

# Arzt verordnet Karriere-Aus

Datum 13.10.2026  
Subjekt Österreichisches Olympisches Comité  
Region Rakúsko  
Kategorie Šport

**"Herzlich Willkommen an Bord des Etihad-Flugs nach Sihanoukville in Kambodscha. Die Flugzeit wird 7 Stunden und 50 Minuten betragen. Wir hoffen, Sie haben einen angenehmen Aufenthalt an Bord..." Judo-Nachwuchshoffnung Helene Schrattenholzer fliegt Dienstagfrüh - mit zwei Zwischenstopps der Sonne entgegen - nach Kambodscha und Indonesien. Sie braucht Abstand, muss ihr Leben neu ordnen. Ihre aktive Judokarriere ist zu Ende, bevor sie in der allgemeinen Klasse richtig begonnen hatte. Das medizinische Risiko sei zu groß, sagt Orthopäde Dr. Bernhard Zillner. Unwiderruflich, endgültig!**

Es war ein letzter Versuch, das Comeback nach Hals-OP. Ein Jahr lang hatte sich Helene Schrattenholzer zurückgekämpft und langsam das Vertrauen in die Bandscheiben-Prothese aus Metall und Kunststoff wiedergefunden. Skopje sollte ein Neuanfang werden und es schien zu funktionieren. Die 19-jährige Niederösterreicherin belegte beim European Cup in Nordmazedonien den siebenten Rang. Aber die Nervenschmerzen in den Armen kamen zurück. Die Diagnose von Dr. Bernhard Zillner war eindeutig, aber leider nicht im Sinne der EYOF-Siegerin von 2023. Statt Entwarnung gab's ein Leistungssport-Verbot. Aus und vorbei!

"Judo war mein Leben und eine Karriere als Leistungssportlerin das erklärte Ziel. Ich war großer Hoffnung, es schaffen zu können. Ich muss jetzt erstmals verdauen, dass ich mein Leben umstellen muss." Die Idee vom Flug nach Vietnam, Freund Michi besuchen, kam am Tag nach der Arztvisite. "Ich brauch' einen Ortswechsel, muss auf neue Gedanken kommen. Ich habe auch bewusst noch kein Retour-Ticket gebucht." Jetzt will sie mal abtauchen, wie lange, das wird sich weisen.

Es gibt einiges zu verarbeiten: "Ich werde vor allem die Zeit mit meinen Judo- und Klubfreunden vermissen und die Zusammenarbeit mit den Trainern. Es hat mich erfüllt, mich jeden Tag aufs Neue beweisen zu müssen und mich ständig weiterzuentwickeln. Ich hab's als großes Privileg gesehen. Diese Routine wird mehr sehr fehlen."

Schrattenholzer gewann bei den Europäischen Olympischen Jugendspielen Maribor 2023 die Goldmedaille. Sie ist keine, die einfach so das Weite sucht. "Darf ich Danke sagen. Mir haben in den letzten Jahren sehr viele Leute geholfen, das ist alles andere als selbstverständlich." Die Liste will wohl überlegt sein und kommt per WhatsApp: "Ich will mich auf jeden Fall bei meinen Heimtrainern bedanken, die mich auf der gesamten Reise begleitet und unterstützt haben. Ebenso bei den Nationaltrainern und dem gesamten Team in Linz, den Coaches, Physios und dem Reha-Team, die alle im letzten Jahr unglaublich viel für mich getan haben. Dafür bin ich sehr dankbar. Auch meine Freunde haben in meiner Judokarriere eine ganz große Rolle gespielt und mich immer unterstützt. Und natürlich, an erster Stelle, meine Familie, die mir all das ermöglicht und mir den Rückhalt gegeben hat, den ich gebraucht habe, um meine Ziele zu verfolgen."

Die Wettervorhersage für Sihanoukville ist durchwachsen: Temperaturen bis zu 32 Grad, Regenwahrscheinlichkeit 90 Prozent, einzelne Schauer sind möglich. Aber was zählt das schon, wenn man vor hat, ein paar Monate zu bleiben...

<https://www.olympia.at/main.asp?NID=46424&kat1=87&kat2=538>