

238 schweißtreibende Kilometer, 5500 Höhenmeter und einige der atemberaubendsten Bergpanoramen der Tiroler Alpen lagen hinter Nadja Hauser, als die Wiener Apothekerin am 30. August 2015 nach 13.04,52 Stunden in Sölden ins Ziel fuhr. Voller Stolz nahm sie das begehrte „Finisher“-Trikot entgegen...

## „Ich habe immer nur über die nächste Kurve nachgedacht...“

„Nicht zu viel nach oben auf den Gipfel schauen, mehr an die nächste Kurve denken. Dann schafft man es auch in schwierigen Zeiten.“

**D**er Sommer 2015 war heiß, sehr heiß. Wer nicht gerade Urlaub hatte und am Meer faulenzte, steuerte nach der Arbeit ein schattiges, kühles Plätzchen an. Vorzugsweise am Wasser.

Nicht so die Apothekerin Mag. pharm. Nadja Hauser, seit 1. April 2013 Leiterin der Floridus Apotheke in Wien-Floridsdorf. Obwohl die Donauinsel nur einen Katzensprung entfernt ist, schwang sie sich Abend für Abend aufs Rennrad, um zu trainieren.

„Das war schon hart!“, blickt Nadja Hauser zurück. „Bei 39°C hat das Radfahren nicht immer Spaß gemacht.“ Aber ihre Kollegen vom Radverein Velo Club Simmering (RV VCS) unterstützten sie treu. Sie begleiteten Nadja am Wochenende auf 180 Kilometer-Touren, mal schnell von Wien auf den Schneeberg, unterwegs auf allen Strecken im vertrauten Weinviertel, die sich anboten.

Sechs Wochen lang steckte Nadja Hauser ihre gesamte Energie in die Apotheke und ins Training. Tag für Tag. Man kannte sie nur im Apothekengewand und im Raddress.

Immer ein Ziel vor Augen: den Öztaler Radmarathon zu schaffen. Im März 2015 hatte die Sportlerin erfahren, dass ihr Name bei der Verlosung der Startplätze gezogen worden war. Überglücklich wusste sie, sie würde als eine von 4500 leidenschaftlichen Rennfahrerinnen und Rennfahrern am 30. August um 6.45 Uhr in Sölden am Start stehen...

### Der Tritt des Boogie-Tänzers

Dass es dazu kam, war ein Zufall. Genau genommen ist die bewundernswerte sportliche Leistung der Frau Apothekerin dem schmerzhaften Tritt eines Boogie-Tänzers zu ver-



danken. Im hitzigen Getümmel auf der Tanzfläche hatte dieser nämlich den Unterschenkel von Nadja Hauser getroffen und die bis zu diesem Zeitpunkt überaus erfolgreiche und ausdauernde Laufsportlerin zu einer Pause verdonnert.

Damit die erworbene Kondition während der Rekonvaleszenz nicht verloren geht, setzte sich die Apothekerin auf den Hometrainer und wünschte sich zum 40. Geburtstag ein Rennrad. Radfahren war nämlich schmerzfrei möglich. Und die Halbmarathonläuferin begann, von ihrer Heimatstadt Korneuburg aus das Weinviertel aus der Perspektive der Bikerin zu erkunden.

Bis zum Öztaler Radmarathon 2015 hatte sie noch kaum Radrennerfahrung gesammelt. Um auszutesten, was sie sich zutrauen kann, startete sie beim Leithaberg-Radmarathon, wo eine Strecke von 80 Kilometer zu absolvieren war. Nadja Hauser kurbelte die Distanz herunter, fuhr durchs Ziel - und dann nach Hause. Erst später erfuhr sie, dass sie Zweite in ihrer Kategorie geworden war.

## Innsbruck, 32°C

30. August 2015, frühmorgens. Ein heißer Spätsommertag kündigt sich

an. Die Tiroler Berge liegen im prallen Sonnenschein. In Innsbruck werden an diesem Tag 32° gemessen.

„Mir selbst und meinen Freunden habe ich versprochen, dass ich vernünftig bin und das Rennen abbreche, wenn die Bedingungen schlecht sind“, erzählt die Apothekerin. Drei weitere Vereinskollegen vom Simmeringer Velo Club starten mit ihr, zwei werden ebenso wie Nadja beim Öztaler Radmarathon 2015 „finishen“.

Die Bedingungen sind ideal. Nadja nimmt die 238 Kilometer, die 5500 Höhenmeter in Angriff. Vor ihr liegen das Kühtal, Innsbruck, dann der Brenner, der Jaufenpass und das Timmelsjoch. Eine traumhafte Strecke, eine Tagestour für ambitionierte Motorradfahrer und Ausflügler im Cabrio. Nadja will sie mit ihrem Simplon Rennrad schaffen.

## Kollegialität zählt

„95 Prozent meiner Bekannten glaubten nicht an mich. Ich wusste es auch nicht“, erinnert sich die Sportlerin an die Zweifel, die wohl an allen nagen, die sich zum ersten Mal das Abenteuer Öztaler Radmarathon zumuten. Es ist ein besonderes Rennen. Den Teilnehmern

geht es ums „Finishen“, nicht um die Konkurrenz. Kollegialität wird großgeschrieben. Wer abbricht, gibt seinen Wasservorrat an jene weiter, die im Rennen bleiben.

13 Stunden lang am Rad. Da hat man viel Zeit. „Ich wusste gar nicht, wie ausführlich man sich mit ganz banalen Dingen beschäftigen kann“, erzählt Nadja Hauser. Sie überlegte, wie sie die nächste Kurve fahren wird. Und schaute manchmal hinauf in Richtung Gipfel. Und dann nahm sie die nächste Kurve. Es sind unzählige Kurven, bis der Berg bezwungen ist.

Nadja schaffte eine Kurve nach der anderen. Sie dachte darüber nach, ob sie stehend oder sitzend in die Pedale treten soll. Und indem sie über diese einfachen Fragen nachdachte, kam sie dem Gipfel immer näher.

Freunde bangten im Ziel und zuhause mit Nadja mit, hielten ihr die Daumen, freuten sich über die Nachrichten vom SMS-Service, der nach jedem Kontrollpunkt darüber informierte, dass Nadja weiterhin im Rennen war.







Mag. Nadja Hauser empfiehlt Radfahren als gesunde körperliche Betätigung.

## Locker kurbeln...

„Ich hatte erwartet, dass ich Muskelkrämpfe bekommen werde“, erzählt die Apothekerin. Aber erstaunlicherweise blieb sie von allen körperlichen Beschwerden verschont. Die Tipps ihrer Vereinskollegen waren Goldes wert gewesen: Nicht auf Druck fahren, locker kurbeln, bewusst laufen lassen und auf den Körper hören. Bei den Verpflegestationen ließ sich Nadja Hauser Zeit, um die Energiereserven aufzufüllen. Zuhause hatte sie verschiedene Riegel getestet, aber während des Rennens war sie darauf angewiesen, was bei den Verpflegestationen angeboten wurde: Gels mit rasch verfügbaren Kohlenhydraten, effektiv, aber pick-süß. Weshalb die Lust auf ein frisches, herbes Bier im Ziel zunehmend stieg.

„Was wirst du beim Rennen tragen?“, hatte sie ein guter Freund, der Schweizer Andrea Clavadetscher, gefragt. „Man bewältigt Gebirge und stolpert über Steine“, dieser Satz stammt von Clavadetscher, der beim

Race across America 5000 Kilometer auf dem Rad zurücklegte, von der Westküste zur Ostküste, immer der Sonne entgegen.

In seinem Buch „Lust auf Leistung“ beschreibt er diese „mörderische Tour“, die neun Tage und sieben Minuten dauerte. 2001 hat er das Race across America gewonnen und danach einige weitere beachtenswerte Meilensteine im Radsport gesetzt ([www.clavi.ch](http://www.clavi.ch) - für alle, die mehr über den Schweizer Ausnahmesportler erfahren wollen).

## Race across America Sieger fuhr mit

Andrea Clavadetscher also wollte vor Nadjas Rennen wissen, welchen Sportdress sie tragen würde. „Ich dachte, er will mich am Live-Stream erkennen“, sagt sie. Bei der letzten Station vor dem Timmelsjoch, in Schönau, hielt sie an, um Wasser zu trinken. Da stand der Race across America Sieger mit seinem Mountainbike. Und sagte: „Ich komme mit.“

Mit immer noch lockeren Beinen bewältigte Nadja Hauser die letzte, schönste und anstrengendste Etappe. An ihrer Seite Andrea Clavadetscher. Neben der intensiven sportlichen Erfahrung war das für sie eines der berührendsten Erlebnisse dieses Rennens. Zu wissen, dass gute Freunde genau im richtigen Moment da sind.

Und dann war sie im Ziel. Als 114. Frau - eine fantastische Leistung. Sie wurde interviewt, trank endlich ein Bier. Essen konnte sie nichts, schlafen auch kaum. Und als sie am nächsten Tag locker in ein Seitental hineinfahren wollte, versagten die Muskeln bei der ersten Steigung den Dienst. „Eine Woche dauerte es, bis die Kraft zurück war“, berichtet sie.

## Die „Herren-Radelrunde“

Das Rennen hat ihre Überzeugung noch gestärkt: „Radsport ist gesund und zu empfehlen.“ Ihr ganzer Stolz ist die „Herren-Radelgruppe“. Die Her-



ren sind 73, 78, 79, 80 und 81 und fit wie ein Turnschuh. Im Sommer kann man die Frau Apotheker beobachten, wie sie sich mit den rüstigen Radrennsportlern aufs Bike schwingt und vergnügt so manchen Kilometer herunterspult.

„Radfahren schont die Gelenke, ist kommunikativ, interessant, weil man viel sieht, und stärkt das Kreislaufsystem und das Immunsystem“, wciß die Gesundheitsexpertin. Wer länger nicht sportlich aktiv war, sollte zur Sicherheit den Arzt konsultieren, bevor er oder sie mit dem regelmäßigen Radfahrtraining beginnt.

Sport und Apotheke - das sind die beiden großen Leidenschaften in Nadja Hausers Leben, wenn man von ihrem Freund einmal absieht. Allein unterwegs auf ihren Lieblings-



radstrecken trifft sie gut durchdachte Entscheidungen für ihre Apotheke und denkt über die Kommunikation im Team nach. Auch für ihre Führungstätigkeit gilt: „Nicht zu viel nach oben auf den Gipfel schauen, mehr an die nächste Kurve denken. Dann schafft man es auch in schwierigen Zeiten.“

2016 wird Nadja Hauser, die als angestellte Apothekerin früher für das Forum Pharmazie aktiv war, bei den Apothekerverbandswahlen kandidieren. Für ihre Apotheke hat sie sich große Ziele gesteckt, aber auch sportlich will sie sich 2016 das eine oder andere Erlebnis gönnen. Das große Radrennen rund um Wien etwa, oder den Halbmarathon in der Wachau. Und noch einmal möchte sie übers Timmelsjoch fahren, einfach zum Genießen. „Ich fahre so gerne Kurven und Berge.“



In Afrika entdeckt ...



... in Europa erforscht ...



... für Ihre Patienten!  
Schneller wirksam bei Erkältung!

Tropfen für Kinder ab einem Jahr



## Kaloba® – die erste Hilfe bei Erkältung.

Kaloba® verkürzt<sup>1</sup> mit seiner 3-fach-Wirkung<sup>2</sup> – gegen Viren, Bakterien und zähen Schleim – die Krankheitsdauer und lindert die Erkältungssymptome. Ideal für die ganze Familie (Tropfen ab dem 1. Lebensjahr).

**Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides).**

[www.kaloba.at](http://www.kaloba.at)

Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneispezialität bei Erkältungskrankheiten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. <sup>1</sup> Verkürzt die Krankheitsdauer um rund 1,5 Tage (Lizogub and Heger: (2007) Efficacy of a pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold: a randomized, double blind, placebocontrolled clinical trial; Explore 2007; 3:573-584). <sup>2</sup> Dreifacher Wirkmechanismus ausschließlich durch In-Vitro-Studien belegt (Conrad et al 2007 Pelargonium sidoides-Extrakt (EPS®7630): Zulassung bestätigt Wirksamkeit und Verträglichkeit WMW (2007) 157/13-14: 331-335).