

## IM RAMPENLICHT

## Der Schweizer Ironman

Der Hausarzt und Physiologe Beat Knechtle erzielt Topleistungen in Spitzensport und Spitzenforschung.

Judith Wyder

Obwohl nicht ganz so bekannt wie Tennisstar Roger Federer, ist der Appenzeler Beat Knechtle unser Schweizer Ausdauerwunder. Egal, welches Ziel er sich in seiner sportlichen Laufbahn gesteckt hat, er hat es stets erreicht. 1997: erster Schweizer, der einen Triple Iron in weniger als 40 Stunden schaffte. 1998: WM-Bronze am Triple Iron Deutschland. 2000: EM-Silber am Triple Iron Österreich sowie WM-Bronze am zehntfachen Iron in Mexiko. 2007: Weltbestzeit über die fünffache Ironman-Distanz in Mexiko.

Dem Treffen mit dem Hausarzt, Sportphysiologen und Ausdauerathlet gingen einige E-Mails voraus. Am 18. November schrieb er aus Mexiko direkt von der Ultramarathonstrecke: «Leide vor mich hin. Melde mich, falls ich das Ziel erreiche.» Fünf Tage später die knappe Info: «Wettkampf gefinisht.» Am 26. eine weitere Mail: «Wir sind zurück in der Schweiz. Mache nun ein Röntgenbild, um zu sehen, was kaputt ist. Allenfalls OP's nötig.»

Zwei Tage später sitzt der 49-jährige Mediziner quickfidel im Sitzungszimmer des Instituts für Hausarztmedizin in Zürich. Knechtle ist als Hausarzt und Sportphysiologe der Kerngruppe Forschung des Instituts angeschlossen. Spuren überstandener Strapazen sucht man in seinem Gesicht vergeblich. Vor fünf Tagen litt der 49-jährige aber tatsächlich noch in Mexiko, wo er zum zweiten Mal im selben Jahr an einem Zehntfach-Ironman gestartet war. An zehn aufeinanderfolgenden Tagen brachte der Schweizer zehn Ironman, total 38 Kilometer schwimmend, 1800 Kilometer Rad fahrend und 422 Kilometer laufend, hinter sich. Seither ist er der bislang einzige Triathlet der Welt, der zwei zehntfache Ironman im selben Jahr

gefinisht und obendrein gewonnen hat. Dennoch lief in Mexiko nicht alles nach Plan. Am ersten Tag stürzte Knechtle auf der Fahrradpiste und zog sich eine schmerzhafte Hüftverletzung zu. Am zweiten Tag fiel das Thermometer innerhalb weniger Stunden von warmen 24 auf kühle 7 Grad. Die Wassertemperatur im nicht beheiztem Schwimmbecken betrug nur noch 17 Grad. Die Velorennstrecke befand sich in einem öffentlichen Park, in dem die Radrennfahrer den Besuchern im Zickzackkurs ausweichen mussten. Ausserdem war sie übersät mit Schlaglöchern, was Knechtle derart auf den Magen schlug, dass er binnen fünf Tagen sieben Kilo verlor. Doch der Ausdauerathlet wusste sich zu helfen, drosselte das Tempo, um Schläge zu vermeiden. Und siehe da: Langsam kehrte der Appetit zurück. Sein Fazit: «Ich hatte ein klares Ziel vor Augen, und solange ich gehen und radeln konnte, sah ich keinen Grund, aufzugeben.»

**Leistungssport als Ausgleich zur Denkarbeit**  
Was für viele Menschen an sportlichen Selbstmord grenzt, bezeichnet Knechtle als ideale Prävention und wichtigen Ausgleich zu seiner täglichen Arbeit als Arzt und Wissenschaftler. «Ich stelle mir immer zuerst alles im Kopf vor. Gelingt mir das, ist der Rest nicht mehr so schwer», sagt er. Wichtig sei es, streng fokussiert auf ein Ziel hinzutrainieren. Später, beim Wettkampf, gehe es nur noch darum, diesen durchzustehen.

Apropos durchstehen: Im vergangenen Jahr half Knechtle einem anderen Ausnahmesportler, im Durchhaltemodus zu bleiben. Als erster Läufer beendete der 90-jährige Albert Stricker einen Marathon in seiner Alterskategorie und stellte dabei gleich noch Weltbestzeit auf. Knechtle stand dem Senior in Luzern als Sportarzt zur Seite. Am Wettkampftag lief er die 42,2 Kilometer



Nach Feierabend auf Rennvelo: Ausdauersport ist für Beat Knechtle der beste Ausgleich zum Beruf.

neben Stricker. Als dieser irgendwann «Got nòme, mage nòme», jammerte, sagte der Arzt an seiner Seite stur: «Weiter, weiter!» Und Stricker lief und lief – bis über die Ziellinie.

Dass es Beat Knechtle neben mehrstündigen Trainingseinheiten und Hausarztjob gelingt, nach Feierabend als Sportphysiologe in einer internationalen Gruppe von Wissenschaftlern vielbeachtete Leistungssportstudien zu erstellen, beweist, dass seine «Ausdauersport als Ausgleich»-Rechnung für ihn aufgeht. Seit Ende Jahr figuriert sein Name neu in den Top 3 der weltweiten Forschung zum Thema Laufen. «Es ist quasi ein Hobby von mir, Behauptungen, die in diesem Bereich in die Welt gesetzt werden, richtigzustellen», sagt er. Zerpflückt habe sein Wissenschaftsteam zum Beispiel diese These, dass Frauen in Zukunft die sportlichen Leistungen von Männern toppen könnten. Der Vergleich unzähliger Ranglisten zu Radfahren, Laufen und Triathlon habe gezeigt, dass dies nicht stimme. Frauen hätten nur in Ausnahmesituationen eine Chance, den Männern den Rang abzulaufen. Als Bei-

spiel nennt er das Ultraschwimmen, bei dem Frauen ihren männlichen Kollegen schon davongeschwommen seien, wenn die Wassertemperatur sehr niedrig gewesen sei und die Strecke extrem lang. Die Erklärung dafür sei jedoch simpel: «Frauen frieren weniger, weil der Fettanteil in ihrem Körper grösser ist.»

Gleichzeitig räumte das Forscherteam auch mit dem Vorurteil auf, dass ältere Sportler gegenüber jüngeren kein Brot hätten. Es stimme zwar, dass ältere Sportler aufgrund der Faserverteilung im Körper mit jüngeren auf kurzen Strecken nicht mithalten könnten. «Anders verhält es sich beim Ironman», so Knechtle, «hier haben die 35- bis 37-jährigen die Nase vorn, im Ultrabereich gar die 45-Jährigen.» Beat Knechtle wird übrigens als 50-jähriger im neuen Jahr bestimmt nicht weniger trainieren, seine Ultrawettkampfkariere hat er in Mexiko jedoch offiziell beendet. Er habe alle Ziele erreicht, die er sich gesteckt habe, sagt der Hausarzt. Nun sei er sich lieber besonnen ab. Klingt vernünftig.