

Luxemburger Wort

"Ich wollte nicht, dass die Krankheit gegen den Sport gewinnt" (<https://wort.lu/de/sport/ich-wollte-nicht-dass-die-krankheit-gegen-den-sport-gewinnt-5a97cb96c1097cee25b82d67>)



"Ich wollte nicht, dass die Krankheit gegen den Sport gewinnt"

Foto: Pierre Matgé

[Sport](https://wort.lu/de/sport) (<https://wort.lu/de/sport>) 5 Min. Heute

Interview: Pierre Gricius

So pathetisch es auch klingen mag, das wichtigste Rennen seines Lebens gewann Yannick Lieners gegen seine Leukämie. Nach vier Jahren Therapie ist der vielseitige Sportler, Leichtathlet, Triathlet und Duathlet des CA Beles seit nun drei Wochen geheilt. Einen Tag nach seinem 30. Geburtstag schaltet der Grundschullehrer (in Differdingen) am Sonntag bei den Meisterschaften im Cross-Country im Baumbusch (Start um 14.20 Uhr) in den Angriffsmodus.

Yannick Lieners, blicken wir vier Jahre zurück. Beim Cross in Diekirch am 9. Februar 2014 sind Sie vorzeitig aus dem Rennen gestiegen, aufgrund von anormal großer Ermüdung. Sie sind zum Arzt gegangen, die Diagnose war Leukämie. Ist für Sie da eine Welt zusammengebrochen?

Das war ein Schock. Im Sport hatte ich bis dahin sehr selten aufgegeben. Ich hatte keine Erklärung für meine anormal große Müdigkeit. Nach dem Cross in Diekirch bin ich nach Hause gefahren und habe erst einmal vier Stunden lang geschlafen. Für mich war das ein Signal, dass irgendetwas mit meinem Körper nicht stimmt. Ich habe an Eisen- und Vitamin-D-Mangel gedacht. Dann bin ich zur Blutanalyse gegangen, und der Arzt hat von schlechten Werten gesprochen. Eine Woche später sollte ich zurückkehren. Bei der zweiten Analyse hat man mir gesagt, die Wahrscheinlichkeit, dass es Leukämie sei, stünde bei zwei zu drei. Man hat Knochenmark aus meinem Becken genommen und untersucht. Am Tag danach erhielt ich die Diagnose, ich habe dann gleich mit der Chemotherapie begonnen. Sie sind von Beginn an proaktiv mit Ihrer Krankheit umgegangen. Bei den Meisterschaften im Cross-Country in Düdelingen, wo Sie als Zuschauer präsent waren, haben Sie die anwesenden Pressevertreter informiert.

Wie schwer ist Ihnen die Entscheidung gefallen, in die Öffentlichkeit zu gehen?

Ganz leicht ist mir diese Entscheidung nicht gefallen. Für mich war aber ebenso klar, dass ich aus meiner Krankheit kein Tabu machen wollte. Nach der Diagnose habe ich sehr schnell mein privates Umfeld informiert, auch meine Arbeitskollegen und meine Freunde. Dieses Outing hat mir gutgetan, ich wollte nichts verstecken, ich habe auch schnell die Initiative zum Plooschter Projekt ergriffen.

»

Das Outing hat mir gutgetan.

□

Aus welchen Beweggründen heraus haben Sie dieses Projekt initiiert?

Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich aufgrund meiner Krankheit wohl nie mehr an meine früheren sportlichen Leistungen herankommen würde. Da habe ich nach einer neuen Herausforderung in meinem Leben gesucht. Ich dachte mir, wenn es sportlich

nicht mehr reicht, dann sollte ich mich zumindest im Kopf gegen diese Krankheit engagieren. Ich wollte die große Aufmerksamkeit, die ich nach meinem Outing bekommen habe, für dieses Projekt nutzen. Aus der negativen Erfahrung der Krankheit wollte ich ein positives Projekt machen. Ich habe mich informiert, wie ich Patienten helfen könnte. Das geht über Blutspenden, über Stammzellenspenden, über Organspenden und auch über die Forschung. Das sind die vier Pfeiler des Plooschter Projets. Ich habe mich informiert und über Facebook die Leute dazu aufgerufen, sich einzuschreiben und sich zu engagieren.

Parallel zur Chemotherapie sind Sie weiterhin sportlich sehr aktiv geblieben. Hat der Arzt Ihnen dazu geraten?

Ich habe den Arzt nach dem Sport gefragt. Die Antwort war: Ja, das sei sogar von Vorteil. Aufgrund der Chemotherapie werden die roten und weißen Blutkörperchen zerstört. Ich wusste, dass durch den Sport rote Blutkörperchen produziert werden. Während der Chemotherapie hatte ich allerdings nicht die Erlaubnis, hart zu trainieren. Ich habe mich unter anderem mit Ausdauerläufen begnügt.

Wie lange hat die Chemotherapie gedauert?

Vier Wochen. Danach hat mir der Arzt die Erlaubnis gegeben, wieder normal zu trainieren, also auch mit schnelleren Einheiten.

Sie sind sehr schnell wieder bei Rennen gestartet, im Frühjahr 2014 sind Sie unter anderem Luxemburger Meister im Duathlon geworden. Welchen Eindruck hatten Sie über Ihre Leistungsfähigkeit?

Im Januar 2014 war ich sehr gut in Form. Ich hatte mich auf die Meisterschaften gefreut. Ich war überzeugt, dort eine gute Leistung zustande bringen zu können. Im Anschluss an die Chemotherapie habe ich dann gemerkt, dass diese Behandlung Spuren hinterlassen hat. Die ganze Vorbereitung vorher konnte ich vergessen und ich habe wieder von vorne begonnen, die Form aufzubauen. Bei dieser Meisterschaft im Duathlon war ich sicher nicht in Topform, das hatte ich mir auch nicht erwartet. Danach hatte ich aber deutlich das Gefühl, dass es mit der Form bergauf ging.

Wie schätzen Sie im Nachhinein Ihre Leistungsentwicklung in den Jahren 2014 bis 2017 ein, auch in Zusammenhang mit Ihrer Therapie?

Nach der Meisterschaft im Duathlon waren meine Leistungen nicht mehr so gut. Die Ausdauerbasis, die ich mir erarbeitet hatte, ist aufgrund der Chemotherapie eingebrochen. Die Saison 2015 ist dann eigentlich sehr gut verlaufen ...

Sie waren erneut Landesmeister im Duathlon ...

Im Herbst bin ich auch Landesmeister im Halbmarathon bei der Route du Vin geworden. 2016 war auch ein gutes Jahr, 2017 hat mich ein Bandscheibenvorfall gebremst.



Yannick Lieners (2431), hier gegen Vincent Nothum, bei der Route du Vin 2015.
Foto: Serge Waldbillig

In all den Jahren mussten Sie fleißig Pillen schlucken.

Ja, ich habe alle zwölf Stunden Pillen nehmen müssen. Zwei Stunden vorher durfte ich nicht essen und nicht trinken, außer Wasser. Das Gleiche eine Stunde danach. Das hat mich zum Schluss doch ermüdet. Es sind immerhin sechs Stunden am Tag, an denen ich nicht essen durfte. Oft habe ich mir dann einen Mittagsschlaf gegönnt, was vorher überhaupt nicht meine Gewohnheit war.

Seit drei Wochen ist die Therapie Vergangenheit.

Ja, ich habe jetzt gemerkt, dass die Therapie mich trotzdem gebremst hat, dessen war ich mir während der Therapie nicht so sehr bewusst. Ich habe nun das Gefühl, dass es wieder besser läuft beim Training. Ich bin zuversichtlich, in dieser Saison noch einen Sprung machen zu können.

In all den Jahren haben Sie also nie an sich gezweifelt?

Ich wollte zu keinem Moment mit dem Sport aufhören. Ich wollte nicht, dass die Krankheit gegen den Sport gewinnt.

Sie haben die Zukunft nach der Therapie angesprochen. Diese Zukunft beginnt am Sonntag bei den Meisterschaften im Cross-Country. Ihre Form ist derzeit erstaunlich gut. Möchten Sie am Sonntag zum ersten Mal Landesmeister im Cross werden?

Mit den Trainingseinheiten in den vergangenen drei Wochen bin ich zufrieden. Ich habe den Eindruck, dass es mir körperlich besser geht als vorher. Ich bin eigentlich optimistisch.

Pol Mellina, der Topfavorit, ist nicht am Start. Eigentlich kommen in erster Linie Bob Bertemes, Christian Molitor, Christophe Kass und Sie für den Titelgewinn infrage, oder?

Zum einen bedauere ich, dass Pol Mellina nicht starten kann, andererseits ist die Meisterschaft deswegen sehr offen. Die Zuschauer werden ein spannendes Rennen erleben. Ich habe sicherlich Chancen, ich schätze aber vor allem auch Bob Bertemes als sehr stark ein. Christophe Kass, mit dem ich trainiere, und Christian Molitor sind auch nicht zu unterschätzen. Wir sind in diesem Jahr noch nicht gegeneinander gelaufen und können uns daher nur schwer einschätzen. Das sind an sich gute Voraussetzungen für ein spannungsgeladenes Rennen.