



Ein Rekord, der in aller Stille fiel



Nele Alder-Baerens auf ihrem Balkon. Foto: Zybon

Schon beim Start ins Leben war sie schneller als andere. Nele Alder kam als Frühchen in der 27. Schwangerschaftswoche zur Welt. Der übereilte Sprung ins Leben hat ihr vermutlich geschadet, denn Nele ist seit ihrer Geburt schwerhörig und stark kurzsichtig (heute -10 und -13 Dioptrien), wahrscheinlich eine Folge des Sauerstoffmangels.

Im Laufe der Kindheit verschlechterte sich das Hörvermögen rapide. Diagnose: progressive Innenohrschwerhörigkeit. Bei dieser Erkrankung sterben die Härchen-Rezeptoren in der Hörschnecke (lateinisch Cochlea) ab. Bei Gesunden wird die Bewegung dieser Haarzellen in Nervenimpulse übersetzt, die dann im Gehirn den Höreindruck erzeugen. Neles Haarzellen waren schon in der Jugend verbraucht. Seit ihrem 13. Lebensjahr ist sie vollständig taub.

SILENTIUM

Beim Laufen taucht sie ein in eine tiefe Stille. Kein noch so lautes Geräusch dringt zu ihr durch, weder die dröhnenden Bässe einer Rockband beim Berlin-Marathon noch das Donnern eines LKWs auf ihrer ampelfreien 3,48-km-Trainingsrunde. Aber sie spürt die Schwingungen. Die Hörbehinderung macht sie vibrationsempfindlicher.

Braucht man die Ohren zum Laufen?

„Die meisten Menschen denken, dass das Gehör dabei keine Rolle spielt“, sagt sie.

„Klar, man läuft mit den Beinen, aber einem Gehörlosen fehlen sämtliche akustischen Signale, die ein Ren-

Sie war die stille Heldin des Berlin-Marathon: Die gehörlose Biophysikerin Dr. Nele Alder-Baerens (35) wurde gleich bei ihrem Marathon-Debüt nicht nur vierte Deutsche und 15. Frau, sondern verbesserte den Gehörlosen-Weltrekord um 7:49 min auf 2:46:07 h Nettozeit. Der alte Rekord war zehn Jahre lang nicht angetastet worden. Er fiel in aller Stille.

Von JoAnna Zybon

nen durchaus beeinflussen. Das sind u.a. die Anfeuerungsrufe, die Musik und die gesamte motivierende Geräuschkulisse, die akustische Rückmeldung über die Bodenbeschaffenheit, die taktischen Anweisungen des Trainers und die akustischen Signale der Konkurrenten. Wie dicht ist jemand hinter mir her? Ich höre das Keuchen nicht. Die taktischen Spielchen fallen weg.“

Nele spricht aus Erfahrung, denn sie startete acht Jahre lang für die Gehörlosen-Nationalmannschaft. Ihr Europarekord aus dem Jahr 2006 über 10.000 m ist immer noch gültig: 36:52 min. Wie sie zum Laufen kam? Gar nicht, das Laufen kam zu ihr. Ein Nationaltrainer suchte in ihrer Schule nach einem Talent, es fehlte noch jemand für die 4x100-m-Staffel. Die 19-jährige Nele und eine Konkurrentin sollten in einem Duell 400 m rennen. Kurzum: Nele war schneller.

Auch im Studium war sie flotter als andere, finishte ihr Biophysik-Diplom in achteinhalb statt regulär zehn Se-

mestern als Jahrgangsschnellste. Mit 24 Jahren begann sie zu promovieren, ihre Doktorarbeit schrieb sie über Transportproteine in den Zellen.

„Ursprünglich wollte ich Gerichtsmedizin studieren“, erzählt Nele. „Weil man dafür Wissen aus vielen verschiedenen Bereichen kombinieren muss.“ Heute arbeitet sie an der Charité im Neugeborenen-Screening. Sie hat eine Methode weiterentwickelt, welche die Hormonerkrankung „Adrenogenitales Syndrom“ bei Kindern zuverlässig erkennen lässt.

Ein Gespräch mit Nele Alder ist eine Wohltat. Das liegt vermutlich an ihrer Bildung, ihrer sprachlichen Präzision und der Ruhe, die sie ausstrahlt. Ihre Worte fließen klar und achtsam.

Der SPIRIDON-Leser sollte allerdings längst gestutzt haben: Worte? Gespräch?

Nun, wer mit Nele kommuniziert, muss keine Gebärdensprache erlernen.

HÖRPROTHESE - NICHT BEIM LAUFEN

Denn ein Cochlearimplantat (CI) ermöglicht Nele das Hören. Was das ist? Eine technische Hörprothese, die die ausgefallene Funktion der Haarzellen in der Cochlea übernimmt. Während ein Hörgerät nur den Schall verstärkt, wandelt das CI den Schall in Nervenimpulse um. Telefonieren, Smalltalk in einem Raum mit vielen Menschen, Zurufe zwischen Tür und Angel funktionieren mit dem CI nicht. Ein Zweiergespräch umso besser.

Warum hat Nele beim Berlin-Marathon dann nicht einfach das CI verwendet? Erstens wäre der Rekord dann nicht anerkannt worden. Gehörlosen-Rekorde werden nur registriert, wenn die Athleten keine Hörhilfen nutzen. Zweitens wäre es gar kein Vorteil, sondern ein Nachteil. Nele hat es im Training ausprobiert. Geräusche beim Laufen



Nele Alder-Baerens beim Berlin-Marathon. Foto: www.marathon-foto.com

Steckbrief Dr. rer. nat. Alder-Baerens

Geb. am 1.4.1978 in Berlin
 Verheiratet, keine Kinder
 Körpergröße: 160 cm
 Gewicht: 42 kg
 1998-2002 Studium der Biophysik an der Humboldt-Universität
 2003-2006 promoviert
 1998- 2006 Gehörlosen-Nationalmannschaft
 Größter Erfolg: Goldmedaille bei den Deaf-lympics



Nele bei den Deaflympics.

Foto: Veranstalter

bringen sie völlig aus dem Rhythmus, insbesondere ihre eigenen.

„Meine Atmung, das Taptap meiner Schritte, das irritiert mich, ich bin überfordert mit der Verarbeitung dieser Signale und laufe unrund. Ohne Gehör hingegen erfolgt das Feedback nur über die Bewegung meiner Gliedmaßen, die Kontraktion der Muskeln. Es ist ein reines Tempogefühl. Ich habe das Gefühl zu schweben. Akustische Signale machen den Schwebezustand kaputt.“

Am Laufen liebt sie vor allem dieses meditative Lauschweben, den Begriff „Flow“ vermeidet sie. Bei ihrem ersten Marathon schwebte sie vom ersten Kilometer an schneller als geplant ... und rechnete dabei herum. Geräusche konnten sie jedenfalls nicht von den Zahlen ablenken. Neles ursprüngliches Ziel war der Deutsche Gehörlosen-Rekord, ihr Traumziel der Europarekord, dafür hätte ein Km-Schnitt von 4:12 min genügt. Aber sie lief im Schnitt 3:56 min. Und rechnete und wettete mit der Aufrechterhaltung ihres Lauftempo dauernd in die Zukunft, also bis km 42,195.

Und konnte kaum glauben, dass der Körper mit den Zahlen mithielt und am Ende ohne Einbruch ein nicht mal erträumtes Ziel erreichte.

Neles nächstes Ziel: der 100-km-Lauf in Kienbaum. Der Gehörlosen-Weltrekord der Frauen im 100-km-Straßenlauf ist übrigens vakant.

WORLD GAMES FOR THE DEAF

Noch nie davon gehört? Das liegt vermutlich daran, dass die Öffentlichkeit die Ohren vor den Olympischen Spielen der Gehörlosen und ihren Leistungen verschließt. Sogar SPIRIDON lief

dieses Jahr an den 22. Summer Deaflympics vorbei, die in Sofia vom 26. Juli bis 4. August ausgetragen wurden. Dabei gab es auch hier Kenianer und 16 Laufdisziplinen zu sehen. Insgesamt beteiligten sich 2.784 Aktive aus 90 Ländern in 18 Sportarten und 203 Wettkämpfen.

Die ersten Deaflympics fanden 1924 gleichzeitig mit den Olympischen Spielen in Paris statt (148 Athleten

aus 9 Ländern, 6 Sportarten, 9 Laufdisziplinen, insgesamt 31 Wettkämpfe). Das Austragungsland der nächsten Deaflympics ist 2017 die Türkei. ■

Amtierende Deaflympics-Sieger im Marathon

Männer

Gold: Daniel KIPTUM (KEN) 2:24:45 h
Silber: Peter TOROITICH (KEN) 2:28:44 h
Bronze: Kohichiro YAMANAMA (JPN) 2:39:09 h

Frauen

Gold: Jacqueline KELLER (SUI) 3:16:59 h
Silber: Edyta ZAREBA (POL) 3:19:23 h
Bronze: Melanie JEWETT (GBR) 3:23:54 h
(nach Angaben des Deutschen Gehörlosen Sportverbandes DGS und der Deaflympics-Website)

Gehörlosen-Rekorde im Marathon

Frauen-Weltrekord

2:53:56 Yuko Shimada, JAP, 2003 Osaka
2:46:07 n (2:47:06 brutto) Nele Alder-Baerens 2013 Berlin

Frauen-Europarekord

2:57:53 Ulrika Janemon, SWE, 2005 Ballarat, AUS
jetzt Nele Alder

Deutscher Rekord der Frauen

3:06:48 Maria Marschner Münster 2002
jetzt Nele Alder

Männer-Weltrekord

2:11:31 Daniel Kiptum, KEN 2011 Zürich, SUI 2:11:31 h

Männer-Europarekord

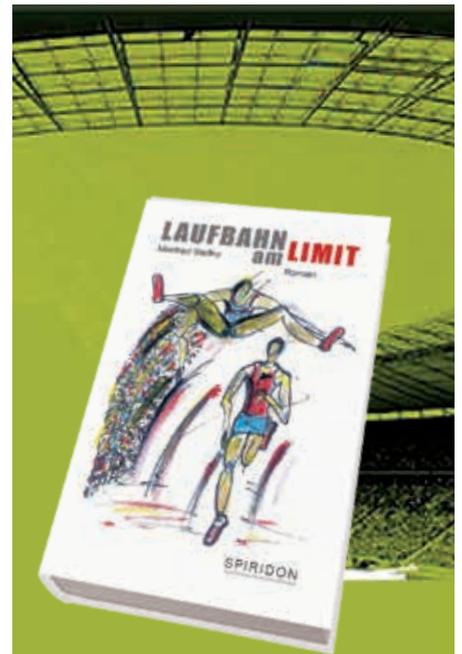
2:24:18 Taieb Tounsie, FRA 1989 Christchurch, NZL

Deutscher Rekord der Männer

ungeklärt

Männer-Weltrekord im 100-km-Straßenlauf + Europarekord + Deutscher Rekord

9:52:44 Jörg Rosenbaum 2009 Bad Neuenahr



LAUFBAHN AM LIMIT

„Aus der Sicht des Insiders werden die Tragödien und Highlights der zur Nebensportart verkommenen einstigen Königin des Sports grell ausgeleuchtet. Manfred Steffnys Verdienst ist es, enthüllend, aber dabei Einzelne nicht denunzierend, einen spannenden Schlüsselroman aus der Welt der Leichtathletik zustande gebracht zu haben, wie es ihn bisher nicht gab.“

Günter Wallraff im Epilog dieses Buchs

„Dieser herrlich erfrischende, spannende und international angesiedelte Roman füllt genau die Lücke, die zwischen der Berichterstattung, die in den Medien stattfindet und der wie auch immer garteten Realität besteht: in beiden Bereichen ist der Autor seit Jahrzehnten sowohl als erfolgreicher Sportler wie auch als hervorragender Journalist zu Hause. Hier berichtet kompetent und eloquent ein intimer Kenner der Leichtathletik-Szene von internen Netzwerken, schicksalhaften Zufällen, von Glück und Unglück der Sportler und von Querelen im Zusammenhang mit Doping und Funktionären. Glückwunsch zu einem längst fälligen Buch und einem gelungenen Debüt als Romancier!“

Prof.med. Gerhard Uhlenbruck

„Mit dem Buch LAUFBAHN AM LIMIT entführte mich Manfred Steffny in eine Leichtathletik-Welt, die so realitätsnah ist, dass ich es kaum glauben konnte. Ein toller Roman!“

Dieter Baumann



LAUFBAHN AM LIMIT, Roman von Manfred Steffny
240 Seiten, fester Einband, 16,80 € / 29,80 sFr
SPIRIDON Verlags GmbH · Dorfstr. 18 a · 40699 Erkrath
ISBN 978-922011-26-2 im Buchhandel,
Auslieferung KNO-VA, KNV oder bei SPIRIDON



Spaß für Teppiche

Dr. Gabriel Duttler

Mit Freude laufen. Sportfreude als pädagogische Perspektive ganzheitlicher Gesundheitsförderung.

dgvt-Verlag 2013, 78 Seiten, broschiert, ISBN: 978-3-87159-368-0, 9,80 €

Schon das DIN-A4-Format signalisiert: „Ich bin nicht zum Schmökern da, sondern ein Arbeitsbuch!“ Und Bingo: die Broschüre „Mit Freude laufen“ ist ein Praxismanual, das sich vor allem an Sportlehrer, Sport- und Bewegungstherapeuten, Lauftherapeuten, Laufgruppenleiter, Trainer und Organisatoren von Gesundheitsevents richtet.

Das Vorwort von Professor Ulrich Bartmann spricht einen wunden Punkt an, über den selten gefachsimpelt wird: Zum Leidwesen des o.g. Fachpersonals geben viele Laufanfänger das Joggen nach Kurs-Ende schnell wieder auf. Trotz ihrer Erfolgserlebnisse, zum Beispiel 30 min nonstop laufen, schaffen es viele nicht, sich aus eigenem Antrieb langfristig an die körperliche Aktivität zu binden.

Es fehlt die intrinsische Motivation, d.h.: das Laufen macht einfach nicht genug Spaß. Das muss es aber. Denn die Lauffreude ist essentiell. Diese Einsicht vertieft Dr. Duttler im theoretischen Teil des Buches. Er beschäftigt sich intensiv mit den Begriffen „Sportfreude“ und „Lauffreude“. Basierend auf der theoretischen Herleitung präsentiert er einige auslösende Momente der Sportfreude als Kurzporträt einer empirischen Studie. Der Autor ist übrigens selbst Hobbyläufer, nimmt aber nicht an Laufwettbewerben teil.

Das Herz des Buchs bilden 30 Praxisimplikationen, die als Impulse zu verstehen sind, zum Beispiel „Blinde Kuh“;

„Wie bunt ist deine Freude?“, „Laufen nach Kalender“, „Musik oder Vogel – Laufen nach Gehör“, Schattenlaufen“, „Auf der Suche nach dem Ei des Kolumbus“. Diese Übungsideen sollen Läufer dabei unterstützen, ihre individuellen Lauftaten so zu akzentuieren, dass sie zu Glückserlebnissen werden. Die Freude kann aber nur individuell gefunden werden, denn Menschen freuen sich unterschiedlich!

Apropos Lauffreude: Professor Gerhard Uhlenbruck würde dazu vermutlich anmerken: „Wie denn sonst wenn nicht mit Freude? – Ein Läufer ohne Freude ist ein Teppich.“

Widerspruch! Ganz am Anfang ihrer Liebesgeschichte mit dem Laufen empfinden viele Menschen dieses Glück eben noch nicht. Und bei manchen dauert diese Durststrecke lange und kann erst mit sehr viel Geduld, Zuwendung und Einfallsreichtum überwunden werden. Deshalb können die o.g. Berufsgruppen von solchen Inspirationsquellen wie der vorliegenden nie genug haben.

Und wenn die Inspiration zur Transpiration gelingt, ist es das Schönste auf der Welt zu erleben wie aus „Teppichen“ Läufer werden.

JoAnna Zybon

Sonja von Opel, Michael Reusse: Das neue Lauftraining. Jeden Tag topfit: Das Handbuch für gesundes und effektives Laufen, Bruckmann Verlag, München 2013, 192 Seiten, broschiert, 19,90 €, ISBN 978-3-7654-5965-8

Sonja von Opel, späte Laufeinsteigerin, heute ausgebildete Lauftrainerin, entdeckte diesen Sport erst mit Mitte Zwanzig nach der Geburt ihres ersten Sohnes für sich. In kurzer Zeit steigerte sie sich von einer Freizeidläuferin zur Marathonläuferin, den sie 2001 sogar siegreich in 2:53:33 finisht. Im Laufen findet sie einen Ausgleich zum Alltag und ihre Lebensphilosophie: Jeder kann in jedem Alter mit dem Laufen beginnen.

Ihr neu erschienenen Handbuch fungiert als umfassende Einführung. Zehn Kapitel decken ein breites Themenspektrum mit Basiswissen ab. Von den Grundlagen, der Physiologie des Körpers, vom stärksten Muskel, dem Herzen, von biochemischen Vorgängen bis zum individuellen Trainingsplan bis zur Teilnahme an Wettkämpfen, findet sich alles. Auch die Themen Regeneration, Ernährung und Ausrüstung fallen nicht unter den Tisch.



Neben der Theorie bindet eine zweite Erzählebene in kurzen Episoden die Lauf-Entwicklungen des Pärchens Birdy und Basti ein. Jeder Leser, ob auf Anfängerniveau oder fortgeschrittenem Level, findet sich auf seiner Leistungsbasis wieder. Und bekommt Tipps, wie das jeweilige Leistungslevel ausgebaut werden kann.

Das gewichtige Kapitel „Der Plan“ bietet detaillierte Trainings-Vorschläge in Tabellenform an. „Vom Geher zum Läufer“, dann 5 km schaffen, 60 min durchlaufen, 5-km-Zeit verbessern, 10 km unter 50 min, 21 km unter 2 h - und schließlich 42,195 km in 4:30 h.

15 erfolgreiche Athleten, u.a. Martin Grüning und Lisa und Anna Hahner nehmen Stellung zu diversen Problemen und geben Experten-Tipps, was die Lektüre auflockert und lebendig wirken lässt. Das Vorwort von Dieter Baumann ist recht kurz gehalten. Visuelle Highlights sind die zahlreichen Fotografien des Sportfotografen Michael Reusse, dessen wunderschöne Naturpanoramen das Motiv des Läufers mittendrin ästhetisch einfangen. Die Kapitel „Die Kraft“ und „Die Beweglichkeit“ illustrieren auch Techniken der Gymnastik. Vom notwendigen „Quick-Kraft-Programm“, Stabilisationsübungen und dem Lauf-ABC für Laufstilübung. „Praktische Tipps auf einen Blick“ fassen die elementaren Infos aus einem detailliert vorgestellten Thema für den Leser übersichtlich zusammen.

„Das neue Lauftraining“ informiert praxisnah gängiges Grundwissen. Die schönen Bilder verlocken zur Nachahmung. Wer diese Reifepfung besteht, kann die nächste Stufe mit „Das neue Marathon-Training“, ebenfalls von Sonja Opel, im Bruckmann Verlag erschienen, nehmen.

Nina Wille