

Dudl – Das Buch

Andrej Ammann ist mit Volldampf bei der Sache:
erst als Athlet, dann als Nationalcoach, jetzt als Fitnessunternehmer.
Der 33-Jährige aus Berg SG bekennt sich überraschend als Legastheniker.
Und er fordert Gefängnisstrafen für Dopingsünder.

Sie haben Ihr Mandat als Schweizer Nationaltrainer der modernen Fünfkämpfer auf den Jahreswechsel hin abgegeben. Was heisst das für Sie?

Ammann: Eine enorme Erleichterung. Ich habe viel Freizeit dafür geopfert. Trainer zu sein war sehr hart neben meinem Tagesgeschäft – der Leitung des Fitnesscenters in Wittenbach.

Davor waren Sie sechs Jahre lang aktiver Fünfkämpfer.

Ammann: Zusammen gibt das zehn Jahre. Genauso lange gibt es die «Update»-Fitnesscenter, die ich zusammen mit meinem Bruder Michael führe.

In der Mosterei Wittenbach hat die Erfolgsgeschichte begonnen. Inzwischen gibts fünf Update-Center. Das neuste ist am Bohl in St. Gallen. Expandiert ihr weiter?

Ammann: Ende Jahr werden es sieben sein.

Zwei zusätzliche also. Wo werden sie stehen?

Ammann: Ein weiteres St. Galler Studio ist im Bau – an der Fürstentlandstrasse neben dem Schlössli, der «Russenvilla». Ein anderes eröffnen wir in Teufen beim Bahnhof. Bis Ende Jahr werden wir, Teilzeitleute mit eingerechnet, 180 Angestellte beschäftigen.

Jetzt, nach Ihrem Rückzug aus dem Spitzensport, sind Sie also zu 100 Prozent Fitnessunternehmer.

Ammann: Mehr als das – ich bin es zu 150 Prozent. Zusätzlich habe ich noch einen Job beim FC Wil – fürs Krafttraining. Eine 80-Stunden-Woche ist normal für mich.

Die Arbeit macht mir täglich Freude. Seit zehn Jahren habe ich keine Ferien gemacht.

Keine Ferien? Wirklich nie?

Ammann: Gut, das Mitmachen bei der Fernsehstaffel «Abenteuer Schweiz» auf TV3 war für mich so etwas wie Ferien. Das war im Jahr 2000. Der Fernsehsender ging Konkurs, als er uns den Gewinn auszahlen musste (lacht). Ist natürlich ein Witz! Aus dem Gewinn habe ich mir ein Boot auf dem Bodensee gekauft. Und das ist abgesehen (lacht). Das ist kein Witz.

«Abenteuer Schweiz» auf dem damaligen Privatsender TV3 war eine Serie im Stil von Big Brother oder Music Star. Am Ende jeder Sendung scheidet jemand aus.

Ammann: Wir spielten in den Schweizer Bergen, massen uns in Extremsportarten.



Bild: Gerold Huber

«Es gibt ein Leben danach.» Ex-Spitzensportler und Nationalcoach Andrej Ammann ist erfolgreicher Fitnessunternehmer.

Sie waren der absolute Publikumsliebling, verpassten den Sieg im letzten Moment.

Ammann: Aber ich hatte einen Deal mit dem Sieger: Wir haben uns gegenseitig beim Weiterkommen geholfen, obschon das verboten war. Deshalb teilten wir die Siegersumme von 75 000 Franken.

Den Gewinn aus der

TV3-Sendung
«Abenteuer Schweiz»
haben wir uns geteilt.

Halbe-halbe?

Ammann: Nicht ganz. Er gab mir 15 000 Franken davon ab. Das Geld investierte ich in ein Motorboot auf dem Bodensee, das mein Bruder und ich zum Wake-Boarden nutzen wollten.

Was geschah mit dem Boot, nachdem es gesunken war?

Ammann: Wir haben es verschenkt. Kann man alles in meinem Buch nachlesen.

Sie schreiben ein Buch?

Ammann: Seit 1998 schreibe ich Geschichten aus meinem Leben auf.

Was steht nebst der Bootgeschichte noch im Buch?

Ammann: Ein lustiges Erlebnis mit Fussballtrainer Köbi Kuhn zum Beispiel. Wir waren zusammen an der Ausbildung zum Nationaltrainer in St. Moritz. Dabei gab ich mich öffentlich als sein «Chef Sicherheit» aus. Als er pinkeln musste, wurde die WC-Anlage für ihn abgesperrt. Köbi hat Tränen gelacht.

Lesen Sie gerne?

Ammann: Es ist verrückt. Ich schreibe zwar ein Buch, habe aber nie eines fertig gelesen. Mit einer Ausnahme: «Räuber Knatter-Ratter», als ich ein Kind war. Da hat es pro Seite ein Bild und einen einzigen Satz dazu.

Wieso lesen Sie nicht?

Ammann: Ich bin Legastheniker. Bis zur 5. Primarklasse konnte ich nicht mal meinen Namen richtig schreiben. Sehr viele Spitzensportler sind Legastheniker, waren deshalb schwache Schüler und suchten – wie ich – die Anerkennung im Sport. Ich bin der Einzige aus der sechsköpfigen Ammann-Familie, der nicht studiert hat.

Welchen Titel wählen Sie?

Ammann: Dudl – Das Buch. «Dudl» war das erste Wort, das

ich als Kind aussprechen konnte.

Werden Sie «Dudl – Das Buch» verkaufen können? Gibts eine Nachfrage?

Ammann: Viele warten darauf. Ich werde es in meinen Fitnesscentern verkaufen. Mit dem Ge-

Das einzige Buch, das

ich zu Ende gelesen
habe, ist «Räuber
Knatter-Ratter».

winn daraus unterstütze ich den Fünfkämpfer Yves Walz, damit er für die Schweiz an der Olympiade 2008 in Peking mitmachen kann. Yves ist 24 Jahre alt und im Fünfkampf heute die Nummer eins in der Schweiz. Ich habe ihn seit acht Jahren aufgebaut. Da bin ich stolz drauf.

Sie sind ein vehementer Dopinggegner. Sie sagten, dass Welterfolge fast durchwegs nur mit unerlaubten Mitteln erreicht werden. Hat Yves Walz überhaupt eine Chance, wenn er auf «Chemie» verzichtet?

Ammann: Es wird schwierig sein für ihn. Sämtliche Sportverbände

verschliessen die Augen vor dem Doping. Das ärgert mich.

Im Tagblatt vom 13. Dezember 2006 sprachen Sie unter dem Titel «Keine Lust zum Pausencrown» über die Hintergründe Ihres Rücktritts als Nationalcoach. Sie durchbrachen dabei die «Mauer des Schweigens» beim heiklen Thema Doping.

Ammann: An der WM in Guatemala konnte ich mit eigenen Au-

gen beobachten, wie Sportler anderer Teams verbotene Substanzen zu sich nahmen. Viele Leute meinen, dass die heutigen Dopingkontrollen genügen. Das ist reine Augenwischerei. Es wird so vieles unter den Tisch gekehrt.

Erzählen Sie mehr.

Ammann: Hätte ich meinen Athleten das Dopingmittel EPO gegeben an der WM in Guatemala, wären alle weitergekommen. Es wird unglaublich viel «gemischtelt». Auch ich hätte Karriere machen können mit unerlaubten Substanzen. Es ist ein Teufelskreis.

Sie selbst haben wirklich nie gedopt?

Ammann: Ich bin stolz darauf, dass ich in allen sechs Jahren meiner aktiven Laufbahn sauber war. Und die Athleten in meiner Zeit als Nationalcoach waren es ge-

nauso. Es gibt auch ein Leben nach dem Spitzensport. Es bringt nichts, sich kaputtzumachen.

Wie kann der Spitzensport wieder «sauber» werden?

Ammann: Trainer und Sportärzte müssten mit Gefängnis bestraft werden, wenn sie ihre Athleten dopen. Man müsste sie auf fahrlässige Tötung einklagen können, dann würden sie es sich zweimal überlegen. Wäre ich mit 22 an die falschen Leute geraten, wäre ich wohl auch im Dopingsumpf gelandet.

Sie haben vor sieben Jahren wochenlang in einer Unterdruckkammer geschlafen. Dünne Luft bewirkt, dass sich die roten Blutkörperchen im Blut vermehren.

Ammann: So simulierte ich ein Schlafen auf 2500 Metern Höhe, das entspricht dem Übernachten auf dem Säntis. Es war eine Art «Doping der legalen Art». Mein Blut konnte so mehr Sauerstoff aufnehmen.

Hat es gewirkt?

Ammann: Es hat. Doch zu Weltspitze hat es nicht gereicht. Mein Wille zum Erfolg war enorm, aber ich war zu wenig talentiert. Meine Erfahrungen aber konnte ich weitergeben. Das ist unbezahlbar.

Gibt es einen «ganz speziellen sportlichen Erfolg», auf den Sie stolz sind?

Ammann: Ich habe das Fitnessprogramm für den Mann zusammengestellt, der im Jahr 2005

Man müsste «dopende»

Trainer und Sportärzte
auf fahrlässige Tötung
einklagen können.

nach einem Wettkampf mit 130 Konkurrenten Schweizer Meister im Sensenmähen geworden ist.

Bei einer 80-Stunden-Arbeitswoche: Bleibt da Zeit für eine Freundin?

Ammann: Das ist wirklich etwas heikel. Ich bin momentan vergeben (errötet). Meine bisher längste Beziehung hat genau ein Jahr und einen Tag gedauert. Das sagt alles.

Wann wird «Dudl – Das Buch» erhältlich sein?

Ammann: Wenn alles rund läuft, schon diesen Frühling.

Interview: Gerold Huber