



FOTOS: HANSPETER LÄSSER

«Ich lebe nicht für den Sport, es ist genau umgekehrt.»

Nach der Logik der Schulmedizin dürfte Stephan Holderegger längst nicht mehr leben. Doch der 60-Jährige lebt mit einer transplantierten Lunge nach seiner eigenen Logik – und glaubt, dass ihm das Laufen schon mehrmals das Leben gerettet hat.

VON SUSANNE LOACKER

Nachdem ich ein Foto von Stephan Holderegger im Afro-Folklorehemd gesehen hatte mit der Überschrift «Der weisse Massai», kamen mir vor unserem Gespräch etwas Bedenken. Wer und was würde mich wohl im Rheintaler Altstätten erwarten?

Stephan Holderegger kommt mit batterieunterstütztem Flyer-Rad, trägt ein leuchtend oranges T-Shirt mit einem Power-Plate-Logo drauf, dazu orange Hosen und ein Käppi. Der drahtige 60-Jährige sieht aus, als sei er eben von einer Bergtour zurückgekommen. Die Idee mit dem Hemd habe man bei einer Zeitschrift geboren, um sein Engagement in Afrika zu illustrieren. Im kenianischen Kasambara-Gilgil hat der Rheintaler das «Rhein-Valley Hospital» gegründet. Als ob er nicht mit sich selber schon genug zu tun hätte.

Stephan Holderegger ist Träger der Stoffwechsel-Erbkrankheit Mukoviszidose, auch bekannt als Cystische Fibrose (CF), die die Lungen verschleimen und von Bakterien zerstören lässt. Die Krankheit wurde erst 1957 beschrieben. Holderegger galt bis 1991 als Tuberkulose-Patient. Die Krankheitsbilder lassen sich im Labor erst nach sieben Wochen differenzieren. Beide Eltern besitzen die Erbanlagen, sind aber verschont geblieben. Eine ihrer Töchter starb schon mit achtzehn Monaten.

«Ich habe bis 25 viel Zeit in Davoser Sanatorien verbracht», erzählt Holderegger. Aber schon damals hat er heimlich Sport getrieben, als ob ihm ein Instinkt dazu geraten hätte. «Ich habe immer einen Fussball unter dem Bett versteckt und bin unter irgendeinem Vorwand aufs Fussballfeld oder in die Eishalle, wenn ich einmal eine Stunde Ausgang hatte, manchmal bin

ich auch einfach durchs Fenster abgehauen. Zurück ging ich erst, wenn ich wieder Blut spuckte. Ich wollte vor mir selbst nicht zugeben, wie krank ich wirklich bin.» Das Sanatorium wurde Holdereggers zweite Heimat, in der er 17 Jahre seines Lebens verbrachte.

Seine dritte Heimat wurde Kenia. Zum ersten Mal war Holderegger 1968 dort, um Ferien zu machen. «Dann habe ich eine Zeitlang dort gelebt, an einem Salz-Natron-See auf 2000 Meter Höhe. Dieses Klima hat mir sehr gut getan.» Um das Rhein-Valley-Hospital kümmert sich vor Ort seit sechs Jahren seine Lebenspartnerin, die er 1993 im Spital kennen gelernt hat. Mehrmals täglich telefonieren die beiden.

Überlebt dank Sport

Vor acht Jahren hing seine Kommunikation noch an einem Piepser. Wir sitzen in dem Café in Altstätten, in dem Holderegger sich aufhielt, als das Kästchen nach sechs Monaten plötzlich zu pfeifen begann. «Ich brachte keinen Ton mehr heraus und schnappte bloss noch meinen Notfallkoffer. In der Ambulanz fasste ich mich und verabschiedete mich während der Fahrt nach Zürich telefonisch von allen Freunden und Bekannten.» Holderegger erzählt die Geschichte ohne Effekthascherei. Angst, sagt er, kenne er nicht. «Ich wusste, ich werde überleben oder sterben, ohne viel gespürt zu haben. «Dass der leitende Arzt auch ein Rheintaler war, hat mir Halt gegeben.» Ohne ein rechtzeitig verfügbares Transplantationsorgan hätte Holderegger noch ziemlich genau eine Woche zu leben gehabt. Ein Stück seiner alten Lunge hat er sich mit nach Hause genommen. Den Erfolg erkämpft er sich jeden Tag neu durch 60 Tabletten, «pro Monat», schätzt er trocken, «gibt das einen Kofferraum voll.»

«Ich habe», resümiert Stephan Holderegger illusionslos, «nur dank dem Sport überlebt. Ich hätte keine 10 Jahre alt werden dürfen.» Er lacht sein Lausbubenlachen. Natürlich hat ihm kein Arzt je dazu geraten, auf den Kilimanjaro zu klettern oder den New York Marathon zu laufen, doch inzwischen rät ihm auch keiner mehr davon ab. Holderegger trainiert kaum: «Dazu ist die Luft viel zu schlecht. Wenn ich den New Yorker laufe, muss ich meine Lungen danach sofort mit einem Antibiotikum-Spray spülen.» Auch auf der Strecke lauern bedrohliche Tücken. So verträgt



Trainings im Freien sind für Stephan Holderegger oft nicht möglich.

Holderegger kein kaltes Wasser. In einem Restaurant kann er um lauwarms bitten, doch die Streckenposten offerieren nur ihre eisgekühlten Becher. «Da muss ich mich halt arrangieren. Letztes Jahr musste ich bei Kilometer 30 aufgeben, ich hatte kaltes Wasser getrunken, das verträgt sich nicht mit den Tabletten gegen die Organ-Abstossung.»

62 Kilo wiegt Holderegger bei einer Körpergrösse von 1,82 m. «Da muss ich sehr darauf achten nicht abzunehmen.» Seine tägliche Diät besteht aus viel Wasser, drei Litern Vollmilch und 5000 Kalorien Flüssignahrung, die er über eine Magensonde zu sich nimmt. Vor einem Lauf isst er trockenes Brot. «Das habe ich von den Kenianern gelernt», erzählt er. «Der Viktor Röthlin macht das übrigens auch so.» Viele kenianische Läufer kennt Holderegger persönlich, so auch Moses Tanui, der im April dieses Jahres am Rhylauf in Oberriet mitmachte, weil das OK des Anlasses eine Partnerschaft mit dem Rhein-Valley Hospital pflegt. «Ich bin extra für vier Tage nach Kenia geflogen, um ihn abzuholen.» Natürlich mit Mundschutz, sonst wären die Umstände einer Flugreise für ihn lebensgefährlich. Das Engagement Tanuis brachte dem Spital 8000 Franken. «Auch Viktor Röthlin hat sofort zugesagt; für ein Podiumsgespräch verlangte er keinen Franken», erzählt er mit Stolz. In der Läuferzene ist Stephan Holderegger bekannt



Auch dieses Jahr will Stephan Holderegger den New York Marathon laufen. Und wenn möglich unter 5 1/2 Stunden bleiben.

wie ein bunter Hund. Manchmal wirke er auf die anderen frustrierend, sagt er. «Die sagen sich: Da kommt der Holderegger, der trainiert kaum und hält doch irgendwie mit.» Wie geht das? «Weils da oben stimmt», sagt Holderegger und deutet auf seinen Kopf. Im Übrigen setzt er auf seine verfeinerte Körperwahrnehmung. «Ich weiss ganz genau, was ich mir zumuten kann und was nicht.»

2004 lief Stephan Holderegger seinen ersten Marathon. «Der Marathon, die Leute, das Ereignis, die Stimmung, das alles hat mich schon seit Jahren fasziniert, auch wenn ich damals bloss Fernsehzuschauer war.» 2005 waren es bereits fünf Marathons. Heuer läuft er den New York City

«Ich bin kein Sportler wie andere, ich laufe um mein Leben.»

Marathon zum vierten Mal – «ohne einen Meter Training.» Seine Zeiten schwanken zwischen 5:45 und 6:30 Stunden. «Dieses Jahr laufe ich aber garantiert unter fünfteinhalb Stunden.» Die paar Minuten Pause, um in der Bronx einer Band zuzuhören, wird er sich trotzdem wieder gönnen.

Sport als Hilfe zum Überleben und gegen die Nebenwirkungen einer schier übermenschlichen Medikamentierung ist für Holderegger nicht nur ein physisches Phänomen: «Sicher laufe ich, um Nieren und Leber zu entlasten. Aber jedes Mal, wenn ich wieder ein Ziel erreiche, das ich mir gesteckt habe, habe ich den Eindruck, dass alle meine Organe lachen.» In einem Vortrag hat er einmal gesagt: «Nach dem Kilimanjaro sollte man den Holderegger aufschneiden, inwendig grinst alles.» Schmerzen oder wenigstens Muskelkater? «Nein, das kenne ich nicht.»

Medizinisch ein «Ausserirdischer»

Wirklich zu lachen hat Holdereggers Körper nicht viel. «Ich schlafe seit zehn Jahren kaum mehr, nachdem ich im Schlaf fast erstickt wäre. Seither wehre ich mich gegen das Einschlafen.» Wie heilsam Sport für ihn ist, weiss Stephan Holderegger schon seit seiner Kindheit: «Ich habe meinen Fussballtrainern immer verheimlicht, dass ich krank bin. Wenn ich schon trainierte, wollte ich doch auch die Matches spielen. Einen Lungenkranken hätten sie nie aufge-

stellt.» Schon damals stimulierte ihn die Wettkampfatmosphäre. «Mein Vater, von Beruf Metzgermeister und Beizer, hat mich immer vor die Wahl gestellt: trinken und rauchen oder Fussball. Meine Brüder haben lieber getrunken und geraucht, ich entschied mich fürs Tschütten und Radfahren. Schon damals begann ich zu realisieren, wie sehr ich den Sport brauche.» Auch wenn sich daraus zusätzliche Spitalbesuche ergaben: gerissene Bänder, kaputte Kniescheiben, das ganze Programm. «Inzwischen gebe ich mir Mühe, nicht im Spital bleiben zu müssen. Infusionen mache ich selber. Vieles lässt sich durch Selbstdisziplin verhindern.» Um Erkältungen vorzubeugen, trägt Holderegger auch im Hochsommer ein Rheumaleibchen und ein Bandana um den Hals. «Das ist inzwischen mein Markenzeichen», lacht er.

Da Trainings im Freien für ihn oft unmöglich sind, setzt Stephan Holderegger auf das Vibrationstraining mit Power Plate. Täglich regeneriert er in kurzen Einheiten auf dem Gerät, einmal pro Woche absolviert er ein intensives Training. Er ist inzwischen sogar offizieller Werbeträger des Geräts – und zwar aus tiefster Überzeugung. In den drei Jahren, seit er damit arbeitet, habe er Muskeln aufgebaut, die sonst nur Spezialisten entwickeln. Es amüsiert ihn, seinen Ellbogen herzuzeigen, der wie bei einem Tennisspieler modelliert ist. Gedacht war die Platte ursprünglich als Hilfe gegen seine Diabetes, die er vor acht Jahren von einem Tag auf den anderen bekommen hatte. «Dann ging ich auf den Kilimanjaro, und als ich wieder daheim war, war die Diabetes weg. Ich habe das erst gemerkt, als ich ständig unterzuckert war. Für die Ärzte bin ich ein Ausserirdischer.» Er geniesst dieses Renommée. «Meine Ärzte versichern mir, ich hätte mich dank meiner selber erfundenen Sport-Therapie selber überlebt.»

In diesem Jahr hat Holderegger bereits den Kilimanjaro bezwungen und den Halbmarathon in Oberriet absolviert. Aus seinem Kampf ums Dasein und seinen sportlichen Aktivitäten hat ihm die IV schon einen Strick zu drehen versucht. «Man hat mir gesagt: Wenn Sie auf den Kilimanjaro klettern und Marathons laufen können, dann können Sie auch arbeiten. Die Leute bei der IV haben noch nicht realisiert, dass ich kein Sportler wie andere bin, die in der Arbeitszeit ihrem Hobby frönen, sondern im wahrsten Wortsinn um mein Leben laufe. Ich lebe nicht für den Sport, es ist genau umgekehrt. Und es kostet mich einen enormen Aufwand.» ■

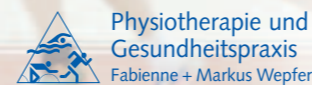
Leistungsfähig und gesund durch Ausdauersport

Ausdauersymposium im Stade de Suisse, Bern
Samstag, 3. November 2007 – 12.00 bis 17.30 Uhr

- Vorträge
- Verschiedene Workshops
- Podiumsdiskussion

Kosten Fr. 30.– pro Person
Anmeldung unter news@4feet.ch bis 20. Oktober 2007

Detailliertere Infos können Sie bei den Organisatoren anfragen.



www.physiotherapie-wepfer.ch



www.medizinisches-zentrum-monbijou.ch



www.4feet.ch

Foto: Martin Jörg



Warum gelangen Tausende erfolgreich ans Ziel?
Weil sie an gesunde Gelenke denken.

Die Suva Bern wünscht Ihnen ein erfolgreiches Ausdauersymposium.



Suva Bern, 031 387 33 33, www.suva.ch

Fit und gesund mit der Post

Laufen in Theorie und Praxis, für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Freitag-Sonntag, 16.-18. November 2007	CHF 360.–
Hotel Seerose, Meisterschwanden/Hallwilersee	
Freitag-Sonntag, 7.-9. März 2008	CHF 360.–
Hotel Seegarten, Arbon	
Freitag-Sonntag, 18.-20. April 2008	CHF 360.–
Hotel Unterhof, Diessenhofen	
Vendredi-Dimanche, 25 au 27 avril 2008	CHF 360.–
Hôtel du Mont-Blanc, Morges	

Zuschlag Einzelzimmer (falls möglich, gilt für alle Hotels) CHF 90.–

(Preis pro Person/inkl. MwSt, Basis HP, Doppelzimmer, WC/Dusche, Programm gemäss Ausschreibung)

laufseminar.ch
Hugo Rey · Martin Koller
Neufeldstrasse 5
3012 Bern
Tel. 031 302 58 10
info@laufseminar.ch

LAUFSEMINAR.ch
Martin Koller · Hugo Rey

DIE POST LA POSTE LAPOSTA