

---

**ANTJE WENSEL**

RAFAEL FUCHSGRUBER

DU KANNST  
WENN DU WILLST

MEIN SCHWERER WEG ZUR  
ULTRALÄUFERIN

---

DELIUS KLASING VERLAG



6 VORWORT  
»ÜBER GROSSE STEINE  
MUSS MAN KLETTERN«  
VON RAFAEL FUCHSGRUBER

12 EINLEITUNG

16 KAPITEL 1  
AUSLÖSER UND ANTRIEB ZUM LAUFEN

29 KAPITEL 2  
DAS ERSTE TREFFEN MIT  
RAFAEL FUCHSGRUBER

36 KAPITEL 3  
KINDHEIT, ELTERN, DDR

44 KAPITEL 4  
MEIN KÖRPER –  
EIN BUCH MIT SIEBEN SIEGELN

53 KAPITEL 5  
DIE WILDEN JAHRE

63 KAPITEL 6  
MEIN JOB ALS CURVY MODEL

69 KAPITEL 7  
DER ERSTE MARATHON

77 KAPITEL 8  
DIE ZWEI LÄUFERSEELN

83 KAPITEL 9  
DIAGNOSE LIPÖDEM

90 KAPITEL 10  
BOA VISTA ULTRAMARATHON. ODER:  
WAS MAN ALLES FALSCH MACHEN KANN

101 KAPITEL 11  
DAS GROSSE ABENTEUER NAMIBIA –  
DU KANNST, WENN DU WILLST

151 SCHLUSSWORT

# » ÜBER GROSSE STEINE MUSS MAN KLETTERN «

RAFAEL  
FUCHSGRUBER

»Aahhh, du jetzt wieder, Rafael«, sagt Antje, als ich sie frage, ob sie ein Buch mit mir schreiben will. »Mit mir« ist nur ein Vorwand. Ich weiß: Eine wie Antje würde nicht einfach so ein Buch über sich schreiben. Wir sitzen nach einem 250 Kilometer langen Wüstenrennen in Namibia am Atlantik. Sie hat das Rennen gefinisht. Und wie sie es gefinisht hat! Zweieinhalb Jahre zuvor haben wir uns das erste Mal gesehen und sind bis zu dieser Ziellinie in der Namib-Wüste den Weg gemeinsam gegangen. Die Anzahl und vor allem die Größe der Stolpersteine war atemberaubend. Das kam uns beiden aber gerade recht. Über kleine Steine stolpern wir leicht, bei großen passiert das nicht.

Ich fang noch mal an: »Lass uns ein Buch über deine Geschichte schreiben.« Ich bekomme die gleiche Antwort, nur mit anderen Worten. Freundlich, aber deutlich: »Ach hör auf, wen soll das denn interessieren?«

Ich habe es immer gewusst. An manchen Tagen habe ich mich in meiner Euphorie gebremst und einfach nur gehofft, aber im Grunde habe ich es die ganze Zeit gehaut, dass sie es schaffen wird. Ich habe immer wieder versucht, mich zurückzuhalten. Ich stehe unglaublich auf Leistung – Lebensleistung! Schwierige Themen anzugehen, ganz schwierige, die eine hohe Wahrscheinlichkeit des Scheiterns beinhalten – das ist das Ding.

August 2015: Ich hatte ein Konzert mit einem meiner Künstler auf einer wunderschönen Freilichtbühne in der Nähe von Dresden. Mit Antje stand ich bereits in Kontakt, und es war irgendwie genau die richtige Zeit, um sich persönlich zu treffen. Ich hatte für sie und ihren Freund Ralf Backstagepässe organisiert. Ralf kannte ich bereits aus Libyen, wo wir 2008 gemeinsam ein 200-Kilometer-Non-stop-Rennen durch die Sahara gelaufen sind. Ich war relativ neu im Ultralaufen und Ralf sehr stark, er war viele Stunden vor mir auf Platz 5 im Ziel. Da standen wir jetzt. Vor allem stand sie da. Große, klare blaue Augen schauten mich aus dem Dickicht einer blonden, lockigen Mähne an. Mein Blick fiel auf eine sehr attraktive



Rafael und ich vor dem Löwenmobil in der Namib-Wüste.

Frau. Als Läufer oder Coach fiel mir aber auch in der gleichen Sekunde auf, dass sie als angehende Läuferin ein Gewichtshandicap hat.

»Erschwerung« ist eines der Synonyme für Handicap. Und so sehe ich das erst einmal. Die gesundheitliche Betrachtung im Detail sollte später folgen. Den passenden Arzt dazu hatte ich damals seltsamerweise schon im Kopf. Die Attraktivität einer Frau ist nicht abhängig von Modelmaßen oder vom Geschmack einer Zeit. Das gilt auch für Männer. Antje beeindruckt durch ihre Art, das macht einen Teil ihrer Attraktivität aus. Vom ersten Moment an war ich begeistert. Sie ist überhaupt

nicht der Mensch, der in einen Raum kommt und erst mal verkündet: »Hallo, Leute, schaut mal, da bin ich« – Küsschen hier – Küsschen da. Sie ist viel besser. Leiser. Sie beobachtet, sie blickt dich sehr direkt und klar an. Sie hört zu. Ich meine richtig zuhören – sie weiß noch nach Monaten, was du damals gesagt hast. Sie wirkt im ersten Moment auf eine sehr freundliche und interessante Art eher schüchtern. Am Ende unseres Treffens fällt mir spontan der Titel für ein Buch ein: *Ich wär' viel lieber schüchtern geblieben*. Warum hab' ich nach unserem Treffen einen Buchtitel vor Augen? Echt keine Ahnung – kann nur Zufall sein.

Sie hat konkrete Fragen zum Laufen. Was ist machbar? Wie kann ich meine Ziele erreichen? Werde ich eines Tages einen Marathon finishen können? Die Antwort auf diese Fragen liegt naturgemäß in der Zukunft. Aber entscheidend ist der erste Schritt, und der findet gerade in diesem Moment statt. Sie hat einen wildfremden Typen angeschrieben und gefragt, ob sie ihm Fragen stellen darf. Nicht sensationell – aber die richtige Richtung. Dass wir über die Jahre gute Freunde werden würden, war bei der ersten Mail ja nicht absehbar.

Sie ist sich vollkommen bewusst über die Anstrengungen, die ihr bevorstehen. Sie ist sich vollkommen bewusst, was ihr Handicap betrifft: 95 Kilogramm bei einer Größe von 1,75 Metern. Aber ihr Wunsch ist klar. Ganz klar! Dabei ist sie gleichzeitig vollkommen smart und tough. Es gibt nicht wenige Menschen, die aus Gründen der Eitelkeit, sozialem Statusdenken oder einfach nur aus totaler Selbstüberschätzung über die Teilnahme an Laufveranstaltungen nachdenken. Alles schon erlebt. Alle schon mal bei mir gewesen. Antje ist da anders. Irgendwann ruft die Arbeit, und ich muss mich wieder um meine Künstler und um das Konzert kümmern. Wir verabschieden uns nach der Show, und sinnigerweise haben wir zwei unterschiedliche Erinnerungen an den Ausgang unseres Gespräches. Während Antje über die Intensivierung ihres Laufens und eventuell auch über die ersten kleineren Rennen nachdachte, habe ich für mich gespeichert, dass ich sie eines Tages in der Wüste wiedertreffen werde. Für mich stand dies ganz klar im Raum –

so klar war sie mit ihren Gedanken zum Thema Laufen. Ich hab' mal lieber nichts gesagt, damals in Sachsen. Man kann Leute auch ganz schön damit erschrecken, wenn man ihnen sagt: »Ich sehe dich in zwei oder drei Jahren an der Startlinie in irgendeiner Wüste dieser Welt.«

#### ZURÜCK ZU UNSEREM GESPRÄCH AM STRAND VON NAMIBIA

Auf Menschen wie Antje steh' ich und war, wie erwähnt, früh begeistert von ihr. Das allein ist noch kein Grund, ein Buch schreiben zu wollen. Es gab aber noch einige weitere: Keiner hat sich so um seinen großen Traum gekümmert wie Antje. Es gab bei fast 100 Startern in diesem Rennen keinen, der so viele Stunden trainiert hatte wie sie. Auch nicht die Führenden in der Gesamtwertung. Sie hatte mehr Trainingsstunden in den Beinen als ich in meinen besten Zeiten. Nun gut – noch ein weiteres Handbuch zum Lauftraining braucht die Welt auch nicht.

Männer oder Frauen, die gut laufen können und Bücher schreiben, gibt es viele. Aber in Namibia war etwas ganz anderes passiert, was mich dazu brachte, ein Buch mit ihr machen zu wollen: »Who is this big blonde lady?« So lautete die Frage, mit der einige Läufer und Crew-Mitglieder zu mir kamen. Sie hatten realisiert, dass sie zu meinem Little Desert Runners Club gehörte. Ein entspannter Klub von frei umherlaufenden Irren, die mich bei diesem Rennen begleiteten. 15 Läufer und Läuferinnen, die fast alle das erste Mal auf einem 250 Kilometer langen Wüstenlauf waren. Die Veranstalter des Rennens, Samantha, Zeana und Riitta, erkundigten sich bei mir nach Antjes Geschichte. Selbst die Local Crew, also die Helfer aus Namibia, die unser Lager aufbauten oder die Wasserversorgung sicherstellten, fragten und fragten. Nach dem Rennen gab ich dem japanischen Fernsehen ein Interview. Das gleiche Spiel. Es gab zwei Themen: das sensationelle Abschneiden des Little Desert Runners Club und die große blonde Lady.

Neben ihrer physischen Erscheinung und der »eher« untypischen Läuferfigur war es aber auch hier wieder ihre Art, die dafür verantwortlich war. Die Leute erzählten

mir, was ihnen an Antje aufgefallen war, und fanden es so schön, dass sie trotz des höchsten Gewichtshandicaps im Starterfeld ohne Theater und ohne Jammern immer wieder die Tagesetappe mit einem Lächeln beendete. Ganz still und ganz und gar nicht um Aufmerksamkeit bemüht. Auch wenn ich den Schmerz manchmal durchschimmern sehen konnte. Antje ist an den Start gegangen mit einem Thema, das viele anstreben: Veränderung. Eine Geschichte, ein Thema auf den Weg und schließlich zu Ende zu bringen, ist nicht immer leicht. Und auch nicht immer von Erfolg gekrönt. Zum Thema Erfolg und Zukunft gibt es nur eins, was man mit definitiver Sicherheit sagen kann: Wenn man nicht anfängt, wird gar nichts passieren. Es geht in diesem Buch um Antjes Geschichte. Nicht nur um Gewicht, Gesundheit oder Laufen – wir alle können daraus lernen, wie wir unsere eigenen problematischen Themen angehen können, um neue Ziele zu erreichen. Nicht in der Theorie – vorangegangen, vorgelebt, authentisch!

Unser Gespräch am Strand ging noch lange. Ich kann manchmal aber auch nerven! Antje ist meine Heldin des Jahres. Ich darf das sagen! Es passt. Und ich seh' sie schon wieder vor mir im Sand sitzen, den Kopf schüttelnd und sagend: »Aaaahh, du jetzt wieder.«

Dieses Buch hätte es fast nicht gegeben. Antje hätte nie ihre Geschichte aufgeschrieben, wären da nicht die Menschen gewesen, die danach gefragt haben.

# EINLEITUNG

Frankfurt am Main, 7:55 Uhr: Mit leichten Kopfschmerzen und müden Augen steige ich nach einer schlaflosen Nacht aus dem Flugzeug. Obwohl sich mein erschöpfter Körper nur schwerfällig vorwärts bewegt, fühle ich mich so lebendig wie schon lange nicht mehr. Tüchtige Geschäftsleute stürzen voller Eile an mir vorbei, während ich völlig geruhsam meinen Koffer vor mir her schiebe. So, als würde ich Zeit herausschinden wollen, um nicht Abschied nehmen zu müssen – Abschied von neu gewonnenen Freunden, Menschen, die ich in meinem *normalen* Leben nie kennengelernt hätte, die mir eine Woche sehr nah waren, mit mir gelebt, geliebt und gelitten haben, die alle über sich hinausgewachsen sind, um ein großes Ziel zu erreichen. Angefixt von einer wahnwitzigen Idee – 250 Kilometer durch die Namib-Wüste laufen – habe ich trainiert wie eine Verrückte, sämtliche Outdoorläden leer gekauft, Tütennahrung zur Probe gefuttert, Familienmitglieder in den Wahnsinn getrieben, Rafael in den Ohren gelegen – und das war's jetzt? Zwei Jahre vor dem Namib-Abenteuer kreuzte sich mein Weg mit dem des Wüstenfuchses, danach gingen wir gemeinsam weiter, und jetzt stehen wir hier – ich mit feuchten Augen, einem Rucksack voller Emotionen – und haben gerade mal zwei Minuten, um uns voneinander zu verabschieden. Es war nur eine temporäre Flucht aus der Zivilisation. Ich bin zurück in dieser Welt! Einer Welt, die mir plötzlich so fremd erscheint nach einer hochemotionalen Woche, nach einer Reise zu mir selbst, nach einem unglaublichen Abenteuer.

Nun sitze ich hier im Wartezimmer meines Arztes und lausche den Gesprächen der anderen Patienten. Negative Stimmung füllt den Raum, *riesige* Probleme wie der seit zwei Tagen vergriffene Lieblingsjoghurt aus dem Regal oder dieses scheußliche Wetter – ein leichter Sommerregen – werden diskutiert. Augenrollend widme ich mich währenddessen meinem OP-Aufklärungsbogen für mögliche Komplikationen bei Lipödemoperationen, setze hier und da ein Kreuzchen in einem Anästhesiefragebogen, beantworte nette Fragen zu bisherigen Erkrankungen und nehme den Hinweis von möglichen Nebenwirkungen nüchtern hin. In der Wüste war das Leben eindeutig einfacher. Ich merke: Zu Hause angekommen

bin ich noch nicht. Traurig sehe ich mich in Gedanken auf einer Düne sitzend im weichen Sand, spüre von Kopf bis Fuß jedes Sandkorn und das Salz auf meiner Haut. Der rauchige Lagerfeuerduft umgibt mich, ich sehne mich zurück. »Frau Wensel, bitte!«

#### WENIGE WOCHEN ZUVOR

»Sie müssen sich damit abfinden, Ihr Leben lang Kompressionsstrümpfe zu tragen und regelmäßig zu Lymphdrainagen zu gehen.«

»Was mache ich in den Sommermonaten, ich kann mich darin kaum bewegen, es fühlt sich an wie ein Taucheranzug. Selbst die Füße sind bestrumpft, wie soll ich da Flipflops tragen, am Strand spazieren gehen?«

»Damit müssen Sie sich abfinden! Das geht nicht mehr.«

»Ich bin Läuferin und möchte in wenigen Wochen 250 Kilometer durch die Namib-Wüste laufen.«

»Ach herrje! Tragen Sie die Kompressionsstrümpfe beim Laufen!«

Kurz denke ich darüber nach, wie das wäre – so mit Sand in meinen Kompressionsstrümpfen. Ein netter Peelingeffekt! Wie wohl meine Zeltmitbewohner während der 20-minütigen Anzieheremonie blicken würden? Es lohnt sich nicht, dass ich mir weiter Gedanken darüber mache. Keine Kompressionsstrümpfe in der Wüste. Basta!

#### EIN IRRSINNIGER GEDANKE MANIFESTIERT SICH IN MEINEM GEHIRN

Ich habe einen Plan, ein Ziel – und ich werde laufen, trotz Handicap! Ja, ich bin zu schwer. Nein, ich habe keine kenianischen Wunderlaufbeinchen. Auch glänze ich nicht mit Bestzeiten oder Erfahrungen im Langstreckenlauf. Mein erster Versuch des 75-Kilometer-Laufes auf der afrikanischen Wüsteninsel Boa Vista ging aufgrund meiner sich auflösenden blutigen Füße und allerlei anderer unvorhersehbarer Dinge ordentlich in die Hose. Es sollte mein Probelauf für das *Sahara Race*

in Namibia werden. Es wurde zu einem selbst auferlegten Psychoterror, ich stand am Rande der totalen Verzweiflung. Ich war gescheitert – für einen Augenblick. Meine fiese und immer weiter fortschreitende Krankheit wird mich nicht zu Boden werfen, höchstens, um von da wieder aufzustehen. Mein Körper bestimmt mich nicht! Es wird ein anstrengender Weg, aber es ist möglich, auch wenn eine Vielzahl von Ärzten das Gegenteil behauptet, mich für verrückt erklärt, teilweise für größenwahnsinnig hält. Wie oft habe ich gehört, ich solle die Laufschuhe an den Nagel hängen? Das geht mir ins linke Ohr hinein und rechts wieder raus. Ich brauche Lösungen für meine Probleme, kein Schlechtreden, keine Demotivation, keine Vorschläge für Alternativsportarten wie das allnachmittägliche Ü-70-Aqua-jogging-Programm. Auch Walking sollte ich lieber sein lassen, kein Mensch wäre mit zwei Walkingstöcken anstatt zweier Arme auf die Welt gekommen. Außerdem seien wir Jäger und Sammler, müssten für unser Futter kämpfen und es verteidigen, daher seien die für mich optimalen Sportarten Kickboxen und Taekwondo. Ich weiß gerade nicht, ob ich darüber lachen oder weinen soll.

#### UND DANN GIBT ES DIESE EINE BEGEGNUNG, DIE MEIN GANZES LEBEN VERÄNDERT

Auf die Nase fallen, aufstehen und weitermachen, das kenne ich. Und ja: Ich bin wieder bereit dafür. Selbstbewusst. Hoch motiviert durch Menschen, die an mich glauben, die mich in gewisser Weise an die Hand nehmen, mir aufzeigen, was alles möglich ist, wenn man sich um die Dinge kümmert, einen unbändigen Willen hat und ganz klar im Kopf ist.

Jammern ändert gar nichts. Machen alles!

# KAPITEL 1

## AUSLÖSER UND ANTRIEB ZUM LAUFEN

### DER WEISSE AFRIKANER

Es ist ein sonniger Tag Anfang März 2014, der erste mit fast frühlinghaften Temperaturen nach einigen tristen Wintermonaten. Endlich Feierabend! Gut gelaunt steige ich in mein Auto, drehe die Musik auf und düse nach Hause. Während ich gedankenversunken neue Schleichwege auskundschaftete, um eventuell noch eine halbe Minute Arbeitsweg zu sparen, überhole ich einen Jogger – dass man Läufer sagt, lerne ich erst später. Dynamisch und sportlich sind seine Bewegungen, braun gebrannt ist seine Haut. Mit Sonnenbrille auf der Nase und den Kopf mit einem Tuch bedeckt, bewegt er sich galant vorwärts. Aus den farbenfrohen kurzen Laufshorts blitzen muskulöse Männerbeine. Ich bin beeindruckt, fahre weiter und schlage nun doch unbeabsichtigterweise aufgrund der kleinen Ablenkung den gleichen Weg wie jeden Tag ein. Rechts vor links, ich muss warten. Es klopft an meiner Fensterscheibe. »Hey, sag mal, hast du Tomaten auf den Augen? Ich fuchtele die ganze Zeit mit den Armen hin und her, aber du siehst mich nicht.« »Äh, hallo, Ralf, ich war wohl etwas geistesabwesend, in diesem Outfit habe ich dich noch nie gesehen. Ich habe dich nicht erkannt.« Ich biete ihm an, einzusteigen, es sind immerhin noch gute zwei Kilometer bis nach Hause. »Nein danke, lieb gemeint, aber das kleine Stück lauf' ich noch aus. Bis gleich.« Ich bin verwirrt. Zum einen darüber, wie sich sportliche Kleidung auf das Erscheinungsbild eines Menschen auswirkt – Kleider machen wirklich Leute –, zum anderen beeindruckt mich die Tatsache, dass man eine Strecke von zwei Kilometern als »Auslaufen« bezeichnen kann. Ein 2.000-Meter-Lauf in meiner Schulzeit brachte mich fast zum körperlichen Totalausfall.

Seit ein paar Wochen erst teilen wir uns Bett und Stuhl, sind noch nicht viel länger ein Paar. Da kennt man sich noch nicht bis ins letzte Detail oder übersieht einiges. Ich weiß nun, dass ich einen Läufer an meiner Seite habe. In den vergangenen Jahren soll dieser Läufer eher geschlafen haben, passiv gewesen sein, aber einige Zeit davor soll er ziemlich verrückte Dinge gemacht haben. Laufen ist zumindest bei uns bis heute noch kein Thema gewesen, und wäre es auf den Tisch gekommen, dann hätte ich es vermutlich einfach zur Kenntnis genommen.

Irgendwie beginnen einige bedeutsame Kapitel meines Lebens mit Sand – ob im Sandkasten, im Urlaub, in der Wüste oder einfach nur aufgrund der Tatsache, dass ich für Sandkuchen sterben würde. Demzufolge ist es nur konsequent, dass unser Kennenlernen ebenfalls im Zusammenhang mit diesem feinen goldgelben Pulver seinen Anfang fand. Auch für uns beide sollte Sand eine wichtige Rolle spielen.

Wenige Monate zuvor, im Dezember, wühle ich mich mit hektischen Schritten durch Menschenmassen auf dem Dresdner Strietzelmarkt, um letzte Besorgungen für das anstehende Familienweihnachtsfest zu tätigen. Zwischen dem Duft gebrannter Mandeln und Glühwein fällt mir plötzlich Ralf vor die Füße. Er verbringt ein paar Wochen Urlaub in Deutschland, lebt und arbeitet aber seit einigen Jahren auf der afrikanischen Wüsteninsel Boa Vista. Da lernten wir uns drei Jahre zuvor bei einer seiner Inseltouren kennen. Er verheiratet, ich gerade irgendwo zwischen Trennung und neuem Gefühlschaos durch das Auftauchen meiner alten Jugendliebe. Weder Ralf noch ich hegten zu dieser Zeit irgendwelche gefühlsduseligen Gedanken in Bezug auf den anderen. Meinen Studienabschluss hatte ich endlich in der Tasche, ich war ausgelaugt und einfach nur reif für die Insel. Sonne, Strand, Meer, Ruhe – mehr brauchte ich nicht. Ralf erledigte seinen Job als Inselguide – was er mit Leib und Seele tat –, und ich ließ mich als interessierte Urlauberin einen Tag lang mit dem Jeep über die Insel fahren und bekam nebenbei von einem charmannten und netten Mann allerlei Infos zum Land und zu den Leuten. Ich bewunderte seinen Mut: Er hatte alles Gewohnte aufgegeben und am Ende der Welt neu angefangen. Er war der klassische Aussteiger aus dem *normalen* Leben, er stieg aus dem Hamsterrad aus, welches unser Dasein zu oft bestimmt. Spannend finde ich seine Geschichte, aber ich weiß, dass diese nie die meine sein wird. Die bodenständige Stierfrau wird weder von sich aus den Schritt ins Ungewisse wagen noch sich von einem Mann dazu hinreißen lassen. Ich bleibe in meinen sächsischen Gefilden.

Wieder zurück auf dem Weihnachtsmarkt: Wir stehen uns gegenüber und sind völlig perplex, dass wir uns ausgerechnet hier wiedersehen. Ich beobachte, wie Ralf

krampfhaft versucht, seine von Frost erstarrten Hände an einer Tasse Glühwein zu wärmen. Kleine klare Eiskristalle bilden sich um seine Wimpern, während sich seine zitternden Lippen langsam blau färben. Ich empfinde Mitleid mit Ralf, seine Lebensgeister scheinen langsam zu schwinden, also schlage ich vor, unser Gespräch in einem Café fortzusetzen. Nach einem Espresso und dem dezenten Hinweis auf seine Scheidung trennen sich unsere Wege wieder.

### FÜNF WOCHEN SPÄTER, 5.000 KILOMETER VON DRESDEN ENTFERNT

Die heimische Kälte steckt mir noch in den Knochen, entweicht aber Stück für Stück, als ich bei sommerlichen Temperaturen über das Rollfeld in Richtung Flughafenausgang in Boa Vista Rabil laufe. Alles richtig gemacht, denke ich mir. Die Wochen zuvor waren schwierig, ich musste mich neu sortieren, habe eine kräftezehrende Beziehung hinter mir gelassen, Hals über Kopf meinen Koffer gepackt und mich entschieden, nach Boa Vista zu fliegen. Hier ist es warm, kilometerlange unberührte Sandstrände reihen sich aneinander, türkisfarbenes Meer erstreckt sich entlang der Atlantikküste, genau das Richtige für meine geschundene Seele. Ich treffe Ralf wieder. Mir geht es gut, ich fühle mich frei, und an mein Leben zuhause verliere ich gerade keinen Gedanken. Ich genieße meinen Urlaub, für Ralf geht der Arbeitsalltag weiter: Tag für Tag zeigt er gut gelaunt erwartungsfreudigen Urlaubsgästen die schönsten Ecken der Insel. Wer würde sich nicht auch solch ein Leben wünschen? Von meinem persönlichen Inselguide lasse ich mich zusammen mit anderen Gästen auf atemberaubenden Inseltouren berieseln. Vieles erkenne ich wieder, drei Jahre zuvor verbrachte ich bereits einen Urlaub auf der Insel. Schon damals faszinierte mich dieses völlig unberührt wirkende Fleckchen Erde, und ich war mir sicher, irgendwann wieder dorthin zurückzukehren – wie oft, das erahn(t)e ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Manchmal muss man einfach Nägel mit Köpfen machen. Mann auch. Nach zehn Tagen des Energietankens stehe ich mit meinem »weißen Afrikaner« am Flughafen



Tschüss, Boa Vista! Mein Freund Ralf und ich auf dem Weg zurück nach Deutschland (o.). Die Medaille meines ersten offiziellen Zehn-Kilometer-Laufs (u.).



in Boa Vista, um zurück nach Deutschland zu fliegen. Nicht allein. Gemeinsam. Für immer. Er lässt sein komplettes Leben auf (s)einer Trauminsel hinter sich, all sein Hab und Gut hat er in zwei Koffer gepackt, im Schlepptau befinden sich zwei verwirrt dreinblickende Vierbeiner – Lupo und Taimo, seine zwei »Hot dogs«. So war das definitiv nicht geplant, aber was bedeuten schon Pläne im Leben? Ralf traf die Entscheidung, nach Deutschland zurückzukehren – völlig unabhängig von mir –, schon einige Monate vor unserem Aufeinandertreffen im Dezember. Wann, wie und wo waren die großen Fragen, die damals noch unbeantwortet waren. Das ist schon ziemlich geschickt eingefädelt von ihm: Er lockt eine von der großen Liebe enttäuschte Mittdreißigerin auf eine einsame Insel, eine, die sich zudem im Urlaubshoch befindet. Eine, der du gerade irgendwie alles erzählen kannst und die dabei artig mit dem Köpfchen nickt und zu allem »Ja« sagt. Bevor ich es mir noch anders überlegen konnte, packt Ralf die Gelegenheit am Schopf, begleitet mich zurück nach Deutschland, zieht direkt bei mir ein – und bleibt.

Die Dinge ändern sich. Alles ändert sich. Ich muss mich erst mit diesem ungewohnten harmonischen Zusammensein vertraut machen – kein Leben mehr zwischen leeren, versteckten Weinflaschen und ebenso leeren Versprechungen, keine Lügen, keine Märchen, keine Probleme des Partners, die ich zu meinen eigenen gemacht habe. Bei dem Anblick meiner Wäscheleine muss ich schmunzeln. Wo sich vor Kurzem noch schicke Männerhemden aneinanderreiheten, leuchten nun farbenfrohe, teils verwaschene und verzogene Lauf- und Finishershirts verschiedenster Marathon- und Ultralaufveranstaltungen. Was ist das nur für ein verrückter Typ? Zwei Koffer – in einem die nötigsten Dinge, der andere vollgestopft mit Laufsachen. Wäre ich ausgewandert, hätte ich einen Containerdienst beauftragen müssen – ganz ohne Sportklamotten.

#### DIE KRAFT, SEIN GLÜCK IN DIE HAND ZU NEHMEN

Langsam gewöhnen wir uns aneinander. Ich lasse ihm die Freiheit und die Möglichkeiten, seine Laufleidenschaft wieder neu zu entdecken. Er akzeptiert mei-

ne vermeintliche Unsportlichkeit. Ende März 2014 begleite ich Ralf und seinen Bruder Arvid in die Pfalz zum *Marathon Deutsche Weinstraße*. Für Ralf ist es der erste Wettkampfmaraathon seit einigen Jahren. Mich lockt eher die mediterrane Pfalz, das Flair, der Wochenendkurzurlaub, nicht aber der sportliche Aspekt. Mit Laufen habe ich schließlich nichts am Hut. Die beiden Ellenbergers scheinen sich zu überschlagen, völlig aufgedreht am Abend vor dem Marathon gibt es nur ein Thema – Laufen. In zurückgelehnt entspannter Haltung lausche ich an meinem Rotweinglas nippend den Gesprächen der wild gestikulierenden Brüder. »Ob ich das nach dieser langen Pause wirklich schaffe?« »Wie viele Verpflegungsstellen gibt es?« »Wo müssen wir unsere Startunterlagen holen?« »Du darfst nicht zu schnell loslaufen!« »Hoffentlich erwischt mich der Mann mit dem Hammer nicht! Oder noch schlimmer: der Besenwagen.« Der Mann mit dem Hammer? Der Besenwagen? Was es alles gibt. Mir erschließt sich jedoch auch nach krampfhaften Überlegungen nicht der Sinn all dieser Gerätschaften, die während eines Laufes scheinbar eine Rolle spielen. Ich frage nicht nach.

Am Wettkampftag finde ich mich in einer Welt wieder, die mir zuvor völlig unbekannt war. Aber diese mir fremde Welt packt mich sofort. So viel Euphorie, Freude und Sportgeist habe ich noch nie erlebt. Selbst als Nichtläuferin fühle ich mich wohl, willkommen und akzeptiert. Ich besuche nicht nur zum ersten Mal in meinem Leben ein Laufevent, sondern auch eine Marathonmesse, die im Rahmen des *Marathon Deutsche Weinstraße* stattfindet. Ich bewundere den einen oder anderen Läufer, der offensichtlich nicht die optimalen Voraussetzungen für einen Ausdauersportler mitbringt und doch mitten im Gedränge zwischen Topathleten und Hobbyläufern freudig mit den Hufen scharrt. Nach dem Startschuss begeben sich Tausende Läufer bei einem der landschaftlich schönsten Läufe Deutschlands auf die Halbmarathon- oder Marathondistanz. Ich ärgere mich ein wenig, dass mir der Blick auf die sanften Rebhügellandschaften des Leiningerlandes sowie zahlreiche schmucke, romantische Weindörfer verwehrt bleibt. Am liebsten würde ich mich am Ende des Feldes einfach dranhängen und so weit laufen, wie ich

kann. Wahrscheinlich käme ich bis zur nächsten Kurve und müsste dann – mit hochrotem Kopf und nach Luft japsend – abbrechen. Im Vorfeld überlegte ich mir ein vier- bis fünfstündiges Alternativshoppingprogramm, um die Wartezeit bis zu Ralfs Zieleinlauf zu überbrücken. Ist aber gar nicht so einfach an einem Sonntag. Also eher unmöglich. Nun habe ich vergessen, jemals einen solchen Plan gehabt zu haben, ich bleibe an der Strecke, die Stimmung ist grandios, ich sauge sie auf. Ein Läufer nach dem anderen wird vom klatschenden Publikum mit anspornenden Worten auf den letzten Metern empfangen. Die offensichtliche Freude der übergelücklichen Läufer nimmt mich so sehr mit, dass ich mich tatsächlich frage, ob mein Körper und ich unter Umständen auch in der Lage wären, mehrere Kilometer am Stück laufend zu überwinden.

Zwei Tage nach dem Marathon in der Pfalz liege ich Ralf in den Ohren: »Ich möchte laufen. Ich will. Nur mal testen – also jetzt, sofort!« Und wenn ich »sofort« sage, dann meine ich auch sofort. Da möchte ich mich nicht erst um angeblich notwendige Laufausrüstung kümmern. Meine mittlerweile in die Jahre gekommenen Sportschuhe aus meinen Zeiten im Fitnessstudio und die ausgeleierte Sporthose aus der hintersten Schrankecke werden es für den Anfang auch tun. Noch mal, ich möchte nur mal testen! »So geht das nicht!«, belehrt Ralf mich mit hochgezogenen Augenbrauen. Zwei Stunden später stehe ich von oben bis unten neu eingekleidet und knapp 350 Euro leichter im Dresdner Laufsportladen. So ist das also. Gut gekleidet ist schon halb gelaufen!? Wohl fühle ich mich in diesem Laden nicht, ich fühle mich beobachtet und bin unangenehm berührt, weil ich kritische Blicke während meiner Laufbandanalyse im Nacken spüre, das verunsichert mich. Ein Laufschuhpaar nach dem anderen probiere ich an, kann mich aber nicht entscheiden, bin leicht genervt. Plötzlich ist von meiner Anfangseuphorie nichts mehr da, im Gegenteil: Meine Selbstzweifel sind groß, meine Laune ist auf dem Tiefpunkt. Wieso bin ich überhaupt auf eine derart absurde Idee gekommen?

## DIE ERSTEN SCHRITTE

»Wir laufen 300 Meter, danach 100 Meter Pause!«, lautet Ralfs Ansage. Okay. Da es aber bergab geht, verzichte ich auf die Gehpause und wir laufen langsam durch. Ich habe das Gefühl, als ob mich alle anstarren würden. Ich kann diverse abfällige Bemerkungen regelrecht hören und bin einfach nur erleichtert, als wir nach einem Kilometer dem wilden Menschentrubel und dem dichten Autoverkehr entkommen und das menschenleere Elbufer erreichen. Was für eine Ruhe! Was für eine wunderschöne Laufstrecke direkt an der Elbe! Zuvor war ich mit Lupo und Taimo ein- bis zweimal dort spazieren. Nun nehme ich diesen Ort ganz anders wahr. Ich bin stolz auf mich und möchte gerade wieder umkehren. Zwei Kilometer für den Anfang sind schon eine Meisterleistung. Ralf jedoch hat andere Pläne. »Bist du gut warm gelaufen?« Nicht schwächeln, denke ich mir, einfach weitermachen, wirst es dem »alten Laufhasen« schon zeigen. Wir entfernen uns immer weiter von zu Hause und mir ist vollkommen klar, dass ich das alles wieder zurückmuss. Ein bisschen Panik kommt in mir auf, aber ich sage nichts. Nach drei Kilometern machen wir eine kurze Gehpause und schlagen den Rückweg ein. Ich fühle mich super – zwar schleiche ich im Schneckentempo den letzten Berg hinauf, aber das macht nichts. Ich fühle mich, als hätte ich Großartiges vollbracht. Tatsächlich bin ich zum ersten Mal in meinem Leben sechs Kilometer am Stück gelaufen – ohne die gefürchtete Schnappatmung, den hochroten Kopf oder den totalen Kollaps. Als ich meine Glieder im wohligen warmen Badewannenwasser ausstrecke, kribbeln meine Beine durch und durch, meine Atmung ist noch immer tief und schwer. Beinahe schlafe ich ein und falle dann doch ziemlich erschöpft ins Bett. In dieser Woche laufe ich tatsächlich noch zweimal und melde mich Hals über Kopf zur Teilnahme an meiner ersten Laufveranstaltung an. Kurz darauf erhalte ich folgende E-Mail:

*»Hallo Frau Wensel, vielen Dank für Ihre Anmeldung zum 10-km-Lauf des 38. Stadtwerke Leipzig Marathon ....«*

## DIE ERSTEN KLEINEN ERFOLGE

Ich berichte meinen lieben Kollegen von diesem »Wahnsinn«, den ich da vorhabe. Kopfschüttelnd und relativ nüchtern nehmen sie es zur Kenntnis. Sie können es überhaupt nicht nachvollziehen, wie man sich das freiwillig antun kann. Ich werde mit Fragen gelöchert. »Weshalb läufst du plötzlich?« »Ist das wirklich das Richtige für dich?« »Denk doch an deine Knochen und Gelenke!« In diesem Moment stelle ich mir tatsächlich zum ersten Mal die Frage, warum ich laufe. Was gibt es mir? Laufen – ja, Sport allgemein – tut der Gesundheit gut, das ist nichts Neues, aber für mich ist es nicht der ausschlaggebende Grund. Ich erinnere mich an das Glücksgefühl nach meinem ersten Trainingslauf und an die Marathonveranstaltung in der Pfalz, die ich nur als Begleitung miterleben durfte. Nun möchte ich selbst diese Erfahrung machen: freudestrahlend und mit hochgerissenen Armen die Ziellinie überqueren, um dann die wohlverdiente Finishermedaille um den Hals gehängt zu bekommen. Dem typischen Erscheinungsbild einer Ausdauerläuferin entspreche ich ganz und gar nicht. Na und? Ich habe zwei Beine und meiner Meinung nach auch ein bisschen Durchhaltevermögen, sollte es auf den letzten Metern schwierig werden. Mit einem Ziel vor Augen macht mir das Training auch richtig Spaß, und dass überflüssige Pfunde nur so dahinschmelzen werden, ist ein nicht zu verachtender Nebeneffekt. Also: Let's do it!

Zwei Wochen, nachdem ich zum ersten Mal in die Laufschuhe geschlüpft bin, stehe ich nun in einem riesigen Pulk von Adrenalinjunkies an der Startlinie zu meinem ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf. Wettkampf – ein großes Wort. Ich kämpfe nicht mit anderen um die Wette, sondern mit mir selbst, mit meinem Körper. Ich möchte sehen, was geht, zu was ich in der Lage bin, um dann wieder einen Schritt weiter zu gehen. Kurz vor dem Start habe ich einfach nur Muffensausen, hüpfte von einem Bein auf das andere. Verdammte, ich muss schon wieder zur Toilette, das fünfte Mal!?! Keine Chance mehr – der Countdown läuft bereits, und nach einem lauten Pistolenschuss geht's los. Mich umgibt eine einzige Schweißwolke, die mir ein wenig die Luft zum Atmen raubt. Sicher bin ich mir nicht, ob

auch ich meinen Beitrag dazu leiste. Ich stürze los, klebe den vor mir Laufenden an den Fersen und spüre meinen Puls, wie ich ihn noch nie zuvor gespürt habe. Ich bekomme kaum noch Luft – ich bin zu schnell. Nach nur wenigen Metern möchte ich am liebsten stehen bleiben und etwas verschnaufen. Schöner Anfängerfehler.

Ich erinnere mich an das Gespräch der beiden Ellenberger-Brüder am Abend vor dem *Deutschen Weinstraßen Marathon*. Bloß nicht zu schnell loslaufen! Ich bekomme gerade noch mal die Kurve, meine Atmung wird langsamer, ich finde gut in den Lauf. Ein paarmal blicke ich auf das Feld hinter mir und bin erleichtert, nicht das Schlusslicht zu sein. Jetzt weiß ich auch, was es mit dem Besenwagen auf sich hat. Nein, der holt mich ganz bestimmt nicht ein. In meinem Traum in der Nacht vor dem Lauf kam ich irgendwann in einem bereits menschenleeren Zielbereich angetrödel, alles war schon abgebaut, und natürlich bekam ich keine Medaille. In der Realität sieht das zum Glück ganz anders aus. Die letzten Kilometer ziehen sich ewig lang, aber vom applaudierenden Publikum am Streckenrand werde ich regelrecht ins Ziel getragen. In meinem Bauch kribbelt es, das ewige Grinsen macht sich breit und nach 73 Minuten mit viel Schweiß und Kampf ist der Spaß auch schon vorbei. Ich bekomme meine Medaille um den Hals gehängt und kann nicht glauben, dass ich es geschafft habe. Aufgelöst sitze ich im Auto und telefoniere wild umher, um von meinem Erfolgserlebnis zu berichten, während sich mein Medaillenband fest um den Hals schnürt und mich drangsaliert – egal, die Medaille bleibt dran!

Voller Euphorie mache ich mich zwei Tage nach dem Abklingen eines mörderischen Muskelkaters wieder fleißig ans Training und beschäftige mich mit vielen Dingen rund ums Laufen: Trainingspläne, Ernährung, Motivation und was es sonst noch so alles gibt. Ich bin nicht mehr zu bändigen und fasse eine Woche nach meinem Zehn-Kilometer-Lauf den Entschluss, in meiner Heimat beim *Bischofswerdaer Langstreckenlauf* auf die Halbmarathondistanz zu gehen. Entgegen aller Vorwarnungen, dass es für mich viel zu früh sei, eine derart lange Strecke

zu bewältigen, gehe ich natürlich mit dem Kopf durch die Wand. Typisch Stier. Was einmal in meinem Gehirn verankert ist, das bleibt. Beim Veranstalter vergewissere ich mich, dass es kein Zeitlimit gibt. Für mich ist das alles eine Frage der Intensität. Laufe ich nur langsam genug, dann werde ich das auch schaffen. So viel zur Theorie. Wer nicht hören kann, muss eben fühlen. Anders als in Leipzig, treffe ich dieses Mal auf ein sehr kleines Läuferfeld. Gemütlich, denke ich mir. Dass Volksläufe alles andere als gemütlich sind, bekomme ich schnell zu spüren. Kurz nach dem Startschuss sehe ich weit und breit keinen einzigen Läufer vor mir. Und – wen wundert's – natürlich auch nicht hinter mir. Nur den Besenwagen, der in diesem Fall ein Besenfahrrad ist. Neu für mich ist das Laufen im unwegsamen Gelände, durch Wälder, auf verwurzelten Pfaden und Waldwegen, dazu kommen noch ein paar Anstiege. Trainiert habe ich nur auf Asphalt, ganz ohne Höhenmeter, schön flach an der Elbe entlang. Das hier ist etwas ganz anderes, extrem kräftezehrend, mein Tempo lässt dementsprechend sehr zu wünschen übrig. Nach der ersten Runde habe ich eigentlich schon keine Lust mehr, die Puste ist raus, die Beine brennen. Ich muss mir eingestehen, dass die knapp elf Kilometer lange Strecke auch gereicht hätte, aber ich zieh' das jetzt durch. Mit einem gequälten Lächeln laufe ich winkend an meinem kleinen Fanklub (meinen Eltern) vorbei, gebe mir Mühe, noch halbwegs galant zu erscheinen, und breche auf zur zweiten Runde.

Die Gesichter einiger Helfer und Organisatoren sprechen Bände. Wohl fühle ich mich nicht mehr. Das Besenfahrrad hängt mir schon fast in den Hacken, und so dauert es auch nicht mehr lange, bis ich mit einem leicht genervten Unterton gefragt werde, ob man mir nicht ein Auto organisieren solle. Wie bitte? Demotivierender geht es wohl nicht? Hier zählt anscheinend weniger der Sportgeist als der lang ersehnte Feierabend. Ich kontere mit Witz, aber zum Lachen ist mir ganz und gar nicht zumute. Ich muss eine Gehpause einlegen, als es mal wieder stetig bergauf geht. Meine Knie zittern, ich bin durch. Dann endlich um die letzte Kurve herum, raus aus dem Wald, wieder auf asphaltierte Straße und nur noch bergab ins Ziel. Yippie! 2:56 Stunden! Für viele eine Katastrophe, für mich eine

Meisterleistung. Zwei Leute klatschen – mal wieder mein Fanklub. Sonst sieht es im Ziel aus wie in meinem Traum, den ich einen Tag vor meiner Laufpremiere in Leipzig hatte: Wie ausgestorben, und tatsächlich ist fast alles schon abgebaut. Vom Veranstalter werde ich mit den Worten »So lange haben wir noch nie warten müssen!« empfangen. Prima, ich ärgere mich später darüber, ich habe gerade die Zielinie überquert, und selbst zum Ärgern reicht die Kraft nicht mehr. Ich bekomme ein paar Blümchen in die Hand gedrückt, da ich wohl trotz meines Schnecken tempos den dritten Platz in meiner Altersklasse ergattert habe. Haha, bei drei Teilnehmerinnen ist das so schwer nun auch nicht. Mein Kreislauf spielt verrückt, mir ist übel. Danach gehen meine Lichter aus, und ich finde mich einige Zeit später total benommen im Bett wieder. Ja, ich gebe es zu: Nach gerade mal drei Wochen Lauferfahrung habe ich wohl eher Raubbau an meinem Körper betrieben, als dass mir mein erster Halbmarathon Positives gebracht hätte. In den dann folgenden Tagen lerne ich es kennen, wie es ist, Treppen nur rückwärts bewältigen zu können. Mannomann, was für ein Muskelkater, an den irrsinnigsten Körperstellen! Mein Knie hat wohl doch etwas mehr abbekommen, sodass mein erster Besuch bei einem Sportorthopäden nicht lange auf sich warten lässt und mich zu einer unfreiwilligen längeren Laufpause zwingt. Verdammt!

In den Wochen der erzwungenen Pause habe ich Zeit, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich das Laufen wohlüberlegter angehen kann. Leider ist das immer eine Gratwanderung zwischen Ehrgeiz und Vernunft. Ich muss eine Möglichkeit finden, die vor allem zu meinem Gewichtshandicap passt. Viel Gegenwind bekomme ich von den Ärzten. Womit ich mich jedoch nicht zufriedengebe – es muss einen Weg für mich geben!

KAPITEL  
9

# DIAGNOSE LIPÖDEM

## ICH BIN NICHT DICK, ICH BIN KRANK

Februar 2017: Ausgerechnet in Momenten des Lebens, die von Euphorie, Spannung und grenzenloser Freude geprägt sind, kommt oftmals einer daher, haut dich zu Boden und schmettert dir die nackte Wahrheit entgegen. Du fällst tief, ganz tief. Für einen Augenblick steht die Welt still, Gedanken kreisen wie wahnsinnig umher, alles wirkt sinnentleert. Dann stehst du wieder auf, sortierst das Wirrwarr in deinem Kopf, bekommst neue Impulse, akzeptierst die Gegebenheiten, schmeißt Pläne über Bord, schmiedest neue – ohne dein eigentliches Ziel aus den Augen zu verlieren – und kämpfst.

Viele Jahre – fast mein halbes Leben – hat es gebraucht, bis ich verstanden habe, weshalb mein Körper ist, wie er ist, und tut, was er will. Ich kann ihm nichts diktieren, er ist stur wie ein Esel. Verschiedene Wege musste ich gehen, viele Dinge ausprobieren, hinfallen und wieder aufstehen. So, wie es mich das Laufen ständig lehrt. Weshalb, warum ich? Aber fragen wir uns das nicht alle? Jeder von uns hat sein Päckchen zu tragen, der eine mehr, der andere weniger. Und wenn ich mal wieder am Boden liege, sage ich mir: »Hey, du bist doch gut dran, du lebst, andere haben nicht so viel Glück.«

Mein jahrelanges Leiden hat nun einen Namen – Lipödem. Viele Ärzte hatten es nicht erkannt, als Adipositas abgestempelt. Sie gaben mir den Rat, mehr Sport zu treiben, ich sollte meine Ernährung umstellen. Nichts brachte den erhofften Erfolg. Und nun stehe ich wie ein Häufchen Elend vor meinem behandelnden Arzt. Okay! Welches Medikament muss ich wie lange nehmen, bis ich wieder gesund bin? KEINS! Denn es gibt keins! Das Lipödem ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung an Armen, Oberschenkel, Hüfte, Gesäß und Unterschenkel. Es handelt sich dabei um eine chronische Krankheit, es hat nichts mit falschem Essverhalten oder mangelnder Disziplin zu tun. Klar, angefüttertes Fett wie die 25 Kilo aus meiner Studienzeit, das hat nichts mit dieser Krankheit zu tun. Deshalb gelang es mir auch in kürzester Zeit, diese wieder zu verlieren.

Das Lipödem allerdings ist resistent gegen jegliche Diäten. Die Fettzellen entgleisen und vergrößern sich ungebremst, wodurch sich Flüssigkeit einlagert und massive Beschwerden verursacht werden. An manchen Tagen bekomme ich nur mit Mühe und Not meine schweren Beine aus dem Bett. Dann fühlen sie sich an, als seien sie mit Blei gefüllt. Nach einem 30-Kilometer-Lauf wäre das auch nicht ungewöhnlich, aber nach acht Stunden Schlaf? Wenn man(n) mich liebevoll in den Oberschenkel zwickt, gehe ich laut schreiend an die Decke, bekomme immer ein völlig unverständnisvolles Augenrollen und »Ich hab doch gar nichts gemacht!« zurück. Ich kann sie kaum beschreiben, diese extreme Druck- und Berührungsempfindlichkeit. Jeder noch so kleine Stoß an der Tischkante verwandelt sich in ein riesiges Hämatom. An heißen Sommertagen schmerzen meine Beine nach stundenlangem Sitzen im Büro, sie fühlen sich müde und kraftlos an. Dennoch verzichte ich nicht auf meinen Sport. Das Laufen ist meine Medizin.

Noch am selben Abend nach der Diagnose beginnen meine Recherchen, bis tief in die Nacht suche ich Informationen: Was macht diese Krankheit mit mir? Wo kann das enden? Wie wird sie mich sportlich einschränken? Was kann ich überhaupt dagegen tun? Die Antworten sind ziemlich ernüchternd. Auf der einen Seite bin ich dankbar, zu wissen, weshalb mein Körper sich so sehr verändert. Auf der anderen Seite fällt es mir schwer, zu akzeptieren, dass ich selbst nichts dagegen tun kann, um die Krankheit aufzuhalten oder zu bekämpfen. Die stetige Wucherung der kranken Fettzellen ist nicht aufzuhalten, dazu kommt die Abnutzung von Hüft- und Kniegelenken. Weitere Folgen sind Fehlstellungen der Beine sowie Einschränkungen im gesamten Bewegungsapparat. Funktioniert der Lymphabfluss durch zu große Wasseransammlungen im Unterhautfettgewebe nicht mehr, kann dies zusätzlich zu einem Lymphödem führen. Von Ärzten wird zuerst die klassisch konservative Therapie verschrieben, die von den Krankenkassen abgedeckt wird. Was heißt das? Kompressionsbestrumpfung nach Maß und manuelle Lymphdrainage. Jeden Tag! Ein Leben lang! Sommer wie Winter! Auch während des Sports! Und wer jetzt denkt, das sei gar nicht so schlimm und auf spezielle

Kompressionssportbekleidung verweist, die sogar sehr angenehm zu tragen sei, dem sei gesagt: Das ist in keiner Weise miteinander zu vergleichen. Das eine ist Balsam für den Körper, das andere Ballast. Es ist mir ein Rätsel, warum in der heutigen Zeit auf solche Behandlungsmethoden zurückgegriffen wird. Jeder Facharzt für Gefäßerkrankungen klärt darüber auf, dass konservative Therapien NICHT heilen, sondern Krankheitsverläufe und Intensitäten nur hinauszögern und den Krankenkassen massive Kosten verursachen. Da läuft was richtig schief!

Ich erhalte ein weiteres Gutachten eines behandelnden Arztes, die bereits dritte Meinung, und ich bekomme Magenkrämpfe, als ich zum ersten Mal lese, dass mittelfristig meine Berufsfähigkeit insbesondere für Tätigkeiten in sitzender Zwangshaltung bedroht ist. Liebe Krankenkasse: Willst du mir erzählen, dass all diese Ärzte keine Ahnung haben von dem, was sie tun? Der Medizinische Dienst (MDK) meiner Krankenkasse hätte sich »meiner Sache« – sehr nett formuliert – angenommen und entschieden, dass statt Operationen eine konservative Therapie völlig ausreichend sei. Per Ferndiagnose? Erst auf mein Verlangen, dass solch eine Entscheidung nach Diagnosestellung mittels Anamnese, Inspektion und Palpation zu erfolgen hat, werde ich zu einem Termin gebeten. Was sich mir da bietet, ist beschämend. Die nette Dame des MDK meint, ich hätte mich sicher schon sehr konkret mit dem Thema Lipödem auseinandergesetzt und wüsste daher vermutlich besser darüber Bescheid als sie. Wie bitte? Und diese Frau soll ein Gutachten erstellen? Dazu fällt mir nichts mehr ein, ich verlasse schweigend den Raum.

Der Tag des »Ausmessens« ist gekommen, und mir ist klar, das wird kein Zuckerschlecken: Ich werde mich Tag für Tag in die Strümpfe zwängen und viele Stunden Zeit für Lymphdrainage opfern müssen. Und wie gesagt: EIN LEBEN LANG. Für mich ist das unvorstellbar, eine wahnsinnige Lebenseinschränkung und eine immense psychische Belastung. Es gibt nur eine Möglichkeit – die Liposuktion! Bei dieser Operation wird das krankhafte Lipfett aus den betroffenen Körperregionen abgesaugt. Die Kosten für diese Operationen werden jedoch nicht von den

Krankenkassen getragen. Aus ihrer Sicht handelt es sich dabei um Schönheitsoperationen! In mir steigt Wut auf, eine Wut, die mich fast lähmt. Ich will aber nicht aufgeben.

Ein kräftezehrender Kampf mit der Krankenkasse und dem Sozialgericht beginnt, Ausgang ungewiss. Der Widerspruchsausschuss der Krankenkasse lässt mir ein drittes und letztes Mal die Ablehnung zur Kostenübernahme der für mich notwendigen Operationen zukommen. Eine Welt bricht für mich zusammen. Diese Entscheidung kann ich überhaupt nicht nachvollziehen. Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren verursachen die von der Krankenkasse übernommenen Behandlungen – lebenslange Kompressionsbestrahlung und manuelle Lymphdrainage – Kosten von etwa 250.000 Euro. Bei fortschreitender Krankheit. Im Vergleich dazu kostet die Liposuktion etwa 20.000 Euro. Bei enormer Verbesserung meiner Beschwerden. Von Heilung möchte ich nicht reden. Und nun: Finde den Fehler! Mir läuft die Zeit davon, zu viel habe ich bereits verloren, weil ich lange Jahre gar nichts von meiner Erkrankung wusste. Darum tagt der Familienrat und beschließt: Ich werde die Operationen machen lassen, zeitnah, auf eigene Kosten! Vier an der Zahl sind nötig, über einen Zeitraum von einem halben Jahr. Es wird eine harte, schmerzhaft Zeit, die viel Geduld erfordert. Die Diagnose hat mich zu Boden gerissen, aber mit der Chance auf ein Leben mit weniger Schmerzen bin ich wieder aufgestanden.

Ändert sich durch das Wissen, woran ich erkrankt bin, etwas an meinem Laufen? Nein! Wer sagt mir, dass ich mit Lipödem nicht laufen kann? Keiner! Ich laufe! Seit über zwei Jahren! Und ich mache weiter, ich gehe weiter, viel weiter, denn leere Worte von wegen »Irgendwann sehen wir uns in der Wüste« sind nicht meins. Machen! Das dachte ich mir im Sommer 2016, als Rafael den Little Desert Runners Club anlässlich seines zehnjährigen Wüstenlaufjubiläums gründete. Er wollte zu diesem Lauf was anderes machen, als nur zu laufen, eine gute Platzierung zu liefern, um dann die Medaille in die Kamera halten zu können. Er selbst nennt

den »LDRC« den »Klub der frei umherlaufenden Irren«. Eine entspannte Gemeinschaft, die wildfremde Menschen zusammenführt. Und alle können sich tatsächlich nichts Schöneres vorstellen, als eine Woche durch die Wüste zu laufen. Er liebt das Laufen, er liebt die Wüste, doch glücklich vor sich hin heulend sitzt er am Ende eines noch so schönen Laufes nicht mehr im Sand. Während seiner Rennen beobachtet er immer wieder Läufer, die das noch können, weil sie »Rookies« sind, Wüstenlaufanfänger. Nun wäre Rafael nicht Rafael, wenn er nicht eine Idee hätte, daraus etwas entstehen zu lassen. Deswegen gibt es den Little Desert Runners Club. Die selbst erlebten Glücksgefühle nach dem Überqueren der Ziellinie möchte er anderen weitergeben.

So kam es, wie es kommen musste. Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Mein Herz klopfte bis zum Hals, als ich Rafaels Aufruf auf Facebook las. »Wer hat Lust, mich vom 30. April bis zum 6. Mai 2017 in Namibia zu begleiten? Wir laufen 250 Kilometer in einer der schönsten Wüsten dieser Welt – der Namib Desert.« Ich! Ich! Ich! Ja, ich will! Unruhig rutschte ich von einer Pobacke auf die andere, meine Augen wanderten hektisch hin und her, flogen blitzschnell über Rafaels Zeilen, um die wichtigsten Informationen zum Rennen zu erhalten. Ich wusste es in diesem Moment ganz genau – jetzt ist es so weit. Ich mache das! Ich bin eine von 15 laufverrückten Rookies, die von Rafael an die Hand genommen, durch eine aufregende Vorbereitungsphase geführt und am Ende 250 Kilometer durch die Namib-Wüste begleitet wird. Im Frühjahr 2017 gehe ich beim *Sahara Race* in Namibia an den Start! Nicht nur online am Bildschirm, wie ich Rafael bei seinem Rennen in Sri Lanka verfolgte. Nein – das überlasse ich jetzt anderen. Ich will selbst den Sand unter meinen Füßen spüren.

Doch wie wird mein Körper die Belastung des 250-Kilometer-Rennens in der Namib-Wüste verkraften? Wie komme ich psychisch damit klar? Aus ärztlicher Sicht spricht nichts gegen die Teilnahme. Puuh! Erleichterung! Endlich habe ich einen Orthopäden gefunden, der mich nicht zum Aquajogging überredet, sondern mich



Dezember 2016: Start des *Boa Vista Ultramarathon*.

bei meinem Vorhaben unterstützt. Ich werde kämpfen bis zum Schluss. Jetzt erst recht! Es wird viel Zeit und Kraft nötig sein, um mich optimal auf das Rennen vorzubereiten. Auf der afrikanischen Wüsteninsel Boa Vista findet Anfang Dezember der *Boa Vista Ultramarathon* statt. Wäre das nicht die optimale Möglichkeit für mich, das erste Mal über die Marathondistanz hinauszugehen? Laufen im Sand, bei Temperaturen um die 30 °C – ja, das mache ich! Ein besseres Training für Namibia kann es nicht geben.