



Er gilt als einer der aussichtsreichsten Medaillenkandidaten an den Olympischen Spielen: Degenfechter **Max Heizer**. Noch genießt der mehrfache Weltcupsieger mit Frau Janique und den Kindern das neue Zuhause in Küssnacht SZ.

Kraft tanken für Tokio

Ein Hexenhüttli im Garten: Seit letztem Sommer leben Max, Mael, Mahina und Janique Heizer (v. l.) in Küssnacht SZ.

TEXT EVA BREITENSTEIN
FOTOS DAVID BIRRI

Ein einziger Abenteuerspielplatz ist dieser Garten. Rund ums Wohnhaus Bäume, Blumen, Wiesen mit hohem Gras, beim Nachbarn Hühner, wo man frische Eier holen kann, ja sogar ein Hexenhäuschen zum Spielen – und eigene Erdbeeren. Mael, 3, sucht sich eine schön reife Frucht aus, auch Mahina, 11 Monate, streckt gleich ihre Hand aus und will es dem grossen Bruder gleichtun. Max und Janique Heinzer ging es während der Corona-Zeit wie vielen anderen Familien: «Wir hatten den Wunsch, mehr im Grünen zu wohnen.» Sie suchten, fanden eine Parterre-Mietwohnung am Ortsrand von Küssnacht SZ und zogen letztes Jahr grad einen Monat vor der Geburt des zweiten Kindes um. Es ist eine Oase zum Auftanken und Runterkommen im quirligen Alltag mit Kindern und Spitzensport.

Heinzer wird bald zwei Wochen fort sein, an den Olympischen Spielen in Tokio. Der Schwyzer hat noch eine Rechnung offen: Seit vielen Jahren gehört der 33-Jährige im Einzel und mit dem Team zu den besten Fechttern der Welt, ist sogar der einzige Athlet, der zehn Weltcup Siege feiern konnte. Aber bei Olympia hats noch nie geklappt mit einer Medaille.

Eigentlich wäre ja das zweite Kind ein paar Wochen nach dem grossen Höhepunkt zur Welt gekommen. Doch dann wurden die Spiele wegen Corona von 2020 ins Jahr 2021 verlegt. Eine Olympia-Vorbereitung mit zwei Kleinkindern war nicht geplant. «Ich weiss, dass ich so etwas weniger Energie fürs Training habe oder weniger Schlaf», sagt Heinzer. «Aber es ist halt so: Früher war immer der Sport die Nummer 1. Nun bin ich mega happy, dass ich zweifacher Vater bin. Und wohl insgesamt glücklicher und entspannter.» Manchmal habe er ein Einzelzimmer, und «Janique macht mehr als ich, sonst würde es gar nicht gehen», hält er fest.

Mit Janique, 27, ist er seit 2016 zusammen und seit 2019 verheiratet. Die Schwyzerin kann punkto Energie locker mit ihrem Mann mithalten.



Mehr Musse für die Familie und als Paar ist ein Ziel für die Phase nach Olympia. Zeit zum Spielen und Rumtollen.

Noch ohne scharfe Spitze, aber mit Hingabe: Mael liebt es, mit dem Schaumstoffdegen gegen Papa zu fechten.



Max Heinzers ganzer Stolz: seine Beete im Garten. An den Erdbeeren haben besonders die Kinder Freude.

«Früher war der Sport die Nummer 1. Nun bin ich mega happy, Vater zu sein»

MAX HEINZER

Beide mögen den Sport in der Natur und den See, er fischt leidenschaftlich, sie wakeboardet gern. Momentan sind Inlineskaten mit dem Kinderwagen oder Wandern aus Zeitgründen aber der einzige Sport, den es für die Psychomotorik-Therapeutin gibt. Auch Mael ist schon sehr aktiv, er spielt gern Pingpong, bället oder tobt im Wald herum; vom Charakter her ist der Dreijährige allerdings ganz sanft. Und die kleine Mahina? «Sie ist ganz anders», sagt Janique Heinzer. «Sie kennt nichts. Wenn sie etwas sieht, will sie es. Sie ist aber ein sehr fröhliches Baby.»

Dass sie den Kindern Naturverbundenheit mitgeben, ist beiden wichtig, dazu Offenheit und Selbstbewusstsein. Auch eine neutrale Erziehung, wo sich die Kinder nach ihren Interessen entfalten können. «Und dass sie uns ehrlich sagen, wenn sie Mist gebaut haben», sagt Janique.

Die Naturverbundenheit können die Kids neben der Waldspielgruppe gleich im eigenen Garten erlernen. Max Heinzer hat ein Gemüsebeet angelegt, bei dem rasch klar wird, dass er nicht nur in seinem Sport perfektionistisch auf jedes Detail achtet. So hat er etwa sechs verschiedene alte Kartoffelsorten angepflanzt, die er extra bei einem Bauern bestellen musste. Daneben wachsen Salat, Gurken, Stangenbohnen, Knoblauch, Rübli, Kürbis, Tomaten, Zucchetti und Spargeln. Auch ein kleines Maisfeld hat er angelegt. «Hier kann ich gut noch eine Stunde arbeiten, wenn die Kinder im Bett sind», sagt die ehemalige Weltnummer 1.

Wie es mit seiner Sportkarriere nach Tokio weitergeht, lässt Heinzer noch offen. Zuerst ist nach der intensiven Phase mit Umzug, zweitem Kind und der Verschiebung des ganz grossen Ziels mehr Zeit als Familie und auch als Paar angesagt, wenn Max von Japan zurück ist. Dann bleiben auch wieder mal ein paar Stunden, um auf dem Zugersee zu fischen. Mael kann nämlich schon mehr als Erdbeeren pflücken: Hat Max einen Fisch an der Angel, holt ihn sein Sohn mit seinem Netz aus dem Wasser. «Das habe ich schon fünfmal gemacht!», sagt er stolz. Ein Erfolgshamsterer – ganz wie der Papa. ■