



Ein menschliches Perpetuum mobile

Nicht nur Physiker, Erfinder und Konstrukteure waren und sind oftmals immer noch inspiriert von der Idee des Perpetuum mobile. Auch für die Langstreckenläuferin Sylvia Renz ist es ein faszinierender Gedanke: einmal in Schwung versetzt für immer in Bewegung bleiben. Keine Energie aufnehmen müssen – jedenfalls nicht in Form von Nahrung.

Von Joanna Zybon

„Ich wäre gern ein menschliches Perpetuum mobile“, sagt die anmutige Läuferin, die am liebsten ganz auf Essen und Trinken, auf Schlaf und Regeneration verzichten möchte. Schon als Kind war sie dauernd in Bewegung, lief als Vierjährige gern mit ihrem Vater durch den Wald. Diese Waldläufe gehören zu ihren schönen Erinnerungen, nicht so angenehm hingegen ist die Erinnerung an ihre erste „Aufpäppelkur“, zu der sie als Fünfjährige verdonnert wurde. Damals wurde die Einhaltung des Befehls „Alles-wird-aufgegessen!“ streng kontrolliert – und der Widerwillen gegen das Essen wie bei vielen Kindern vermutlich erst geprägt.

Heute ist Sylvia Renz numerisch 42 Jahre alt, sieht aber aus, als wenn sie nur die halbe Distanz zurückgelegt hätte. Sie hat kein Problem damit, ein Problem zu haben und spricht lässig und offen über ein Thema, das andere gern verstecken: Magersucht – dieser Begriff passt jedoch nicht zu ihr. „Perpetuum-mobile-Syndrom“ wäre eine treffendere Diagnose.

Sylvias Geschichte als Leistungssportlerin ist deshalb besonders spannend, weil ihr persönliches Schwungrad sich just am heftigsten drehte, als auch

das große Schicksalsrad der Politik kraftvoll rotierte ... Sylvia wurde als Laftalent noch zu DDR-Zeiten im Jahr 1987 entdeckt, sie trainierte zunächst im Sportclub in Halle, erlebte dann das Wendechaos als Sportlerin und Studentin und kam schließlich auch in den gesamtdeutschen Nationalkader. Seit 1995 lebt sie in Berlin, lang genug, um bei den Medien als Berlinerinnen zu gelten. Die „Berlinerin“, die in Leipzig geboren und in der Nähe von Bitterfeld aufgewachsen ist, wohnt im 21. Stockwerk eines Hochhauses – wo die Gravitation am schwächsten ist. Aber auch am Boden scheint die Schwerkraft sie weniger zu betreffen ...

Sylvia war 18 Jahre alt und stand kurz vor dem Abitur, als sie bei einem Volkslauf über 10 km unter 40 min blieb. Wie es der Zufall Nr. 1 wollte, war eine Leipziger Nachwuchstrainerin der DHfK (Deutsche Hochschule für Körperkultur) anwesend. Sie lud Sylvia zum Schnuppertraining nach Leipzig ein, wo bei Gelegenheit gleich auch alle denkbaren sportmedizinischen Leistungstests durchgeführt wurden.

Das Testergebnis lautete: Sylvia ist ein Ausdauer Talent mit Perspektive Marathon. Das Talent lachte sich schlapp.

„Marathon? – Das ist was für Verrückte!“ Einige Monate später absolvierte das Talent einen Wettkampf über 20 km.

Wie es der Zufall Nr. 2 wollte, war Waldemar Cierpinski anwesend. „Er hat den Startschuss gegeben“, erinnert sich Sylvia. Es war gleichzeitig auch der Startschuss für ihre Karriere. Bald darauf hatte sie die Qual der Wahl: Sie musste sich entscheiden, ob sie bei Katrin Dörre und Wolfgang Heinig in Leipzig oder bei Waldemar Cierpinski in Halle trainieren sollte – ein Luxusproblem, denn im Sportsystem der DDR durften auch Talente ihre Trainingsstätte normalerweise nicht selbst aussuchen. Den Ausschlag gab ein Geografie-Studienplatz in Halle.

Entscheidend war vielleicht auch eine Aussage von Katrin Dörre: „Wenn du zu uns kommst, musst du erstmal zunehmen.“ Bei Cierpinski musste Sylvia nicht zunehmen. Sie wog damals so um die 40 kg – bei einer Körpergröße von 163 cm – und fand sich nicht zu dünn. In Halle stemmte das Leichtgewicht dann nicht nur das Training, sondern auch ein voll verschultes Studium. Beim Training jedoch „schummelte“ sie:

Weil die Teamkolleginnen einen volleren Trainingsplan hatten, erhöhte sie eigenmächtig ihr Laufpensum. Ihr Trainer Cierpinski ließ es ihr durchgehen. Dass sie weniger auf dem Plan hatte als die anderen Mädels, weil sie als einzige zusätzlich ein Vollzeitstudium durchzog, konnte er ihr nicht vermitteln. Und dass sie so dünn war, hat denn keiner was gesagt?

„Iß mal was Ordentliches.“ Dabei blieb es. Was „ordentlich“ bedeutet für eine Ausdauersportlerin wurde nicht besprochen. Ernährungspläne gab es nicht. Den ersten Hinweis, dass sie an Magersucht erkrankt sein könnte erhielt Sylvia nicht aus ihrer Umgebung, sondern durch einen Spielfilm im Fernsehen.

Im Gegensatz zu ihren Teamkolleginnen, die aus Halle kamen, wohnte sie im Sportinternat und war auf die Kantine angewiesen. Der Speisezettel war jedoch auf den Appetit von Kraftsportlern zugeschnitten. Während in anderen Fällen auch verbotene Substanzen zur Leistungssteigerung genommen wurden, wurden in Sylvias Fall nicht mal die erlaubten Substanzen (z.B. Kohlenhydrate) effektiv eingesetzt ...

Und das menschliche Perpetuum mobile lief und lief – und funktionierte manchmal sogar ohne Wasser. Ihren ers-



ten Marathon absolvierte Sylvia 1989 im Rahmen der DDR-Meisterschaften in 2:44 h, ohne zu trinken. Sie wurde DDR-Vizemeisterin.

Die Wende kam für sie zu früh, nicht nur weil finanzielle Förderungen wegfielen, sondern auch weil die Leichtathletik-Maschinerie sich ganz neu justierte und das Rädchen Sylvia Renz sich seine Trainingsimpulse meist selbst geben musste. Aufgrund des Wirrwarrs im Studienbetrieb brach Sylvia 1991 ihr Studium ab und begann eine Ausbildung zur Physiotherapeutin. Das Interesse an diesem Beruf kam auch mit ihren eigenen Verletzungen, die oft kompliziert und langwierig verliefen, wie z.B. eine jahrelang unerkannte Stressfraktur im Schambein. Ein ebenfalls unerkannter Muskelfaserriss quälte sie zehn Jahre lang. Als er endlich festgestellt und operiert wurde, platzte der Traum von der Teilnahme an den Olympischen Spielen in Sydney. Trotz all der Verletzungen, Schmerzen und mit einem grenzwertigen BMI bestritt und gewann sie wichtige Wettkämpfe, nahm an den Europameisterschaften in Budapest und an Halbmarathon-Weltmeisterschaften teil. Wenn ihre Kräfte nachließen verordnete sie sich selbst Aufpäppelkuren.

Langwierige Verletzungen

Wie lebenswichtig es ist, ein paar Reserven auf den Rippen zu haben, erlebte Sylvia 1995 nach einem Unfall. Als Radfahrerin wurde sie von einem Auto



Der körperliche Kontrast der 42-jährigen Sylvia Renz (2011 beim Run of Spirit in Berlin) zur 29-jährigen Nationalläuferin ist unverkennbar. Kraftvoller wirkt ihr fliegender Schritt. Fotos (2) Thomas Sommerfeld/Protosom.de

erfasst und landete mit Kopfverletzungen und einem schweren Schädelhirntrauma auf der Chirurgie. In den ersten Tagen nach dem Unfall konnte sie kein Essen bei sich behalten – und wog bald nur noch kritische 34 kg. Zum Aufpäppeln kam sie für ein halbes Jahr in eine psychosomatische Klinik. Obwohl es um Leben und Tod ging, schummelte sie auch dort, machte Bauchmuskelübungen im Liegen, übte Strecksprünge und Kniebeugen. Alles heimlich, denn jegliche körperliche Aktivität wurde ihr verboten. „Das war wie Knast“ erzählt sie. „Die Psychotherapeuten konnten meinen Bewegungsdrang nicht verstehen. Für die war Bewegung eher eine Strafe“

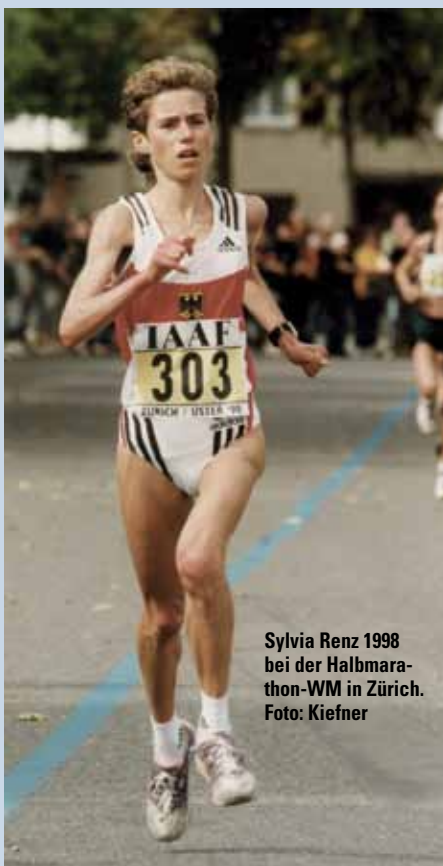
Für Sylvia ist Ruhe eher eine Strafe, aber sie hat gelernt, dass auch sie die richtige Abfolge von Belastung und Regeneration einhalten muss. Obgleich sie sich vom Leistungssport verabschiedet hat, beweist sie nach wie vor regelmäßig ihre sportliche Leistungsfähigkeit. In der ersten Hälfte 2011 hat sie 17 Läufe gewonnen, alle Distanzen ab 3.000 m in der Halle bis Marathon, zuletzt auch den 5. Berliner Airport-Run: ein Halbmarathon, der auf dem Rollfeld des neuen Hauptstadtflughafens BBI ausgetragen wurde. Mit 1:22:52 h übernahm sie den Streckenrekord.

Den Goitzsche-Marathon absolvierte sie in 3:05:01 h, allerdings ohne dafür einen einzigen langen Lauf zu investieren. Auf diese Weise testet sie ihren Körper: Wie viel ist noch übrig von dem früheren knochenharten Training? – Tatsächlich reicht es aus, zwei- bis dreimal wochentags eine Stunde zu joggen in 5

min/km und am Wochenende bei Wettkämpfen reinzuhauen. Außerdem hat sie mit Yoga eine neue Kraftquelle entdeckt, die sie regelmäßig anzapft.

Und die Zukunft? – Sylvia möchte beruflich ein paar Hebel umlegen, vielleicht auch ihre mathematische Begabung aktivieren. Wer weiß ... womöglich erfindet ausgerechnet sie eine „Energieerhaltungsmaschine“ ...

Die Idee vom Perpetuum mobile ist jedenfalls selber eines – nicht nur in der Physik, sondern auch beim Sport. In der Leichtathletik gibt es vermutlich noch mehr solche Rädchen wie Sylvia Renz, die sich am liebsten unentwegt drehen möchten.



Sylvia Renz 1998 bei der Halbmarathon-WM in Zürich. Foto: Kiefner

Sylvia Renz: Größte Erfolge

- 1. Deutsche Meisterin Marathon 2003
- 1. Dresden-Marathon 2004
- 1. Duisburg-Marathon 2003
- 1. Bonn-City-Marathon 1993
- 1. Helsinki-City-Marathon 1994
- 1. Malta-Halbmarathon 2004
- 1. DM Marathon Team 1999 und 2002
- 1. DM 10 km Mannschaft 2002
- 1. Berliner City-Nacht 10 km 1997
- 1. Berliner Frauenlauf 10 km 1998
- 15. Europameisterschaft Marathon 1998
- 30. Weltmeisterschaft Halbmarathon 1998

Bestleistungen

3.000 m	9:41,60 min	1998	Berlin
5.000 m	16:27,34 min	1998	Berlin
10.000 m	33:19,95 min	1998	Berlin
Halbmarathon	1:12:44 h	1998	Greifensee
Marathon	2:33:17 h	1998	Frankfurt