

Die stärkste Frau von Yach

Die Elzacherin Lea Hin fährt zur Deutschen Meisterschaft für funktionale Fitness, dem sogenannten Crossfit. Dabei war ihr Ziel nach einer Verletzung weit weg. Eine Geschichte vom harten Weg zurück.

■ Von Tobias Winterhalter

ELZACH Lea Hin aus Elzach-Yach hat sich in der Trendsportart funktionale Fitness, auch als Crossfit bekannt, nach 2023 zum zweiten Mal für die Deutsche Meisterschaft im Juli qualifiziert. Diesmal musste sie nach einer Verletzung bei null anfangen, ging aber gestärkt daraus hervor.

Umgeben von Fitnessgeräten, Trainingsutensilien und Gewichten für Kraft-, Beweglichkeits- und Herzkreislauftraining bestückt Lea Hin eine Langhantel mit 45 Kilogramm Gewicht. Sie demonstriert Übungen des olympischen Gewichthebens, die auch in einem Crossfit-Workout vorkommen können. In diesem Wettkampf gilt es, die vorgegebenen Übungsreihen aus unterschiedlichen Bereichen in der besten Zeit, den meisten Wiederholungen oder mit dem größten Gewicht zu schaffen. Die Langhantel setzt sie zunächst auf die Schulter um, bevor sie diese über Kopf ausstößt. Beim Reißen wird das Gewicht direkt über Kopf gewuchtet. Sie kann dabei noch locker erklären und in die Kamera lächeln, denn dieses Gewicht ist keine Herausforderung für sie. 100 Kilo schafft sie im Ausstoßen. Ihr Maximalgewicht mit Kniebeuge sind sogar 200 Kilo. Entsprechend austrainiert sind ihre Oberarme und Oberschenkel. Die 26-jährige Elzacherin wirkt dabei nicht nur locker, sondern auch richtig glücklich. „Ich bin so froh, wieder richtig trainieren zu können. Ich kann den Sport nun richtig genießen“, erzählt sie.

Das war vor eineinhalb Jahren noch undenkbar. Da war sie am Tiefpunkt. Bereits während der Meisterschaften im Juli 2023, bei denen vier nach Regelwerk vorgegebene und für alle Teilnehmer gleiche Workouts zu Kraft, Ausdauer, Beweglich-



Lea Hin, 26, aus Elzach Yach betreibt Cross Fit als Leistungssport und hat sich zum zweiten Mal für die deutsche Meisterschaft qualifiziert.

FOTOS: TOBIAS WINTERHALTER

keit und Koordination, durchgeführt werden müssen, begannen die Rückenschmerzen.

„Ich dachte, ich kann mit meinem Willen alles erreichen. Ich muss meine Grenzen nach oben verschieben“, erklärt Hin. Dabei machte sie vor Schmerzen nicht halt. Sie habe sie einfach ignoriert, versucht sie mit Training zu kompensieren und habe Schmerzmittel genommen. „Ich habe gehofft, der Schmerz geht zurück, wie er gekommen ist“, erzählt die Elztälerin.

Dabei kennt sie sich aufgrund ihres Berufs als operationstechnische Assistentin in der Uniklinik Freiburg, den sie aufgrund des Leistungssports nur Teilzeit mit 26 Wochenstunden ausübt, in Gesundheitsfürsorge und mit Schmerzmitteln aus. „Ich wollte es aber nicht wahrhaben.“ Die Schmerzen wurden schlimmer, bis sie es im September 2023 nicht mehr aushielt und erst dann zum Arzt ging. „Ich hatte Angst, alles zu verlieren, was ich mir aufgebaut habe“, sagt sie.

Die Diagnose: ein doppelter Bandscheibenvorfall. „Ich konnte nicht mehr schlafen, einige Wochen nur liegen und brauchte Hilfe im Alltag. Ich konnte mir nicht einmal selbst die Socken anziehen. Da ist für mich alles zusammengebrochen“, so die 26-Jährige. Sport sei ganz weit weg gewesen. Es folgte ein Prozess, diese Situation anzunehmen und zu akzeptieren. Ihr Tiefpunkt war, sagt sie, als sie sich aufgrund steigender Ungewissheit sich die Identitätsfrage stellte: „Wer bin ich ohne Sport? Mein ganzes Leben hat sich nur darum gedreht.“

Unterstützung bekam sie von ihrem Freund, den sie über den Sport kennenlernte, und von ihrer Mutter, die ein Fitnessstudio in Elzach leitet, in dem beide auch trainieren. Der weit verbreitete Motivationsspruch „Come back stronger“, aus einer Krankheit gestärkt zurückzukommen, hörte auch sie von Freunden. „Das hat mich am Anfang sauer gemacht“, gesteht sie. „Es war alles so weit weg.“ Sie habe daran gezweifelt, den Sport jemals

wieder ausüben zu können. Mittlerweile glaube ich, kann wieder auf 100 Prozent kommen, bin aber mental stärker.“

So habe sie sich über Monate Schritt für Schritt ran getastet, mit ihrem Freund leichte Bewegungen und Dehnübungen gemacht. „Die Konfrontation ist mir sehr schwergefallen, ich habe viel geweint. Bis Mitte 2024 ging es darum, wieder alltags tauglich zu sein. Ich konnte Radfahren, Joggen oder Gymnastik machen.“

Ein neuer, spezialisierter Athletiktrainer, Sepp Maurer aus Bayern, war für sie letztlich „ein Gamechanger.“ „Lange habe ich keine Geräte benutzt, aus Angst, mich wieder zu verletzen. Er hat mir Vertrauen zurückgegeben und ich habe ein Feingefühl für den Körper entwickelt. Nun befindet sich schon in den Vorbereitungen für die Meisterschaften. Eine bestimmte Platzierung ist dabei nicht so wichtig. „Ich bin stolz, wieder so weit gekommen zu sein. Ich schätze es vielmehr, gesund zu sein und genieße es meinen Sport zu betreiben.“