

# Yannick Lieners

Wir haben uns mit Herrn Yannick Lieners, erfolgreichem Luxemburger Triathleten und Gründer des Plooschter-Projet, unterhalten und uns über seine sportliche Laufbahn, seine Gesundheit und das Plooschter-Projet informiert.



©Ben Majerus

## Herr Lieners, herzlichen Dank erstmal für dieses Interview. Können Sie sich unseren Lesern kurz vorstellen, bitte?

Gerne. Mein Name ist Yannick Lieners, ich bin Triathlet, bin 28 Jahre alt und im Minett aufgewachsen, in Ehleringen. Ich bin zur Zeit nationaler Meister im Semi-Marathon und werde dieses Jahr bei der „Route du Vin“ versuchen meinen Titel zu verteidigen.

## Können Sie uns erklären, wobei es genau beim Triathlon geht und wie Ihr Trainingsplan oder eine ideale Trainingswoche bei Ihnen aussieht?

Triathlon ist eine Ausdauersportart, die aus drei Disziplinen besteht: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Diese laufen genau in dieser Reihenfolge ab. Es gilt bei allen drei Disziplinen die schnellste Zeit bei jeder Disziplin zu erreichen, und die Uhr läuft auch während dem Wechsel von einer Disziplin zur anderen weiter. Laufen ist hierbei meine stärkste Disziplin.

Ich trainiere 8-9 Mal pro Woche. In einer stressigen Woche können es auch mal 6 Trainingseinheiten sein, gefolgt von einem Ruhetag. Ich habe feste Trainingszei-

*Ich trainiere 8-9 Mal pro Woche. In einer stressigen Woche können es auch mal 6 Trainingseinheiten sein, gefolgt von einem Ruhetag.*

ten, meistens trainiere ich jeden Abend zwischen 18.00 und 20.00 Uhr und immer eine Disziplin am Tag. Zum Schwimmtraining brauche ich 2 Stunden, zum Fahrradfahren 3 - 4 Stunden, beim Lauftraining reichen aber schon 1 - 1 ½ Stunden aus.

## Wie kamen Sie zum Triathlon?

Ich stamme aus einer sehr sportlichen Familie. Als Kind habe ich kurz Handball gespielt, dann bis ungefähr 10 Jahre Fußball und mit etwa 10 Jahren hat mich mein Vater zu einem Lauftraining mitgenommen. Von dem Moment an kam ich zur Leichtathletik. Mit ungefähr 12 Jahren machte ich bei meinem ersten Duathlon mit und mit 15 bei meinem ersten Triathlon. Ab dem Alter von 16 Jahren habe ich dann wirklich ernsthaft für Triathlon trainiert.

## Haben Sie auch einen strengen Ernährungsplan?

Eigentlich nehme ich es mit diesem Thema nicht so ernst. Ich habe einen strengen Trainingsplan und meine Wochen und Tage sind so durchorganisiert, dass ich selten Freiraum für spontane Aktivitäten habe. So lasse ich mir wenigstens beim Essen einige Freiheiten.

## Sind Sie ein guter Patient? Befolgen Sie die Empfehlungen Ihrer Ärzte?

Eigentlich denke ich, bin ich ein guter Patient. Ich nehme meine Medikamente streng nach Plan. Ich habe diese auch immer dabei, nehme sie immer bei richtiger Zimmertemperatur und stelle mir auch den Wecker um

*Wenn ich also zaubern könnte, würde ich alle Menschen in die Datenbank hineinzaubern und somit in ein paar Stunden vielleicht ein Leben retten.*

sie immer zur gleichen Zeit einzunehmen. Ich darf eine Stunde vor der Einnahme und zwei Stunden nach der Einnahme keine Kalorien zu mir nehmen, also nichts essen oder trinken, außer Wasser. Dies schränkt einen schon ein, da ich als Sportler während 6 Stunden am Tag keine Kalorien zu mir nehmen darf.

**Wenn Sie zaubern könnten, was würden Sie tun, um die Gesundheit der Menschen zu verbessern?**

Hier möchte ich dann mein Plooschter Projekt vorstellen. Ich bekam vor 3 Jahren die Diagnose Leukämie gestellt. Ich kann meine Form der Leukämie mit Medikamenten behandeln. Andere Leukämiepatienten benötigen aber eine Stammzellenspende. Leider findet in Luxemburg jeder 3. Patient keine passende Stammzellenspende, da zu wenig Menschen registriert sind. Wenn ich also zaubern könnte, würde ich alle Menschen in die Datenbank hineinzaubern und somit in ein paar Stunden vielleicht ein Leben retten.

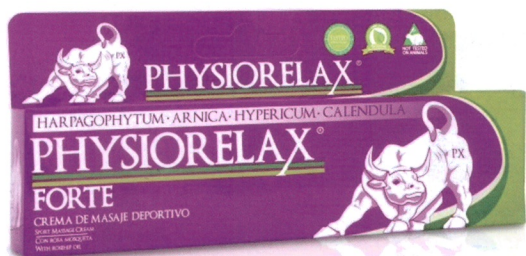
**Wie verläuft die Suche nach einer Stammzellenspende?**

Wenn der Patient eine Stammzellenspende benötigt, sucht der Arzt zuerst in der nationalen Datenbank. Ist dort kein passender Spender registriert, wird europaweit gesucht und dann zum Schluss weltweit. Leider ist die Möglichkeit, dass eine Spende passt 1 zu 1.000.000 und dies, weil weltweit zu wenig Menschen registriert sind.



**Erzählen Sie uns doch bitte etwas über die Idee vom Plooschter Projekt?**

Da ich mich mit dem Thema Leukämie auseinandersetzen musste, bemerkte ich, dass viel zu wenig Menschen in den Datenbanken registriert und auch schlecht oder gar nicht über das Thema informiert sind. Also rief ich die Menschen in Luxemburg dazu auf, sich registrieren zu lassen, dies kann man mit einer ganz einfachen Blutuntersuchung machen, und dann ein Foto von sich mit dem Pflaster (Plooschter) auf Facebook zu posten. Wir organisieren auch Infostände und verteilen Flyer um die Menschen zu informieren.



Une exclusivité Orthomedix disponible en pharmacie au GDL et en Belgique



### Was muss man tun um sich registrieren zu lassen?

Registrieren kann man sich in 5-10 Minuten. Bei einer einfachen Blutuntersuchung wird der HLA Typ der Person bestimmt und eingetragen. Wie schon gesagt, ist die Möglichkeit einen passenden Spender zu finden sehr gering, bei 1: 1.000.000. Deshalb ist es wichtig, dass so viele Menschen wie möglich registriert sind.

### Was passiert, wenn ich als Spender in Frage komme?

Bis zu einem Alter von 60 Jahren kann man angerufen werden. Deshalb ist es auch sehr wichtig im Laufe der Zeit der Stiftung beim Umzug die neue Adresse mitzuteilen, die neue Handynummer oder E-Mailadresse. Des Öfteren können Spender nicht erreicht werden, weil sie in der Zwischenzeit umgezogen sind oder eine andere Telefonnummer oder E-Mailadresse haben.

Wird man erreicht, muss man in die Klinik fahren, dort werden weitere medizinische Tests durchgeführt, damit kein Risiko für beide Patienten besteht. Meistens werden hier 3-4 Personen bestellt, die als potenzielle Spender in Frage kommen.

Wird man als Spender ausgewählt, muss man 1 Woche vor der Stammzellenspende Medikamente einnehmen, die die Produktion der Stammzellen im Körper anregen. Zur Spende fährt man dann nochmals in die Klinik, wobei einem während 3-4 Stunden aus dem rechten Arm Blut entnommen wird. Aus diesem Blut werden nur die Stammzellen herausgefiltert und das gefilterte Blut ohne Stammzellen wird gleichzeitig wieder in den linken Arm eingeführt. Der Spender verliert also hierbei kein Blut. Nur die Stammzellen werden dem Blut entnommen.

### Warum fürchten sich die meisten Menschen vor einer Stammzellenspende?

Da gibt es diesen Mythos, dass man bei Vollnarkose Rückenmark entnommen bekommt, und dieser Eingriff sehr gefährlich sei, weil man dabei gelähmt wer-

*Also rief ich die Menschen in Luxemburg dazu auf, sich registrieren zu lassen, dies kann man mit einer ganz einfachen Blutuntersuchung machen, und dann ein Foto von sich mit dem Pflaster (Plooschter) auf Facebook zu posten.*

den könnte. Richtig ist aber, dass heutzutage 95% der Stammzellen aus dem Blut entnommen werden. Nur noch 5% aus dem Rückenmark. Und auch dann werden die Stammzellen aus dem Beckenkamm entnommen, dies ist extrem selten und birgt kein Risiko.

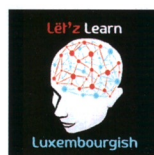
### Was genau hat das Plooschter Projekt in Luxemburg seit 2014 bewirkt?

Vor dem Plooschter Projekt haben sich etwa 3-4 Personen pro Monat, also  $\pm 20$  pro Jahr in Luxemburg registrieren lassen. Seit dem Plooschter Projekt sind es jährlich  $\pm 1.000$  Personen. Informieren kann man sich auf [www.plooschterprojet.lu](http://www.plooschterprojet.lu) oder hier: [www.facebook.com/plooschterprojet](https://www.facebook.com/plooschterprojet)

### Nochmal kurz zurück zum Triathlon, bis zu welchem Alter kann man bei dieser Sportart auf hohem Niveau mithalten?

Triathlon ist eine Sportart für jedes Alter. Es machen manchmal noch 70jährige mit. Auf hohem Niveau jedoch merkt man ab Mitte 30, dass man langsamer wird. Aber ich denke, bis 40 kann man auf einem guten Niveau vorne mitmischen.

**Vielen Dank für dieses Gespräch und Letz be healthy wünscht Ihnen weiterhin alles Gute und viel Erfolg. ●**



Tania Hoffmann  
Advanced Certified NeuroLanguage Coach™  
Formatrice de Luxembourggeois agréée & certifiée  
Traductrice & Auteure  
[www.letz-learn.lu](http://www.letz-learn.lu)