Race Across America (RAAM) 1999

Dr. Kurt A. Moosburger
Facharzt für Innere Medizin
Sportarzt und Ernährungsmediziner

Als mich Herbert im Dezember 1998 anrief, ob ich Interesse hätte, ihn beim Race Across America 1999 medizinisch zu betreuen, brauchte ich keine Sekunde lang zu überlegen. Das RAAM war mir als ambitionierter Hobbyradsportler und interessierter Verfolger der Radsportszene ein Begriff, ebenso der Name Meneweger als Spitzenfahrer Ende der 80er-Jahre - und jetzt bot sich mir die einmalige Gelegenheit, einen wirklichen Extrembereich der Leistungsmedizin kennenzulernen und mich seinen Problemen zu stellen. Ich sagte also spontan zu und ab diesem Zeitpunkt begann eine engagierte Zusammenarbeit mit regem Gedankenaustausch und regelmäßigen Teammeetings.

Schon vor zehn Jahren hatte ich Franz Spilauers Vortrag nach seinem RAAM-Sieg gehört und hatte seine zwei Bücher gelesen. Jetzt las ich auch noch die Bücher der "RAAM-Veteranen" Wolfgang Fasching und Hubert Schwarz. Ich gewann eine Vorstellung, was auf Herbert und sein Betreuerteam zukommen würde.

Ich hatte auch Herberts Scheitern bei seinem ersten RAAM-Versuch 1991 über die Medien mitverfolgt. Dieses Scheitern und die Warnungen so mancher, die Herbert zu kennen glaubten, mich auf seine Betreuung einzulassen, da er ein "schwieriger Mensch" sei, der sich im Vorfeld zwar gut in Szene setzen könnte, aber bestimmt wieder scheitern würde, war für mich eine zusätzliche Herausforderung, das "Abenteuer" RAAM in Angriff zu nehmen und Herbert zu einer erfolgreichen Teilnahme zu verhelfen.

Aus medizinischer Sicht musste ich mich mit drei Problemstellungen auseinandersetzen: Erstens mit der Frage der optimalen Energieversorgung sowie Flüssigkeitsbilanzierung, zweitens mit dem möglicherweise größten, weil nicht vorhersehbaren und damit unberechenbaren Problem psychischer Auswirkungen des Schlafentzugs und drittens mit den durch die chronischen Druckbelastungen zu erwartenden mechanischen, mit Schmerzen einhergehenden Folgen vor allem für Gesäß und Füße. Daneben war auch mit Überlastungssyndromen der Muskelansätze im Bereich der Kniegelenke zu rechnen, und schließlich musste ich auch für sturzbedingte Verletzungen vorbereitet sein.

Das Problem der Energieversorgung war zumindest theoretisch einfach zu bewältigen. Anhand der spiroergometrischen Daten, die Herbert eine hervorragende Grundlagenausdauer auswiesen, ließ sich bei aerober Energiebereitstellung ein täglicher Energiebedarf von ca. 20.000 Kilokalorien errechnen, eine Energiemenge, die natürlich die Resorptionskapazität des Darms bei weitem übersteigt. Herbert verstand sofort, dass seine energetisch umsetzbare Dauerleistung, sprich Fahrgeschwindigkeit, von der Energiemenge abhängen

würde, die er "eressen" konnte. Mit Hilfe vollbilanzierter Trinknahrung aus der klinischen Ernährung war eine Energiezufuhr von 14.000 kcal in 24 Stunden realisierbar. Sie sollte die Basis für Herberts Erfolg sein und ihm eine Dauerleistung ermöglichen, um mit den Besten mithalten zu können. Die Idee, während der täglichen Schlafpause zusätzlich eine Infusion zu verabreichen, verwarf ich bald wieder, da man in der kurzen Zeit viel weniger Kalorien als auf oralem Weg zuführen hätte können.

Bei unseren "Generalproben" (zwei 24- und ein 48-Stundentest) wurde versucht, die Theorie in die Praxis umzusetzen, was sich aufgrund Herberts tatsächlich nicht "einfacher" Persönlichkeitsstruktur zunächst als schwieriges und mich Nerven kostendes Unterfangen erwies. Herbert hielt das Ernährungsprotokoll nicht konsequent ein, zeigte diesbezüglich zu wenig Einsicht und Kooperationsbereitschaft und ließ die nötige Härte sich selbst gegenüber vermissen, kompromisslos die eintönige Kost regelmäßig zu schlucken. Nach dem zweiten 24-Stunden-Test war ich ziemlich frustriert und für das RAAM pessimistisch. Unter diesen Umständen war ein neuerliches Debakel absehbar und die Kritiker Herberts würden Recht behalten. Aber aufzugeben kam für mich nicht in Frage, die Herausforderung war einfach zu groß!

Letztendlich war unsere Vorbereitung auch ein Lernprozess für beide Seiten, ich wurde toleranter, gelassener und Herbert konsequenter. Beim letzten Test, der "Österreich-Rundfahrt in 48 Stunden" klappte unsere Zusammenarbeit schon relativ gut. Herbert bestand diese Härteschlacht bei widrigen äußeren Umständen souverän und war danach in blendender physischer wie auch psychischer Verfassung, die sich auch auf das Betreuerteam übertrug. Ab diesem Zeitpunkt war ich optimistisch, dass Herbert das RAAM bei seinem zweiten Anlauf erfolgreich beenden würde - und zwar auf einem Spitzenplatz, wenn seine mentale Verfassung mit seiner hervorragenden Grundlagenausdauer mithalten würde, keine gravierenden psychischen Probleme von Seiten des Schlafentzugs auftreten würden und er die entsprechende Konsequenz und Disziplin bei der Ernährung zeigen würde.

Das RAAM verlief aus meiner Sicht - abgesehen von der Ernährung - ohne nennenswerte Probleme. Logisch, dass Herberts Gesäß nach wenigen Tagen wundgesessen war, doch mit Hilfe einer auf das Sitzleder geklebten dünnen, atmungsaktiven Folie als "zweiten Haut" (OPSITE^{R}) heilten die offenen Stellen sogar unter der Dauerbelastung. Wie gut Herbert den Schlafentzug tolerierte, erstaunte mich. Seine starke Persönlichkeit und seine gute mentale Vorbereitung waren dafür ausschlaggebend. Er war bis zuletzt zeitlich und örtlich orientiert, nur in der letzten Nacht trat eine kurze optische Halluzination auf, als er einem imaginären Radfahrer folgte.

Als Hobbyradsportler faszinierte mich Herberts Dauerleistung enorm. Seine Waden erinnerten mich an zwei Kolben, die sich unermüdlich auf und ab bewegten. Um den anerkannt härtesten Wettkampf der Welt bestehen zu können, muss man nicht nur die entsprechende Physis, sondern vor allem eine gefestigte Persönlichkeit aufweisen und mental sehr stark sein. Auch die anderen Teilnehmer waren durchwegs intellektuelle Individualisten. Was mich noch beeindruckte, war unser Teamgeist. Jeder war für jeden da, in erster Linie natürlich für Herbert, wobei sich keiner für Tätigkeiten zu gut war, die nicht seinen gewohnten entsprachen. Ich hatte zuvor noch keinem erwachsenen Mannsbild den Hintern geputzt.

Was die Ernährung betraf, lief es nicht so optimal, wie ich es mir gewünscht hätte. Es gab erneut Reibungspunkte zwischen Herbert und mir. Auf meine Kritik folgte nach einer kurzen Nachdenkphase zwar meist die Akzeptanz, trotzdem schafften "wir" nur einmal das vorgenommene Ziel von 14000 kcal in 24 Stunden, ansonst nur 10000 bis 12000 kcal. Dies bedeutete zwangsläufig eine Leistungseinbuße, da Herberts muskuläre Glykogenspeicher als wertvolle Energiequelle für intensive Belastungen, vor allem die vielen Bergauffahrten, nicht ausreichend gefüllt werden konnten. Ebenso war Herberts Flüssigkeitszufuhr untertags - hier herrschte eine fast unerträgliche feuchte Hitze - zu wenig, was seine Leistung zusätzlich minderte.

Somit stand bald für mich weniger der sportliche Erfolg Herberts im Vordergrund als vielmehr das Bestreben, ihn überhaupt ins Ziel zu bringen. Auch das restliche Betreuerteam verstand meine Sorge und vor allem unser Teamchef Heinz bestärkte mich, unserem "Marathonmann" gegenüber konsequent zu bleiben. Wenn mein "Draht" zu Herbert überstrapaziert war, halfen mir seine Frau Christiane und unser Masseur Franz als "Vermittler". Die aus medizinischer Sicht kritischste Phase war am Ende des achten Tages, als es durch den immensen Schweißverlust zu einem Absinken des Natriumwerts im Blut gekommen war. Damals hatte Herbert auch insofern Kreislaufprobleme, als er zweimal beim Aufstehen nach dem Stuhlgang kollabierte.

Als ob er geläutert wäre, spürte Herbert nun offensichtlich selbst, was sein Körper verlangte, um heil ins Ziel zu kommen. Er erreichte Savannah in einem wirklich guten Allgemeinzustand, sein Substanzverlust war minimal. Im Gegensatz zu anderen Konkurrenten, deren körperliche Verfassung mich regelrecht erschreckte, wirkte er geradezu "frisch". Als Herbert mich im Ziel herzlich umarmte, spürte ich einen Kloß im Hals. Ich freute mich mit ihm über seinen Erfolg - weit mehr, als mir das gelungene "medizinische Experiment" Genugtuung bereitete. Was Herbert geleistet hat, wird mir zeitlebens imponieren.

moo 1999