

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2011)
<b>Heft:</b>	4: Gut integriert, gut versorgt
<b>Artikel:</b>	Spitex und Spitzensport
<b>Autor:</b>	King, Sarah
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-821857">https://doi.org/10.5169/seals-821857</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Spitex und Spitzensport

Gabriel Hopf (24) arbeitet als dipl. Pflegefachmann bei der Spitex Bürglen in Brügg bei Biel. Und er ist gleichzeitig Triathlon-Spitzensportler. Anfangs Juni erkämpfte er sich mit dem 1. Platz am Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona in seiner Alterskategorie einen Startplatz an den Weltmeisterschaften im amerikanischen Henderson. Der Hintergrund dieses Erfolges: Disziplin des Sportlers, Flexibilität der Spitex.

**Sarah King //** Gabriel Hopf ist genau so, wie man sich einen erfolgreichen Triathleten vorstellt: gross, athletisch und zielorientiert. Daran ändert auch der weisse Pfegekittel nichts. Mit einem sportlichen Du und einem kräftigen Händedruck starten wir das Gespräch. Unter anderem gilt es herauszufinden, wie der junge Mann aus Biel den Spitzensport und ein 70%-Pensum bei der Spitex unter einen Hut bringt.

«Mit vorausplanendem Denken und viel Disziplin», wird Gabriel Hopf später sagen. Doch zuerst zu seinem jüngsten Erfolg: 1.9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21.1 Kilometer Laufen am Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona. Gabriel Hopf traf nach 4 Stunden und 15 Minuten im Ziel ein. Das hiess: 1 Mi-

Für Marianne Hub-schmid, Geschäfts-leiterin der Spitex Bürglen, ist Gabriel Hopf kein Ausnahmefall: «Wir fördern alle Mitarbeitenden.»

nute und 20 Sekunden Vorsprung auf die Konkurrenz in seiner Alterskategorie (19-24). Mit diesem Sieg qualifizierte sich Gabriel Hopf für die Weltmeisterschaft in Henderson nahe von Las Vegas.

Jetzt braucht er Zeit. Für das entsprechende Training und für die Reise in die USA. Seine Arbeitgeberin, die Spitex Bürglen, plant mit und um, damit Gabriel Hopf diese Chance wahrnehmen kann. Eine Chance, auf die der junge Sportler zwar hingearbeitet hat, die nun aber doch unverhofft vor der Tür steht.

## Genau kalkulieren

Als Gabriel Hopf im Alter von 12 an einem ersten Wettkampf teilnahm, dachte er noch nicht an eine Zukunft als Sportler. Unvorbereitet ging er an den Start und holte sich prompt die Bronzemedaille. Mit 13 war es Silber, mit 14 Gold. «Mein Bruder schenkte mir das Startgeld», erinnert er sich, «wohl in der Hoffnung, dass ich – so wie er – Freude an diesem Sport bekomme. Denn er selber war damals Spitzentriathlet in der Nationalmannschaft.»

Dem Bruder folgte Gabriel Hopf also in den Sport. Den Schwestern und der Mutter in den Gesundheitsberuf. Für den Einstieg in die Pflege musste er allerdings eine Aufnahmeprüfung bestehen. «Irgendwie habe ich die einfach geschafft», sagt er. Alternative Berufswünsche strich er sich damals aus dem Kopf und machte Platz fürs Planen: Neben einer 100%-Ausbildung in Pflege wollte er das Training nicht vernachlässigen: «Ich habe immer sehr genau kalkuliert, wo ich gut sein muss, damit ich erfolgreich bin.» Daneben sei Zielstrebigkeit wichtig, sagt er. Nicht nur im Sport, sondern auch in der Pflege, bei der Spitex.

So gesehen ist Gabriel Hopf ein Gewinn für die Spitex Bürglen: «Er hat eine wichtige Vorbildfunktion für die anderen Mitarbeitenden», lobt Teamleiterin Elsbeth Brand. «Alle sind gefordert, hohe Leistungen zu erbringen, flexibel zu sein und Ressourcen einzuteilen – ähnlich wie Gabriel dies im Sport tut. Die Mitarbeitenden identifizieren sich mit ihm.»

## Nicht nur nehmen

Dass die Spitex Bürglen einen Mitarbeiter einstellt, der bestimmte Zeiten für sein Training braucht, der mehr Ferientage bezieht, als ihm eigentlich zustehen, und der auch mal kurzfristig für einen Wettkampf «ab-springen» muss, war den Verantwortlichen bewusst. «Von Anfang an herrschte Transparenz», sagt Marianne Hubschmid, die Leiterin der Spitex Bürglen in Brügg: «Die Mitarbeitenden wussten und wissen, dass



Bilder: Marius Schäfer

Gabriel Zeit braucht für den Sport, und sie akzeptieren das auch.» Möglich ist das, weil der 24-Jährige nicht nur nimmt, sondern auch gibt. «Er ist flexibel, übernimmt auch seinerseits zusätzliche Dienste und springt im Notfall ein», sagt Elsbeth Brand. Für sie ist klar, dass sie ihm die kurzfristig angesagte Reise an die Weltmeisterschaften nach Las Vegas ermöglichen wird.

Gabriel Hopf freut sich darüber: «Alle im Team tragen einen kleinen Teil dazu bei, damit das funktioniert. Ich betrachte das nicht als selbstverständlich.» Zur Spitem Bürglen kam er im Februar 2010 «per Zufall», wie er sagt. Seine Mutter arbeitet in dieser Organisation, wenn auch in einem anderen Team: «Die Verantwortlichen der Spitem wussten also schon vor dem Vorstellungsgespräch einigermassen, worauf sie sich einlassen.»

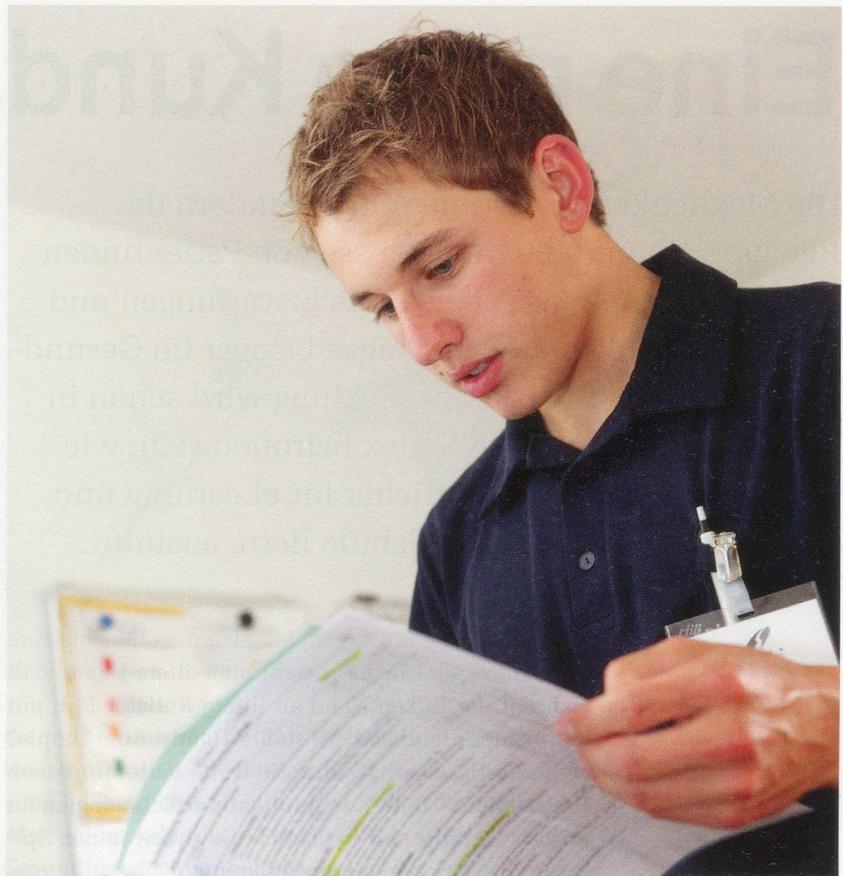
Die Arbeit bei der Spitem gefällt Gabriel Hopf: Die unterschiedlichen Menschen, mit denen man es zu tun hat, und immer wieder neue Situationen. Aber auch das Beobachten, wie sich die Situation bei langfristigen Klientinnen und Klienten entwickelt. Und eben: Die Spitem bietet ihm neben spannenden Berufseinsichten auch die Möglichkeit, an seiner Karriere als Sportler zu arbeiten.

Ausser den Wünschen nach freien Tagen für Trainingslager und Wettkämpfe bringt Gabriel Hopf jedoch keine Sonderwünsche an. Das Training plant er möglichst um die Arbeit herum. Mittags schwimmt er, abends rennt er. Und ein bisschen Training erlebt er auch, wenn er mit dem Fahrrad unterwegs ist zur Spitem-Kundschaft. «Da habe ich schliesslich auch ein Programm einzuhalten», lacht er. «Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass ich mit dem Velo nicht viel langsamer bin als andere mit dem Auto.» Und Elsbeth Brand fügt hinzu: «Nach Merzlingen zum Beispiel oder auf den Hungerberg – das ist ziemlich steil. Doch Gabriel macht das in einer Geschwindigkeit...» Ein wenig Stolz klingt mit.

### Attraktive Arbeitgeberin

Immer öfter berichten die regionalen Medien über die sportlichen Erfolge von Gabriel Hopf. Doch eine Sonderstellung wegen dieser Bekanntheit habe er nicht in der Spitem-Organisation, hält Marianne Hubschmid fest: «Wir fördern alle Mitarbeitenden. Es ist schade um jeden Menschen, der seine individuellen Möglichkeiten nicht auslotet.» Die Spitem Bürglen will eine attraktive Arbeitgeberin sein – im Wissen, dass sie Mitarbeitende, die sie fördert, vielleicht auch mal verliert.

Für Gabriel Hopf steht fest: «In zehn Jahren möchte ich mit dem Sport mein Geld verdienen. Aber dazu muss ich zuerst auch über längere Distanzen auf einen guten Level kommen.» Die ehrgeizigen Ziele im Sport verhindern eine Weiterbildung in der Pflege. Das nimmt Gabriel Hopf in Kauf: «Für mich ist wichtig,



dass ich neben dem Sport mit der 70%-Stelle in der Pflege Erfahrungen sammeln kann.»

Im Moment trainiert Gabriel Hopf für den Alp d'Huez Triathlon. Dort erwarten ihn: 2.2 Kilometer Schwimmen, 115 Kilometer Radfahren (3 Pässe, 3000 Höhenmeter), 21.1 Kilometer Laufen. Er lächelt und sagt: «Man muss sich einfach zielgerichtet vorbereiten.» Und dazu braucht es nichts anderes als Disziplin? «Doch», sagt Gabriel Hopf, «es braucht auch das Bewusstsein, dass man jederzeit umfallen kann. Die Frage ist, wie man wieder aufsteht und schaut, was man daraus lernt.» Wirklich umgefallen sei er aber bisher noch nie in seinem Leben, sagt der Sportler und Pflegefachmann. Es seien eher kleine Dinge, die ihn innehalten und nachdenken lassen: «Wenn ich in einem Wettkampf zu schnell starte oder die falsche Taktik wähle. Dann frage ich mich, was ich anders hätte machen müssen.»

Neben Arbeit und Sport sorgt Gabriel Hopf für die nötige Erholung: «Ich habe früh gelernt, dass man die Arbeit nicht mit nach Hause nimmt.» Sein Zuhause ist in Biel bei seiner Familie, zu der er ein gutes Verhältnis pflegt. Und auch die Zeit mit der Freundin – sie ist ebenfalls Triathletin – ist ihm wichtig: «Wir trainieren aber selten zusammen. Wir haben nicht dieselben Distanzen, nicht dieselben Trainer. Und wir wollen ja auch noch anderes machen außer Sport.»

➤ [www.gabrielhopf.ch](http://www.gabrielhopf.ch)

**Gabriel Hopf sammelt als Spitem-Mitarbeiter Erfahrungen und nimmt in Kauf, dass die fachliche Weiterbildung wegen seiner Fokussierung auf den Sport zurzeit auf der Strecke bleibt.**