

## RÜCKBLICK

28. Februar 2013

### **Alle guten Dinge sind Drei?**

Oder will Gut Ding Weile haben? Wir werden sehen. Fakt ist, die OP ist geschafft. Zugegeben vergleichsweise schmerzvoller und unangenehmer als die Vorherigen. Aber wer will schon gern Vergleiche ziehen. Die eigentlich schwierige Phase ist jetzt - bloß nicht wieder eine Wundinfektion. Das, was die anderen OPs zunichte gemacht hat! Über die Ursachen lässt sich sicherlich streiten. Egal, jetzt Nerven behalten und auf die eigentlich ausgezeichneten regenerativen Fähigkeiten vertrauen. Und nebenbei können auch Plantarfaszie und Achillessehne abheilen...

In diesem Sinne und bis auf Weiteres.

06. Januar 2013

### **Einen Guten Rutsch gehabt ?**

Nein, leider nicht.

Es sollte nach Jahren mal wieder ein Silvesterlauf sein.

Bietigheim-Bissingen mit annähernd 3 500

Startern - eine Herausforderung sich insbesondere gut am Start aufzustellen.

Das hat auch gut geklappt. Trotzdem war nach knapp 6km Schluß - ein gefühltes Schnalzen unter der Fußsohle, begleitet von einem heftigen Schmerz - Aus, ein Abrollen ging gar nicht mehr. Das Kernspin bewies Einrisse an der Plantaraponeurose und nebenbefundlich auch an der Achillessehne.

Jetzt steht der Entschluss fest die Muskelhernie operativ schlissen zu lassen, bevor noch andere Strukturen kaputt gehen.

Aber jetzt müssen die Sehnen erstmal abheilen. So isses.

29. November 2012

### **Endlich, bin ich wieder drin!**

Man mag es ja kaum glauben, aber es gibt eben immer noch Landstriche, in denen eine stabile Internetverbindung ein Luxusgüter ist.

Irgendwie such ich mir meine Wohnstätten immer genau so aus. Aber Telekom sei dank, hab ich den Draht in die "weite welt" zurück. Inzwischen ist der Umzug fast abgeschlossen und die Arbeit außerhalb der Klinik ist wie Tag und Nacht. Und es ist ein richtig sonniger Tag !! Einer meiner besten Entscheidungen in die Praxis und wohl gerade in DIESE Praxis zu gehen. Das Bauchgefühl war goldrichtig! Ich hoffe meine schon jetzt anstehenden Entscheidungen geleiten mich weiter richtig... Nun sollte auch endlich ein Datenupdate des beruflichen Werdegangs erfolgen.

17. Juni 2012

### **Kräfte sammeln ...im linken Bein...**

...oder eine unendliche Geschichte.

Die nun verbliebene schmerzhaft Muskelhernie - am ehesten als Relikt der ausgeprägt verzögerten Wundheilung - stellt eine OP-Indikation dar. Schaun mal mar. Bevor das passiert sollte die Muskulatur des linken Beines dem Rechten ziemlich ebenbürtig sein. Das braucht bekanntlich Zeit und Konzentration. So wird es diese Saison keine Mitteldistanz mehr geben. Allenfalls ein paar Lauf-Wettkämpfe, die sich der Schmerzausprägung unterordnen müssen. So am vergangenen Samstag in Reute.

Fakt ist - ich gebe noch immer, eigentlich nie auf - ich bevorzuge den längeren Atem !

26. Juni 2012

### **Dem Traumberuf ein Stück näher ?**

Zumindest glaube ich auf dem Weg da hin zu sein. Nach den nicht unanstrengenden Monaten im KH Riedlingen darf ich endlich den Schritt in eine Praxis tun. Nach 9,5 Jahren in diversen Kliniken ist es an der Zeit den ärztlichen Blickwinkel zu ändern. Und das ist gut so ! Jetzt gilt es, sich ein persönliches Profil zu erarbeiten mit dem der Traum gelebt werden kann.

PS: eine HP-Aktualisierung ist schon längst mal wieder fällig

11. Juni 2012

### **Comeback in Moritzburg gelungen ?**

Ich würde sagen, "ja".

Schon mit Spannung, aber eher unaufgeregt am Start zu stehen und zu hoffen den Wettkampf "unbeschadet" überstehen zu können war doch eine neue und ungewohnte Dimension.

So war es sicherlich nicht erfreulich sich gleich 2x zu verschwimmen, im prasselnden Regen lieber einmal mehr zu bremsen als zu fallen und im zweiten Wechsel mit Ruhe und Sorgfalt die Kompressionsstrümpfe anzuwürschen. Nein, es ging darum relativ zügig und ohne abartige Beinschmerzen ins Ziel zu kommen. Und das ist eben gelungen!!

Klar war nach 3+10 Trainingslagertagen im Anschluss an das Rollentraining seit Herbst auf dem Rad nichts zu gewinnen. In den frisch gesammelten 300 Überstunden in der Klinik und den unruhigen Nachtdiensten wäre eh keine gescheite Regeneration zustande gekommen... Umsomehr freue ich mich natürlich über die schnellste weibliche Laufzeit (mal wieder mit Seitenstechen). Vor allem weil noch ungenutztes Potenzial drin steckt. Der Oberschenkel fand die

Anstiege nicht so prickelnd. Ob das Schwimmen noch ausbaufähig ist? Seit Herbst "ruhiges paddeln" im Thermalbad scheint zumindest nicht absolut träge gemacht zu haben;) Von daher ist das derzeitige Freiwassertraining eine abhärtende Abwechslung. Bis auf Weiteres.

02. Juni 2012

### **Neuer Abschnitt & Comeback**

Die Facharztprüfung ist bestanden und der letzte Abschnitt der 2. Facharztausbildung ist eingeläutet. Das Neue - nach fast 10 Jahren Klinik gehts nun endlich in die Praxis. Ist das jetzt die richtige Medizin am Menschen? Ich hoffe es und freu mich drauf.

Sportlich gehts mit viiiiiel Gefühl langsam aufwärts.

Der erste Startschuss nach 3 Jahren Wettkampfabstinenz fiel am Pfingstmontag in Mindelheim. Und irgendwie gelang trotz des seit 1 Woche bestehenden enteritisch bedingten Seitenstechens ein Gesamtsieg bei den Frauen. Aber was sind Seitenstechen gegen die rezidivierenden Beinschmerzen der vergangenen 4,5 Jahren, dem Schlafentzug durch die überlangen Dienste und sonstigen Psychoansprüchen, die die verschiedenen Arbeitsstellen mit sich brachten. Wie immer Zähne zusammenbeißen - dann gehts auch mit Seitenstechen und Darmkolik... Am 09. Juni ist Moritzburg!

10. März 2012

### **Gut zu wissen...**

„Jeder Mensch hat ein Brett vor dem Kopf - es kommt nur auf die Entfernung an.“  
Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), östr. Schriftstellerin

01. Januar 2012

### **Start ins 2012**

Auf dass es weiter vorwärts geht!  
Die ersten 4 Monate in der Akutklinik sind mehr oder minder glücklich überstanden. Neue Erkenntnisse, aber auch alte "Bekanntes", die ich schon längst hinter mir lassen wollte. Die Zeit wird mir den Weg der Orientierung weisen.

Das Beinchen wird und das Ziel einer Wettkampfteilnahme nach fast 3-jähriger Zwangspause ist realistisch :)  
Aber zunächst wird am 20.01.2012 in Israel beim Israman zumindest passiv Wettkampfluft geschnuppert. Neben kulturellen Aspekten wie Jerusalem stehen meine ersten freien Tage seit dem Sommer natürlich im Zeichen des triathletischen Wüstentrainings!

27. Juni 2011

### **Erfolgsbilanz der letzten Monate**

- I. Zusatzbezeichnung: Sportmedizin - ist anerkannt
- II. 2.OP am linken Oberschenkel mit anschließenden Erysipel (Wundrose) ohne Revision überstanden
- III. Zusatzausbildung Spezielle Schmerztherapie - Kurse umgesetzt
- IV. Kolloquium zum "Dr.med." erfolgreich absolviert - Veröffentlichung
- V. mal wieder Postervortrag zum Sportmedizinikongress ergattert
- VI. das letzte Jahr für den 1. Facharzt absolviert - Anmeldung zur Prüfung steht an
- VII. Wechsel in Akutklinik (KH Riedlingen) zur Ausbildung zum 2. Facharzt

...und nebenbei wird die Form wieder aufgebaut - nochmal Hawaii ist erklärtes Ziel!

21. Mai 2011

### **Ein Dresdner Urgestein ist nach 100 Jahren eingeschlafen**

2 Monate nach ihrem 100. Geburtstag ist meine liebe Oma für immer eingeschlafen. Oma Friedrich, wie sie sich selbst gern genannt hat, war eine sehr bemerkenswerte Frau. Sie hat das Leben in die Hand genommen und nach ihren Vorstellungen ausgelebt. Nach 2 Weltkriegen, incl. dem verheerenden Bombenangriff vom 13. Februar 1945 auf Dresden, dem Kaiserreich, den Nazis und den Sozialisten hat man mit Sicherheit eine ganz besondere Weltanschauung und (Über-)Lebenswillen. Sie hat entschieden, dass es an der Zeit ist endlich auszuruhen. Das letzte Ziel den 100. zu feiern hat sie erreicht. Sie war nicht wirklich krank (Alterung ist aus meiner Sicht keine Krankheit), sie war einfach nur müde. Sie hat die Familie sehr geprägt - vielleicht auch manchmal dominiert. Und trotz häufigen Disputs und Unstimmigkeiten hat sie es doch aus ihrer Sicht doch nur richtig machen wollen. Vielleicht war es der verankerte Überlebenswille immer den eigenen Kopf durchsetzen zu wollen. Ich hoffe trotzdem, davon auch etwas zu haben. Immerhin verdanke ich ihr dadurch das Klavierspielen erlernt zu haben. Es war zwar nicht mein Wunsch, aber ein Klavier zum Geschenk zu bekommen, ließ eigentlich keine andere Wahl. Vielleicht war es die erste Herausforderung in meinem Leben und heute

freue ich mich regelrecht auf neue Aufgaben. Das Ende war absehbar, aber es schmerzt dennoch ungemain. Da kommen auch die Bilder von der lebensfrohen und lustigen Oma, die auch "Schweine"-Witze auf Lager hatte. Die Bühlau-Oma mit ihrem großen Garten in der Dresdner Heide (Bühlau), die ab und an Herd, Ofen oder andere Altmetalle unter das Erdbeerfeld verbuddelt hat. Die mir mit 6 Jahren eine Axt zur Verfügung stellte, um den alten Baumstumpf vollends abzuhacken. Und da war auch das Warten auf Pferd und Kutsche am Fuße eines kleinen Hügels, um nach Durchzug des Troßes die Pferdeäpfel einzulesen.

Es tröstet der Gedanke, dass es ein erfülltes Leben ohne schwere Krankheit oder Siechtum war. Nur gesprochen hätte ich doch noch gern mit ihr - Schicksal, dass durch meine OP-Spätkomplikationen kein Besuch mehr möglich war.

Nun ist sie wieder in ihrem Dresden und wird am nächsten Freitag auf dem Friedrichstädter Friedhof neben Ihrer Mutter zur Ruhe gebettet. Auch das hat sie schon vor vielen Jahren bestimmt und bezahlt - wie gesagt, sie hatte ihr Leben in der Hand!

**In memoriam:**

**Anna Maria Melitta von Kirchbach**

**\*15.03.1911**

**verheiratet: Friedrich**

**verstorben am: 18.05.2011**

Kanzach, 21. Mai.2011 - heute Alles Gute zum Geburtstag für Oma Hilde

**26. März 2011**

Die Hoffnung stirbt zuletzt. So sagt man doch landläufig. Nur sollte diese das letzte probate Mittel sein.

Es nützt nichts, das verwendete Nahtmaterial hat sich bei mir nicht bewährt und zurückgeblieben ist eine langstreckige und richtig gut tastbare Fasziennarbe (zwischen Haut und Muskulatur).

Wenn dann schon ("nur") Faszienverklebungen schmerzen können... ..kurzum das gehört rausgeschnitten. Ganz egal wie groß dann die äußerlichen Hautnarben werden.

Der Zeitpunkt ist denkbar schlecht. Endlich ist es wieder hell und warm zum Training und mit der Taperingphase für Moritzburg wirds auch nix. Am 30.03. ist es soweit und die folgenden Tage werde ich wohl oder übel bei dem schönen Frühlingswetter mit hochgelagerten Beinchen verbringen müssen.

Immerhin ein Trost, dass meine gestandene Großmutter dieser Tage ihren 100. Geburtstag feiern konnte. Bei der genetischen Vorbelastung, durch die ich noch mit mindestens 60 Jahren Lebenszeit rechnen kann, wirkt die

bevorstehende unerwünschte Auszeit wie ein Komma im Lebenslauf :-)

**27. November 2010**

Der erste Schnee und der erste Advent. Die Tage des Jahres sind gezählt. Ein Jahr der Achterbahn in vielerlei Hinsicht. Aber der Blick geht nach vorn. Warm anziehen und anpacken. Dann wird 2011 gewinnbringend!

**27. Oktober 2010**

Bin ja nun seit August wieder im richtigen "Ländle" beheimatet :-)

Da entspannt man allein vom Dasein! Das soll nicht heißen, dass man hier die Füße auf den Tisch legt, nein, gearbeitet wird ordentlich. Und davon gibt es reichlich ! Durch die Menge der teilweise sehr verschiedenen Patienten wird man schön gefordert - und das macht wieder richtig Freude ! Das gute Klima ("man spricht miteinander") gibt dem Ganzen noch den Schliiff\*. Seit ca. 3 Wochen gibts auch wieder Trainingspläne von Harry. Naja Rolle und Lampen sind schon wintergerecht präpariert UND das Bein braucht endlich wieder Physiotherapie. Die fehlende postoperative Nachsorge ist v.a. bei den fallenden Temperaturen mehr und mehr zu spüren. Ein Laufwettkampf (ohne Schmerzen) ist die gegenwärtige Zielstellung. Ich hoffe, bald!

**18. Juli 2010**

**Nie die Hoffnung verlieren...**

...und an sich selber glauben !

Muss allerdings ehrlich zugeben, dass ich beide Dinge schon verloren dachte.

Verschiedentliche Facharztkonsultationen, die Empfehlung sich mit den Schmerzen abzufinden und eventuell gar einer psychosomatischen Erkrankung zu unterliegen hatten mich fast zum Aufgeben gebracht.

Heute bin ich mehr als froh, doch noch einmal auf eigene Faust ohne Kosten und Mühen zu scheuen der Schmerzursache auf logischen Weg nachzuspüren und mich schlussendlich auch für eine operative Therapie entschieden zu haben. Heute kann ich sagen, dass es die einzig richtige Entscheidung war, wie der OP-Bericht beweist:

...Darstellen der Oberschenkel-faszie, welche bereits deutliche Vernarbungen mit der Subcutis zeigt. Komplettes Spalten in Längsrichtung. Darstellen des Nervus cutaneus femoris lateralis, welcher massiv verwachsen ist. ...

Gesunde Fremd –und Eigenkritik gepaart mit körperlicher und mentaler Ausdauer hat nach meiner Erfahrung und Ansicht gute Chancen auf Erfolg ! (Lässt sich allerdings nicht rezeptieren ;-))

11. Juni 2010

**OP...**

...ist erst einmal überstanden.

13. März 2010

**Endlich Klarheit!**

Nach 2 Jahren teilweise abartigen Schmerzen, Gefühlsstörungen und Schwellungen im linken Bein und Ausschöpfung verschiedener nicht wegweisender Facharztkonsultationen steht endlich die Diagnose. Meine verworfene Idee über das Vorliegen eines Kompartements war der letzte Strohalm. Und der ist des Rätsels Lösung! Zugegeben gab es zwischendurch schon Zweifel, ob ich mir das Ganze einbilde oder durch den Stress der letzten Jahre einfach in eine Somatisierung hineingerutscht bin... Aber jetzt nach der positiven Logendruckmessung in Basel (zum Glück gibt's Internetsuche) ist klar, hilft nur noch eine Operation. Konservative Maßnahmen hatte ich schon ansatzweise versucht und scheinen keine wirkliche Abhilfe zu geben.

Zurückblickend seh ich vor allem das Wettkampfsjahr 2008 in einem anderen Licht. Die Schmerzen beim Training, GA2 ging so gut wie nicht mehr! In die Wettkämpfe mit angezogener Handbremse zu gehen, um mit ertragbaren Schmerzen ans Ziel zu kommen. Falscher Ehrgeiz? Schwer zu sagen. Mir fällt es wirklich schwer nur so rumzutrainieren ohne klares Ziel – die Wettkämpfe bedeuten einfach das Salz in der Suppe. Und wer hätte gedacht, dass der erste Ironman mit nahezu ausschließlichen GA1-Einheiten (und Schmerzen) unter 10h und inclusive Hawaii-Quali zu machen ist. Darum noch einmal ein dickes Lob an Harry Neumann, meinen Trainer !!! Es war klar, dass Hawaii nur noch ein „Zehenspitzenlauf“ sein würde, wenn bis dahin keine gescheite Diagnose und Therapie zustande käme. Für Hawaii 2008 zu spät. Aber mal sehen was die Zukunft bringt ...der Wettkampf findet ja bekanntlich jedes Jahr statt...

In diesem Sinne:

**„Alles auf der Welt kommt auf einen gescheiten Einfall und auf einen festen Entschluss an!“**

(Johann Wolfgang von Goethe)

**13. November 2009**

"Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft!"

Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916)

20. Juni 2009

**Drei Haselnüsse und Dreikampf – Moritzburg ist immer eine Reise wert!**

Endlich war es wieder soweit, der Schlosstriathlon in Moritzburg stand kurz bevor. Anders als in den Jahren zuvor sollte die Mitteldistanz nicht als Vorbereitungs-Wettkampf fungieren, sondern der einzige Triathlon in 2009 für mich sein. Ursprünglich sollte die Saison ohne Wettkampf ablaufen, aber aus emotionaler Sicht ist dieses einmalige Event einfach ein Muss!

Seit ich aus beruflichen Gründen die Heimat verlassen habe, ist der Moritzburger Schloss-Triathlon fester Bestandteil meiner Saisonplanung. Im Herzen weiterhin stark mit Dresden und seiner Geschichte verbunden, ist auch Moritzburg und Umgebung ein ganz besonderes Stück der alten Heimat. Hier kann ich vom stressigen Alltag Abstand nehmen und einfach nur genießen: die Natur, die Menschen, das historische Ambiente und eine der schönsten Triathlonveranstaltungen ...

13. Juni 2009

**Blaustein bei Ulm**

Am Wettkampfvortag sollte es möglichst früh nach Moritzburg losgehen.

Es ist 9 Uhr, die Taschen sind gepackt und bald müsste Peter kommen. Dann kam die Botschaft durchs Telefon: das Auto ist kaputt, es wird später werden.

Keine Hektik, das Rennen ist erst in 26h und an meinem ersten Urlaubstag seit 6 Monaten lass ich mich durch nichts aus der Ruhe bringen...

Um 11 Uhr geht es dann los und wir hatten Glück, keine großen Staus und daher Ankunft in Moritzburg gegen 16 Uhr. Der

Unterkunftsbesichtigung folgt der Weg zur Startunterlagenausgabe. Das ging richtig flott, keine Warteschlange und alles war parat – außer allerdings einer Starterliste. Naja, in der Regel sollten sich Frauen rein äußerlich von den Männern unterscheiden lassen...

Routinemäßig am selben Abend noch kurzer Radcheck, reichhaltiges Abendessen und der Versuch früh ins Bett zu kommen.

14. Juni 2009

**Renntag in Moritzburg**

Nach kleinen materiellen Problemen steht das Rad mit den übrigen Utensilien endlich in der Wechselzone. In 30 min ist Start, eigentlich beste Zeit zum Einschwimmen. Allerdings sind die Matten zur Chipregistrierung noch nicht fertig. Das heißt vorerst in der Wechselzone bleiben. Hmm, na dann renn ich wenigstens zügig zum WC, um den Kreislauf etwas zu puschen. Großartig schwitzen wollt ich nicht, sonst wird das Neoanziehen zur Tourtour.

Endlich werden die Gitterabsperren der Wechselzone geöffnet und nichts wie in Richtung der Himmelsteiche.

Erfreulicherweise sitzt der Neo noch gut. Der letzte Gebrauch liegt schon fast 1 Jahr zurück (IM Frankfurt). Erstaunlicherweise fühlt sich auch das 17°C frische Wasser gar nicht so eisig an und die ersten Schwimmzüge sind gar nicht so befremdlich. Mein letztes Freiwasserschwimmen war ja im Oktober an der Küste von Hawaii.

Die Zeit ist allerdings zu knapp für ein richtiges Einschwimmen. Lieber pünktlich zurück zur Startlinie, um einen konzentrierten Abgang abzuwickeln.

Und Start! Nach überraschend wenig Schlägen und Tritten hab ich mich gut freischwimmen können und steuere auf die erste Boje zu. Auch hier wenig Kappelien. Schön, so gefällt mir das. Lieber verzichte ich auf Wasserschaten, schwimm dafür in Ruhe mein Tempo und muss nicht wie schon mehrmals erlebt panikartiges Ausschlagen anderer Teilnehmer beim Durchschwimmen der Mauerbögen über mich ergehen lassen. Auf den letzten Metern läuft langsam die Schwimmbrille voll Wasser – ich werte es als Zeichen, das es Zeit für den Ausstieg ist...

Das zuvor gemerkte Werbebanner weist mir den Weg zum Radständer. Schön, alles war da. Jetzt Neo vollständig auszerren, Brille und Helm auf, Nummer anlegen und ab geht's.

Die ersten Meter Kopfsteinpflaster, einfach drüber wegnallen, so hatte ich mir vorgenommen. Aber nein, wie schon im letzten Jahr hat sich der vordere Schnellspanner gelöst. Mit dem Gedanken an die noch gröberen Kopfsteinpflasterpassagen und die Bodenwellen auf der Strecke, steige ich lieber nochmals ab und zieh das blöde Ding wieder fest.

Die Radposition fühlt sich erwartet ungewohnt an. Auch das WK-Rad wurde zuletzt auf Hawaii richtig bewegt. Meine Vortestung für diesen WK beschränkte sich auf eine kleine Runde in meiner Tiefgarage.

Nach 5 Km scharf nach links und Einfahrt auf die ausgewiesene Runde, wo der Gegenwind kräftig bläst. Halb so schlimm, bei einer Rundenführung wird der Wind logischerweise auch mal von woanders her wehen, im günstigsten Fall dann auch von hinten. Also unaufgeregt weiter pedalisieren und die Kräfte gut einteilen.

Im ersten Anstieg fährt plötzlich ein stechender Schmerz ins Knie. Das gleichzeitig bestehende Einklemmungsgefühl versuchte ich wiederholt mit einem Ausschütteln des Beins zu beseitigen. Umsonst. Mist! Der Schmerz war stark, aber irgendwie glaubte ich nicht wirklich an etwas

Schlimmes (Meniskus). Sollte ich vergessen haben den Sattel hoch zu stellen? Egal, ließ sich nicht mehr ändern, hatte ja kein Werkzeug dabei.

Dann eben die Trittfrequenz erhöhen um den Schmerz in Grenzen zu halten. So hat sich also doch noch das stupide Rollentraining im Keller bewährt, bei dem das Frequenztraining über den Winter und das schlechte Frühjahr (kein Trainingslager) tendenziell zum Alibitraining mutiert war. Aber so war es jetzt auszuhalten. Der Wind erschwerte zwar stellenweise die Nutzung des Aufliegers, dennoch ließ sich im Vergleich zu Hawaii immerhin die Spur geradlinig halten.

Nach einem halben Energieriegel, 2 Gels und ca. 1L Flüssigkeitsaufnahme stand der nächste Wechsel an. Hoffentlich geht's relativ flüssig zu laufen – 1 Koppel vorneweg im Training bezeichne ich nicht grad als ein Garant für einen schnellen Wechsel.

Soweit ich es überschauen konnte hatte mich immerhin noch keine Frau überholt. Also wieder zu dem Werbebanner, Rad abgestellt, Helm ab, Laufschuhe an, Nummer nach vorn und ab in Augusts Revier ! Hans-Georg ruft: 2 min vor der zweiten Frau. Aha, bin also vorn, allerdings sind 2 min nicht unbedingt die Welt.

Das Laufen konnte eigentlich ich am wenigsten einschätzen. Abgesehen von der letztjährigen Mitteldistanz und den zwei Ironmans bin ich zuletzt 2007 eine GA2 gerannt. Für die längeren Distanzen ist das zwar machbar, aber ausschließliches GA1-Training empfinde ich als schwierig für eine persönliche Leistungseinschätzung. Also jetzt auf die alte Erfahrung und das Gefühl vertrauen.

Die erste Verpflegung wird wie immer überrannt, um in Rhythmus zu kommen. Danach immer ein Schluck Wasser und erst einmal ein Gel mitnehmen. Nach der 2. Runde rief Peter: 3 min zur Zweiten. Das passt, dann mach ich so weiter.

Aber auf einem längeren Stück bergab kamen sie wieder, die gefürchteten Seitenstechen, welche meine letzten Trainingseinheiten schon unangenehm begleitet hatten. Und jetzt, stehen bleiben ? Langsamer werden ? Ich entschied die 3.Runde zunächst durchzuquetschen, den Abstand zu erfragen und auf das Gel zu verzichten. FÜNF Minuten ! Das klingt beruhigend, aber dennoch kein Grund die Füße gänzlich hochzulegen. Also das Tempo so hoch halten wie es von den blöden Seitenstechen auszuhalten ist und es könnte/müsste/sollte reichen.

Da, endlich wieder das noch immer herrliche Schloss. Jetzt ist es nur ein Katzensprung! Noch

einmal nach links zum Zielbogen abbiegen, kleiner Endspurt für den Fall der Fälle ... und SIEG ! ...zum vierten Mal :-)

Super, hatte es erhofft und hab es tatsächlich geschafft ...trotz zugegeben mangelhafter Vorbereitung (z.B. war der Sattel tatsächlich zu tief eingestellt).

Aber mit der Leichtigkeit im Kopf, nicht auf Biegen und Brechen gewinnen zu müssen, sondern sich daran zu erfreuen, den Sport überhaupt ausüben zu können und dies mit dem schönsten Ambiente überhaupt, bestätigt die Größe der mentalen Situation auf die Leistungsfähigkeit!  
Natürlich geht nichts ohne ein körperliches Training und Harry, mein Trainer, bekommt es sogar bei mir ausreichend strukturiert. Dafür großen Dank!

Ganz lieben Dank an Peter und ein besonderes Dankeschön an Anette !  
Den Organisatoren und Helfern gratuliere ich für die Umsetzung der stetigen Verbesserungen, die diesen Wettkampf in seiner Einzigartigkeit noch weiter aus der Masse hervorheben lassen. Die Stimmung an der Strecke war klasse und entschädigte für manch eintönige Trainingseinheit.

Ich werde auch weiterhin die Unwissenden über die Trias „Moritzburg, Aschenbrödel und Augusts Jagdrevier“ aufklären und zu einer Ortsbegehung ermutigen.

Dann hoffentlich bis Moritzburg 2010.

**[www.schloss-triathlon-moritzburg.de](http://www.schloss-triathlon-moritzburg.de)**

**06. Juni 2009**

**...2009?**

Für mich ein Jahr der Veränderungen. Bisher und absehbar auch weiterhin...  
Nichtsdestotrotz ist es an der Zeit der Homepage ein neues Gesicht zu geben. Nicht das sich mein Äußeres wesentlich verändert hat (der Sport hält eben jung ;-), aber die Schwerpunkte im Sein und im Geiste soll(t)en sich schon noch verändern (auch das hält jung!).

Wenn es soweit ist, ist es ja zu sehen.  
Wettkampfmäßig sieht es dieses Jahr eher dürftig aus. Oder besser gesagt zielt mein Training (soweit es möglich ist) auf meinen Lieblings-Wettkampf - den "Schlosstriathlon Moritzburg" am nächsten Wochenende. Dafür trainier ich auch wieder um 5 Uhr morgens, denn mit einer ordentlichen Form hat gerade dieses Rennen dann auch Genusscharakter. Ich freu mich auf jeden Fall wieder auf das Flair von August dem Starken, Aschenbrödel und natürlich auf die liebe alte Heimat !

**03. März 2009**

Nach 2006 hat es wieder zur **Sportlerin des Jahres im Sportkreis Göppingen** gereicht.  
Nach Hawaii war der IM Germany in Frankfurt fast vergessen. Aber das Ergebnis kann sich also sehen lassen...  
Vielen Dank an die vielen "freiwilligen" Wähler !

**24. Oktober 2008**

**Rennbericht 30. Ironman Hawaii**

Vor einem Jahr war die Entscheidung gefallen überhaupt mal einen Ironman zu bestreiten. Im Juli beim IM Germany in Frankfurt so „auf mal gucken wie das geht“ angetreten (mein erster Marathon), hatte ich die Quali tatsächlich geschafft ( 9h54 ). Oh, das ging mir fast zu schnell und eigentlich hatte ich ein paar Dinge auszukurieren und ein beruflicher Umbruch stand an. Aber wer weiß, ob sich diese Chance noch mal ergeben würde und glückliche Umstände brachten mir die finanzielle Absicherung. Also nix wie hin bzw. wurden mir 7 Tage Urlaub bewilligt, so blieben immerhin 6 Tage zur Akklimatisation.

**11. Oktober 2008**

**Renntag in Kona**

Nachdem ich die komplizierten Vorgänge zur erneuten Bestückung meiner R/L-Beutel, die Warteschlangen am WC, der S-Beutelabgabe und am Wassereinstieg in leichter Hektik hinter mich gebracht hatte, stand ich immerhin hüfthoch im Wasser und sah die erste Startgruppe der Profis noch an der Startlinie paddeln. Gut, ich hatte also noch etwas mehr als 15min zum einschwimmen. Neben mir klapperten einige schon mit den Zähnen, denn das Wasser war doch deutlich kälter als am Tag bei Sonnenschein. Hinter mir wurde gedrängt, aber zu Fuß ging es nicht weiter, nach ca. 15m kam die Vulkangesteinszone, wo schon die Seeigel zum Abwehrkampf bereitstanden. Endlich puff, die erste Gruppe ging los und die übrigen ca.1600 stürzten ins Wasser. So richtig einschwimmen ging dann nicht. Irgendwann fand ich mich direkt an der Startlinie. Um Gottes Willen, wenn die kräftigen Kerls dann über mich hinwegstürzen, am Anfang geht's den meisten ja noch gut... Also wieder etwas zurückpaddeln und abwarten...

Puff, der zweite Knall. Das übliche Gerangel und Geklatsche, das hieß auch ab und an anhalten und nach links oder rechts rüberkrabbeln (gegen gewisse Gewichtsklassen hab ich einfach keine Chance). Und irgendwie hatte ich mich doch recht günstig einsortiert und schwamm geradlinig auf die Bojen zu, jetzt dann immerhin keine großen Umwege. Die letzten Meter vorm Ausstieg meinten einige sie müssten noch mal richtig um sich schlagen, zum Glück waren noch

ein paar kurze Fluchtsprints möglich. Raus, Beutel schnappen und ins Zelt. Das war voll (ca. 15m lang). So, nun Schwimmanzug aus, Hose an, Trikot beim zweiten Versuch richtig an und nun langsam mit Gefühl das Anwurschen der Kompressionsstrümpfe (meinerseits getragen wg. medizinische Gründe) über das noch klebende Fußtape. Die Taschen mit Gels füllen und Radschuhe an. Jetzt Vaseline aufgetragen, um meine Verschürfungen der letzten Schwimmtrainings zu schützen (Salzwasser?). Und wo sind jetzt die Frauen, die einen von oben bis unten mit Sonnenschutz eincremen? Egal, genug Zeit verbraucht (8min), raus.

Wie häufig erstmal am Rad vorbei gerannt, dann leicht schlitternd mit den Radschuhen zum Aufstieg. In der vorletzten Reihe stehend mit dem längsten Weg per Bike hatte ich mich dennoch gegen den Barfußlauf entschieden – nach ca. 100m ging es gleich auf die Palani-Road mit dem berüchtigten Anstieg und die Strümpfe sollten noch bis zum Lauf „begehrbar“ sein. Auf dem Kringle in Kona ist auch noch nichts groß passiert, teilweise war Überholverbot und die Straßen eng und löcherig. Endlich auf dem Highway war zwar Platz, aber keine Stimmung mehr. Nur die lange Kette der Athleten. Die ersten Kilometer liefen auch recht ordentlich, das übliche Überholen und Überholtwerden der gleichen Personen. Dann ab ca. Km 45 Gegenwind. Irgendwann war ich in der kleinsten Übersetzung und es ging bergab und hatte das Gefühl nicht voranzukommen. Beruhigend der Abstand nach vorn blieb in etwa gleich. Nach einer längeren Linkskurve ging es los: „Seitenwinde“, diese massiv und böig. Ich konnte nur noch den Lenker festhalten und war bemüht die Spur zu halten (Gefahr der Disqualifikation). Eine Verpflegung musst ich auslassen, einhändig ging einfach nicht (diese Station war auf dem Rückweg nicht mehr vorhanden). Es wollte nicht aufhören, die Hände sind mir eingeschlafen und ab jetzt hab ich die Kilometer gezählt bis endlich diese verdammte Wende kommt. Zwischendurch kam ein großes schwarzes undefinierbares Insekt auf mich „zugepustet“, prallte ab und stach mir ordentlich in den Oberschenkel (jetzt nach 2 Wochen ist noch immer eine großflächige Rötung vorhanden). Wieder ein Problem, wenn ich mir jetzt das eisgekühlte Gatorade drüberschützte, könnte man von hinten denken, ich säubere mich nach einer unerlaubten Miktion. Na immerhin bekam ich diesmal keine allergische Symptomatik (das Notfallkit (Cortison) hatte ich ja nicht dabei...)

Endlich die Wende! Jetzt ging es wenigstens bergab und hinzu sah es bei den anderen so gut aus, wie sie da auf dem Auflieger nach unten zu fliegen schienen. Ging nicht! Mich hätte es fast komplett von der Straße gefegt (zur Abwechslung in die andere Richtung, gen Abgrund). Also wieder Lenker festhalten und sich kompakt runterrollen lassen. Ach, das macht nun wirklich keinen Spaß mehr! Das war das Mindeste was ich von der Zugabe „Hawaii“ erwartet hatte. Wozu noch weiter machen? Mit der Radzeit war ich weit weg von der in Frankfurt. Außerdem traten meine „auszukurierenden Problemzonen“ immer mehr in den Vordergrund. Da war es schwierig sich abzulenken und irgendwie war es einsam. Zudem wurde das Essen schwieriger, so viel Süßes hielten die Zähne nicht aus. Ich bekam Zahnschmerzen von der Kombi Powerbar und Gatorade (das gechlorte Wasser war nicht mein Ding).

Kona rückte näher, hör ich jetzt auf oder nicht? Aber oh, was war das? Rückenwind! Ich fahr erst einmal in die Wechselzone und kann es mir da noch überlegen. So kantig bin ich noch nie vom Rad gestiegen. Mein erster Gang war die Toilette – das war kein leichtes Unterfangen die Strümpfe dabei sauberzuhalten und der sogenannte „Kreuzblick“ bekam hier eine neue Dimension... Es brauchte eine Zeit und ich entschied mich erst einmal weiterzumachen.

Wieder ins Zelt und aha, jetzt stehen gleich zwei Damen und wollen mich eincremen. Mir brannte ganz klar schon jetzt jede freie Hautpartie (mit den eingebrannten Nummern seh ich derzeit aus wie ein Sträfling). Draußen auf dem Ali-Drive standen zumindest im Wechselzonenbereich auch Zuschauer, das verlor sich aber schnell und die Athleten waren wieder unter sich. An ein körperliches Gefühl kann ich mich nicht mehr erinnern. Einzig, dass ich nur darüber nachgedacht habe auszusteigen. Vielleicht pushte aber generell, dass ich nach zwei weiteren Zwangspausen (WC) immer wieder die Gleichen oder Andere überholen konnte. Und ich wollte doch mit der Sachsenfahne ins Ziel kommen, die 2 Tage vorm WK in Hawaii extra eingeflogen wurde – nur war mir ehrlich gesagt, die zu erwartende Endzeit peinlich.

Aber irgendwann hatte ich mich entschieden und bin mein Tempo weiter gelaufen. Wie schnell wusste ich eh nicht, eine Uhr hatte ich nicht um und die erste Km-Angabe (sonst Meilen) war bei 25 und danach bei 30 – da ging es unverändert gut und bin den EnergieLab eher noch ein bisschen forcierter hoch gelaufen – bis mal wieder durch

das Magenklappern (Trinkmenge) Seitenstechen zum zurücknehmen zwangen. Ab da hab ich auch fast nichts mehr getrunken (Schlückchen Cola).

Ja passiert ist dann nicht mehr viel, die Füße taten weh und die Palani-Road bergab war wirklich schmerzhaft. Es standen noch ein paar Zuschauer, der Weg ins Ziel war übersichtlich und Peter konnte mir komplikationslos die Fahne überreichen.

Das ging dann wirklich locker, die Arme über den Kopf auszubreiten und sie im Wind flattern zu lassen. Denn trotz der Zeit (11h30) war ich doch stolz mit ihr eingelaufen zu sein und musste die Amerikaner im Zielbereich erst einmal darüber aufklären, dass Dresden nicht bei Hamburg liegt !

Vielen Dank an meinen Trainer Harry Neumann, der trotz meines teilweise „unübersichtlichen Lebensstils“ den „Triathletenlebenstraum“ zur Realität gebracht hat.  
Und lieben Dank an Peter!  
auch unter [www.triathlon-dresden.de](http://www.triathlon-dresden.de)

08. Juli 2008

### **Europameisterschaft Ironman Frankfurt**

...mein erster Ironman und gleichzeitig auch mein erster Marathon (mit ein bisschen Aufwärmung ;-)

Und es ist wirklich gut gelaufen. Kein Einbruch, keine Panne - meine größten Ängste im Vorfeld. Am Ende waren noch 8 Profifrauen und die 2 starken Frauen meiner Altersklasse vor mir. Das heißt, 3. Platz in der AK dieser Europameisterschaft mit der direkten Qualifikation zur WM in Hawaii und ein 11. Platz in der Gesamtwertung aller Frauen. Das Ganze in 9h54min - ich bin zufrieden!  
Ohne Peter und der immensen Unterstützung durch meine Physiotherapeutin Frau Rieger in Mietingen wäre das so nicht möglich gewesen. Beiden und natürlich Harry Neumann (Leipzig) meinem Trainer gilt mein größter Dank!! Die "Daumendrucker" gaben mir dann den letzten Kick, auch Euch vielen Dank!

Hawaii war dieses Jahr eigentlich nicht geplant und die Vorbereitung für ein Top-Ergebnis ist bis zum Oktober zu kurz, dennoch eine Chance, welche vielleicht die Einzige ist. Denn langfristig hat der berufliche Werdegang Priorität. So möchte ich in Hawaii genauso viel Spaß haben wie jetzt in Frankfurt. Den hatte ich wirklich - nach 20km auf der Laufstrecke fand ich tatsächlich Gefallen an "der Sache" - irgendwie unheimlich..

Für Interessierte weitere Infos unter:  
[www.ironman.de](http://www.ironman.de)

23. Juni 2008

### **Ein drittes Mal...**

...die Mitteldistanz in Moritzburg zu gewinnen macht dann schon ein bisschen stolz und entschädigt für die vorausgegangenen "Plagereien" um (dieses Jahr) überhaupt am Start zu stehen.

Und dieses Mal war nicht nur die Platzierung optimal, sondern auch der gesamte Rennverlauf. Mal abgesehen von dem losen Vorderrad, welches sich mitsamt dem Schnellspanner nach den Passagen auf dem historischen Klopsteinpflaster gelöst hatte. Zum Glück nur ein kurzer und einmaliger Stop und das Problem war behoben. Letztendlich war es dann dennoch schneller als die Jahre zuvor.

Also ein beruhigendes Vorwettkampfergebnis für die Ironman-EM in 2 Wochen in Frankfurt!  
Nach der ordentlichen Trainingswoche im Anschluß an Moritzburg, in der ich mit dem Rad fast den Mt.Everest bestiegen habe (über 7000 Höhenmeter) stehen jetzt die Zeichen überwiegend auf Erholung und Regeneration ...also einfach wachsen lassen...

6. Juni 2008

### **Wo ist bloß die Zeit geblieben?**

Eine Frage, die zumindest mein Leben immer bestimmt. 24 Stunden pro Tag ist einfach zu wenig. Selbst der Schlaf gehört zu den Zeiträubern. Man könnte doch so vieles erledigen...

Ist es doch sehr anstrengend sich nur auf das Wesentliche konzentrieren "zu müssen". Aber zum Glück kann ich sagen, dass das Wesentliche überwiegend Spaß macht. Trotzdem ist es Schade wegen der "liegendebliebenen" Sachen. Darum endlich mal wieder ein paar Zeilen auf dieser Seite.

Die diesjährige WK-Saison wird deutlich dünner ausfallen. Das heißt, wegen des Ironman in Frankfurt am 6. Juli stehen die Trainingsumfänge im Vordergrund und jeder Wettkampf bedingt diesbezüglich Einbußen (prä/post-Pause). Dafür stehen aber auch einige mehr Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen auf dem Kalender. Da muß man manchmal ganz schön improvisieren und alles Sportgerät bei sich führen ...denn jede Sekunde will genutzt sein... Nach dem LBS-Liga-Wettkampf am 25.5., wo wir ein 1A-Team waren :-))), steht nun am 14.06. die Mitteldistanz beim Moritzburger Schloss-Triathlon bevor. Das wär natürlich ein Ding, dort das Dritte Mal in Folge zu gewinnen. Wichtiger ist aber, dass dies DER Vorwettkampf für Frankfurt darstellt und ich dann auch mit meinem neuen WK-Rad "Erinyen" (=Furie)



auflaufen werde. Bisher konnte ich es allerdings noch keinen Meter fahren. Bin wirklich gespannt. Gespannt natürlich auch meine alte Heimat wieder zu sehen und in die vertrauten Gesichter zu blicken - das wird immer etwas Besonderes bleiben!

17. März 2008

Und die Zeit vergeht wie im Fluge. Ich möcht sagen, zum Glück! Denn lange wirds nicht mehr dauern und der langersehnte Frühling hält Einzug. Die Tage sind immerhin schon länger und man bekommt das Gefühl doch ein bisschen mehr Zeit zu haben. Ein Gefühl, was bei mir nur selten zur Realität wird.

Da sind so ein paar Osterfeiertage mehr als Willkommen !

Ich selbst werde wieder eine kleine Stippvisite in Eilat (Israel) halten und hoffe dennoch, dass hier in Deutschland das Wetter "zum Guten" kippt, um endlich wieder durch Wald und Flur ohne Erfrierungserscheinungen radeln zu können.

In diesem Sinne wünsche ich ein paar sonnige und erholsame oder auch aktive Osterfeiertage !

06. Januar 2008

...wie jedes Jahr stellt man mit Erstaunen fest, wie schnell die Zeit, das Jahr vergangen ist. Bilanz ziehen? Eher weniger - steht doch alles in einem stetigen Fluss und auch die Zeitrechnung ändert nicht wirklich etwas an seinen Ergebnissen und Zielen. Sinnvoller ist es, sich immer wieder mal zu Fragen "Bin ich auf meinem Weg?"

So führte mich mein Weg 2007 zum Ende des Jahres ein zweites Mal nach Israel und fand es wahrlich entspannend dem ganzen "Weihnachtszauber" entgehen zu können. In diesem Land, wo es ganz andere Probleme gibt, erscheint einem der heimische Sorgenkatalog peanutsverdächtig und vor allem weit weg... Beinahe hätten wir dann doch den Jahreswechsel verpasst. Da aber die Jordanier gegenüber fürs Feuerwerk keine Kosten und Mühen gescheut hatten, gabs dann doch noch was für Augen, Ohren und Gaumen.

Ich wünsche allen einen guten Start ins 2008, anhaltende Gesundheit und die Sturheit an seinen wahren Zielen festzuhalten!