

Ein Leben mit der Leichtathletik

Von Heinz Reifferscheid



Einmal Leichtathletik – immer Leichtathletik. Für nicht gerade wenige hat sich dies schon bewahrheitet. So auch für Heinz Reifferscheid aus Gönnersdorf in der Vulkaneifel, Jahrgang 1941. Er selbst bezeichnet sich als „Leichtathletik – Besessenen“. Auch mit nun 80 Lenzen hat sich daran nur wenig geändert. Kurz vor seinem runden Geburtstag am 01. Juli 2021 hat er sein Leben mit der Leichtathletik aufgezeichnet. Als Kurzfassung, denn sein Vorhaben, ein Buch über sein Leben mit der Leichtathletik zu schreiben, hat er noch längst nicht aufgegeben.

Aufgewachsen bin ich im Hause der elterlichen Gastwirtschaft im 1800 – Seelenort Jünkerath im Landkreis Daun (heute Vulkaneifel). „Bei Johann“ – einzukehren war hier über Jahrzehnte Kult - aber mit Sport hatte die Familie eher wenig am Hut. Wenigstens Onkel Josef (Pape), ein Bruder meiner Mutter, war in jungen Jahren ein ausgezeichnete Fußballer, hielt es nach Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft aber nur kurz in der Eifel aus. Es zog ihn zurück in die Heimat, nach Herne-Sodingen, mitten im damals noch arg grauen und dunstigen Ruhrpott. Und arbeitete hier als „Kumpel“, also wieder als Bergmann, ein ungesunder Beruf. Josef Pape wurde nur 66 Jahre alt, er und seine Frau starben kurz nacheinander wohl an den Spätfolgen einer Malariaerkrankung – die Beiden hatten zuvor einige exotische Länder besucht..

Erinnerungen gibt es auch an meinen Großvater Heinrich Reifferscheid, der 1936 im Alter von nur 56 Jahren verstarb. Persönlich hatte ich ihn also nicht kennengelernt. Der Großvater wurde, weil im ersten Weltkrieg für den Kriegsdienst schon zu alt, in die ESPAGIT abgeordnet. Der Staat bestimmte das Leben damals umfassend. ESPAGIT, das war die berühmt-berüchtigte Munitionsfabrik „Op Kehr“ bei Hall-schlag, die 1919 aufsehenerregend mit einer Dauerdetonation in die Luft flog. Ein Ereignis, dass über Jahrzehnte ein brisantes Thema blieb und für viele Schlagzeilen sorgte. Fast wäre „Op Kehr“ schon in Vergessenheit geraten, als der Eifler Filmemacher Dietrich Schuberth über die Rüstungsalastlast berichtete und einen Film

darüber drehte. Der wiederum rief den Grünen-Aktivisten Gunter Heerwagen aus Birgel auf den Plan. Dienstlich freute ich mich eigentlich, dass Heerwagen nun eine neue „Spielwiese“ hatte, die ihn für Jahre voll und ganz in Anspruch nahm. Und so hatte er nur noch wenig Zeit, weiter Giftpfeile, Anzeigen inclusive, gegen mich als Werkleiter der Verbandsgemeinde Obere Kyll abzuschießen.

Das (vorläufige) Ende der Geschichte: Abdeckung des riesigen Areals mit Erdreich, Drahtgeflecht, nächste Abdeckung mit Erdreich und für die Schadstoffe im Grundwasser wurde eigens eine Spezial-Abwasserreinigungslage konstruiert und gebaut, die noch heute betrieben wird. Ob das die „Endlösung“ wirklich ist? Espagit ist wohl immer noch eine Rüstungsaltnast. Es wurden damals von Vater Staat über 50 Millionen Euro für die Teilsanierung ausgegeben, die überwiegend die Spezialfirma Tauber kassierte. Die vollständige Sanierung hätte wohl das zehnfache verschlungen, weshalb mit diesem Kompromiss die Reißleine gezogen wurde.

Zurück zu meinem Großvater Heinrich: Mein Vater erzählte mir damals von den Geschehnissen. Der Großvater wurde als Folge seiner Arbeit in der Munitionsfabrik, wo in erster Linie Giftgasgranaten (CLARK) hergestellt wurden, gelb am ganzen Körper, erkrankte schwer und verlor sein nicht unbeträchtliches Vermögen für Krankenhausaufenthalte (bei seiner Krankenkasse war er schon bald „ausgesteuert“) und Prozesse. Um die Anerkennung als Berufskrankheit kämpfte er jedoch bis zum bitteren Ende vergeblich. Eine traurige Geschichte.



**Die Reifferscheids in den Dreißigern,
in der Mitte Großvater Heinrich mit Frau Katharina und den neun Kindern**

Zurück zu meinen Eltern: Man hatte nach Ende des zweiten Weltkriegs und noch viele Jahre danach mit dem Wiederaufbau des arg beschädigten Hauses, unmittelbar hinter dem Haus in der Kyll war eine Bombe eingeschlagen und am Haus zu vielen Schäden geführt, sowie der Existenz ganz andere Sorgen, als sich für meine sportlichen Ambitionen wirklich zu interessieren. Das soll nicht als Vorwurf gewertet werden, sondern nur als Feststellung.

Die Bundeswehr wollte keinen Plattfüßler

Als gerade 14 jähriger wurde ich aus der Volksschule entlassen. Und wie das in den schwierigen Nachkriegsjahren so war – der Besuch weiterführender Schulen kostete damals Geld, und das war knapp. Deshalb war es schon fast Normalität, als ich am 01. Oktober 1955 als „Stift“ ins Berufsleben einstieg. Und zwar in der Kommunalverwaltung. Beim Amt Lissendorf mit Rathaussitz Birgel, mit 14 zugehörigen Orten und ca. 6.000 Einwohnern. Amtsbürgermeister Wilhelm Schomers war damals der Chef. Nach der Lehre war erst mal kein Posten für mich frei, so wurde ich zum „Springer“, und war bald vielseitig einsetzbar. Auch dank des vorangegangenen Besuchs der Privathandelsschule von Else Schlösser in Hillesheim fit in Stenographie und ausgesprochen flink im Maschinenschreiben. Ganz gleich ob es wuchtige Altertümer von ADLER, MERCEDES oder TRIUMPH waren, elektrische Schreibmaschinen gab es noch kaum und Computer hatten und der Siegeszug der Computer begann erst viel später. Auch Damen hatten in den Rathäusern damals wirklich noch Seltenheitswert. Erst in den Sechzigern wurden „Stenotypistinnen“ eingestellt. Ein Berufsbild, das im Laufe der Zeit vielen Wandlungen unterworfen war.

1961 war die Zeit, wo für mich als 20 jähriger eigentlich der Dienst bei Vater Staat anstand. Nun, den Wehrpass hatte ich bald – ihn besitze ich noch heute. Aber nach der Musterung habe ich kurioserweise nie mehr etwas vom „Kreiswehrrersatzamt“ oder anderen Behörden vernommen. Nur anfangs musste ich mich alle paar Monate melden. Wahrscheinlich bin ich dann in Vergessenheit geraten. Oder „ein Gönner“ hat ganz einfach meine Karteikarte verschwinden lassen.

Übrigens wurde ich nur „drei“ gemustert, wegen Formveränderungen der Füße. Senk-, Spreiz- und Knickfüße wurden mir attestiert. Im Volksmund heißt das schlicht und einfach „Plattfuß“. Nicht tauglich zum Beispiel für die Einheit der Pioniere. Aber wurden nicht auch Leute für die Schreibstuben benötigt? Das amüsante an dieser Geschichte: Seit meiner Musterung oder auch Ausmusterung sind 60 Jahre vergangen. Und in dieser Zeit habe ich fiktiv viermal den Erdball im Laufschrift umrundet. Also rund 160.000 km sind dabei zusammengekommen. Und meinen Füßen hat es wenig geschadet, ihnen geht es nach wie vor bestens, ebenso wie meinem Arthrose - geschädigten linken Knie. Von „mottenfraßähnlichen Anreicherungen“ konnte ich in einem der Befunde lesen. Hört sich zumindest spannend an, ich sollte damals davon überzeugt werden, nur mit einem künstlichen Kniegelenk könne ich mir eine gewisse Bewegungsfähigkeit erhalten. Nun, es kam ganz anders. Dass

ich seit langem Einlagen in den Laufschuhen trage, tat der Freude am Laufen keinen Abbruch. Hatten sie doch auch eine dämpfende Eigenschaft.

Frühe Kontakte zur Presse

Auf Vaters Empfehlung hatte ich bereits 1959, gerade 18 Jahre alt, Kontakte zur lokalen Presse geknüpft. Zunächst zur „Eifelzeitung“, damals eine hier vertretene regionale Ausgabe der Rheinzeitung in Koblenz. Nach deren Rückzug aus dem Trierer Raum setzte ich meine Tätigkeit als „Zeitungsschreiber“ beim Trierischen Volksfreund fort. Die hierbei erworbenen praktischen Erfahrungen, oft musste es ja schnell gehen, und die EDV-Hilfen gab es ja noch nicht, sollten sich im Laufe der Jahre für mich noch als sehr hilfreich erweisen. Die durchaus spannende „Springerzeit“ hat mir nach eigener Einschätzung viel gebracht für den weiteren Berufs- und Lebensweg. Beruflich folgte mit 28 Jahren die Ernennung zum Beamten, später auch auf Lebenszeit. In dem Zusammenhang erinnere ich mich an die alte Weisheit aus dem Beamtenrecht im Verwaltungslehrgang II (Prüfung für den Gehobenen Dienst, damals genannt Inspektorenprüfung):

**„Als Beamter bist Du nun lebenslang vor Armut und Reichtum geschützt.“
Ließ ich mir sagen. Wie wahr.**

Übrigens sind mir Kontakte zur Presse bis heute geblieben, wenn nun altersbedingt auch nur noch sporadisch. Zumindest schreibe ich noch Beiträge für die Homepage der LG Vulkaneifel und übe mich hin und wieder im Schreiben von Portraits aus dem regionalen Bereich der Leichtathletik. Wer wird da mein Erbe antreten?

„Hein“ in den Startlöchern

Seit dem 10. Lebensjahr gehörte „Hein“, so wurde ich bald von allen Sportlern genannt, dem VfL 09 Jünkerath an. Im Volksmund der „Jünkerather Turnverein“. Zunächst versuchte ich mich beim VfL 09 im Geräteturnen. Vergeblich, da von Statur zu schwächig und schwächlich. Beim Jünkerather Eisenbahn-Sportverein (ESV), das war der örtliche Fußballclub, meldete ich mich auch an. Aber da streikte bald mein linkes Knie. Frühe Vorboten einer lebenslangen Leidensgeschichte mit gutem Ausgang. Sogar im Jünkerather Schachclub und in der Schützengesellschaft war ich über kürzere Phasen aktiv. Nachdem ich mich vielerorts „kundig“ gemacht und getestet hatte, verschrieb ich mich letztlich mit Anfang Zwanzig der Leichtathletik. Und blieb dabei. Bis auf den heutigen Tag.

Eine Inspiration auf diesem Weg: Kaum 18 geworden und den Führerschein für Auto und Motorrad in der Tasche, brach ich mit Vaters Fünfziger Kreidler und schmalem Budget zu meinem ersten richtigen Urlaub auf. Mutterseelenallein, denn Kumpel Reinhold sagte kurz vor dem „Abenteuer“ noch ab. Mit dem „Feuerstuhl“ ging es mit maximal 60 Sachen zunächst über knapp 600 Kilometer an den Bodensee,

Quartier im schönen Städtchen Radolfzell am westlichen Seeufer. Und eine Woche später auf dem Rückweg ein paar Tage Station in Stuttgart, dort wurden im Neckarstadion gerade die Deutschen Leichtathletikmeisterschaften ausgetragen. Heinz Fütterer, in die LA-Geschichte eingegangen als der „Weiße Blitz“ wurde verabschiedet, aber Manfred Germar und Martin Lauer als damalige Protagonisten im Sprint bzw. Hürdenlauf waren auch längst zu Aushängeschildern der deutschen Leichtathletik aufgestiegen. Von deren Schnelligkeit war ich tief beeindruckt.

Germar und Lauer waren in Stuttgart die großen Stars. Aber die Krone im 100 m – Lauf, die hatte sich bereits ein Jahr zuvor, am 06. September 1958 ein anderer deutscher Sprinter aufgesetzt. Armin Hary aus dem saarländischen Quierschied lief bei legendären Rennen in Friedrichshafen am Bodensee gleich zweimal die 100 m in 10.0 – Weltrekord! Hary wurde bald darauf als letzter Europäer Olympiasieger über 100 m und auch mit der deutschen 4 x 100 m Staffel. Das war 1960 in Rom. Eine durchaus rühmliche Geschichte. Heute rennen die deutschen Sprinter der Weltspitze, insbesondere den Jamaikanern und Afro-Amerikanern, weit hinterher. Schön, dass wenigstens die Damen die deutschen Sprinterehren auf der internationalen Bühne hoch halten.

Handgestoppt auf Asche

Kunststoffpisten gab es übrigens weder 1958 noch 1960. Sie eroberten hierzulande erst in den Siebzigern ihren Platz im Sportstättenbau. Und es wurde meist noch handgestoppt. Auch zur Erinnerung: Damals wurden auf den Sprintstrecken übergangsweise noch doppelte Bestenlisten geführt, handgestoppte Zeiten erhielten einen „Zuschlag“ von 0,24 Sekunden. Die Entwicklung war nicht aufzuhalten. Schon lange gelten nur noch vollelektronisch ermittelte Laufzeiten auf allen Sprintstrecken als bestenlistenreif.

Höchst interessiert verfolgte ich das Geschehen im Fernsehen und überlegte, wie aus mir doch noch ein brauchbarer Leichtathlet werden könnte. Zunächst testete ich mich auf einem relativ flachen Stück der B 421 gleich vor der Haustür über 1000 Meter. Wende nach 500 m an einem Kilometerstein. Und war von meinem 3.35 min. bitter enttäuscht. Und in der kleinen Jünkerather Turnhalle gegenüber dem VfL-Vereinslokal Schmengler, 9 x 9 m groß und VfL-Eigentum, übte ich mich sogar mit Hanteln und anderen Gerätschaften. Um Mehrkämpfer zu werden. Aber es wollten einfach keine Muskeln wachsen. Knapp über acht Meter mit der 7.26 kg schweren Kugel reichten gerade mal für das Deutsche Sportabzeichen. Warum aller Trainingsfleiß vergeblich war, das sollte erst mehrere Jahrzehnte später wirklich an das Licht der Sonnen kommen. Mediziner und auch Sportärzte konsultierte ich schon damals, aber niemand konnte mir eine Antwort geben oder weiterhelfen. Und trotz meines Dauermuskelkaters fanden sich keine Hinweise auf eine organische oder rheumatisch bedingte Erkrankung. Kurzum, meine Mediziner standen vor einem Rätsel und hatten verständlicherweise auch keine Zeit, um sich meiner individuellen

Problemen wirklich anzunehmen. Schließlich war ich nicht von einer lebensbedrohlichen Krankheit betroffen. Warum ich trotz eifrigem Training keine Muskulatur aufbauen konnte, blieb sehr lange im Verborgenen. Schützenhilfe meiner Mediziner hatte ich jedenfalls schon bald – verständlicherweise - nicht mehr zu erwarten.

Mit ganz viel Abstand kann ich nun mit 80 Lenzen zugeben, dass meine Mediziner damals tatsächlich kaum eine Chance hatten, fündig zu werden. Handelte es sich doch um eine seltene oder sogar sehr seltene Erkrankung. Wie selten, davon später mehr.

Der Held von Augsburg und von Trainerlegende Arthur Lydiard aus Neuseeland

Themenwechsel. An sportlichen Vorbildern mangelte es mir als jungen Leichtathletik-Enthusiasten nicht, hatte diese Sportart damals doch im Vergleich zu Heute einen hohen Stellenwert, was sich auch in der Fernsehpräsenz niederschlug. Die Sportwelt war noch nicht so vielfältig, der Fußball noch nicht ganz so dominant. So galt der Tschechoslowake Emil Zatopek lange als das Maß aller Dinge. Als die „Lokomotive“ aus Prag 1957 seine sportliche Karriere beendete, war er vielfacher Europameister, hatte zahlreiche olympische Medaillen gewonnen und noch mehr Weltrekorde aufgestellt.

In Deutschland war damals Herbert Schade, 1952 mit Bronze bei Olympia in Helsinki dekoriert, richtig populär. Einige Jahre später sorgte ein eher wuchtig wirkender Langstreckenläufer namens Ludwig Müller im Trikot des Weseler TV für Furore, als er am 20. und 21. September 1958 im Augsburger Rosenaustadion die für unschlagbar gehaltenen russischen Läufer über 10000 m und dann auch noch über 5000 m besiegte. Der gelernte Maurer, Jahrgang 1932, trug damals maßgeblich zum sensationellen Länderkampftriumph der deutschen Leichtathleten bei. Als „Held von Augsburg“ ging der mehrfache Deutsche Meister und Olympiateilnehmer (3000 m Hindernis) Ludwig Müller in die deutsche Leichtathletikgeschichte ein.

In der internationalen Leichtathletik sorgte Anfang der Sechziger ein Neuseeländer als Trainer für viele Schlagzeilen. Arthur Lydiard trainierte oder beeinflusste fast drei Jahrzehnte die besten Läufer der Welt. Zu seinen Schützlingen gehörten zum Beispiel die Olympiasieger und Weltrekordler Peter Snell und Lasse Viren. Lydiard wurde zur Trainerlegende. Hatte aber auch den Vorteil, dass die in der Höhe lebenden Ostafrikaner sich noch nicht angeschiedigt hatten, die Läuferwelt zu erobern und in neue Dimensionen vorzustoßen.

Ma Junren und seine chinesischen Wunderläuferinnen

Ein Sprung in die frühen Neunziger Jahre. Gleich eine ganze Schar Mädels oder junger Frauen aus China krepelten die Läuferwelt und die Bestenlisten um. Unter dem berühmt-berüchtigten Trainer und Antreiber Ma Junren stellten sie in kurzer Zeit alles bisher Dagewesene in den Schatten. So liefen am 13. September 1993 in einem Rennen gleich sechs Chinesinnen die 3000 m unterhalb des damaligen Weltrekordes. Am schnellsten war Wang Junxia in Peking mit sagenhaften 8.06.11 Minuten unterwegs. Übrigens heute noch bestehender Weltrekord. Ma Junren kam natürlich bald in Erklärungsnot. An die erstaunliche Geschichte, die Damen ernährten sich zumindest teilweise von Schildkrötenblut, wollte ich jedenfalls nicht glauben. Aber es gab damals durchaus auch seriöse wie kompetente Stimmen, die nach Erklärungen suchten und glauben, diese für die Wunderzeiten auch gefunden zu haben. Schließlich war belegt, dass die Mädels fast täglich im Morgengrauen zu einem 30 km – Straßenlauf anzutreten hatten. Ma Junren begleitete sie meist mit dem Fahrrad. Für mich war es schon damals völlig unglaubwürdig, dass alles mit rechten Dingen zugeht. Es mussten ganz einfach unerlaubte Mittel im Spiel sein. Wie sich dann später auch bestätigte. Erst 2016 wurde laut WIKIPEDIA Einzelheiten aus einem Brief aus dem Jahre 1995 bekannt, in dem Wang Junxia und andere Athletinnen Ma Junren beschuldigten, sie zum Doping gezwungen zu haben. Die Bestenlisten wurden bis heute, gleich aus welchen Gründen, nicht umgeschrieben. Aber: Wo würde man da anfangen und wo aufhören? Der mehrfach gehörte Vorschlag, man sollte eine Bestenliste mit „historischen Rekorden“ führen und dann einen Neuanfang wagen. Vielleicht wird dieser Vorschlag irgendwann wieder aktuell.

Der Laufdokter aus Waldniehl und sein berühmtester Schützling

Zurück nach Deutschland. Anfang der Sechziger mischte ein hochgewachsener hagerer junger Mann aus Telgte in Westfalen die Szene im Langstreckenlauf auf, national und bald auch international. Harald Norpoth, unvergessen nicht nur durch seine 5000 m - Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio. Sondern auch seine Trainingsmethoden – inspiriert von „Laufdokter“ Ernst van Aaken. Der veränderte die Trainingslehre im Mittel- und Langstreckenlauf in Deutschland grundlegend wie nachhaltig. Galt doch bisher die vom Tüftler Woldemar Gerschler bestimmte Intervallmethode als das Maß der Dinge. Viele kurze Distanzen mit noch kürzeren Pausen. Härte pur. Vorbild in Europa und Vorreiter auf diesem Sektor war damals ein Brite namens Gordon Pirie.

Der Sportwissenschaftler, Arzt und Trainer Dr. Ernst van Aaken beschritt einen ganz anderen Weg. Daraus wurde so etwas wie eine Revolution in der Trainingslehre. Die Ausdauerlehre setzte sich mehr und mehr durch. Erst viel später entstand der Leitsatz: „Auf den richtigen Trainingsmix kommt es an“. Auch öffnete der Laufdokter damals Tausenden sportinteressierten Mädchen und Frauen die Türen zum Ausdauersport Laufen, schließlich bis hin zum Marathonlauf. Aber das ist eine

Geschichte für sich. Noch gut kann mich noch gut daran erinnern, dass die Mädels unter 18 Jahren in den Sechzigern keine längeren Strecken als 600 m (!) laufen durften. „Dafür sei die Konstitution des weiblichen Körpers nicht geeignet und gefährde die Gesundheit der Mädchen und jungen Frauen“. Wie daneben man damit lag! Nun es sollte bis sich die neuen Erkenntnisse endgültig durchsetzen, noch ziemlich lange dauern. Frauen und Mädchen eroberten sich den Ausdauersport nur Schritt für Schritt. Als Frauen noch nicht für den Marathonlauf zugelassen waren, griffen einige zur List und starteten unter Männernamen und in Männerkleidung. Die weitere Entwicklung ist hinreichend bekannt. Einmal mehr bewahrheitete sich die alte Weisheit:

„Die wissenschaftliche Erkenntnis von heute ist der Irrtum von morgen“.

Die Leichtathletik in Deutschland West und Ost

Am 17.05.1958 der DVfL als Dachverband aller Leichtathletikvereine der DDR gegründet worden. Man ging fortan, trotz einiger Gesamtdeutscher Mannschaften bei internationalen Meisterschaften und Olympischen Spielen getrennte Wege. Gut 20 Jahre später, im Herbst 1979, erlebte ich mit meiner Frau Uschi bei einer großen „Hauser – Reise“ (Hauser war Veranstalter von Weltreisen) in die märchenhaft anmutende Welt von Nordindien und Nepal den Mauerfall in der nepalesischen Hauptstadt Katmandu. Dort lauschten wir in unserer Sweet höchst gespannt an einem kleinen Weltempfänger. Bald überschlugen sich die Ereignisse.

Doch es ging noch eine Menge Zeit ins Land. Am 24.11.1990, also nach Deutschlands Wiedervereinigung, löste sich als Folge des historischen Geschehens der DVfL auf und die Landesverbände aus den fünf neuen Bundesländern wurden in den DLV integriert. Als bald wurde die Dopingvergangenheit in den neuen Bundesländern aufgearbeitet, aber auch im Westen Deutschlands ging längst nicht alles mit rechten Dingen zu. Mit dem Unterschied, dass es im „Westen“ kein flächendeckendes Dopingsystem, sondern eher „Nester“ gab, wo vornehmlich mit anabolen Steroiden experimentiert wurde. Anabolika war damals das probate Mittel, der Siegeszug von EPO, Wachstumshormone und vielen anderen geheimen Mixturen stand erst bevor. Der Radsport stand im Verdacht, besonders anfällig für „UM“ (unterstützende Mittel) zu sein. Der Wettlauf zwischen Dopern mit ihrem „fachkundigen Begleitpersonal“ aus Ärzteschaft samt Laborspezialisten auf der einen und den Häschern auf der anderen Seite hatte begonnen und so ist das bis heute - leider - geblieben. Die Häscher hecheln fast immer hinterher.

Aber bei diesem kleinen „Exkurs“ möchte ich es hier belassen. Sondern noch etwas aus dem eigenen Erfahrungsschatz eine Episode loswerden: Als ich im Winterhalbjahr 2015/16 schwer wie lebensbedrohlich an einer seltenen Autoimmunstörung mit dem Namen Riesenzellarteriitis erkrankte, musste ich Unmengen von Kortison schlucken. Von 20 mg ging es nur ganz allmählich schrittweise auf 15 und dann auf 10 mg (heute bin ich fast davon, jeden zweiten Tag noch 1,0 mg Prednisolon.

Sobald ich mich wieder einigermaßen berappelt hatte, stieg ich wieder ganz allmählich in mein geliebtes Hobby Laufen ein. Und siehe da, obwohl schon längere Zeit nicht mehr im regelmäßigen Lauftraining war ich bald in der Lage zwei Stunden am Stück laufenderweise zurückzulegen. Mit sinkender Dosis ließ auch die erstaunliche Ausdauerfähigkeit wieder nach. Ein Schelm, der Böses dabei denkt.

Stuttgart 1959 und die Folgen

Zurück nach Stuttgart. Die „Deutschen“ der Leichtathleten 1959 wurden im Neckarstadion, auf Asche. Kunststoffpisten hatten noch nicht Einzug gehalten, ausgetragen. Diese Meisterschaften sollten zu einem Schlüsselerlebnis für mich werden. Die Leichtathletik sollte mich nun nie mehr loslassen. Knapp zwei Jahre später, 1961 folgte bei den Dauner Kreiswaldlaufmeisterschaften in Neunkirchen-Steinborn mein Läuferdebüt, mein erster Wettkampfeinsatz. Und ich wurde doch tatsächlich Kreismeister. So ein erster Erfolg prägte sich natürlich im Gedächtnis ganz besonders ein. Mein Überraschungssieg wurde mit den Sportkameraden im Vereinslokal Schmengler zünftig gefeiert.

Im September des gleichen Jahres übernahm ich beim VfL 09 Jünkerath, ehemalige Turnerhochburg in der Eifel, die Funktion des Abteilungsleiters Leichtathletik. Obwohl ich von dieser Sportart noch so gut wie keinen Schimmer hatte. Eine Wende im Vereinsgeschehen, denn die Zeit der ehemaligen Eifler Turnerhochburg neigte sich unaufhaltsam dem Ende zu. Manche altgedienten Turner waren nicht begeistert von meinem „Treiben“. Aber ich führte bereits damals viele junge VfL-Athleten in den Sechzigern für Eifler Verhältnisse zu Höhenflügen. Zunächst angesiedelt im Bereich des Mehrkampfes mit Edgar und Manfred Schuberth aus Oberbettingen sowie Erich Filinski aus Gerolstein und dem Jünkerather Franz-Josef Tillmann im Mittelpunkt.



1966 vor der kleinen vereinseigenen Turnhalle – heute ist hier der Jünkerather Rathaus-Parkplatz; mich findet man ganz links im Bild, ganz rechts Peter Kappes.

Der Einstieg ins Trainerdasein

Dann zog der Mittel- und Langstreckenlauf mich mehr und mehr in den Bann. Bald aber spürte ich, dass alle Begeisterung und aller Trainingsfleiß das fehlende Talent (dazu gehört nun mal auch gesundheitliche Stabilität) nicht ersetzen konnten, folgte schon Mitte der Sechziger der erste Einstieg in das Trainerleben. Obwohl ich zunächst noch keinerlei Lizenz besaß. Die eigenen Laufambitionen mussten fortan zurückstehen, auch aus beruflichen Gründen, denn mit der kommunalen Gebiets- und Funktionalreform (1971/1975) kamen viele neuen Aufgaben auf mich als Beamten im Dienste einer kleinen Kommunalverwaltung zu. Der Aufbau der Wasserversorgung und Abwasserentsorgung an der Oberen Kyll war eng mit meinem Namen verbunden – und natürlich mit dem des damaligen Bürgermeisters Otto Friedrich. Genannt auch „Napoleon von der Oberen Kyll“. Aber auf ihn lasse ich nach wie vor nichts kommen, konnte ich doch überaus viel von ihm lernen. Sein bei mir unvergessenes Credo: „Herr Reifferscheid, man muss nicht etwas nur wollen, man muss es unbedingt wollen.“

Mit seiner besonderen, bisweilen auch harten Gangart, machte er sich zwangsläufig auch Feinde. Die sich aber erst aus der Deckung wagten, als Otto Friedrich in den Ruhestand gewechselt war. Unermüdlich hatte er alles seinem Beruf untergeordnet und machte Stadtkyll zu einem beachtlichen Touristik-Zentrum. Bis heute ein echter

Wirtschaftsfaktor für die Obere Kyll, insbesondere natürlich für die Gemeinde Stadtkyll. Das Ende der Geschichte möchte ich hier nicht weiter vertiefen. Nur noch die Feststellung: „Undank ist der Welten Lohn“.

Mit dem der älteren Generation unvergessenen schönen Waldfreibad im Wirftal fing es an, es folgte der Campingplatz und bald der Landal Green Park. Noch heute das Zentrum der Touristik an der Oberen Kyll. In diesem Zusammenhang ist auch der die Ländergrenze zu NRW überschreitende Kronenburger Sees zu nennen, bei dessen Realisierung Otto Friedrich nicht nur Pate stand, sondern auch die Triebfeder war. Realisiert wurde das Millionenprojekt zum Hochwasserschutz. Aber die touristischen Chancen und Aspekte, die der Stausee mit seiner Wasserfläche von 27 ha und einem Stauvolumen von 2,7 Mio. m³ bot, hatte Otto Friedrich stets im Auge. Meine Frau haben den See gefühlt schon hundertfach umwandert. Zu jeder Jahreszeit gibt es andere landschaftliche Eindrücke.

Trainerlaufbahn - und der erste große Erfolg

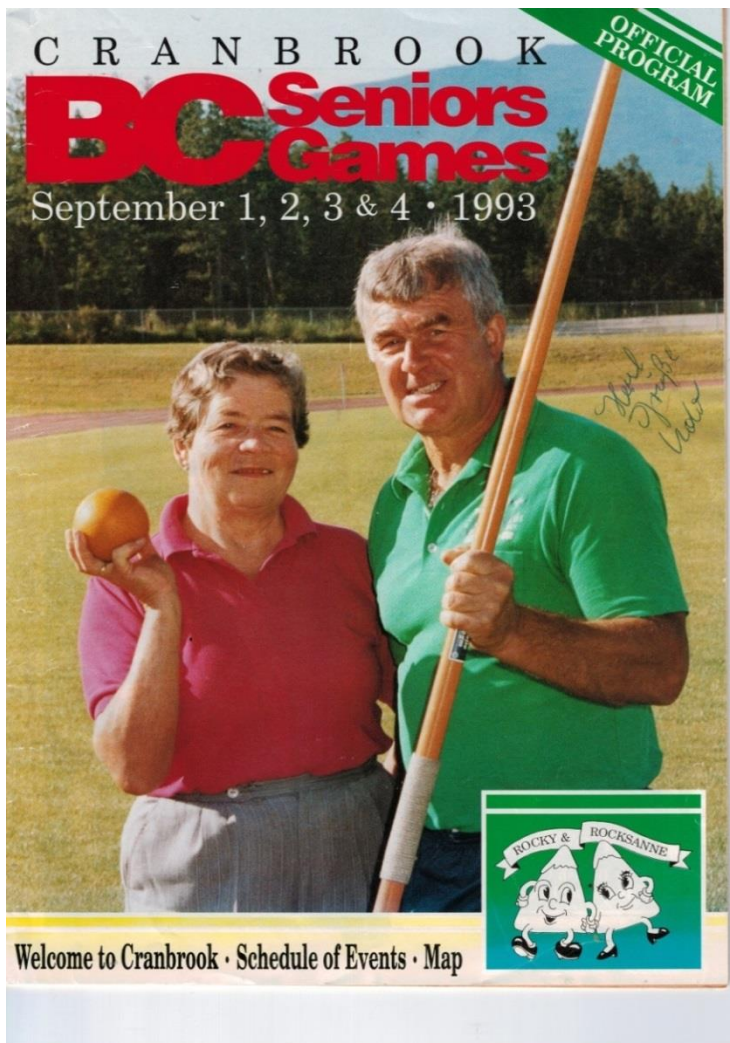
Zurück zu meiner Trainerlaufbahn. Mittlerweile Inhaber der Lizenz des Landessportbundes und bald auch der B-Lizenz des DLV sollte ich zu einem Motor der Leichtathletik in der Vulkaneifel werden. Zu meinen ersten Schützlingen gehörte damals auch der Jünkerather Raimund Darscheid. Der wurde nach einigen beachtlichen Erfolgen in der B-Jugend 1971 als 18 jähriger zunächst Deutscher Jugend-Waldlaufmeister (Vorläufer der Crosslaufmeisterschaften) und kurz darauf über 1500 m in der Berliner Deutschlandhalle auch Jugend-Hallenmeister. In Erinnerung blieb, ist dass Raimund Darscheid gleich nach seinem zweiten Deutschen Jugendmeistertitel die Spikes an den berühmten Nagel hing. Von einem Tag auf den anderen – und das endgültig. Die Freundin sollte Vorrang haben, erklärte er mir damals. So etwas hat Seltenheitswert, hatte der „Jungstar“ doch seine großen Möglichkeiten nie wirklich ausgelotet. Schnelligkeit und Ausdauer waren bei ihm vereint. Natürlich war ich als junger Trainer zu Recht arg enttäuscht. Entmutigen ließ ich mich aber keineswegs.



Das war die Siegerehrung für Raimund Darscheid im Mai 1971 im Hillesheimer Sportpark, das Foto wurde also vor 50 Jahren aufgenommen

Meine ersten Weggefährten im Sport

Ein Rückblick: Als ich 1960 als 20 jähriger die regionale Sportbühne in der Leichtathletik betrat, hatte ich als Greenhorn absolut keine Ahnung, was auf mich zukommen sollte. Alles war Neuland. Erste wichtige Ansprechpartner im VfL 09 waren der neugewählte Vorsitzende Hans Hermann Findt, mein Vorgänger als LA-Abteilungsleiter Udo Grady, der zum Hauptsportwart gewählt wurde. Aber bald vor Ort kaum noch präsent war und schließlich mit Familie in den Westen Kanadas, genauer nach Cranbrook am Fuße der Rockies auswanderte. Und auch heute als 87 jähriger mit Ehefrau Uli dort wohnt. Die Kinder sind auch nicht allzu weit weg, halten sich alle in British Columbia auf. Auch mit dem „Alten Bären“ bin ich regelmäßig bis heute in Kontakt. Und versorge ihn mit den Neuigkeiten aus seiner alten Eifelheimat.



Udo Grady mit einer kanadischen Werferikone 1993 im Stadion seiner „Heimatstadt“ Cranbrook in BC; unten ein Familienfoto 2014, Udo wurde achtzig.



Peter Tourmo – Pionier der Leichtathletik im Kreis Daun



Zurück zu den Ursprüngen der Leichtathletik im ehemaligen Kreis Daun. Es ging damals kein Weg an Peter Tourmo aus Daun vorbei. Der ehemalige Amtsvorsteher des Dauner Arbeit-amtes zog nicht nur beim TuS 05 Daun viele Jahre die Fäden für die Leichtathletik, sondern war bald auch „Kreisfachwart“, so die damalige Bezeichnung für den ranghöchsten Funktionär in der Leichtathletik auf Kreisebene. Als Peter Tourmo mit Christoph Müller einen Nachfolger als „Kreisfachwart für Leichtathletik“ gefunden hatte, wurde er überfachlich Kreisvorsitzender des Sportkreises Daun. Mit Peter Tourmo, Jahrgang 1908, blieb ich über Jahrzehnte bis zu seinem Tod am 16. Juli 2001 verbunden. Auch noch, als er vom Kreisfachwart für Leichtathletik zum Sportkreisvorsitzenden aufstieg und auch noch, als er die Bühne des Sports altersbedingt längst verlassen hatte.

Peter Tourmo hat in der Leichtathletik des Kreises Daun, heute Vulkaneifel, viele Spuren hinterlassen. Zwar war er nie als Trainer tätig, dafür aber ein perfekter Organisator. Viele Fäden liefen bei ihm zusammen. Als ich 1961 und 1962 als Laufnovize ausgerechnet im Dauner Wehrbüschstadion zweimal ein Rennen aufgab, riet er mir, den Laufsport aufzugeben und mich dafür ganz in die Leichtathletik-Organisation einzubringen. Warum aber gab ich damals gleich zweimal auf: Beim Training hatte ich mich zu viel mit den Vorteilen des Intervalltrainings beschäftigt und die Grundlagenausdauer sträflich vernachlässigt. Der (falsch) trainierte Körper verlangte nach den Pausen!



Peter Tourmo mit Waldemar Hartmann und dem damaligen LVR-Geschäftsführer Gerhard Paech im Dauner Wehrbüschstadion. „Seine“ Internationalen Efelkampfspiele indes fanden 1999 zum letzten Male statt.

Eifler Leichtathletik – Urgestein: Johannes Frings

Einer der ersten, der mir nach dem Einstieg in die Leichtathletik „über den Weg lief“, war Johannes Frings aus Üdersdorf. Der hatte die Wurfdisziplinen der Leichtathletik schon als 16-jähriger für sich entdeckt, als er noch in Mülheim-Kärlich zu Hause war. Als er in den Sechzigern als Außenprüfer der Genossenschaftsbanken auch im Kreis Daun tätig war, lernte er seine spätere Ehefrau Mechthild aus Üdersdorf kennen. Und wurde bald zum Eifeler.

Als der VfL 09 Jünkerath dann auf der Kyllwiese (wo heute das Rathaus steht) Anfang der Sechziger erste Werfertage veranstaltete, war neben Henning Nickenig aus Daun eben auch Johannes Frings mit von der Partie. Ihm begegnete ich also schon, bevor 1966 der Dauner Hauptschullehrer Christoph Müller zum Kweisjugendwart gewählt wurde. Eine Verbindung, die bis heute Bestand hat.

Als Johannes Frings seine sportliche Karriere nach einer Herzoperation schon bald nach Vollendung des 50. Lebensjahres beenden musste, war sein Name in 35 Jahren in Folge in der Rheinland-Bestenliste zu finden, natürlich im Diskuswurf. Später übernahm Johannes noch einmal Funktionen im Leichtathletik-Kreis und der LGV. Als die LGV wieder einmal finanziell mit dem Rücken zur Wand stand, startete er mehrere Initiativen zur Konsolidierung der LG – Finanzen. Mit nachhaltigem Erfolg.



Johannes Frings im Einsatz

und als Beobachter

Zurück zu Christoph Müller. Dieser setzte als Gründungsvater der LGV viele Impulse und trat noch einmal als Vorsitzender an, als die LGV mangels Führungspersonal vor dem Aus stand. Und blieb mit mir im Boot, bis er im Alter von 75 Jahren unheilbar erkrankte. Er starb im Alter von 84 Jahren. Bei der LGV wird man die Erinnerung an ihn und seine Verdienste um die LG stets hochhalten.

Einer darf an dieser Stelle nicht vergessen werden: Bruno Esch aus Kerpen. Als der LGV ausgerechnet nach der Einweihung des runderneuten Wehrbüschstadions im Jahre 1992 .mangels Führungspersonal die Auflösung drohte, gelang im dritten und letzten Versuch doch noch ein Durchbruch, dafür hatte Bruno Esch als kommissarischer Vorsitzender die Fäden gesponnen.

Christoph Müller, von 1973 bis 1986 LGV-Vorsitzender stellte sich noch einmal für dieses Amt zur Verfügung und hatte eine neue Amtszeit von 1993 – 2000. 1993 war auch das Jahr, in dem Prof. Waldemar Hartmann die Funktion des Kreisvorsitzenden übernahm. Rolf Haferkamp, dessen Sohn Lars einer der erfolgreichsten LGV-Athleten war, kümmerte sich fortan um die Belange der Statistik. Und das ist bis heute so geblieben. Neu mit ins LGV-Boot kamen damals Willy Oelert und Jochen Kowalinski.

Mein weiter Weg in der Leichtathletik

Als aktiver Läufer hatte ich 1961 erstmals in die Leichtathletik reingeschnuppert. Im September 1962, als Hans Hermann Findt zum neuen VfL-Vorsitzenden gewählt wurde (er sollte das 26 Jahre lang bleiben), übernahm ich neben der Schriftführertätigkeit die Funktion des Abteilungsleiters Leichtathletik. Auch nicht voraussehend, für wie lange.

1962 begegnete ich einem ganz besonderen Menschen. Nämlich Peter Kappes aus der damals noch selbständigen Gemeinde Auel (heute ein Ortsteil von Steffeln), der aber beruflich bedingt im Kölner Osten wohnte. Regelmäßig kehrte er aber heim in die Eifel. Als Peter 2013 im Alter von 76 Jahren verstarb, hatte ich meinen besten Freund verloren. Auch wenn es nicht ganz weit hergeholt ist: „Wer solche Freunde hat, brauch keine Feinde“. Peter widme ich ein besonderes Kapitel in meinem längst geplanten Buch, dessen Heraushabe ich hoffentlich trotz aller Rückschläge doch noch realisieren kann. Leider nicht mehr wie geplant vor Vollendung des 80. Lebensjahres.

1965 hatte ich es dank eifrigen Trainings geschafft, „endlich“ zum besten Langstreckler im damaligen Kreis Daun aufzusteigen. Meine Vorherrschaft sollte nun aber auch gleich wieder enden, denn es trat ein Bundeswehrsoldat erstmals in Erscheinung. Ludwig Beißel diente 10 Jahre auf „Luftiger Höhe“ des Bundeswehrstandortes in Lissingen, verbrachte u.a. aber auch Dienstzeiten an anderen Standorten, zum Beispiel in Fürstfeldbruck. Wir wurden Konkurrenten und Freunde. Ludwig verließ die Eifel leider schon bald in Richtung Mosel. Nach Traben-Trarbach zu einer Dienststelle des Deutschen Wetterdienstes. Daraufhin zog er mit seiner Ehefrau Erika nach Kinheim-Kindel.

Ludwig Beißel wurde Vorsitzender des Leichtathletik-Kreises Bernkastel-Wittlich und war über einen langen Zeitraum auch Vorsitzender der LG Bernkastel-Wittlich. Mittlerweile steht Ludwig im 86. Lebensjahr, musste seine geliebten Hobbys gesundheitlich bedingt aber vor einigen Jahren aufgeben. Dafür ist er zum Experten in der Welt der Orchideen geworden. Was bleibt, ist eine freundschaftliche Verbindung, die nun schon seit über 66 Jahren besteht. Und die Feststellung, dass Ludwig die Leichtathletik zunächst in der Vulkaneifel, später im Kreis Bernkastel-Wittlich maßgeblich gefördert und beeinflusst hat. Auch seine Spuren sind unübersehbar geblieben.



1965 im Hillesheimer Sportpark: v.l. Ludwig Beißel in Front, dahinter Heinz Reifferscheid und Peter Kappes, 10000 m - Lauf

Von Lauflegende Karl Fleschen und die LGV - Gründung

Der VfL 09 Jünkerath war Mitte der Sechziger in der Kreisleichtathletik zum „Maß der Dinge“ geworden. Da es in Jünkerath damals keine Sportstätte gab, kam es zur Bildung der LG Jünkerath-Hillesheim, denn in Hillesheim gab es seit 1985 den neuen „Sportpark“ mit einem Komplett-Angebot für die Leichtathleten. Der unvergessene Idealist Berthold Börner hatte dort die Fäden gezogen – gemeinsam mit Sohn Ulf. Parallel dazu gab es damals eine Startgemeinschaft in Gerolstein, nämlich die LG Gerolstein, bestehend aus den Stadtvereinen SV und dem ESV. Verbunden mit dem „Zeitsoldaten“ der Bundeswehr, Ludwig Beißel. Der bald viel Bewegung in die regionale Szene brachte. Die Leichtathletik im traditionsreichen und lange im Kreis dominierenden TuS 05 Daun spielte damals nur noch die „Zweite Geige“. Sehr zum Leidwesen des Dauner Leichtathletik-Pioniers Peter Tourmo. Aber der konnte dann aber auch noch mit der Gründung der LGV am 04.11.1972 die Wende zum Guten miterleben. Peter Tourmo.

Aber gleich nach Darscheids überraschenden Abschied oder besser „Ausstieg“ ging 1971 im TuS 05 Daun ein neuer Stern in der Leichtathletik des Kreises Daun, heute Vulkaneifel, auf: Das war der Mehrener Karl Fleschen, von seinem Dauner Lehrer Christoph Müller beim Schulsport entdeckt und schon bald darauf aufgrund seiner rasanten 2000 m - Zeit unter den Fittichen des damaligen Bundestrainers der Langstreckler Lothar Hirsch aus Koblenz.

Nun konnte auch der TuS 05 Daun mit einem Pfund wuchern. Christoph Müller lud die Vereine TuS 05 Daun, SV 1919 Gerolstein, VfL Hillesheim und VfL 09 Jünkerath zu einer bedeutsamen Versammlung ein. Die LGV Gründungsversammlung fand am 04. Dezember 1972 in Gerolstein statt.

2006 kam die kreisgrenzen überschreitend der SV Fortuna Ulmen hinzu. Und wie kam das? Willi Mohr kümmerte sich dort um die Leichtathletik einschließlich der Ausrichtung von Veranstaltungen. Und LGV-Sportler waren häufig in Ulmen zu Gast, nachdem dort als erste in der Eifelregion eine moderne Kunststoff – Sportanlage entstanden war.



LGV-Gründungsversammlung am 04.12.1972. v.l. Heinz Reifferscheid, Berthold Börner, Peter Tourmo, Josef Pfeil, Nikolaus Böffgen, Christoph Müller, Michael Klassmann, Georg Schuberth und Hans Marx

Für ein Jahr, das war 1974, gehörte ebenfalls die Kreisgrenzend überschreitend, auch der Ski-Klub Prüm der LGV an. Das lag an Berhold Lahme, damals Lehrer am Regino – Gymnasium in Prüm. Die Konstellation aber passte nicht, gab es doch allzu viele Reibungspunkte. Berthold war und blieb ein Sonderling. Bei den Stammvereinen der LGV war man erleichtert, als das „Gastspiel“ bald wieder zu Ende ging. Berthold Lahme war in seinen Eigenheiten kaum zu übertreffen. Dass man mich in Prüm damals als Mitschuldigen an den Pranger stellte, habe ich zwar nicht vergessen und hat mich auch arg gewurmt, aber der Sport ist nun keine Insel der Glückseligkeit und Eintracht. Und, kaum zu glauben, dass diese Episode nun schon 47 Jahre zurück liegt.

Die LGV-Vorsitzenden von 1972 bis 2021

1972 – 1986	Christoph Müller
1986 – 1991	Johannes Frings
1992 – 1993	Bruno Esch
1993 – 2000	Christoph Müller
2001 – 2015	Rolf Haferkamp
2015 – 2018	Simon Fischer
2018	Yannik Duppich



**Um Jahreswechsel 2000/2001 übergibt Christoph Müller den
Staffelstab symbolisch an Rolf Haferkamp**

Lauflegende Karl Fleschen

Der gebürtige Mehrener war ein Senkrechtstarter. Sein Einstieg ins Läuferleben war am 01. Mai 1971 als 16-jähriger beim von Christoph Müller ins Leben gerufenen „Lauf um das Schalkenmehrener Maar“. In der B-Jugend kometenhaft zur nationalen Spitze aufgestiegen, errang Karl Fleschen als 18-jähriger 1973 seine beiden ersten Deutschen Jugendmeistertitel, 1500 m in der Halle auf der 200-m-Piste, und im Sommer auf der gleichen Distanz im Freien. Das war damals sensationell. Eine steile Karriere hatte begonnen, die der Mehrener nach seiner Olympiateilnahme im 1500 m - Lauf



1976 in Montreal (da war er noch LGVler) ab 01.01.1977 im Trikot von Bayer 04 Leverkusen überaus erfolgreich fortsetzte. Sicher hatte ich als Sportlicher Leiter der LGV damals auch einen gewissen Einfluss am Werdegang von Karl Fleschen, aber in erster Linie war es Lothar Hirsch, der schon bald die Trainings- und Wettkampfsteuerung übernommen hatte. Am 01.01.1977 wechselte Karl Fleschen zu Bayer, nach Leverkusen. Auch wenn das leuchtende Aushängeschild nun fehlte, wurde ausgerechnet 1977 zu einem Jahr mit Riesenerfolgen für die LGV. Zum Beispiel war man bei den Deutschen Staffelmeisterschaften Anfang Oktober 1977 im Berliner Mommsenstadion gleich mit vier Teams vertreten. Alle erreichten die Finals und drei 14-jährige wurden Deutsche Vizemeister über 3 x 1000 m. Mit

phänomenalen 8.18.2 min., auch nach 44 Jahren stehen Andreas Holzhäuser, Lothar Ganser und Horst Schmitz noch als U 16 Rheinland-Pfalz-Rekordler in den Listen.

Zum Foto: Karl Fleschen im Trikot der Bundeswehr. 1976 wurde der Mehrener Militärweltmeister über 1500 m und Vizemeister über 5000 m.

Persönliche Meilensteine

Zurück zu mir. Meine aktive sportliche Laufbahn war nur relativ kurz. Genauer währte sie nur von 1961 – 1970. Als größten persönlichen sportlichen Erfolg nehme ich noch heute den Rheinland-Pfalz-Meistertitel über 10.000 m wahr, den ich an meinem Geburtstag am 01.07.1967 auf der Aschenbahn des Mainzer Uni-Stadions

errang und die Meisterplakette aus der Hand des damaligen Sozialministers Heiner Geißler entgegennehmen konnte. Meine persönliche Bestleistungen, damals vor über 50 Jahren, noch ohne Kunststoffpisten und Abendsportfeste (auch Flutlicht war fast noch unbekannt) hart erkämpft:

1500 m	4.09.07 min. (1965)
3000 m	8.47.0 min. (1968)
5000 m	15.26.4 min. (1967)
10000 m	32.18.4 min. (1968)
3000 m Hindernis	9.36.6 min. (1969)
25 km	1.28.30 Std. ((später ersetzt durch Halbmarathon)



Einen Versuch, Marathon zu laufen, unternahm ich auch. Mit einem Ende als Fiasko. Im Juli 1966 in Krefeld, bei 28 ° und schwüler Gewitterluft das Ziel schon vor Augen, kam das Aus bei Kilometer 41. Völlig dehydriert, hatte ich als Greenhorn unterwegs so gut wie nichts getrunken. Und fand mich bald im Krefelder Krankenhaus wieder. Als ich aufwachte hörte ich jemanden

im weißen Kittel sagen „Puls schwach wieder fühlbar“. Noch lange wirkte dieses Erlebnis nach, und nie wieder habe ich die Marathondistanz unter die Füße genommen. Ein Erlebnis besonderer Art wurde Krefeld auch für meinen langjährigen Laufkumpel Peter Kappes. Am Tage vor dem Start hatte in seinem Heimatort Auel Hofhund Senta sich seiner Laufschuhe angenommen und diese in Einzelteile zerlegt. Und da Peters Reserveschuhe alle in Köln lagen, kaufte er sich kurzentschlossen für den Marathonlauf neue. Keine besonders gute Idee.

Foto: mein Laufkumpel Peter Kappes und ich vor dem Marathonstart in Krefeld

Meine persönlichen Laufbestleistungen stammen also aus den Jahren 1966 – 1969, wenigstens die Hinderniszeit ist noch heute in der „ewigen“ Kreisbestenliste zu finden. Heute mögen die Zeiten eher durchschnittlich anmuten, damals waren sie durchaus respektabel. Aber noch in den Sechzigern musste ich selbstkritisch die insbesondere gesundheitlich bedingten begrenzten eigenen Möglichkeiten auf den Langstrecken erkennen. Weil mich nach höheren Belastungen immer wieder Erkrankungen zurückwarfen, für die es kaum eine Erklärung gab. Und der Muskelkater mich immer noch quälte, als die Laufkumpels den schon längst überstanden hatten. So schaltete ich schon als Mittzwanziger mehr und mehr auf eine Trainerlaufbahn um. Und erwarb nach Lizenzen vom Landessportbund auch Fachlizenzen in der Leichtathletik, bis hin zum B-Trainerschein. 1976 gemeinsam

mit Johannes Kessler (Neuwieder LC, später LG Andernach-Neuwied) mit dem ich bis heute regelmäßige Kontakte pflege.

Für mich als jungen Trainer gab es es nach Raimund Darscheids Deutschen Jugendmeistertiteln noch etliche Highlights. Zum Beispiel 1974 führte ich ein Mädchentrio mit den Jünkerather Schmitz-Zwillingen Gisela und Helga sowie Dorothee Bormann aus Prüm (spätere Ehefrau von Karl Fleschen) zum Deutschen B-Jugend-Rekord über 3 x 800 m. Die Zeit von 6.51.0 min. (ein Schnitt von 2.17.0), gelaufen am 29.09.1974 in Obersuhl an der Grenze zur damaligen DDR, wäre auch heute noch nationale Spitzenklasse und wurde seither in dieser Altersklasse (heute U 16) nach 1974 deutschlandweit nur ein einziges Mal unterboten. Die Zeit wird auch aktuell noch als Rheinland-Pfalz-Rekord geführt. Die Mädels waren damals alle noch 14 Jahre alt. Dorothee Bormann lief als 14 jährige 2.12.67 über 800 m, im LGV-Trikot als 18 jährige 2.08.30 min. und wurde später für die Erkelenzer TG startend sogar 2.04.50 min.



**v.l. Helga Schmitz, Dorothee Bormann und
Gisela Schmitz (1974)**

Der Überflieger



Jussi Udelhoven konnte am 22.07.1984 in Fulda seinen Sieg bei den Deutschen Jugendmeisterschaften feiern (1.50.96 min.)

Später gab es einen weiteren Überflieger im LGV-Trikot. Nämlich Jussi Udelhoven, der mit seiner Familie im grenznahen belgischen Auel (Gemeinde Burg Reuland) nahe Winterspelt wohnte, schloss sich zum 01.01.1984 auf Vermittlung des damaligen LVR-Geschäftsführer Gerhard Paech dem VfL 09 Jünkerath und damit der LG Vulkaneifel an. Im gleichen Jahr wurde der 18 jährige in Fulda Deutscher Jugendmeister über 800 m in vielbeachteten 1.50.96 min. Im Jahr darauf wurde er als Deutscher Juniorenmeister in Cottbus sogar Vize-Europameister der U 20 über seine Spezialstrecke. Gold verfehlte er nur hauchdünn. Auch wenn ich offiziell als Jussis Trainer geführt wurde – die Fäden zog ein anderer. Nämlich Vater Peter Udelhoven. Selbst in der Klasse M 45 Senioren-Europameister über 400 m Hürden und Vize über 110 m Hürden. Aber damit konnte ich durchaus leben.

Mitte der Achtziger hatte ich es nach vielen vergeblichen Anläufen endlich einmal geschafft, eine Gruppe von jungen Mädels im Bereich Mehrkampf und Sprintstaffeln in den Bereich der nationalen Spitze zu führen.



v.l. Elke Schröder, Ruth Biber, Jutta Schuhn, Elisabeth Udelhoven, Gabi Faber, Elke Etten, Yvonne Schneider und Claudia Faber

LGV – nicht nur ein „Laufverein“



Im Volksmund stand das „L“ im Namen oft nur für „Laufverein“. Nun, so ganz stimmte dies tatsächlich nicht.

Denn das „L“ steht für Leichtathletik – und die ist bekanntermaßen sehr vielgestaltig. Und einige Namen fallen wir spontan ein, wenn es um LGV-Trainer in den Bereichen Sprint und Mehrkampf ging. Zunächst waren das schon vor LGV-Gründung Manfred und Edgar Schuberth aus Oberbettingen sowie der Gerolsteiner Erich Filinski und nicht zu vergessen Weit- und Dreispringer Norbert Willems aus Müllenborn, der 1971 auf 13,94 kam und erst 25 Jahre später durch den Dauner Michael Brandl entthront wurde. Michael katapultierte sich dann gleich auf 14,85 m. Eine Anekdote am Rande. Nach dem Vorbild aus ehemaligen DDR-Zeiten wurden später einige Jahre auch in

Gesamtdeutschland „Kleine Deutsche Meisterschaften“ ausgetragen. Dieser Versuchsballon hatte keine lange Lebensdauer. Aber diesen ganz besonderen Titel „Kleiner Deutscher Meister“ kann niemand Michael Brandl mehr nehmen.

Später hielt Peter Schumacher (Jahrgang 1953) aus Üxheim mit seinem Verein VfB Ahbach die Fahne der Mehrkämpfer hoch. Der ehemalige Turner und langjährige Vorsitzende des VfB Ahbach trainierte die jungen Leichtathleten des VfB Ahbach von 1986 bis 2005 und war Trainer beim TuS 05 Daun von 1986 – 2005 und noch einmal ab 2011 für einige Jahre. Mit seinem Namen verbinden sich u.a. auch die Erfolge von Monika Meier und Tonio Gröger. Für die Leichtathletik in der LG Vulkaneifel erwies sich Peter Schumacher sich als echte Bereicherung. LGV-Sportwart war er im Zeitraum von 1985 - 2005!

Beim SV Gerolstein herrschte spätestens dann Weltuntergangstimmung, als nach Ulmen, Hillesheim und Jünkerath 2011 auch noch Kelberg eine Kunststoffanlage erhielt. Völlig unverdientermaßen, denn Kelberg war in Sachen Leichtathletik ein völlig unbeschriebenes Blatt. Für Jochen Kowalinski ein Grund, das Handtuch zu werfen. Denn in Gerolstein ging in Sachen Umbau der Sportanlage am Mühlenwäldchen in erster Linie deshalb nichts, weil Verbandsgemeinde und Stadt Gerolstein sich über Trägerschaft und Kostentragung nicht einigen konnten. Jochens Demission war nicht nur für mich sehr verständlich.

Von Pionierzeiten bis zur Fair Play Arena



Vor über 50 Jahren, das war in den Sechzigern, musste ich Pionierarbeit für die heimische Leichtathletik leisten, wollte ich etwas bewegen. Obwohl es in Jünkerath nicht einmal eine leichtathletische Sportstätte gab, sondern nur eine „Werferwiese“ mit betonierten Ringen für Kugel, Hammer- und Diskuswurf. Und eine besondere Art von Sandkasten als Sprunggrube. Tempolaufeinheiten fanden zunächst auf der Gewerkschaftsstraße, später beim Dominikus Savio Haus auf dem Herrenkopf oberhalb der Jünkerather Ortslage statt. Aber es kam, wie meist, auf die Motivation. Davon hatte ich mehr als genug. So kam es für Eifler Verhältnisse damals zu vielen Höhenflügen. Bald reifte aber auch die

Erkenntnis, dass nur eine Zusammenarbeit der Vereine auf Kreisebene neue Perspektiven eröffnen würden.

So wurde ich Ende des Jahres 1972 zusammen mit dem Dauner Hauptschullehrer und Leichtathletik - Idealisten Christoph Müller (1932 - 2016) Mitbegründer der noch heute bestehenden Leichtathletik-Gemeinschaft Vulkaneifel. Die LGV, in der ich fast 40 Jahre lang eine tragende Rolle spielte, schrieb Sportgeschichte. Die Gründungsvereine TuS 05 Daun, SV 1919 Gerolstein, VfL 09 Jünkerath und VfL Hillesheim sind auch heute noch die LGV-Säulen. 2006 kam die Kreisgrenzen überschreitend der SV Fortuna Ulmen hinzu. Das hing eng zusammen mit meinem Schützling Christina Mohr, die zu erfolgreichste Sportlerin in der LGV-Geschichte überhaupt aufstieg. . Christina brachte es im Zeitraum von 2000 – 2006 zu 16 Medaillen bei den „Deutschen“ (Jugend und Junioren), darunter viermal Gold. Und sie hält auch 15 Jahre nach Ende ihrer sportlichen Karriere noch viele LGV-Bestmarken auf den langen Strecken.

Danach gab es noch zwei Athletinnen, die ich zu überregionalen Erfolgen führte. Nämlich Rebecca Adams aus Kirchweiler, die als mehrfache Landesmeisterin 2005 Bronze bei den „Deutschen“ der Junioren über 3000 m Hindernis gewann, und Viola Heinzen als Dritte der Straßenlauf-DM über 10 km, 2005 in Ohrdruf. Viola hat nun nach vielen Jahren Pause und einem tollen Jahr im Trikot der LG Laacher See ein Comeback im Sinn. Ich beabsichtige, ihr hierbei hilfreich zur Seite zu stehen.

Der Weg von der Siebzig zur Achtzig

Nun, leicht wurde der nicht. Viele Hürden, sprich gesundheitliche Probleme, verfolgten mich buchstäblich. Trotzdem blieb ich „lebenslang“ aktiv dem Laufsport treu. Als ich 2011 mit vielen Freunden groß seinen 70. Geburtstag feierte, konnte ich auf mein Goldenes Läuferjubiläum mit 125.000 Laufkilometer zurückblicken. Wie alle ambitionierten Langstreckler hatte ich stets akribisch Buch geführt. Mehr als drei Erdumrundungen also. 2009 hatte er als Vorsitzender seinen Verein zum 100 jährigen geführt und parallel dazu die Weichen für den Umbau und die Sanierung der marode gewordenen Jünkerather Sportanlage gestellt. Die Fair Play Arena, 2011 eingeweihter Kunstrasenplatz mit Kunststoffpisten für die Leichtathletik, wurde zu meinem zweiten sportlichen Lebenswerk. Dass die damalige Verbandsgemeinde Obere Kyll dieses Großprojekt mit Kosten von knapp 1,0 Millionen Euro überhaupt stemmen durfte, war neben meinem unermüdlichen Einsatz in ganz besonderem Maße der Unterstützung durch Astrid Schmitt aus Kirchweiler zu verdanken, auch heute noch für die SPD einflussreiches Mitglied des rheinland-pfälzischen Landtags. Ohne sie als Fürsprecherin hätte das Großprojekt kaum eine Chance auf Realisierung gehabt. Ihre Stimme hatte, damals wie heute, in Mainz Gewicht.

Als ich das Projekt in der Vorplanungsphase dem Chef der Kommunalaufsicht bei der Dauner Kreisverwaltung vorstellte, glaubte Günter Willems sich verhöhrt zu haben.

Dann soll die Verbandsgemeinde Obere Kyll gleich mal anfangen im Lotto zu spielen. Günter Willems war einst auch einmal einer meiner „Laufschützlinge“. Er hatte sich der Vision des damaligen Trierer Regierungspräsidenten Dr. Mertes angeschlossen: Jünkerath bekommt zwei 75 m – Bahnen in Kunststoff, eine Weitsprunganlage, einen Kugelstoßring sowie ein Mehrzweckfeld in Kunststoff. Kostenanschlag 120.000 €. Eine fatale Fehlplanung, hätte deren Umsetzung doch die Zukunft der Sportstätte völlig verbaut.

Nun, ich ließ mich nicht entmutigen und im Juni 2011 konnte eine neue schmucke Sportanlage oberhalb des Schulkomplexes eröffnet und eingeweiht werden.

Gerolsteiner Brunnen mit im Boot

1976, zu den Glanzzeiten von Karl Fleschen als Olympiateilnehmer in Montreal, hatte der LGV-Vorstand vergeblich versucht, den **GEROLSTEINER BRUNNEN** als Sponsor zu gewinnen. Fast 20 Jahre später sollte doch noch etwas daraus werden. Denn 1994 wurde die nächste LGV-Erfolgswelle eingeläutet. Verbunden sind damit insbesondere die Namen Peter Fritzen, Marc Kowalinski, Lars Haferkamp, Michael May und Carlo Schuff, Anna Schuberth, Tina Marxen, Daniela Schneider, Viola Morandini und Diana Heck. Nicht zu vergessen natürlich Christina Mohr aus Ulmen, die nicht nur die Bestenlisten im LV Rheinland und der Region Trier umkrempelte, sondern im Zeitraum von 2000 – 2006 sechzehn Medaillen bei den „Deutschen“ einheimste. Aus gesundheitlichen Gründen musste Christina die Bühne des Leistungssports leider schon 2006 verlassen, ist aber bis heute vielseitig sportlich aktiv geblieben.

Da der **GEROLSTEINER BRUNNEN** damals einer der Hauptsponsoren des Deutschen Leichtathletik-Verbandes wurde, öffnete sich nun das Tor für eine Kooperation mit Deutschlands wohl bekanntesten Mineralwasser - Produzenten. Das war ein Durchbruch für die heimischen Leichtathleten, mit dem aber auch eine Namensänderung einherging. . Man hieß künftig für die folgenden 12 Jahre

GEROLSTEINER LGV

Nun waren auch die finanziellen Grundlagen für weitere Höhenflüge geschaffen. Die Zusammenarbeit mit **GEROLSTEINER** , wenn auch bald auf geänderter Basis, ist bis heute erhalten geblieben. Eine ganz besondere Geschichte, die auch mit dem mehrjährigen Engagement des großen Eifler Mineralbrunnens mit dem Radsport verquickt

Auf dem Höhepunkt des Geschehens starteten eine ganze Reihe weltweit bekannter Radsportler als **TEAM GEROLSTEINER** – da ging es nicht wie bei der LGV um Beträge von jährlich 10 – 20.000 €, sondern um Millionensummen. Die LGV war nun nicht mehr erste Wahl und sollte eigentlich ganz aus der Förderung ausscheiden, viele Verhandlungen führten aber dann doch zu einem neuen Vertrag, mit einer

degressive Variante. Damit die LGV Zeit bekommen sollte, um sich neu zu orientieren. Manche werden sich noch erinnern: Im Oktober 2008 endete das Gerolsteiner-Engagement für den Radsport abrupt mit einer krachenden Bruchlandung. Nach nach mehreren Dopingfällen im Radsport, in die schließlich auch das **TEAM GEROLSTEINER** verwickelt war, auf tragische Weise. Auch das gehört zur Historie.

Ausdrücklich möchte ich aber betonen, dass die Kooperation mit **GEROLSTEINER** viele der größten LGV-Erfolge im Zeitraum von 1995 – 2007 überhaupt erst ermöglichte. Ohne diese Zusammenarbeit wäre vieles an den Finanzen gescheitert. Und gut natürlich, dass die Kooperation, wenn auch zu geänderten Konditionen; bis heute gehalten hat. Man kann es so zusammenfassen: Den vielen Jahre mit **GEROLSTEINER** im Boot hat die LG Vulkaneifel und die Leichtathletik im Kreis Vulkaneifel viel zu verdanken.

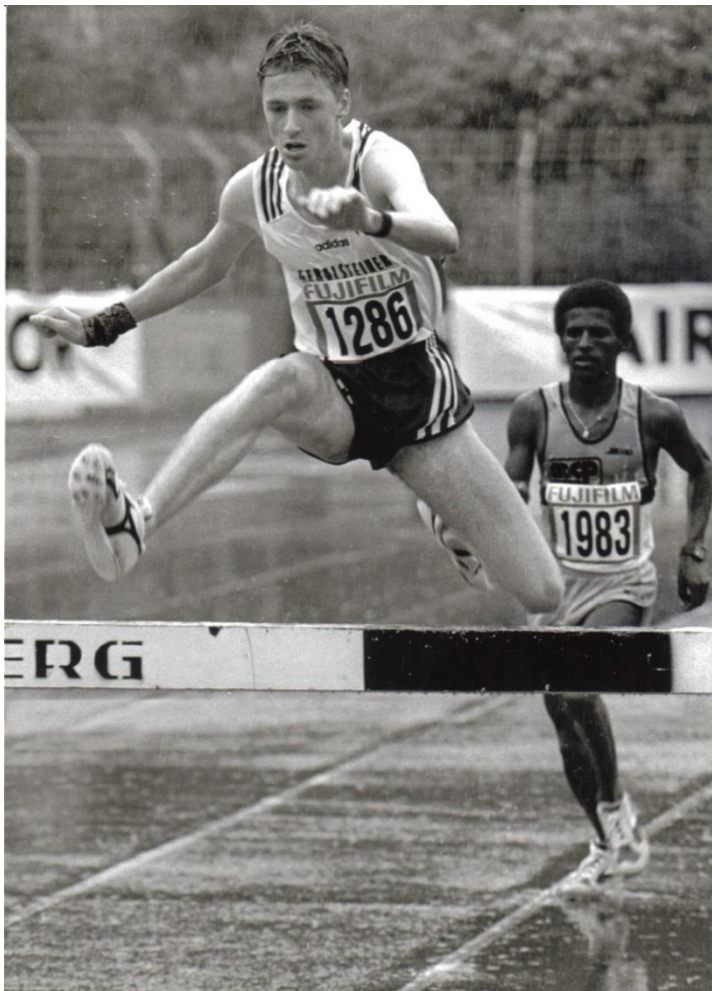
Logo Gerolsteiner einfügen



Die LGV-Junioren Carlo Schuff, Michael May und Lars Haferkamp wurden am 02. Dezember 2000 in Wetter an der Ruhr Deutsche Team-Crosslaufmeister

Der Name LGV

war landläufig verbunden mit der Bezeichnung „Laufverein Vulkaneifel“- Damit aber tut man der LGV Unrecht. Der Laufsport war zwar stets das Aushängeschild der LGV, aber besonders in Regie von Peter Schumacher hatten auch die Mehrkämpfer und Sprinter manche Erfolge aufzuweisen. Auch Patrick Lohberg hielt lange die Fahne der Vielseitigkeit hoch. Doch hatten beide im Endeffekt nicht mein Durchhaltevermögen. Als Paddy seinen Posten beim TuS 05 Daun aufgab, war die Leichtathletik beim einst dominierenden Verein zur Bedeutungslosigkeit verurteilt. Tragisch insbesondere deshalb, weil das Dauner Wehrbüschstadion vor einigen Jahren für 750.000 € generalsaniert wurde. Eine vorbildliche, leider nur noch für den Schulsport genutzte Leichtathletik-Arena. Vielleicht gibt es irgendwann doch noch eine Renaissance für die traditionsreiche Dauner Leichtathletik.



Marc Kowalinski ließ sich im Juli 1997 in Lüdenscheid auch von Regenfällen nicht ausbremsen und wurde Deutscher Jugendmeister über 2000 m Hindernis. Im Team mit Michael Pfeil und Lars Haferkamp gewann er 2004 in Koblenz Bronze mit der 3 x 1000 m – Staffel. Der Rheinland-Pfalz-Rekord mit überragenden 7.12.27 min. hat bis heute Bestand.

Auf der Ehrentribüne

Wie das nun im Bereich der „Ehrenamtler“ so ist wenn man lange genug durchhält, gibt es Ehrungen und Auszeichnungen. Für mich Vom Landessportbund Rheinland-Pfalz, vom Deutschen Leichtathletik-Verband, und im Mai 2006 wurde ich auf Vorschlag des damaligen Langstrecken-Bundestrainers Detlef Uhlemann von der GRR, das ist die Vereinigung der größten Straßenlaufveranstalter Deutschland (u.a. Berlin-Marathon) als Deutschlands Lauftrainer des Jahres 2005 gekürt.



„Hein“ eingerahmt vom damaligen Bundestrainer Langstrecke Detlef Uhlemann li.) und Winfried Raatz, dem Sprecher der der GRR, der Vereinigung der großen Straßenlaufveranstalter in Deutschland, wozu auch der Berlin-Marathon zählt.

Nur wenige Monate später verlieh mir der damalige Landesvater Kurt Beck die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz. Hohe Auszeichnungen gab es für mich auch vom Landessportbund und vom Deutschen Leichtathletik-Verband. Im Mai 2006 wurde ich auf Vorschlag des damaligen Bundestrainers „Lauf“, Detlef Uhlemann, von der GRR, das ist die Vereinigung der größten Straßenlaufveranstalter Deutschlands) eine Urkunde als „Deutschlands Lauftrainer des Jahres 2005“ überreicht. Mein engagiertes berufliches Wirken als Werkleiter des Eigenbetriebs Verbandsgemeindewerke würdigte mein früherer Dienstherr zu meiner Verabschiedung mit der Verleihung des Wappentellers der Verbandsgemeinde Obere Kyll. Auch darüber freute ich mich natürlich sehr. Beide Ehrungen sollten später Türöffner werden für „mein“ Projekt: „Die Rettung der Zentralsportanlage

Obere Kyll“. Schließlich kostete das Gesamtprojekt, einschließlich Sportlerheim rund 1,0 Mio. €. Aber das ist eine ganz andere Geschichte, die mich über Jahre hinweg fast die gesamte Freizeit kostete, und enorm viel Energie. Galt es doch nach den Vorgaben der Kommunalaufsichtsbehörde, fast 100.000 € Beteiligung der die Anlage nutzenden Vereine „aufzutreiben“. Keine einfache Aufgabe, auch weil die Fußballsportvereine rund um Jünkerath sich überwiegend nur widerwillig in dieses Boot begaben. Ohne die tatkräftige Unterstützung von Walter Schmidt aus Gönnersdorf (Ortsbürgermeister von Gönnersdorf, einflussreicher Kommunalpolitiker sowie damals Vorsitzender der Sportfreunde Gönnersdorf) hätte ich dieses Projekt nicht mehr schultern können, zumal meine Gesundheit mich mehr und mehr in Stich ließ.



Am 11.06.2011 war die Einweihung der „Zentralsportanlage Obere Kyll“, die fortan auf Vorschlag von Lauflegende Herbert Ehlen „Fair Play Arena“ hieß.

Über Jahrzehnte hinweg unterstützte mich bei meinen sportlichen Ambitionen meine Frau Uschi. Auch sie erwarb Lizenzen beim Sportbund und LVR, leitete Trainingsgruppen und begleitete Sportler zu Veranstaltungen. Viele Jahre war sie auch für den VfL 09 als Sportabzeichen-Abnehmerin tätig und nicht zuletzt als Chefin im Wettkampfbüro präsent. Ohne ihren Rückhalt und Unterstützung hätte ich sicher viele meiner sportlichen Pläne nicht realisieren können.

Nun kann ich in diesem Beitrag nicht alle Wegbegleiter gebührend würdigen. Das sollte dann aber in meinem Buch geschehen.

Ein (Un-)Ruheständler in Nöten

Schon 2001, also mit 60 Jahren, zogen für mich dunkle Wolken auf, denn mir machte eine gesundheitliche Instabilität immer mehr zu schaffen. Wobei es lange Jahre aller Bemühungen zum Trotz keine Diagnose gab. Als Werkleiter des Eigenbetriebs „Wasser und Abwasser“ in Diensten der Verbandsgemeinde Obere Kyll ließ ich mich schweren Herzens zum 01.07.2003 in den Vorruhestand versetzen - neue gesetzliche Vorgaben machten den Schritt in die Altersteilzeit im Bockmodell möglich. Nun zeitlich unabhängiger, hoffte ich meiner mysteriösen Krankheit auf die Spur zu kommen. Es sollte aber bis zum Herbst 2015 dauern, das sind immerhin ein Duzend Jahre, bis sich diese nach einem Totalzusammenbruch als seltene Art einer Autoimmunstörung herauskristallisierte. Nach Irrwegen, auch der Mediziner, hatte diese Erkrankung nun auch einen Namen: Morbus Horton, medizinisch präziser „Arteriitis temporalis“ oder später umbenannt in „Riesenzellararteriitis“. Das bedeutete, anstelle Feinde abzuwehren, bekämpft das Immunsystem sich selbst. Ein Kriegsspiel mit fatalen Folgen. Weshalb es eine Suche im Heuhaufen war: Eine Riesenzellararteriitis wird deutschlandweit jährlich nur bei 3,5 von 100.000 Bundesbürgern neu diagnostiziert. Mein Weg wurde steinig, zumal sich zwei weitere chronische Erkrankungen im Schlepptau andoggen. Das seltene Krankheitsbild wurde lebensbegleitend wie bedrohlich. Es wurde für mich eine wahre Odyssee durch viele „Instanzen“ des Gesundheitswesens, das ich nun in allen seinen Facetten kennenlernen sollte. Lange ohne Erfolg. Aber aufgeben, das war für mich noch nie ein Thema. Was mich aber am meisten störte und auch schmerzte, ganz allgemein und von fast allen Ärzten als Simulant eingestuft zu werden. Man ließ mich das oft deutlich oder zumindest zwischen den Zeilen versteckt wissen. Als ich mich 2007 über mehrere Tage medizinisch stationär und ambulant auf den Kopf stellen ließ, kam in einem Zwischenbericht folgendes heraus: Der Patient erfreut sich altersspezifisch einer excellenten Gesundheit. Was eine Umschreibung ist von „Es handelt sich um einen Simulanten“. Und dabei ging es mir häufig wirklich unterirdisch schlecht.

Als die Riesenzellararteriitis und auch die im Schlepptau folgende Polyneuropathie (PNP – viele Nerven sind geschädigt) nach vier Jahren akribischer Analyse, Ernährungsumstellung auf das System von Nahrungspausen und Studium von medizinischer Fachliteratur weitgehend durchgestanden waren, gefühlt mehr als 50 Stürze durch Taubheit der Füße hatte ich dank sportlicher Durchtrainiertheit bis auf einige Schrammen schadlos überstanden, nahte neues Ungemach.

Über meinen Friseur zur Heilpraktikerin

Denn eine weitere zunächst wieder nicht diagnostizierte Erkrankung machte mir zu schaffen. Sie machte sich mit Gleichgewichtsstörungen, weitgehend abhanden kommenden Kurzzeitgedächtnis und Orientierungslosigkeit sehr unangenehm bemerkbar. Mein Leben wurde dornenreich. Zum Schlüssel neuer Erkenntnisse

wurde eine Dauerübersäuerung des Blutes und wohl auch des Körpers festgestellt. Und von wem wohl? Durch meine Heilpraktikerin aus Prüm. Als ich mich ihr auf Empfehlung meines Friseurs „Fridolin“ vorstellte, schlug sie die Hände über dem Kopf zusammen. „Herr Reifferscheid, sie sind total übersäuert“. Den Satz habe ich heute noch im Kopf, als wäre es gestern gewesen. Der Übersäuerung (damit will die Schulmedizin freilich nichts zu tun haben) konnte erfolgreich gegengesteuert werden. Damit waren aber die Ursachen dieser Übersäuerung nicht gefunden. Auch hier dauerte es wieder eine längere Zeit, bis diese entschlüsselt waren. Erst 2019 nach vielen Recherchen in Gesundheitsportalen des Internets bekam ich dieser Erkrankung auf die Spur und dann auch einigermaßen in den Griff. Es handelte sich um einen überaus seltenen Gendefekt, eine Störung des Aminosäure – Stoffwechsels. Ein komplizierter wie komplexer Zusammenhang kurz und bündig sowie bewusst unwissenschaftlich erklärt:

Was steckt hinter einer Aminosäure – Stoffwechselstörung?

Für alle Körperfunktionen werden Aminosäuren benötigt. Ohne die vielen Eiweiß – Bausteine geht so gut wie nichts. Mangelerscheinungen sind Folge, wenn der Mensch zu wenige Aminosäuren mit der Nahrung aufnimmt. Darüber gibt es reichlich Fachliteratur. Nun kann es aber in ganz seltenen Fällen auch vorkommen, dass das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß fehlerhaft verstoffwechselt wird. Anstelle als wichtige Bausteine die Leistungsfähigkeit des Menschen maßgeblich zu beeinflussen, lagert es sich in Muskeln, Gelenken und Faszien ab. Und richtet hier nichts als Unheil an.

Als Folge ist das Entgiftungsorgan Leber bald mit dem Abbau der Stoffwechselprodukte dauerhaft überlastet und überfordert. Dadurch lagerten sich die fehlerhaft verstoffwechselten Aminosäuren zum großen Teil in Muskeln, Gelenken und Faszien ab. Und fehlen an den Stellen, wo sie dringend benötigt werden. Schließlich entsteht über die Harnstoffsynthese als Abfallprodukt der Schadstoff Ammoniak. Ammoniak gilt bei den Medizinern als potentes Zellgift und reichert sich im Blutserum an. Womit auch meine lebenslange Anfälligkeit für Gelenk- und Muskelschmerzen erklärlich wurden. Diese führten 1970 zum frühen Ende meiner sportlichen Karriere. Damals verlief die Suche nach den Ursachen ergebnislos.

Kein Wunder, denn Häufigkeit dieser Stoffwechselstörung liegt bei 1 : 25.000, nach einer anderen Quelle 1 : 50.000. Sie resultiert fast ausnahmslos aus einem sehr seltenen Gendefekt.

Einmal diagnostiziert, konnte nun seit 2018 etwas unternommen werden. Meine Suche nach einem ärztlichen Ansprechpartner war bislang leider vergeblich. Als das Uni-Klinikum Köln im Februar 2021 in der Presse „Reklame“ machte, im Bereich „Seltene ‚Erkrankungen‘“ aktiv zu sein, nahm in von neuer Hoffnung beseelt, Kontakt nach Köln auf. Und bekam einen Korb. Ausgerechnet der Bereich der „Gastroenterologie“ müsse man aus Personalmangel auf diesem Gebiet ausklammern. Man

vermittelte mir aber wenigstens eine neue Adresse: Ich möge mich an das Uni-Klinikum in Heidelberg wenden, dort gebe es Spezialisten auf diesem Terrain. Die Antwort aus Heidelberg kam postwendend. Die nächste Absage. Aus Kapazitätsgründen müsse man sich auf Heidelberg und den Bereich der unmittelbaren-Umgebung konzentrieren. Also wieder nichts.

Dann noch ein Griff nach dem Strohalm. Über eine Internetplattform zu „Seltene Krankheiten“ erfuhr ich, dass deutschlandweit 2018 und 2020 nur jeweils wenig über 300 Fälle von Aminosäure – Stoffwechselstörungen diagnostiziert werden. Kein Wunder, dass es ganz schwierig ist, kompetente ärztliche Hilfe zu finden. Also an einen spezialisierten Therapeuten zu geraten.

Über die Internetplattform icd-code.de erhielt ich Informationen über ICD-10-GM-2021 E72.4 Störungen des Ornithinstoffwechsels“ und dann auch eine Auflistung von Kliniken, die sich mit diesem Thema auseinandergesetzt haben. An oberster Stelle mit 234 Fällen das Uni-Klinikum in Münster, an zweiter Position das Uni-Klinikum Düsseldorf mit 214 Fällen, jeweils jährlich im Zeitraum von 2012 – 2019.

Wie heißt es doch „Die Hoffnung stirbt zuletzt“. Also richtete ich gleich 01. Juni 2021 eine E-Mail Anfrage nach Düsseldorf und warte nun weiter auf eine Antwort. Düsseldorf ist für mich natürlich wesentlich günstiger gelegen als Münster. An dritter Stelle übrigens das Uniklinikum Heidelberg, das mich aber bereits im Vorfeld abwies.

Drohkulisse Hepatische Enzephalopathie

Zurück zum Grundproblem des gestörten Aminosäure – Stoffwechsels. Am Ende der Kette steht ein im Blut überschießender Ammoniakwert. Ammoniak, das wusste ich längst, ist als potentes Zellgift einzustufen. Nicht oder nicht rechtzeitig behandelt, steht am Ende eine Lebererkrankung oder sogar im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Hepatische Enzephalopathie. Darüber konnte ich im „Leberbuch“ der Deutschen Leberstiftung nachlesen. Über das große „Gefahrenpotential, aber auch den Hinweis, dass diese Krankheit grundsätzlich reversibel ist. Wenn man das nötige Glück hat.

Ein Zuviel an Ammoniak im Körper bzw. im Blut führt zu (im Frühstadium reversiblen) Gehirnschäden und im schlimmsten Falle in die bereits erwähnte „Hepatische Enzephalopathie“. Eine lebensbedrohliche Erkrankung, weil die Gehirnfunktionen angegriffen werden. Aber all diese Zusammenhänge waren für mich zunächst noch eine völlig unbekannte Zone. Da ich das Laufen nicht lassen konnte, ich war nach vielen Jahren Laufsport sicher längst „süchtig“, häufte sich die Zahl meiner Stürze bedenklich. Erneut drohte mir ein Abgrund, dem ich noch einmal entkam. Aber es wurde wieder eine lange und schwierige Wegestrecke. Ich hoffe, die ganze Entwicklung noch in einem längst geplanten Buch beschreiben zu können.

Nur soviel zum Thema noch: Ich machte über das Internet das Medikament „Carglumsäure“ ausfindig, welches die beschriebenen Probleme lösen soll. Zwei Nachteile: Über dieses Medikament sind nur sehr spärlich Informationen zu finden und die Packung mit 60 „Pillen“ kostet schlappe 8.000 €. Also gut 130 € pro Pille. Allzu verständlich, dass mein Hausarzt dafür kein Rezept ausstellen wollte. Sicher sollte es auch andere Wege aus der Krise geben. Die ich allerdings noch nicht gefunden habe. Also ist diese Geschichte noch nicht zu Ende geschrieben. Ein Fazit: Wer mit einer „Seltene Erkrankung“ konfrontiert wird, hat einen schweren Stand und wird bald allein gelassen. Daran lässt sich im Gesundheitswesen, ob Ärzteschaft oder die fast allmächtige Pharmaindustrie weder wirklich Umsatz oder Gewinn machen.



Meine „Spielwiese“ auf dem Speicher. Katze „Fienchen Mauseeschreck“ war 10 Jahre lang mit von der Partie, wenn ich mich hier um sportliche Fitness abstrampelte

Seit Anfang Juni 2021 gibt es zumindest aber einen neuen Hoffnungsschimmer für mich. Über ein Gesundheitsportal im Internet fand ich eine Liste von Kliniken und Spezialisten, die sich mit der seltenen Erkrankung „Aminosäure – Stoffwechselerkrankung auseinandersetzen. Die nächstgelegenen waren die Uni-Kliniken in Münster und Düsseldorf mit jeweils jährlich gut 200 behandelten Fällen. Also gibt es entgegen der von mir konsultierten Fachärzte der Inneren Medizin und der Gastroenterologie doch eine Krankheit die sich „Aminosäure – Stoffwechselstörung

nennt. Wie bereits erwähnt, habe ich mich nun Anfang Juni an das Uni-Klinikum Düsseldorf gewandt und hoffe, dass man sich dort meines Falles annimmt.

Wer rastet, der rostet – Zwei Ziele bleiben noch

Nach vielen Rückschlägen: Auch aktuell mit 80 habe ich das seltene Glück, trotz diverser chronischer Erkrankungen sportlich noch aktiv sein zu können. Auch wenn es manchmal schwer fällt. Die Laufeinheiten sind zwar seltener und natürlich auch gemächlicher geworden, dafür bin ich nun mehr mit dem Rad unterwegs, meist immer noch ohne eingebauten Rückenwind versteht sich. Nicht immer einfach in der buckligen Eifel. Und leiste mir schon seit vielen Jahren auf dem großen Speicher unseres Hauses in Gönnersdorf privat ein gutbestücktes Fitness – Studio. Darüber hinaus bin ich weiterhin noch in vielfältiger Weise, vorwiegend beratend und in der Öffentlichkeitsarbeit, in das regionale leichtathletische Geschehen eingebunden. Und in regelmäßigem Kontakt mit LGV-Vorsitzenden Yannick Duppich, der als Schüler und Jugendlicher früher auch in einer meiner Laufgruppe aktiv gewesen ist. Und verfolge natürlich auch höchst interessiert die sportliche Entwicklung von Samuel Fitwi, der innerhalb weniger Jahre, betreut vom Trainer und LGV-Vorsitzenden Yannick Duppich, zur nationalen Spitze im Langstreckenlauf aufgestiegen ist.

Zum guten Schluss:

Was macht den guten Trainer aus, außer fundierter Fachkenntnis. Das ist in erster Linie Empathie. Sich in die Interessen und die Situation seiner Anbefohlenen hineinversetzen zu können. Alles andere kommt dann fast von selbst.

Nun hoffe ich, am 01. Juli 2021 bei möglichst stabiler Gesundheit meinen runden Geburtstag feiern zu können, bis dahin laufenderweise die vierte „Erdumrundung“, also 160.000 km, geschafft zu haben und dann auch noch im Herbst 2022 mit „meiner“ LGV das Goldjubiläum feiern zu können. Wenn dann auch nicht mehr an vorderster Front wie beim Vierzigjährigen. Allzu weit ist es bis zum Herbst 2022 ja auch nicht mehr. Und dann, so hoffe ich mit vielen anderen, wird wir man über das „unselige“ Corona – Virus, nur noch in der Vergangenheitsform reden.

Irgendwo konnte ich vor langer Zeit lesen: Jeder Mensch braucht eine Aufgabe, ansonsten stirbt er. Da steckt eine Menge Wahrheit drin.

**Abschließen will ich meinen Beitrag mit einer alten Weisheit:
„Besessenheit ist der Motor – Verbissenheit die Bremse“.**

Und dann noch eine Devise des hoch angesehenen Mediziners Dr. Dietrich Grönemeyer: „Turne bis zur Urne“. Ich, hoffe mich daran halten zu können.