noch 200 Kilogramm heben. „Das hab ich mir vorgenommen.“ Und man glaubt ihr.

Der nächste Rekord wartet schon

Ertl möchte mit ihrer Geschichte anderen Mut machen. Nicht aufzugeben. Sich um den eigenen Körper zu kümmern. Muskeln aufzubauen und zu erhalten – unabhängig vom Alter. „Jeder braucht Bewegung“, sagt sie. Körperlich und psychisch tue das gut. Muskeln seien das A und O. Sie selbst ist dafür ein ziemlich eindrucksvolles Beispiel.

Vor nicht einmal zwei Jahren lag diese Frau nach einer Hirnoperation im Krankenhaus und wusste nicht mehr, wie man Pudding isst. Heute hebt Uli Ertl 205 Kilogramm und hält damit einen Weltrekord.

Wenn Ertl beim Lechfeld-Cup wieder das Bierzelt betritt, werden sie ihren Namen rufen. „Uli, Uli.“ Sie wird die Hände zu Fäusten ballen, tief durchatmen und sich vor den Stein stellen.

Vielleicht bekommt sie wieder Gänsehaut. Vielleicht denkt sie für einen Moment an die Zeit zurück, in der niemand wusste, ob sie jemals wieder auf dieser Bühne stehen würde.

Dann wird sie den Griff umfassen. Und ziehen. Denn Uli Ertl ist zurück. Aber eigentlich war sie ja nie wirklich weg. Sie hatte nur einen besonders schweren Stein aus dem Weg zu räumen.