

Bier beim Marathon

Der amerikanische Biologieprofessor und Buchautor Bernd Heinrich, 66, über seinen 100-Kilometer-Laufrekord und was er dabei von Hunden, Fröschen und Bienen gelernt hat

SPIEGEL: Guten Morgen. Heute schon gelaufen?

Heinrich: Nein, ich gehe immer erst nachmittags laufen, nach der Arbeit. Auf einem Feldweg vor dem Haus. Im Moment laufe ich aber nur eine sehr kurze Strecke, etwa zehn Kilometer.

SPIEGEL: Das ist ja gar nichts, verglichen mit den 24-Stunden-Ultramarathons, bei denen Sie am Stück schon einmal rund 250 Kilometer zurückgelegt haben.

Heinrich: Ja, aber im Moment bin ich nicht gut in Form. Mein nächster richtiger Wettlauf ist erst wieder in ein paar Jahren, dann nehme ich in der Gruppe der Über-Siebzigerjährigen an einem 100-Kilometer-Lauf teil. Ich hoffe, dass ich dabei wieder einen Rekord einstellen kann. Rein wissenschaftlich interessiert mich dabei allerdings eher, wie sehr ich mich verschlechtert habe seit meinem Rekord von 1981 beim U.S. National Championship in Chicago. Damals legte ich die Strecke in 6 Stunden, 38 Minuten und 21 Sekunden zurück.

SPIEGEL: Zu Ihren Trainingsberatern gehören einige überraschende Experten: Hunde, Frösche, Bienen ...

Heinrich: Das stimmt. Vieles, was wir Menschen über uns selbst wissen, haben wir durch die Beobachtung von Tieren gelernt. Das gilt auch für mein Lauftraining. Ich laufe zum Beispiel sehr gern mit unserem Hund, einem Labrador. Bei ihm kann man wunderbar sehen, wie die Beinbewegungen die Atmung unterstützen: Die Vorderbeine dehnen und drücken den Brustkorb wie einen Blasebalg. Das spart Energie. Aus demselben Grund versuche ich beim Laufen, Armbewegungen und Atmung zu synchronisieren.

SPIEGEL: Auch Laubfrösche standen auf Ihrer Beraterliste, obwohl die nicht gerade als gute Läufer bekannt sind.

Heinrich: Frösche können die ganze Nacht laut quaken. Das ist anstrengend. Um nicht vorzeitig zu ermüden, variieren sie ihr Tempo. Das mache ich beim Laufen auch: Ich mache mal lange Schritte, dann wieder kurze, um länger durchzuhalten.

SPIEGEL: Sie haben auch mit der Ernährung experimentiert. Bei der Vorbereitung zu einem Marathon verschlangen Sie fast einen Liter Honig.

Heinrich: Ja, ich hatte den Energieverbrauch von Bienen studiert und wusste, was für



Läufer Heinrich: „Unser Körper ist schlauer als unser Gehirn“

eine vorzügliche Energiequelle Honig ist. Leider bekam ich davon einen furchtbaren Durchfall und schaffte es mitten auf der Strecke gerade noch hinter einen Busch. Aber bis zum Marathon selbst hatte ich mich wieder erholt und gewann ihn.

SPIEGEL: Also keinen Honig mehr?

Heinrich: Bei den nächsten Rennen experimentierte ich mit einem Energiedrink aus Wasser und Kohlenhydraten: Bier. Für ein großes Rennen deponierte ich drei Sixpacks an der Strecke. Alle vier Meilen trank ich eine Flasche. Ich fühlte mich super und ging in Führung. Als nur noch drei Biere übrig waren, wurde mir erst schlecht, nach einer weiteren Flasche musste ich das Rennen abbrechen.

SPIEGEL: Seitdem laufen Sie nüchtern?

Heinrich: Schon, aber damit ist das Ernährungsproblem nicht gelöst, und das liegt daran, dass mein Körper schlauer ist, als mir lieb ist. Immer wenn ich mich auf eine Trainingsnahrung eingestellt habe, hängt sie mir früher oder später zum Hals raus. Jahrelang liebte ich Preiselbeersaft. Aber irgendwann nach einem harten Rennen konnte ich Preiselbeeren nicht mehr leiden, mir wurde davon übel. Dann stieg ich um auf den Energie-

drink Gatorade. Nach ein paar Wettrennen fand ich den Geschmack unerträglich. Ich wechselte zu Babynahrung. Und so weiter.

SPIEGEL: Woher kommt das?

Heinrich: Ich kann das nur so erklären: Mein Körper „lernt“ sozusagen, dass ein bestimmter Geschmack mit den Qualen eines Rennens zusammenhängt – und entwickelt eine Abwehrreaktion. Also habe ich vor allem eine Nahrungsempfehlung: Abwechslung.

SPIEGEL: Über den meisten dieser Experimente müsste groß stehen: Don't try this at home!

Heinrich: Klar, das meiste kann ich nicht zur Nachahmung empfehlen. Eigentlich braucht man sich beim Laufen gar keinen Kopf zu machen, unser Körper ist in solchen Dingen sowieso viel schlauer als unser Gehirn. Von unseren uralten Erbanlagen her sind wir hervorragende Läufer. Manchmal könnte man das durch all die Autos, Fahrstühle, Rolltreppen und Flugzeuge fast vergessen.

SPIEGEL: Der Mensch erscheint Ihnen als Biologe also nicht als Mängelwesen und Universaldilettant, der zwar schwimmen, laufen und klettern kann, aber nichts davon so richtig gut?

Heinrich: O nein, der Mensch ist ein absolut konkurrenzfähiges Ausdauer-Raubtier. Kaum ein Säugetier kann es beim Langstreckenlauf mit Homo sapiens aufnehmen. Die Jäger der Khoisan im südlichen Afrika zum Beispiel erlegen schnelle Huftiere ganz ohne Waffen, ganz einfach, indem sie so lange hinter Zebras oder Steinböcken herlaufen, bis die entkräftet zusammenbrechen. So ähnlich machen es amerikanische Indianerstämme mit Rotwild oder sogar Antilopen. Und australische Aborigines jagen auf diese Weise traditionell Kängurus.

SPIEGEL: Aber Schwitzen allein reicht nicht aus, um einen Marathon zu gewinnen.

Heinrich: Leider. Der zweite große Vorteil des Menschen ist der aufrechte Gang, der sehr effizient ist. Das kann man zum Beispiel an einer Echsenart studieren, die, wenn sie schnell fliehen muss, aufrecht auf den Hinterbeinen läuft. Dadurch wird sie derartig schnell, dass sie sogar übers Wasser laufen kann, was ihr im Englischen einen schönen Spitznamen eingebracht hat: „Jesus-Christ-Lizard“. Außerdem bietet unser Körper der Sonne weniger An-

te ein paar Berechnungen aufgrund meiner bisherigen Laufleistung und sagte eines Tages: „Du schaffst den Marathon in zweieinhalb Stunden“ – eine sehr gewagte Behauptung, denn das ist wirklich eine ziemlich gute Zeit.

SPIEGEL: Und?

Heinrich: Als guter Biologe wollte ich seine Hypothese natürlich überprüfen. Ein halbes Jahr später lief ich den Boston Marathon. Als ich Ed das nächste Mal traf, wusste er längst aus der Zeitung Bescheid über meine Finishing-Zeit und schrie zur Begrüßung einfach nur: „2:25!“.

Ich hatte seine Theorie bestätigt. Ein Sieg für unser Team – die Biologenunft.

SPIEGEL: Sollten Olympioniken Biologie studieren, um Medaillen zu gewinnen?

Heinrich: Warum nicht? Aber für mich persönlich lief es eher andersherum: Ich konnte nur deshalb Biologie studieren, weil ich ein guter Läufer war und ein Sportstipendium bekam. Sonst hätte ich das nie finanzieren können, ich komme ja aus sehr einfachen Verhältnissen. Meine Familie wanderte 1951 in die USA ein, und wir hielten uns nur notdürftig über Wasser.

SPIEGEL: Wie haben Sie mit dem Laufen angefangen?

Heinrich: Meine Eltern flohen 1945 von Danzig nach Westdeutschland. Ich war damals

vier Jahre alt. Wir lebten in einer kleinen Hütte in der Nähe von Hamburg. Jeden Morgen lief ich vier Kilometer zur Schule und mittags wieder zurück. Ich jagte damals gern Tigerkäfern hinterher. Und stellte fest: Morgens kann ich die noch einholen, mittags habe ich keine Chance mehr. Nicht weil ich müde bin, sondern weil die Käfer morgens noch kalt und ungelentig sind. Das war wie ein erstes Biologie-Experiment, das mir zeigte, was für ein Vorteil es für uns Menschen ist, Warmblüter zu sein.

SPIEGEL: Sie haben bereits Ihre Biografie geschrieben, zumindest lässt sich Ihr Buch „Laufen – Geschichte einer Leidenschaft“ so lesen. Darin kündigen Sie an, Ihre beste Laufzeit solle auf Ihrem Grabstein verewigt werden. Ist das ein skurriler Scherz, wie das Biertrinken beim Marathon?

Heinrich: Nein, das meine ich ernst. Geburts- und Todesdatum sagen doch wirklich nicht besonders viel aus über einen Menschen. Aber meine 100-Kilometer-Bestzeit erzählt Bände. Sie markiert die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit als Tier. Und meine Willensleistung als Mensch. Diese Zahl habe nur ich ganz allein geschaffen. Kein Millionär könnte sie sich kaufen, kein Neider könnte sie mir aberkennen: 6:38:21.

INTERVIEW: HILMAR SCHMUNDT



JOE McDONALD / OKAPIA

Helmbasilisk-Echse: „Aufrecht übers Wasser laufen“

SPIEGEL: Sind Kängurus nicht viel schneller als Menschen?

Heinrich: Aber nur im Sprint auf kurzen Strecken. Dann müssen sie eine Pause machen, um sich wieder abzukühlen. Das geht vielen anderen Tieren ähnlich. Geparden zum Beispiel können im Sprint 100 Kilometer pro Stunde rennen – aber nur ein paar Minuten lang, sonst sterben sie an Hitzschlag. Der Mensch dagegen ist vor allem durch eines überlegen: durch seine über zwei Millionen Schweißdrüsen, die hervorragend kühlen. Bei einem 100-Kilometer-Lauf schwitze ich leicht mal zehn Liter Wasser aus, deshalb ist ja das Trinken so wichtig beim Marathon. Wer zu wenig trinkt, der macht schlapp wie ein überhitztes Känguru.

SPIEGEL: Wie gehen andere Tierarten mit dem Überhitzungsproblem um?

Heinrich: Mein Hund ist im Winter schneller als ich, aber im Sommer hänge ich ihn ab, weil er gegen die Hitze nur mit der Zunge hecheln kann. Bienen würgen eine Flüssigkeit auf ihren Körper, um durch die Verdunstungskälte gekühlt zu werden. Ähnlich machen es Geier und Störche, die sich absichtlich ihren Kot auf die Beine tropfen lassen.

griffsfläche, das zweibeinige Laufen senkt zusätzlich unsere Temperatur.

SPIEGEL: Sie legen auch in Ihrem Lebenslauf Marathonqualitäten an den Tag. Seit Sie vor drei Jahren emeritiert wurden als Biologieprofessor an der University of Vermont und bereits über Bäume, Eulen, Raben, Gänse und Hummeln geschrieben haben, starten Sie nun mit Ihrer zweiten Karriere als Fachbuchautor noch einmal durch. Wie verträgt sich die Schreibe mit dem Laufen?

Heinrich: Zum einen laufe ich meist im Wald und beobachte, was um mich herum passiert. Ich kann nicht schreiben, ohne vorher etwas erlebt zu haben. Und beim Laufen komme ich oft in diese wunderbare Trance, das ist wie Meditation, das ist mein Zen. Häufig fallen mir dabei die besten Sachen ein.

SPIEGEL: Ihr ganzes Leben scheint mit dem Laufen verbunden zu sein. Der legendäre Soziobiologe Edward O. Wilson brachte Sie erst auf die Idee, einen Marathon zu versuchen.

Heinrich: Ja, bis dahin war ich eher kürzere Distanzen gelaufen, höchstens ein paar Kilometer. Ich hätte mir nie vorstellen können, 42,195 Kilometer zu rennen. Aber Ed ist selbst begeisterter Läufer, er mach-