



Die Spur der Bahnen, die Adam Peaty hier gezogen hat, kann man leider nicht mehr sehen. Aber der Brit hat trainiert und kurz danach den Weltrekord beim Brustschwimmen zweimal gebrochen.

Foto Thanyapura

DER WEG NACH PHUKET

Anreise Seit November 2016 fliegt Thai Airways direkt ab Frankfurt dreimal die Woche mit dem neuen A350 nach Phuket. Eurowings fliegt ebenfalls direkt ab Köln, aber erst wieder im November 2017. Die Linien Emirates, Qatar, Etihad Air Berlin fliegen ab Deutschland, machen jeweils Zwischenstopps in Dubai, Qatar und Abu Dhabi. Lufthansa mit Zwischenstopp in Bangkok.

Unterkunft DZ mit Frühstück in der Vorsaison ab umgerechnet 95 Euro, von November 2017 bis März 2018 ab etwa 125 Euro. Im Preis inbegriffen sind Frühstück, Wasser, Schließfach, Handtücher, die Teilnahme an allen Gruppenkursen und die Benutzung der Sportanlage, außer den Tennisplätzen. Einzeltraining bei einem Junior-Coach ab umgerechnet 47 Euro pro Stunde, bei einem Senior-Coach ab etwa 73 Euro pro Stunde (www.thanyapura.com.)

Unter Wasser atmen

Wer sich als normaler Tourist in einem Sportleistungszentrum erholt, ist nicht übergeschnappt, sondern clever. Nirgendwo sonst wird der Körper so schnell entspannt – im „Thanyapura“ auf Phuket helfen Weltmeister dabei

Die Briten kommen. Hinter dem Küchentresen räumen die Köche gerade die Rohkost zur Seite. Die Schwimmer des britischen Nationalteams brauchen später Pasta und Proteine, was zum Verbrennen. Draußen schüttet es wie aus Eimern. Vor mir: ein grüner Smoothie und rohe Zucchini-Lasagne, die so köstlich ist, dass Kreuzberger Hipster dafür bis zum Moritzplatz Schlange stehen würden. Das ausgezeichnete „Raw Food“ im „Thanyapura“ ist ebenso ungewöhnlich wie die Anlage selbst. Wir sind zwar auf Phuket in Thailand, aber es gibt hier keinen Strand. Uns umgeben Kautschukwäldchen und Wohnhäuser. Auch ist das „Thanyapura“, was übersetzt so viel heißt wie „Land der Fülle“, kein Hotel, wie man es kennt. Man betritt das 23 Hektar große Areal durch bewachte Tore und denkt am Anfang noch, man sei in einer Art Silicon Valley im Regenwald gelandet. Dann aber schwimmern die langen Schwimmbahnen hellblau durch die grünen Büsche, umrahmt von leuchtend wei-

finde dein eigenes Level.“ Dann soll ich mich auf eine Art Waage stellen. Es piept, surrt, Marcela gibt mir einen Zettel, lächelt: „Dein metabolisches Alter.“ Ich lese die Angaben zu Gewicht, Fettanteil, Muskelmasse, Knochendichte, am Ende muss auch ich lachen. Die Maschine findet, ich bin dreißig Jahre alt.

Im ersten Stock der Klinik, gleich hinter der Boutique, in der man auch Fahrräder kaufen kann, sitzt Dr. Narinthorn Surasinthon, in thailändischen Social-Media-Kreisen auch bekannt als Dr. Carebear. Wir sprechen über seine Arbeit als Anti-Age-Spezialist und die verschiedenen Untersuchungen. Manche wollen wissen, ob sich Schwermetalle in ihrem Blut befinden, andere kommen nach einer Schönheitsoperation oder einem Herzinfarkt in der sogenannten goldenen Phase, wenn sie eigentlich Angst haben, aber dringend mit dem Sport wieder anfangen müssten. Mir empfiehlt er das Mind-Training von Pierre Gagnon und sagt: „Gehen Sie vor 23 Uhr ins Bett. Das wird Ihnen guttun.“ Ich könne-

mich das Ausatmen der allerletzten Luftreste unter Wasser in Panik, doch zumindest sinke ich. Hustend schwimme ich zum Beckenrand. „Viel besser“, sagt Miguel. „Das ist eine gute Übung, um richtig atmen zu lernen. Jetzt schwimm’ noch mal und sag mir, ob du einen Unterschied spürst.“ Ich schwimme und wundere mich. Ich atme langsam, die Bewegungen gelingen lässig, fast mühelos. Als ich aus dem Wasser steige, fängt es wieder an zu regnen. Egal. So entspannt war ich lange nicht nach dem Sport.

Am hinteren Beckenrand steht der Rostocker Triathlet Michael Raelert und bespricht die nächste Trainingseinheit: Radfahren, morgen früh um sechs. Der zweifache Ironman-Weltmeister dreht sich zu mir um. „Willst du mitfahren?“, fragt er. Ich muss ein Wiehern unterdrücken, lächle und sage mit einem Verweis auf mein professionell aussehendes Schwimmshirt: „Das täuscht. Optik ist die halbe Miete, nicht wahr?“ Er grinst und nickt. An seinen Armen sieht man noch die Reste der temporären Tattoos vom letzten Wettkampf in Vietnam. Er hat kurze, blonde Haare, wirkt fast hager. Er könnte auch in einer kanadischen Punkband spielen. Miguel und er fachsimplen über den Unterschied von Höhentraining und Hitzetraining, warum man in der Hitze langsamer ist und warum das den Kreislauf belastet. Später frage ich Raelert, warum er hier trainiert, viele Profis fahren doch nach Florida, Südafrika oder auf die Kanaren. Man habe mehr Platz, mehr Freiraum, sagt er. Radfahren könne man überall, Laufen auch, aber der Pool hier sei phantastisch. Zudem käme er mit der Kultur und Art der Menschen hier gut zurecht. Dann sprechen wir über Techniken. Vieles, sagt er, könnten Athleten gar nicht erklären. Es sei ein Instinkt. „Wenn man die Schwimmer da drüben fragen würde, wie sie das machen, warum ihr Körper diese Dinge so tut und nicht anders, das wäre in etwa so, als würde man Mozart fragen, wie er auf diese eine Note kommt.“ Dann sprechen wir über Schriftsteller und Haie.

Etwas später, zwischen Tennisplatz und Gym. Etwa zwanzig Frauen und zwei Männer verharren zitternd im Unterarmstütz. Schweiß tropft auf die Matten. Einige ächzen. „Für diese Geräusche ist es noch etwas früh, meine Damen“, sagt Stefan Lange fröhlich und rollt mit seinem Rollstuhl an uns vorbei. Ausfallschritte und Kniebeugen haben wir hinter uns, vorhin hielten wir dabei Miniaturmedizinbälle in die Luft, ein andermal hopsten wir lautlos auf der Stelle, und immer wieder brachte Stefan die innerlich fluchenden Teilnehmer zum Grinsen. Der Hamburger, der seit seinem 35. Lebensjahr im Rollstuhl sitzt, war zweifacher Weltmeister im Liegefradfahren und ist wegen seiner Art und seines Wissens der vielleicht beliebteste Trainer des „Thanyapura“. Die Kollegen nennen ihn nicht ganz ohne Neid eine „Singularität“. Jetzt sollen wir die Bauchmuskeln anspannen, ein Bein an-

winkeln, einen Arm nach oben strecken, ich bekomme schlecht Luft, mein Arm zittert. Plötzlich laufen Männerbeine in blauen Hosen an mir vorbei. Die britischen Schwimmer. Ich komme mir vor wie Bridget Jones. In den folgenden Tagen besuche ich Pachas Yin-Yogastunde und liege wie die anderen schmerzzerfüllt in einer unmöglichen Position, den Fuß in einer Schlaufe, an der ich zitternd ziehe. Ich stehe auf den einzigen überdachten Tennisplätzen Thailands und finde mit der Hilfe der Chefscoaches Timo und Jenny meinen Topspin wieder, der mir vor über 30 Jahren seltsamerweise abhandengekommen war. Morgens, während Stefans Aqua-Core-Training im Pool, werde ich von zwei siebzehnjährigen Damen abgehängt, erlebe gießkannenhafte Regenschauer, teste den von Maria Scharapowa erfundenen Smoothie aus Chinakohl, Kiwi, Petersilie, Gurke und Honig und teile das Buffett mit zwei Meter großen britischen Athleten.

Am letzten Tag, 7 Uhr morgens: Vögel zwitschern. Grillen zirpen. Der Springbrunnen plätschert in der schwülwarmen Luft. Michael Raelert fährt schon seit einer Stunde Rad. Vom Parkplatz laufen Mitarbeiter ins Hotel. Im Pool zieht Adam Peaty, vierfacher Europameister, Olympiasieger und Weltrekordhalter über 50 und über 100 Meter, seine Bahnen. Mein Asthma ist seit zwei Tagen verschwunden. Stefan sagte, die Meeresluft im Norden Deutschlands sei gar nicht gut für die Bronchien, weil sie acht Grad kühl sei. Hier hingegen würden viele Atemprobleme verschwinden, denn nach einem Regenschauer betrüge die Luftfeuchtigkeit 75 Prozent, und bei einer Jahresdurchschnittstemperatur von 29 Grad sei das in etwa wie ein Dauerdampfbad. Zudem täte der regelmäßige Zwölf-Stunden-Wechsel von Tageslicht und stockfinsterner Nacht dem Körper gut.

Um acht Uhr im ersten Stock des Pavillons: Pierre Dagenault sitzt vor einer

Kulisse aus Regenwald und Wolken. Man könnte meinen, wir schwebten in einer Szene aus „Star Wars“, aber es sind nur gut geputzte Panoramafenster. Dann erklärt er die Intervallmeditation, die den Vagusnerv und den Parasympathikus entspannen und auf das Gehirn wie Valium wirken soll: in den Bauch atmen, den Atem in die Brust füllen, aus der Brust ausatmen, am Ende die Luft aus dem Bauch drücken, eine Zahl zählen, von vorn. „Das Gehirn will nicht, dass wir glücklich sind“, sagt Pierre. „Das Gehirn will, dass wir überleben.“ Ich nicke und atme. „Deine Amygdala ist ein gelangweiltes, hochbegabtes Kind.“ Ich betrachte die Skyline aus satten Grün. Weißer Dunst steigt aus dem Berg, als würden die Wolken in den Gipfeln der Bäume festsitzen. Für einen Moment habe ich das Gefühl, ich befinde mich auf einer Insel, weit weg von allem. Ich atme ein und aus, und mein rechter Fuß schläft ein. AREZU WEITHOLZ

ßen Gebäuden. Ursprünglich hatte ein deutscher Unternehmer nur eine Schule bauen wollen, dann fügte er die Sportanlagen hinzu, das Trainingszentrum, zum Schluss die Hotelgebäude. Deswegen haben Bewohner des Gartenflügels zwar Ruhe, aber lange Laufwege zu den Sportanlagen, der Klinik, der Bar, den Pools und dem Restaurant.

In einem klimatisierten Zimmer mit Blick auf die Schwimmbahnen sitzt Marcela Soto Prats. Die zierliche Athletin aus Costa Rica ist Weltmeisterin im Thaiboxen in der Klasse unter 50 Kilo und meine Ernährungsberaterin. Wir sprechen über Diäten und wie Athleten vor einem Wettkampf mit Absicht dehydrieren, damit sie in ihre Gewichtsklasse passen. Draußen hat es mindestens 35 Grad. Ich frage mich, wie ich bei diesen Temperaturen Sport machen soll. Dann reden wir über meine Ernährung, am Ende rät sie mir, Gluten und tierische Fette nur noch punktuell zu essen, es seien sonst zu viele Informationen im Körper. „Und dein Asthma“, sagt sie dann, „das kann man wegtrenieren. Geh in die Übungen, aber folge nicht der Gruppe,

te mich direkt jetzt hinlegen, aber in einer Stunde habe ich mein erstes Schwimmtraining.“

„Komm mal raus und leg dich mal auf den Tisch da“, sagt Miguel Alvarado, Chefschwimmtrainer und Aquatik-Direktor, so heißt das hier. Ich klettere aus dem 25-Meter-Becken, lege mich mit dem Bauch auf einen kleinen Holztisch und bin froh, dass mich die Schwimmer der britischen Nationalmannschaft nicht sehen. Die haben nebenan im 50-Meter-Becken die Köpfe unter Wasser. Ich tue, was Miguel sagt, immerhin hat er mehr Weltmeister und Olympiasieger trainiert als sein britischer Kollege hinter uns. Ich mache Kraulbewegungen in der Luft, folge Miguel dann zu einer Tafel. Er malt und erklärt, warum meine Arme länger vor dem Körper bleiben sollten. Als ich erneut im Wasser bin, üben wir etwas anderes. Ich soll die Luft anhalten, beide Knie umarmen, fünf Sekunden im Wasser schweben, dann alle Luft ausatmen und auf den Boden sinken. Ich tue wie mir geheißt, aber sinke nicht. „Du hast noch Luft in den Lungen“, sagt Miguel. Nach ein paar Versuchen versetzt