

AIDS

# Sieg über die Angst

67 000 Menschen sind in Deutschland mit dem HI-Virus infiziert, viele treiben gezielt Sport, um besser mit der Krankheit fertig zu werden. Sie laufen Marathon, boxen, manche sind Spitzenathleten. Nur die Vorurteile der Gesunden lassen sich kaum überwinden.

Sein Gesicht ist so weiß wie der Pappbecher, den Robert Klein in seiner Hand hält. Er steht im Zielraum beim Frankfurt-Marathon, versucht einen Schluck zu trinken, schafft es nicht, weil ihm die Hände so zittern. Klein ist völlig fertig. Er wollte eine Zeit von unter vier Stunden schaffen, aber er war zwei Minuten zu langsam. Er flucht.

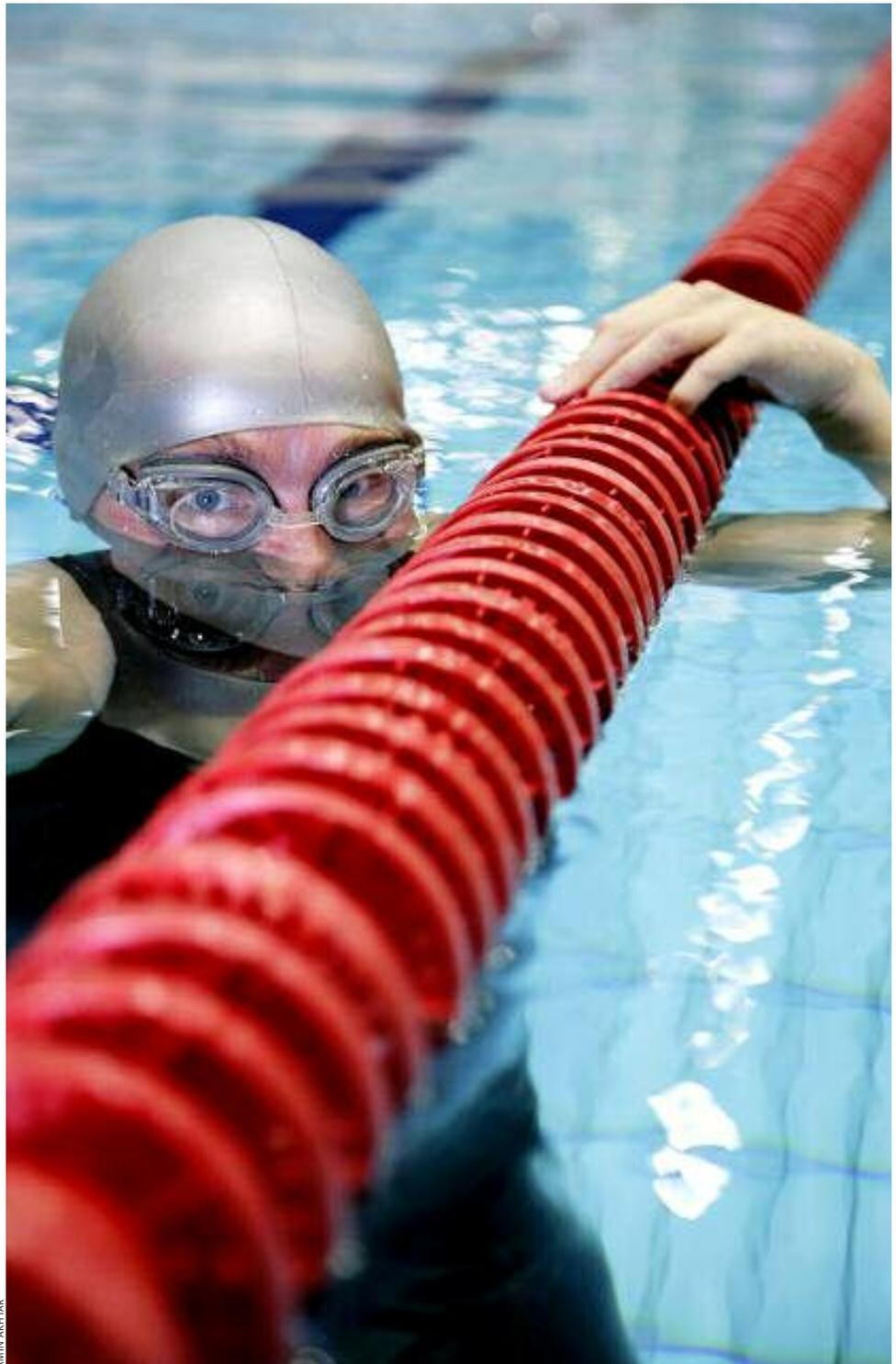
Robert Klein, 47, ist ein leidenschaftlicher Läufer. In den letzten 16 Monaten bestritt er acht Marathons, unter anderem in Berlin, in Kopenhagen und in Barcelona. Er liebt es, mit vielen Sportlern durch die Straßen einer Stadt zu rennen. Klein hat dann das Gefühl, dass auch er ein normales Leben führen kann.

„Ich gehe mit Tausenden gesunden Menschen an den Start. Und obwohl ich krank bin, kann ich zeigen, dass ich auch ins Ziel komme“, sagt er.

Klein ist HIV-positiv. Als er 1996 die Diagnose bekam, gab er sich noch höchstens fünf Jahre. Er schrieb sich ab, fing an zu rauchen, begann zu trinken. Vor zwei Jahren entdeckte er dann den Sport für sich. Bei seinem Arzt hing ein Plakat, es wurden HIV-Positive gesucht, die für einen Marathon trainieren wollen. Klein meldete sich. Seither läuft er und läuft und läuft. Bis zu hundert Kilometer legt Klein jede Woche am Mainufer zurück. Dieses Jahr will er beim Marathon in New York antreten. Das Laufen, sagt Klein, „ist meine Chance, der Welt zu zeigen, dass ich noch vollwertig bin“.

Die Immunschwächekrankheit Aids ist die sechsthäufigste Todesursache auf der Welt. Sie ist die Folge der Infektion mit dem HI-Virus; mehr als 33 Millionen Menschen sind infiziert, in Deutschland sind es etwa 67 000, davon rund 80 Prozent Männer. Es gibt keine Impfung, keine Heilung. Trotzdem ist die Diagnose heute kein Todesurteil mehr. Die Behandlungsmöglichkeiten sind mittlerweile so gut, dass HIV-Positive ein nahezu uneingeschränktes Leben führen können.

Dazu gehört auch der Sport. Mediziner sind sich einig, dass körperliche Anstrengung für HIV-Infizierte, die noch nicht mit Aids-Symptomen wie einer Lungenentzündung kämpfen, kein Risiko



**Schwimmer Lüder, Boxer Friedrich\*:** Immer wenn sie sich verausgaben, haben sie das Gefühl,

\* Namen von der Redaktion geändert.

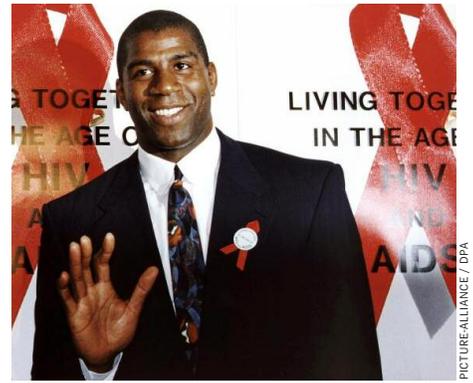
darstellt. Sport gilt vielmehr als ein gutes Therapiemittel. Er hilft, mit der Krankheit besser fertig zu werden, stärkt das Selbstbewusstsein. Jede absolvierte Trainingseinheit, sagt Marathonmann Klein, sei für ihn eine Bestätigung, ein Sieg über die Angst: „Seht her, ich lebe noch.“

Die größte Herausforderung für die infizierten Athleten besteht jedoch darin, die Vorurteile der Gesunden zu überwinden.

In der Cafeteria eines Berliner Hallenbads sitzt ein Mann mit einer stämmigen

Figur, sein Körper ist mit Tätowierungen verziert. Er hat das Pseudonym „Ole Lüder“ für sich gewählt, seinen richtigen Namen will er nicht im SPIEGEL lesen. Lüder ist in seiner Altersklasse ein deutscher Schwimmchampion. Am Nebentisch sitzen einige seiner Vereinskameraden. Lüder spricht laut und direkt. Sie wissen alle, dass er seit sechs Jahren positiv ist.

Lüder führt das Leben eines Leistungssportlers. Er mag das Gefühl, ausgepowert zu sein, mit dem Sport lade er sei-



**HIV-Infizierter Johnson in Tokio 1993**  
*Gold bei Olympia*

ne Grenzen aus, sagt er. An sechs Tagen in der Woche geht der Informatikstudent zum Schwimmtraining, 20 Stunden verbringt er insgesamt im Wasser. „Ich trainiere, auch wenn ich wegen der Medikamente mal wieder Durchfalltage und Schmerzen habe oder müde bin“, sagt Lüder.

Bis Mitte der Neunziger mussten HIV-Patienten noch bis zu 40 Pillen jeden Tag einnehmen. Die Medikamente sind besser geworden, heute reicht oft eine Tablette täglich. Die Nebenwirkungen sind geblieben. Viele Präparate stören den Fettstoffwechsel, was das ohnehin erhöhte Herzinfarktrisiko der Patienten noch erhöht. Dazu kommen Diabetes und Bluthochdruck. „Der Sport ist bei allen diesen Gefahren der beste Gegenspieler“, sagt Jürgen Rockstroh, Infektiologe an der Universitätsklinik in Bonn und Präsident der Deutschen Aids-Gesellschaft. Derzeit arbeitet der Mediziner mit Wissenschaftlern von der Kölner Sporthochschule an einer Studie, wie sich extremes Training auf HIV-Infizierte auswirkt. Ende des Jahres könnten erste Ergebnisse vorliegen.

Das berühmteste Beispiel von HIV im Spitzensport ist der US-Basketballstar Earvin „Magic“ Johnson, der 1991 bekanntgab, dass er sich infiziert hatte. Johnson überlegte, mit dem Sport aufzuhören, machte dann aber weiter. 1992 gewann er bei den Olympischen Spielen in Barcelona mit dem US-Team die Goldmedaille.

Für Schlagzeilen sorgte auch der Fall des Wasserspringers Greg Louganis. Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul knallte der Amerikaner bei einem Vorkampfbewerbskampf mit dem Hinterkopf gegen das Sprungbrett und klatschte mit einer blutenden Wunde ins Becken. Louganis gewann am Ende noch die Goldmedaille. Gut sechs Jahre später erklärte er in einem Interview, dass er bei seinem Unfall bereits HIV-positiv war. Die Aufregung war groß. Der Arzt, der Louganis in Seoul behandelt hatte, ließ sich nachträglich auf HIV testen.

Ole Lüder, der Schwimmer aus Berlin, geht mit seiner Krankheit so offen um



*nicht krank zu sein*

wie möglich. Viele in der Schwimmszene kennen seine Geschichte. Lüder weiß um die Ängste der Gesunden. Aber er lasse sich nicht durch Panikmache abhalten, sagt er. Wenn er mal eine Wunde am Finger hat, klebt er sich ein Pflaster drauf und springt trotzdem ins Becken.

Bislang ist kein Fall einer HIV-Ansteckung im Sport dokumentiert. „So etwas gab es noch nie, da bin ich mir sicher“, sagt Mediziner Rockstroh. Durch Sperma und Blut wird das HI-Virus weitergegeben. Speichel und Schweiß sind ungefährlich. Eine Ansteckung durch Blut in ei-

kein Schwimmer, kein Läufer, kein Radrennfahrer, Friedrich ist ein Boxer. Boxer schlagen zu, sie treffen, werden getroffen. Und oft fließt Blut.

Friedrich sitzt in einem Jugendzentrum in einer Stadt in Süddeutschland, den Namen darf man nicht nennen. Er ist fast 1,90 Meter groß, durchtrainiert. Im Ansatz hat er schon eine Boxernase.

Warum verschweigt er seine Krankheit? „Das ist meine Privatsphäre“, antwortet Friedrich.

Er boxt seit zwei Jahren, bislang macht er nur leichtes Sparring. Noch hat ihm

Einen „Flieger machen“ bedeutet, beim Schlagen ein Bein vom Boden abzuheben. Wer einen Flieger macht, steht unsicher, kommt aus dem Gleichgewicht und geht schnell mal zu Boden. Jakob Friedrich will es sich abgewöhnen, einen Flieger zu machen. Nicht nur beim Boxen.

Nach seiner Diagnose, sagt er, sei er erst mal fassungslos gewesen, dann böse, dann aggressiv. Das Boxen war ein Ausdruck seiner Gefühlslage. Viele, die in den Ring steigen, denken vor allem ans Austeilen, er dachte mehr ans Einstecken. „Ich wollte lernen, die Schläge zu nehmen, wie sie kommen, und mich fest im Boden verankern“, sagt er.

Jakob Friedrich trainiert mittlerweile fast jeden Tag. Genauso wie der Marathonläufer Robert Klein und der Schwimmer Ole Lüder. Der Sport ist für sie zur Priorität geworden, weil sie immer dann, wenn sie schwitzen, wenn sie sich verausgaben, wenigstens das Gefühl haben, nicht krank zu sein.

Friedrich bekam kürzlich seine neuen Blutwerte. Die Zeit der „stillen Phase“ geht zu Ende. Die Zahl der Viren in seinem Körper steigt. Er wird bald mit den Pillen anfangen müssen. Klein, der Läufer, nimmt seit über zehn Jahren Medikamente. Gegen viele Wirkstoffe ist sein Körper bereits resistent, deshalb muss die Kombination der Präparate immer erneuert werden, damit sie noch anschlagen. Ewig wird das so

nicht weitergehen, die Anzahl unterschiedlicher Medikamente ist begrenzt. „Es wird immer enger für mich“, sagt Klein.

Im Hallenbad in Berlin ist Ole Lüder, der Schwimmchampion, ganz nah an den Beckenrand herangetreten, er guckt aufs Wasser. Lüder ist groß, selbstbewusst, stark. Doch die Muskeln, die er sich antrainiert hat, bilden einen Panzer, der ihn nicht schützt.

Zu Beginn der Krankheit hat Lüder im Wasser stark gefroren, er trug deswegen einen Schwimmanzug. Seit diesem Jahr sind Schwimmanzüge bei Wettkämpfen verboten, er muss jetzt in Badehose antreten. Im Januar erkrankte Lüder an einer schweren Mittelohrentzündung, vor zwei Wochen lag er mit einer Grippe im Bett. Bei einem geschwächten Immunsystem kann so ein Infekt lebensgefährlich werden.

Lüder spannt am Beckenrand die Muskeln an. Er lasse sich nicht von dem Virus einschüchtern, sagt er. Er möchte dieses Jahr seine Titel verteidigen.

„Ich will kein Weichei sein“, sagt er.

LUKAS EBERLE



Läufer Klein beim Frankfurt-Marathon 2009: „Seht her, ich lebe noch“

nem Olympiabcken hält Rockstroh aufgrund der Vermischung mit dem Wasser „für unvorstellbar“. Nur wenn zwei blutende Wunden aufeinandertreffen, bestehe ein Infektionsrisiko. Die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung sei jedoch auch in diesem Fall „extrem gering“, sagt Rockstroh, da das Blut aus den Wunden herausgepumpt werde.

So offen wie Marathonmann Klein und Schwimmer Lüder sprechen dennoch nur wenige über ihre Krankheit. Sport ist eine Domäne der Gesunden, viele HIV-Infizierte haben Angst vor Ausgrenzung. Und manche führen regelrecht ein Leben im Verborgenen.

Jakob Friedrich will auch nicht mit seinem richtigen Namen genannt werden. Er erfuhr vor zweieinhalb Jahren, dass er positiv ist, seine Eltern wissen nichts von seiner Krankheit, in dem Unternehmen, in dem er als Büroleiter arbeitet, weiß niemand von seiner Krankheit, und auch seine Sportkameraden wissen nichts. Weil Friedrich ahnt, dass sie kein Verständnis haben würden, weil er fürchtet, dass sie ihn meiden könnten. Denn er ist

kein Gegner eine blutige Nase geschlagen. Aber irgendwann wird es passieren. Was macht er dann?

Friedrich überlegt und meint dann, er würde zu seiner Verantwortung stehen. „Hey, bleibt erst mal alle von mir weg“, das würde ich dann natürlich sagen.“

Noch muss Friedrich keine Medikamente nehmen. Die Viren in seinem Körper sind in der sogenannten stillen Phase, ihre Anzahl ist relativ gering, deshalb ist das Ansteckungsrisiko noch niedrig. „Wenn es anders wäre, würde ich nicht mehr boxen gehen“, sagt er.

Ein paar Tage später trainiert Friedrich in einer alten Schulsportthalle. Von der Decke hängen Boxsäcke, darunter liegen Sprungseile und Boxhandschuhe. Es ist Sparring angesetzt. Friedrich hat ein weißes enges Unterhemd an, das schon komplett nassgeschwitzt ist. Sein Gegner trifft immer wieder mit seiner Rechten.

„Jakob, du hast doch längere Arme“, schreit die Trainerin in den Ring. „Und du bist größer als der, nutz das doch aus. Bleib immer oben. Mach keinen Flieger.“