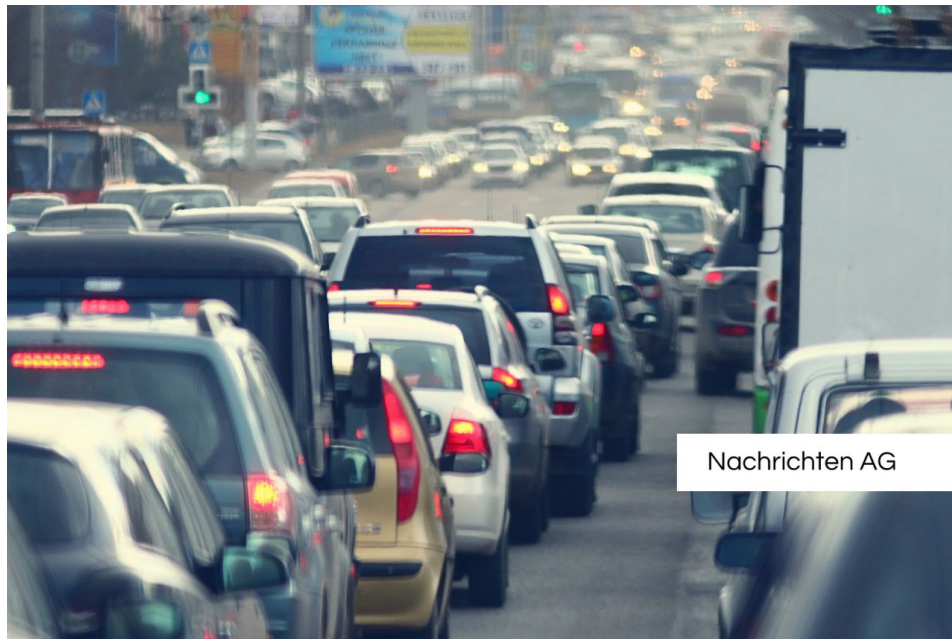


Andrea Ellenberger: Nach schweren Verletzungen und Schicksalsschlag vor Neuanfang!

Andrea Ellenberger, 32-jährige Schweizer Ski-Rennläuferin, kämpft nach Verletzungen und einem Schicksalsschlag um ihre Zukunft im Sport.



Zürich, Schweiz - Andrea Ellenberger, die 32-jährige Schweizer Ski-Rennläuferin, steht vor einer entscheidenden Phase ihrer Karriere. In einem erschütternden Instagram-Beitrag äußerte sie ihre Unsicherheiten über die Zukunft nach einem schweren Trainingssturz, der ihr die Saison 2025 vorzeitig vermasselte. Der Sturz zog eine Unterschenkelfraktur, eine Knieverstauchung und mehrere Prellungen nach sich. Ellenberger wurde erfolgreich in Zürich operiert, steht jedoch vor einer langen Rehabilitationsphase, die ihre Rückkehr in den Spitzensport gefährdet. Ihr Teamarzt Walter O. Frey bestätigte, dass sie in dieser Saison nicht mehr ins Renngeschehen eingreifen wird,

was als großer Verlust für das Schweizer Skiteam gewertet wird, wie **Merkur** berichtet.

Die letzten Jahre waren für Ellenberger von zahlreichen Verletzungen geprägt, einschließlich mehrfacher Kreuzbandrisse und einer Bandscheibenoperation. Ihr jüngstes Verletzungspech folgt auf den Tod ihres Vaters im Herbst 2022, eine Erfahrung, die sie emotional stark belastete. In ihrem Instagram-Post aus dem Krankenhausbett reflektierte sie über die Herausforderungen, die sie körperlich, mental und emotional durchlebt hat. Ellenberger räumt ein, dass sie trotz ihrer Bemühungen in der vergangenen Saison in den Weltcup-Rennen keine Punkte sammeln konnte und infolgedessen ihren Kader-Status im Schweizer Team verlor, was ihre Überlegungen zur Karriere verstärkt hat, so **Krone**.

Reflexion über die Zukunft

Inmitten dieser Herausforderungen hat Ellenberger ein Psychologie-Studium abgeschlossen, um im Falle eines Karriereendes besser abgesichert zu sein. Diese Entscheidung zeigt, dass sie nicht nur sportliche, sondern auch akademische und berufliche Perspektiven in Betracht zieht. Aktuell plant sie, ihre nächsten Schritte mit Bedacht zu wählen, um schließlich eine informierte Entscheidung über ihre Karriere zu treffen.

Die Belastungen, die Ellenberger erlebt, sind nicht einzigartig. Leistungssportler sehen sich oft enormen physischen und psychischen Herausforderungen gegenüber, die in der Forschung zunehmend thematisiert werden. Eine Analyse zeigt, dass psychische Belastungen im Sport häufig unterschätzt werden und schwerwiegende Folgen wie Depressionen oder Essstörungen nach sich ziehen können. Die Integration sportpsychologischer Maßnahmen wird als notwendig erachtet, um Athleten zu unterstützen und ihre mentale Gesundheit zu fördern, was auch Ellenberger in dieser schwierigen Phase beschäftigen sollte, wie aus einer Arbeit an der Universität Graz hervorgeht (**Uni Graz**).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Andrea Ellenberger vor weitreichenden Entscheidungen steht und auf dem Weg zurück in den Sport sowohl an körperlichen als auch an emotionalen Herausforderungen zu arbeiten hat. Ihr Weg ist ungewiss, dennoch ist sie entschlossen, einen Schritt nach dem anderen zu gehen.

Details	
Vorfall	Körperverletzung
Ursache	schwerer Trainingssturz
Ort	Zürich, Schweiz
Verletzte	1
Quellen	• www.krone.at • www.merkur.de • unipub.uni-graz.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at