

Kämpfernatur

Nach der Leukämie-Diagnose startete Triathlet Yannick Lieners das „Plooschter Projet“



Anfang des Jahres war Yannick noch in Topform, dann kam die Diagnose, die sein Leben veränderte. Statt den Kopf hängen zu lassen, ist er aktiv geworden

Fotos: Marcel Nickels / Privat

LUXEMBURG
SIMONE MOLITOR

Für Leistungssportler Yannick Lieners hätte es bis Anfang des Jahres nicht besser laufen können: Auf internationalem wie internationalem Niveau hatte er sich mehrfach als Triathlet bewährt. Im Februar sollte sein Leben jedoch eine dramatische Wendung nehmen: Im Alter von 25 Jahren wurde bei ihm chronische myeloische Leukämie diagnostiziert. Statt den Kopf hängen zu lassen, hat Yannick der Krankheit den Kampf angesagt. Und viel mehr noch: Der junge Athlet hat sich dazu entschieden, anderen Betroffenen bei der Suche nach einem passenden Stammzellenspender zu helfen: Das „Plooschter Projet“ hat mittlerweile auf Facebook die 6.000-Likes-Grenze geknackt.

Hättest Du damit gerechnet, dass dieses Projekt derart hohe Wellen schlägt?

YANNICK LIENERS Nicht wirklich, am Anfang hatte ich sogar Angst, dass es floppen könnte. Ingeheim hatte ich mir 1.000 Likes erhofft. Die hatte ich bereits nach vier Stunden, nach einem Tag waren es 4.000.

Wann hast Du eigentlich gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

LIENERS Im Januar war ich noch richtig gut in Form, die Rennen sind gut gelaufen, ich war motiviert. Umso erstaunter war ich, als der Eurocross im Februar total in die Hose ging. Es gab eigentlich keinen Grund. Da habe ich angefangen, mir Fragen zu stellen. Im Alltag war ich etwas müder, das war aber das einzige Symptom. Bis zu den nationalen Cross-Meisterschaften im März wollte ich wieder fit sein, deshalb bin ich zur Blutanalyse gegangen. Ich hatte auf Eisenmangel oder Mononukleose getippt. Es stellte sich nun aber heraus, dass der Anteil meiner weißen Blutkörperchen extrem hoch war. Daraufhin ging ich zum Spezialisten ins CHL, ja und dann ging alles ziemlich schnell. Der Verdacht auf Leukämie war da. Endgültige Gewissheit sollte eine Knochenmarkprobe aus dem Becken geben. Das Resultat kam erst am darauffolgenden Tag. Das waren die schlimmsten 24 Stunden meines Lebens. Ja und dann stand fest, dass es Leukämie ist.

Wie hast Du Dich in dem Moment gefühlt?

LIENERS Anfangs habe ich es gar nicht richtig realisiert. Erst am Abend kam der Schock. Mein Leben hat sich innerhalb von 48 Stunden um 180 Grad gedreht. Die ersten paar Tage waren heftig, die Konsequenzen wurden mir langsam klar. Meinem persönlichen Umfeld habe ich ziemlich schnell davon erzählt und die Krankheit dann Stück für Stück akzeptiert. Mit dem Thema Krebs hatte ich mich bis dahin nie wirklich auseinander gesetzt. Ich bin ja eigentlich der Prototyp eines gesunden Menschen. Ich mache täglich Sport, ich rauche nicht, trinke nicht regelmäßig Alkohol, ich bin jung... Ich er-

fülle jedes Kriterium eines gesunden Lebensstils. Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas passieren könnte.

Was bedeutet die Krankheit an Einschränkungen?

LIENERS Ich musste sofort mit der Chemotherapie beginnen. Bei meiner Form der Leukämie kann ich die ganze Behandlung in Form von Pillen machen. Den ersten Teil habe ich nun hinter mir, die Chemo ist also abgeschlossen. Jetzt muss ich täglich alle zwölf Stunden zwei Pillen einnehmen, immer zur gleichen Zeit. Zwei Stunden vorher und eine Stunde danach darf ich nichts essen und auch nur Wasser trinken. Das ist also schon eine gewisse Einschränkung, weil ich während sechs Stunden meines Tages keine Kalorien zu mir nehmen darf. Alkohol darf ich auch nur wenig trinken. Da mein Immunsystem geschwächt ist, bin ich auch anfälliger für bakterielle Infektionen.

Wie sieht es mit Sport aus?

LIENERS Mein Arzt hat mich ausdrücklich dazu ermutigt, weiter Sport zu machen, worüber ich natürlich sehr froh bin. Als Sportler produziert man mehr rote Blutkörperchen, das ist also noch ein weiterer Grund, täglich zu trainieren. Durch die Therapie werden wiederum rote Blutkörperchen zerstört, Sport hilft demnach, dem entgegen zu wirken.

Hilft Dir die Tatsache, dass Du Leistungssportler bist, ansonsten auch beim Kampf gegen den Krebs?

LIENERS Allein schon die Tatsache, dass ich meine Krankheit sehr früh entdeckt habe, hängt damit zusammen. Im Alltag habe ich ja nicht gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Mein Körper war aber beim Sport ganz klar weniger leistungstark, als er hätte sein müssen. Ich war anders müde als sonst. Wird Krebs früh entdeckt, sind die Heilungschancen natürlich größer. Außerdem hat man im Sport auch manchmal Rückschlüsse

ge und entwickelt Strategien, um besser damit umzugehen. Ich würde sagen, dass mir genau das auch hilft. Das hier sehe ich als Rückschlag. Ich weiß, dass ich geheilt werden kann und wenn ich das Ganze jetzt mit der nötigen Disziplin durchziehe, werde ich auch wieder gesund. Die Genesung dauert fünf Jahre. Durch meine Erfahrung im Sport habe ich die Krankheit wohl auch schneller akzeptiert. Ich komme mittlerweile gut damit klar. Ein weiterer Vorteil ist, dass mein Tagesablauf sowieso wegen des Trainings immer ganz klar strukturiert war. So habe ich etwa oft abends von 18.00 bis 20.00 Schwimmtraining. Bevor ich das Medikament einnehme, darf ich zwei Stunden nichts essen, das trifft sich also sehr gut, weil ich dann sowieso abgelenkt bin.

Wann und weshalb hast Du Dich dazu entschieden, dieses Pflaster-Projekt ins Leben zu rufen?

LIENERS An sich hätte ich meine Krankheit verheimlichen können, weil sie eben nicht sichtbar ist. Krebs ist für viele noch ein Tabuthema. Betroffene reden nicht immer gerne darüber. Das frisst einen aber auf. Mir persönlich hat es geholfen, darüber zu reden. Die Idee, dieses Projekt zu starten, hatte ich ziemlich früh, mir dann ein genaues Konzept überlegt und mich von der „Fondation Cancer“ beraten lassen. Es war ja Neuland für mich. Als das Projekt dann stand, habe ich noch einmal ein bisschen gezweifelt. Mir wurde klar, dass es danach kein Zurück mehr gibt. Die Reaktionen waren aber durchweg extrem positiv, sodass ich den Schritt nicht bereut habe. So viele Leute haben sich mittlerweile schon als Stammzellenspender registrieren lassen, nur weil ich mich geoutet habe. Das alles gibt mir sehr viel Kraft. Einmal pro Woche gehe ich zur Blutanalyse auf den Krebsstock im Krankenhaus und sehe dort die Patienten, denen es viel schlechter geht als mir. Diese Menschen haben keine Kraft mehr, sich aktiv zu engagieren. Ich habe diese Kraft. ●

ZUM „PLOOSCHTER PROJET“

Vier Möglichkeiten, seinen Beitrag zu leisten

Yannick Lieners kann seine Form der Leukämie mit Pillen behandeln. Es ist unwahrscheinlich, dass er einmal auf eine Stammzellen- oder Blutspende angewiesen ist, komplett ausgeschlossen ist es aber nicht. Patienten, die an einer schwereren Form der Leukämie erkrankt sind, benötigen aber eine solche Stammzellenspender. In Luxemburg findet jedoch jeder dritte Patient keinen passenden Spender. Mit seinem „Plooschter Projet“ will Yannick möglichst viele Leute dazu bringen, sich als **Stammzellenspender** zu registrieren. Wer nicht als Stammzellenspender in Frage kommt - es gibt gewisse Kriterien - kann durch eine **Blutspende** helfen. Beteiligen kann man sich natürlich auch über den Weg einer **Geldspende** an eine Partnerorganisation. Daneben wird dazu aufgerufen, einen **Organspenderausweis** zu beantragen. Es gibt demnach vier Möglichkeiten, sich am „Plooschter Projet“ zu beteiligen. So heißt das Ganze übrigens deshalb, weil die registrierten Personen nach ihrer Blutanalyse oder -spende ein Foto von ihrem Arm mit Pflaster machen und anschließend auf die Plooschter-Projet-Facebookseite posten und als Profilfoto nutzen sollen. So werden weitere Leute auf die Aktion aufmerksam und dazu angeregt, mitzumachen.

➔ <https://www.facebook.com/plooschterprojet> oder <http://plooschterprojet.wordpress.com>