

Medical-Tribune-Serie

Die speziellen Hobbys der Ärzte

In der Schweiz gibt es gemäss Bundesamt für Statistik BFS über 30'000 Ärzte. Oft lesen wir in den Medien heroische Geschichten über sie. Einige wie der Herzchirurg Dr. René Prêtre von der Universitätskinderklinik Zürich werden sogar zum Schweizer des Jahres gekürt und erhalten den «SwissAward» sowie – als symbolischen Preis – einen Eintrag ihres Namens auf einer Gedenktafel im geografischen

Mittelpunkt der Schweiz. Dieser spezielle Punkt liegt auf der Älgi-Alp oberhalb Sachseln OW. Es gibt aber noch eine Vielzahl anderer Ärzte in der Schweiz, die nicht nur in ihrem Job viel leisten, sondern zusätzlich noch ein interessantes Hobby haben oder sich karitativ für andere Menschen oder für Tiere einsetzen. Allen Ärzten mit einer solchen Passion ist diese Serie der Medical Tribune gewidmet.

Der Weg ist das Ziel

WITTENBACH SG – Er scheut weder Schmerzen noch unberechenbare Wetterbedingungen. Der im St. Galler Gesundheitszentrum tätige Hausarzt und Ausdauer-Athlet PD Dr. Beat Knechtle bestreitet seit über 15 Jahren anspruchsvolle Triathlon-Strecken rund um den Erdball.

Schon als Kind hielt sich der Hausarzt PD Dr. Beat Knechtle am liebsten in Wassernähe auf und spürte dabei förmlich, wie die positiven Energien durch seinen Körper flossen. Selbst Wind und Wetter konnten ihn nicht davon abhalten, sein tägliches Schwimmtraining zu absolvieren. Mit kräftigen Zügen und einer effizienten Technik versuchte er, sein Tempo allmählich zu beschleunigen.

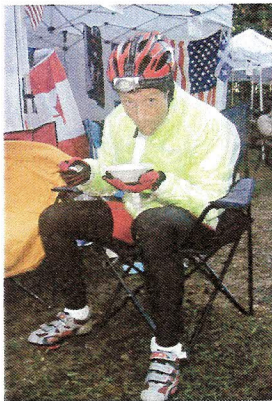
Nach lehrreichen Jahren im Schwimmclub Appenzell wagte sich der damals 18-Jährige an den koordinativ anspruchsvollen Crosslauf heran. Doch die herbe Enttäuschung folgte auf dem Fuss. «Trotz tatkräftigem Einsatz traf ich stets als einer der Letzten im Ziel ein. Das führte letztendlich dazu, dass ich die Flinte einige Zeit später ins Korn warf, mich stattdessen aufs Fahrrad schwang und Distanzen über 350 km in Angriff nahm», erzählt der gebürtige Innerrhoder.

Erheizt spornt die Menschen zu Höchstleistungen an und lässt sie hin

und wieder unsaft auf den Boden landen. Doch wie schafft man es, Ambitionen ohne Bauchlandung zu verwirklichen? «Wer leistungsorientiert ist, sollte in der Lage sein, mögliche Probleme zu erkennen, realistische Ziele zu setzen und Defizite ein Stück weit zu akzeptieren», ist PD Dr. Knechtle überzeugt. Seine positiven Erfahrungen als Rad- und Schwimmsportler führten letzten Endes dazu, dass er sich während seiner Tätigkeit als Assistenzarzt im Triemlihospital Zürich doch wieder als Läufer im Rahmen eines Hobby-Triathlons versuchte. Dabei standen mögliche Triumphe allerdings nicht im Vordergrund, sondern vielmehr die Überwindung eigener Zweifel.

Vom Erheizt gepackt immer weiter und weiter

«Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.» Dieses Zitat des tschechischen Langstreckenläufers Emil



Essen ist wichtig – trotz Müdigkeit.

Zátopek muss den Appenzeller indirekt angespornt haben. Knechtle ist 1997 der bisher erste Schweizer, der einen Triple Iron unter 40 Stunden geschafft hat. Dreizehn Jahre später errang er am Virginia Triple Iron Triathlon im Lake Anna State Park/USA gar seinen fünften Titel in Folge – ein Kunststück, das weltweit bisher keinem Triathleten über diese Distanz gelang.

Trotz sportlicher Höhenflüge legt der Hausarzt weiterhin Bescheidenheit an den Tag und verweist stattdessen auf seine täglichen dreistündigen Trainings-Einheiten. Wie lassen sich Ausdauer-Sport und Arztberuf miteinander verbinden?

«Da ich in einer Gruppen-Praxis arbeite, können Einsatzwünsche leichter berücksichtigt werden», erklärt der Allgemeinmediziner sichtlich gelassen. Auch seine Familie muss an den Wochenenden oft auf ihn verzichten, ist er doch meist auf dem Rheindamm, entlang des Bodensees oder im Schwimmbad Arbon anzutreffen.

Der Ausdauersport hat ihn gelehrt, Durchhaltewillen zu beweisen und ein noch tieferes Verständnis für sportinteressierte Patienten aufzubringen. Diese ermutigt er nicht selten, eine Halbmarathon-Teilnahme in Betracht zu ziehen – aus gutem Grund: «Allzu oft wird vergessen, dass sich nahezu jeder zweite Tod durch Herzinfarkt und Hirnschlag unter anderem durch ausreichend Bewegung verhindern liesse», ergänzt der auch am Zürcher Institut für Hausarzt-Medizin und Versorgungsforschung tätige Allgemeinmediziner.

Mit guter Vorbereitung, Mass und Ziel

Wichtig sei jedoch, dass man seine eigenen Möglichkeiten nie überschätze, sich auf Wettkämpfe



PD Dr. Beat Knechtle läuft als Sieger am Virginia Triple Iron Triathlon 2010 ins Ziel ein.

minutiös vorbereite und sich auf seine Stärken konzentriere. Es könne immer vorkommen, dass äussere Umstände wie extreme Hitze, eisige Kälte oder Regen Sportlern entsprechende Leistungen erschweren. Daher gelte es, Wetterlagen Tage zuvor genauestens zu studieren, allfällige Strategien zu ändern und passende Ausrüstungen mitzubringen.

«Triathlon-Strecken sind auch bei gleicher Länge oft nur schwer miteinander vergleichbar, da auch Höhenprofile einen weitaus stärkeren Einfluss ausüben können», so PD Dr. Knechtle. In der Vergangenheit hat der Sohn eines Zahnarztes aus Protest bereits zwei Rennen aufgrund ungesicherter Strecken und mangelnder polizeilicher Beobachtung abgebrochen.

Als eine eigene Disziplin hat sich zwischenzeitlich der Ultra-Triathlon im Bereich des Extremsports entwickelt. Neben dem bekannten Langdistanz-Triathlon (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen) existieren nun auch weitere Distanzen. Beat Knechtle steckt sich

trotz wachsender Konkurrenz weitere Ziele und bereitet sich derzeit auf einen zehnfachen Ironman in Italien vor – eine Idee, die er selbst ins Spiel gebracht hat.

Sport verleiht Flügel, kann aber auch schaden

Der 48-Jährige weiss: Bei Ultraläufen ist eine Schädigung der Muskulatur bis hin zur daraus resultierenden Nierenschädigung bekannt. Deshalb hat er untersucht, ob die Zufuhr von Aminosäuren vor und während eines 100-Kilometer-Laufes einen Einfluss auf Parameter des Muskelschadens und der Nierenfunktion ausübt. Ein entsprechender Unterschied konnte allerdings nicht festgestellt werden.

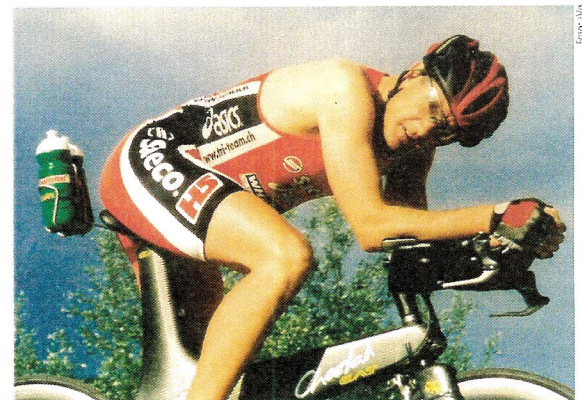
Vorsicht ist zwar angebracht, aber: «Wer einmal an einem anspruchsvollen Wettkampf teilgenommen hat, wird das Glücksgefühl, sein Ziel erreicht zu haben, nicht mehr missen wollen. In jenen Momenten scheinen sämtliche Schmerzen und Strapazen vergessen.» Beat Knechtle lächelt verschmitzt und schnürt seine Laufschuhe. *Nathalie Zeindler*



Im Ziel hat der ausdauernde Eidgenosse immer noch genug Kraft für ein Foto-Shooting.

Zur Person

Beat Knechtle wurde am 26. Mai 1964 in Appenzell AI geboren. Nach der Matura (Kollegium St. Antonius Appenzell) absolvierte er ein Medizinstudium an den Universitäten Fribourg, Basel und Zürich. 2002 folgte die Prüfung zum Facharzt FMH für Allgemeinmedizin. Dr. Knechtle sammelte u.a. Erfahrungen in der Chirurgischen Abteilung Kantonales Spital Herisau, im Kantonsspital Zug (Innere Medizin) sowie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil (Physikalische Medizin und Rehabilitation). Seit 2004 arbeitet der Familienvater als Hausarzt im Gesundheitszentrum St. Gallen. Sportliche Höhepunkte: Am Virginia Triple Iron Triathlon im Lake Anna State Park/USA errang er 2010 seinen fünften Wettkampfsieg an gleicher Stelle in Folge. Noch immer hält er die Schweizer Rekorde über die fünf- sowie zehnfache Ironman-Distanz. www.beatknechtle.ch



Rund 26'000 km legt PD Dr. Beat Knechtle jedes Jahr auf dem Fahrrad zurück.