

# Men's Health

## AUF DAUER EIN PAAR KILOS WEG

Mit dieser Taktik  
hat der Jo-Jo-Effekt  
keine Chance

**DIE BESTE  
PFLEGE FÜR  
DEINEN BART**

**CHECK: WIE  
BEWEGLICH  
BIST DU?**

**ERFORSCHT  
Wann Stress  
gesund ist**

## **FIT IN JEDEM ALTER**

*Henry  
Maske*

Der Box-  
Champion  
verrät, wie er  
mit 59 in  
Form bleibt

# Ganz stark!

**Sport-Extra: 8 Athleten, die trotz Behinderung ihr  
Training durchziehen und die Motivation hochhalten**

11/2023 • 6,00 €  
Österreich € 6,00 • Schweiz SFR 9,90  
Belgien € 7,20 • Spanien € 7,90  
Italien € 7,90 • Griechenland € 8,50



4 1194-1071 906009 111

# „EINE PROTHESE STÖRT BEIM SPORT KEINEN“

*Ob im Gym oder auf dem Spielfeld, immer öfter sieht man dort auch Menschen mit Behinderung. Niko Kappel, Inklusionsbeauftragter des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, erklärt, wo es noch Verbesserungsbedarf gibt*

*Interview:  
RUFUS RIEDER*



## **Herr Kappel, gibt es bei uns in Deutschland ausreichend Angebote für Menschen mit Behinderung, die gern Sport machen möchten?**

Grundsätzlich sind Angebote da. Überall gibt es Vereine, in denen Inklusion stattfindet oder stattfinden kann, auch ohne dass sie unbedingt jedes Mal beim Namen genannt werden muss. Menschen ohne Behinderung tun sich jedoch zum Teil etwas schwer mit der Umsetzung. Dabei spielen Unsicherheiten oder Sorgen eine Rolle, und es tauchen Fragen auf wie: Was bedeutet die Inklusion für alle anderen Beteiligten? Ist dieser Sport eventuell gefährlich für einen Menschen mit Behinderung? Und welche bürokratischen Vorgaben muss ich beachten? Die Angst, Fehler zu machen, ist ein größeres Hindernis als die eigentliche Inklusion, die oft viel unkomplizierter sein könnte. Wenn jemand zum Beispiel kleinwüchsig ist oder eine Prothese trägt, weil ein Arm oder ein Bein fehlt, muss der Trainer im Grunde nichts beachten. Er muss dann keine besonderen Vorkehrungen

oder drei Treppenstufen nicht gleich einen Abriss vornehmen. Da reicht es dann, eine Rampe zu installieren. Unkomplizierte, pragmatische Lösungen sind oft machbar, und es gehören beide Seiten dazu, diese umzusetzen.

## **Wie ist der Einstieg in den Sport bei Ihnen verlaufen?**

Als ich 5 Jahre alt war, fing ich an, im Verein Fußball zu spielen. Und dort wurde ich nicht anders behandelt als jeder andere Spieler – wenn ich da meine Leistung nicht gebracht habe, musste ich auf der Bank sitzen. Und auch das ist wichtig: Niemand, ob mit oder ohne Behinderung, sollte bevorzugt behandelt werden. Sonst findet keine richtige Inklusion statt. Bei mir etwa war klar, dass ich mit einer Körpergröße von 1,41 Meter nie ein Kopfballungeheuer werden würde. Klar war zum Beispiel auch, dass ich kein Basketballer werden würde. Wichtig ist, in einem Wettbewerb anzutreten, dessen Niveau den eigenen Möglichkeiten entspricht. Dies gilt für nichtbehinderte Athleten

wird einen Diskus nie so weit werfen können wie ein Mann von 125 Kilo. Umgekehrt wird ein 2-Meter-Athlet niemals so spielerisch an Geräten turnen können wie ein anderer, der 1,65 Meter misst. Daher sollte man sich nicht ärgern, denn

wichtige Dinge für das Leben in spielerischer Form, etwa Rücksicht zu nehmen oder zu verlieren. Beim Fußball etwa versteht man sich meistens auch ohne Worte. So etwas lernt man nicht in der Schule im Mathematikunterricht.

## **„Sport fördert soziale Kompetenz enorm – man lernt etwa Rücksicht zu nehmen oder zu verlieren“**

es gibt Hunderte Sportarten, die man ausprobieren kann. Spaß und Erfolg liegen sehr eng beieinander – was einem liegt, bereitet einem Freude. Dass ich kleiner bin als andere Fußballer, stand in meinem Fall niemals im Vordergrund. Manchmal haben es meine Mitspieler sogar vergessen. Einmal war ich nach unserem Training der Letzte, der seine Sporttasche in den Van gelegt hat. Mein bester Kumpel rief mir zu, ich solle endlich die Kofferraumklappe schließen. Dabei hatte er komplett vergessen, dass ich das schlicht und ergreifend nicht konnte, weil sich der Griff der Klappe außerhalb meiner Reichweite befand. Bis der Groschen bei ihm gefallen war, dauerte es einige Sekunden. Dann haben wir uns total schlapp gelacht.

Prozentual gesehen machen Menschen mit Behinderung weniger Sport als Nichtbehinderte. Das ist sehr schade, eigentlich müsste es genau andersherum sein. Sport hilft auch, wenn es darum geht, in den „normalen“ Arbeitsmarkt einzutreten. Außerdem zeigt es sich immer wieder: Sobald man mit anderen Menschen zusammenkommt, geht viel Unsicherheit verloren. Der paralympische Sport spielt in dieser Hinsicht eine wichtige Rolle, da er für besonders viel Aufmerksamkeit sorgt. Wenn man solche Wettkämpfe im Fernsehen sieht, wird einem als Zuschauer klar: Das ist eigentlich alles halb so wild.

## **Was kann man noch tun, damit Inklusion im Sport selbstverständlich wird?**

Wichtig dafür ist es meiner Meinung nach, Kampagnen aktiv mitzugestalten. Ich bin oft in Baden-Württemberg für das Kultusministerium unterwegs, gehe zum Beispiel in Schulen und Sportvereine, auch in kleinen Ortschaften, und rede mit vielen Eltern. Solche Gespräche dauern in der Regel nicht länger als ▶

## **„Niemand sollte bevorzugt behandelt werden, sonst findet keine echte Inklusion statt“**

treffen und kann einfach mit dem Training loslegen. Für die Infrastruktur gilt häufig Ähnliches. Auf der einen Seite ist es wichtig, Sportstätten auch für Rollstuhlfahrer zugänglich zu machen. Auf der anderen Seite muss man wegen zwei

übrigens auch. So hätten der Turner Fabian Hambüchen und der Diskuswerfer Robert Harting, beides Weltklasse-Athleten in ihren Disziplinen, nicht solche Erfolge feiern können, wenn sie ihre Sportarten miteinander getauscht hätten. Wer 60 Kilo wiegt,

10 bis 15 Minuten, und dann haben die Leute das Gefühl, dass eigentlich alles ganz normal ist mit ihren Kindern.

### **Gibt es für die Inklusion genug finanzielle Mittel?**

Über Geld muss man auf jeden Fall reden, auch ganz unabhängig von Inklusion. Viele Schulen können ihre Lehrpläne nicht einhalten. Oftmals fehlt es entweder an Personal oder an Hallenkapazitäten. Als Gesellschaft müssen wir uns die Frage stellen: Was ist uns der Sport wert? Ich denke, für viele Menschen ist Sport wichtig, damit sie in unserer Gesellschaft ihren Platz finden. Wir brauchen mehr Botschafter für den Sport, die den Leuten Mut machen, teilzunehmen. Dafür sind natürlich auch die entsprechenden finanziellen Mittel erforderlich. Ich bin davon überzeugt, dass sich die Investitionen gesellschaftlich auszahlen werden. Auch als Gesundheitsfaktor spielt der Sport eine wesentliche Rolle. Ein Mensch mit Amputation etwa muss Dysbalancen im Körper ausgleichen. Da wird nicht selten die Wirbelsäule einseitig stärker belastet. Bei Kleinwüchsigen bereitet oft der untere Rücken Probleme. Dank meines Sports muss ich damit nicht zum Arzt. Ich kann bei Kniebeugen 265 Kilo stemmen. Mir geht's Bombe!

### **Politiker der AfD wollen in den Schulen die Inklusion abschaffen. Gibt es auch im Sport solche Bestrebungen?**

Davon habe ich noch nichts gehört. Schon eher von der Befürchtung, dass Inklusion



### **Unser Interviewpartner**

Der 1,41 Meter große Niko Kappel aus Welzheim bei Stuttgart holte bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro die Goldmedaille im Kugelstoßen. Mit einer Bestweite von 14,99 Meter hält der 28-Jährige den Weltrekord. Im Jahr 2020 gründete er den Verein zur Förderung talentierter junger Sportler und Sportlerinnen im Bereich der Para-Leichtathletik. Seit letztem Jahr ist er zudem Inklusionsbeauftragter des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

nicht funktionieren könne. Aber auch dafür gibt's keinen wirklichen Grund. Gerade in der Leichtathletik klappt das sehr gut, im Breiten- wie auch im Leistungssport. Ein gutes Beispiel dafür ist der Bundes-

Öffentlichkeit tragen. Das ist für introvertierte Menschen sicherlich schwieriger als für extrovertierte. Gut sind etwa Podiumsveranstaltungen, an denen Para-Sportler, Medien und Politiker teilnehmen. So

## **„Als Gesellschaft müssen wir uns die Frage stellen: Was ist uns der Sport wert?“**

stützpunkt in Stuttgart, wo auch ich trainiere. Menschen mit und ohne Behinderung kommen da zusammen, und für alle Beteiligten ist es eine wirklich schöne Atmosphäre.

### **In Fitness-Studios herrscht gelegentlich ein rauerer Umgangston als in Sportvereinen. Manche Menschen mit Behinderung müssen sich Sprüche anhören wie „Verpiss dich, du Krüppel!“ Wie geht man damit um?**

Das ist selbstverständlich ein totales No-Go! Da fragt man sich schon: Wer ist eigentlich der Behinderte? Wer hat hier eine Einschränkung? Lieber bin ich körperlich behindert, als so drauf zu sein. Ich weiß auch nicht, ob es sinnvoll ist, in einer solchen Situation in die Diskussion zu gehen. Eher würde ich wohl versuchen, das Geschwätz wegzustecken, und mir sagen: Leider gibt es auf dieser Welt auch Idioten. Allerdings ist das in diesem Fall nur eine einzelne Person. Prinzipiell glaube ich an das Gute im Menschen. Es zeigt jedoch auch, dass das Thema Aufklärung wichtig ist. Wir alle müssen Inklusion in die

etwas hilft dabei, die Schwelle für derartige Kommentare so weit anzuheben, dass keiner sie mehr aussprechen würde.

### **Was muss sich noch ändern?**

Wir brauchen noch viel mehr Mischung, zum Beispiel mehr gemeinsame Wettkämpfe, auch auf lokaler Ebene. Das bietet sogar einen Mehrwert für die Veranstalter, weil es neue Sponsoren anlockt. In der kleinen Stadt Biberach beispielsweise gibt es einen Kugelstoßwettbewerb auf dem Marktplatz, da kommen jedes Jahr 2000 Zuschauer, und die Stimmung ist super. Aber auch das Internationale Stadionfest ISTAF in Berlin ist ein perfektes Beispiel. Es ist das größte Leichtathletik-Event in Deutschland. Seit 2020 findet es gemischt statt, und 37 000 Zuschauer finden es geil, die Sportler natürlich auch. Aber sicherlich muss sich auch bei den Strukturen innerhalb der Verbände noch einiges ändern. Noch sind wir nicht so weit, dass Inklusion selbstverständlich ist. Also, es gibt noch reichlich Luft nach oben, aber alles in allem sind wir auf einem guten Weg. 🍷

# ROCK AND ROLLI

*Jeder 5. Mann lebt mit irgendeiner Art von Behinderung.  
Das bedeutet aber nicht, automatisch auf Sport verzichten zu müssen.  
Diese 8 Leser scheren sich nicht um ihre vermeintlichen Schwächen*

*Text:*

ALEX GARDNER, KEVIN SWAN, RUFUS RIEDER



# DER BODYBUILDER

*Abgefahren: Woody Belfort (26) ist auf den Rollstuhl angewiesen, lässt sich dadurch allerdings nicht ausbremsen*



**E**r ist Bodybuilder. Ja, ganz richtig gelesen! Bei diesem Begriff denkt man normalerweise an Jungs, die wie Arnold Schwarzenegger aussehen und deren Schenkel so dick sind wie Eichenstämme – nicht jedoch an einen Mann, dessen Beine nicht funktionieren. „Mein Ziel ist es nicht nur, möglichst muskulös auszusehen“, sagt Woody Belfort aus Montreal. „Ich will die Leute auch dazu bringen, dass sie ihre Vorstellungen davon überdenken, wie ein starker Körper auszusehen hat.“

Der Kanadier wurde mit Zerebralparese geboren, einer Lähmung, die auf einer Gehirnschädigung beruht. Seit er denken kann, sitzt er im Rollstuhl. Und manche Menschen mit körperlichen Behinderungen meiden Aktivitäten, die genau das sind: körperlich. Belfort jedoch nimmt die Herausforderung an. Er möchte nicht nur die Hindernisse im Alltag überwinden, sondern auch im Rampenlicht stehen und den Moment genießen. Bei Bodybuilding-Contests zeigt er Moves, die er sich selbst ausgedacht hat: „Ich mache etwa einen Rückwärtssalto im Rollstuhl.“ Das Publikum ist dann jedes Mal aus dem Häuschen. „In der Bodybuilding-Community bin ich der Einzige, der solche verrückten Stunts macht. Die habe ich mir selbst beigebracht, weil ich dachte, das würde cool aussehen“, erzählt er. „Ich hoffe, dass Kinder mit Behinderungen mich sehen und dadurch inspiriert werden,

**„Jeder entscheidet selbst, wie er sein Leben gestaltet – ich setze mir meine eigenen Grenzen“**

mal etwas Ähnliches auszuprobieren.“ Woody Belfort investiert viel, trainiert täglich. Die harte Arbeit lohnt sich für ihn: „Es ist unsere Entscheidung, wie wir unser Leben gestalten. Wir setzen uns unsere eigenen Grenzen, und wir können versuchen, sie zu verschieben. Wenn etwas Spaß macht, warum sollte man es dann nicht einfach versuchen?“



FOTOS: JORDAN NICHOLSON, ELIZABETH COX PHOTOGRAPHY

# DER CROSSFITTER

*Kleinwüchsig? Großartig!  
Mikey Witous (30) misst sich beim Workout  
gern mit anderen – und gewinnt meist*

**D**er fitteste Zwerg der Welt“ nennt Mikey Witous sich selbst – aus Gründen! 220 Kilo stemmt er bei Kniebeugen. Außerdem kann er 30 Klimmzüge am Stück absolvieren. Bei den Wheelwod-Games, einem US-amerikanischen Crossfit-Wettbewerb, hat er in der Kategorie für Menschen mit geringer Körpergröße den ersten Platz belegt. „Ich möchte den Eltern von Zwergen gern zeigen, dass mit ihren Kids alles in Ordnung ist“, sagt Witous.

Im heimischen Studio in South Bend im US-Bundesstaat Indiana trainiert er 5 Tage in der Woche. „Auch Erholung ist wichtig, sowohl die geistige als auch

**„Meine Eltern haben mir klargemacht, dass Träume Realität werden können“**

die körperliche“, betont er. „Ich möchte nicht ausbrennen. Deswegen achte ich darauf, dass ich den Sport genieße und nicht zur Pflichtübung werden lasse.“

Die Wahrscheinlichkeit, dass durchschnittlich große Eltern ein Kind mit Achondroplasie – einer Form genetisch bedingten Kleinwuchses – bekommen, liegt bei 1 zu 40 000. Obwohl Witous 3 durchschnittlich große Geschwister hat, war er es, der in seiner Familie zum Sportstar wurde. Inspiriert durch den Film „Rudy“ (1993) über den 1,68 Meter kleinen Rudy Ruettiger spielte auch er als Kind American Football. Außerdem war er als Ringer aktiv. „Meine Eltern haben mir klargemacht, dass Träume Realität werden können, wenn man nur hart genug dafür arbeitet“, erzählt er.

Um sich vernetzen zu können, nahm Mikey Witous mit 18 Jahren erstmals an einer Veranstaltung der Little People of America teil, einer Community von Menschen mit geringer Körpergröße. „Ich habe gemerkt, wie schön es ist, mit anderen Menschen auf Augenhöhe zu sein. Dort gibt es keine unangenehmen Blicke, niemand lacht über dich oder versucht, Fotos von dir zu machen.“



## DER MODELLATHLET

Christian Schmalstieg (38) lebt mit Multipler Sklerose und träumt davon, Fitness-Model zu werden. Mit dieser Geschichte kommt er seinem Ziel ein ganzes Stück näher

Er eigentlich war Christian Schmalstieg aus Düsseldorf 2016 wegen Depressionen in psychiatrischer Behandlung. Sicherheitshalber wollte sein Arzt organische Ursachen seiner Erkrankung ausschließen und ließ zu diesem Zweck eine Magnetresonanztomografie durchführen. „Auf den Bildern sah mein Kopf aus, als wäre er voll mit Konfetti“, erzählt Schmalstieg. Bei diesen hellen Punkten handelte es sich um viele kleine Entzündungsherde. Diagnose: Multiple Sklerose (MS), eine nicht heilbare Autoimmunerkrankung.

Bei MS können die Symptome von Patient zu Patient unterschiedlich sein. Oft kommt es zu einer extremen Form der Erschöpfung, und davon ist auch Schmalstieg betroffen. „Ich kann mich höchstens 20 bis 30 Minuten auf eine Sache konzentrieren und brauche stets viele Pausen“, sagt Schmalstieg, der auf Instagram unter @multiplesenses85

„Gelegentlich werde ich im Studio komisch angeguckt, aber ich ziehe mein Training durch“

zu finden ist. „Und zeitweise komme ich tagelang nicht richtig aus dem Bett.“ Er hat auch Schmerzen wegen der angespannten Muskulatur. Schmalstieg ist auf Medikamente angewiesen. Er kann gehen, aber nicht rennen. Manchmal kann er Dinge nicht festhalten, dann fallen sie ihm einfach aus der Hand. Er hat einen Schwerbehindertenausweis und bezieht auf Grund seiner vollständigen Erwerbsminderung eine Rente.

Das hindert ihn jedoch nicht daran, jeden 2. Tag sein Programm im Fitness-Studio durchzuziehen. Seit 2017 hat er von 120 auf 75 Kilo abgespeckt. Um mit leichteren Gewichten einen deutlichen Muskelzuwachs zu erzielen, setzt er im Training darauf, die venöse Blutzufuhr durch Schlingen teilweise zu unterbinden. Trotz der MS will er spätestens mit 40 Jahren als Fitness-Model auftreten. Er ist nah dran, sein Ziel zu erreichen.

FOTOS: DENNIS WOLFF/NIGHTSHIFT/GERMANY/SOCIAL HOPE, privat

## DER VORKÄMPFER

Soldat Derek Herrera (38) ist seit einem Einsatz in Afghanistan gelähmt. Inzwischen setzt er sich für Leidensgenossen ein

Am 14. Juni 2012 führte US-Soldat Derek Herrera in Afghanistan eine Patrouille an, die auf einmal heftig unter Feuer geriet. „Ich wurde in der linken Schulter getroffen, die Kugel drang ins Rückenmark ein.“ Deswegen ist er von der Brust an abwärts gelähmt. „Eines meiner Hauptprobleme ist, dass die Blase spastisch und überaktiv wird und ich einen Katheter brauche, damit ich sie entleeren kann“, erklärt Herrera. Hatte er vor seiner Verwundung noch damit zu tun, anspruchsvolle Militärmissionen zu planen und zu leiten, ging es für ihn nun darum, alltägliche und scheinbar selbstverständliche Abläufe wieder in den Griff zu kriegen. „Jedes Mal, wenn ich mit Freunden ausging und ein Bier trank, hatte ich Angst, dass ich mir in die Hose mache“, erzählt er. „Aber nachdem ich mein Ego und meine Selbstzweifel beiseitegeschoben hatte,

konnte ich erkennen, dass andere vor ähnlichen Herausforderungen stehen und mit Problemen zu kämpfen haben.“

Herrera besuchte die Handelsschule und gründete 2021 das Unternehmen Bright Uro, um die nächste Generation von Diagnosegeräten bauen zu lassen. „Wir entwickeln die erste katheterfreie, kabellose Methode zur Untersuchung der unteren Harnwege.“ Letztendlich wird es Millionen von Menschen helfen, die unter Inkontinenz oder sonstigen Problemen im Bereich der Blase leiden.

„Meine persönliche Motivation habe ich immer daraus gezogen, anderen zu helfen, zu dienen. Die Blasenfunktion ist wohl einer der intimsten Vorgänge im Körper. Menschen dabei zu helfen, die Kontrolle darüber zurückzugewinnen, motiviert mich trotz aller Hindernisse, die wir auf dem Weg dahin überwinden müssen“, bekennt der ehemalige Soldat.



### Herreras Grundsätze

„Widrigkeiten sind dein Kapital“, hat einst der legendäre US-Basketballtrainer John Wooden gesagt. Diese Maxime half Herrera beim Nachdenken darüber, wie er positive Veränderungen herbeiführen kann. Dies sind seine 3 Leitsätze.

#### Gehe mit gutem Beispiel voran

Alles, was du vorlebst, ist ansteckend und beeinflusst deine Mitmenschen. „Das gilt für sämtliche Lebensbereiche, nicht nur für den Sport“, sagt Herrera.

#### Höre nie auf zu lernen

Spezialkräfte werden in fremde Länder entsandt, um mit unterschiedlichsten Menschen zu kooperieren. Von jedem, den du triffst, kannst du etwas lernen.

#### Nutze jede Chance

„Während ich mit meiner Verletzung zu kämpfen hatte, wurden 3 Marines, mit denen ich gedient hatte, getötet“, sagt Herrera. „Jeden Tag nehme ich mir vor, die Chancen, die ich habe, zu nutzen.“







## DER LEICHTATHLET

*Bei Alex Ulrich (46) wurde ein Hirntumor diagnostiziert. Statt das Handtuch zu werfen, lässt er den Diskus fliegen – mit Erfolg*

**F**rüher spielte er American Football, und das auf Bundesliga-Niveau. Als Berufssoldat diente Alexander Ulrich unter anderem im Kosovo. Seit seinem Einsatz dort im Jahr 2000 leidet der Hannoveraner unter einer posttraumatischen Belastungsstörung. Im Jahr 2016 ein weiterer Schock: die Diagnose Hirntumor. Danach konnte er anderthalb Jahre lang nur mit Hilfe eines Rollators gehen. Stück für Stück kämpfte Ulrich sich ins Leben zurück.

Motorik und Gleichgewichtssinn sind noch deutlich eingeschränkt. „Ich nehme pro Tag 16 Tabletten ein, damit ich mich selbstständig bewegen kann“, sagt Ulrich. Als Quereinsteiger begann er 2019 mit der Leichtathletik. Parallel zum Sport rief er das Social Hope Team ([www.socialhopeteam.de](http://www.socialhopeteam.de)) ins Leben, das sich zum Ziel gesetzt hat, gemeinnützige Institutionen, Organisationen und Vereine zu unterstützen. Schnell offenbarte sich sein Talent fürs Diskuswerfen und Kugelstoßen. Im Jahr 2022 startete er bei den Invictus Games, das sind internationale Sportwettkämpfe für Soldaten mit körperlichen und/oder psychischen Beeinträchtigungen. Dort gewann er auf Anhieb den Diskus-Titel.

**„Leistungssport besteht zu 20 Prozent aus Talent und zu 80 Prozent aus Willen“**

An der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf trainiert er gemeinsam mit nichtbehinderten Olympia-Athleten 38 bis 40 Stunden pro Woche. Ulrichs Motto lautet: Erfolg ist kein Glück. Zu seinen Trainerinnen gehört Christina Schwanitz, ehemalige Weltmeisterin im Kugelstoßen. Beim Diskuswerfen hat er derzeit Platz 2 der Weltrangliste inne, beim Kugelstoßen Platz 7. Sein nächstes Ziel: die Paralympics 2024 in Paris. Da peilt Ulrich mindestens eine Medaille an. Wie es bei ihm sportlich weitergeht, kannst du bei Instagram unter [@alex.ulrich.parasport](https://www.instagram.com/alex.ulrich.parasport) sehen.

Foto: DENNIS WOLFF/ NIGHTSHIFTGERMANY/ SOCIAL HOPE



## DER TRIATHLET

*Autist und Ausdauersportler: Sam Holness (29) sieht seine Störung nicht als Problem an – im Gegenteil, durch sie hat er es sogar bis zur Ironman-WM über die Halbdistanzen geschafft*



Hackett	F40-44	12:23:06
Bergmann	M45-49	12:10:51
Holness	M25-29	12:20:46



**B**ei jedem Ironman-Rennen trägt er sein Lieblingsshirt, auf dem in großen Buchstaben geschrieben steht: „Autismus ist meine Superkraft.“ Athlet Sam Holness aus London erklärt: „Ich sehe meinen Autismus als Vorteil, denn dank der Eigenschaften, die damit in Zusammenhang stehen, kann ich mich bei Ausdauersportarten ganz besonders gut konzentrieren.“

Sein Autismus verleiht ihm eine besondere Energie. „Mein Vater findet es erstaunlich, wie ich morgens aufstehen und mich motivieren kann, ohne jemals zu denken: Heute habe ich wirklich null Lust zu trainieren“, erzählt Holness. Für ihn ist es Routine, außer freitags jeden Tag zu trainieren. Das macht er selbst dann, wenn draußen brütende 40 Grad herrschen. „Wenn ich im Wettkampf bin, kann ich 180 Kilometer auf dem Rad fahren, ohne die Konzentration zu verlieren. Ich mache einfach immer weiter. So funktioniert nun mal mein Gehirn. Ich würde niemals aufgeben.“

Ein abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaft hat ihm dabei geholfen, ein besserer Athlet zu werden. „Um mich zu verbessern, konzentriere ich mich auf die Messungen von Parametern wie Herzfrequenz, Leistung und maximale Sauerstoffaufnahme.“ Im Jahr 2022 finishte Holness bei der Ironman 70.3 World Championship, der WM über die Ironman-Triathlon-

**„So funktioniert nun mal mein Gehirn, ich gebe nie auf“**

Halbdistanzen in St. George/USA. Ein Reporter sagte zu ihm, er sei der erste autistische Mensch, der das geschafft habe. „Mein Vater und ich korrigierten ihn: Ich war der erste *offen* autistische Mensch. Autismus ist eine unsichtbare Eigenschaft. So kann man davon ausgehen, dass damals noch mehr Autisten am Start waren.“ Sam Holness möchte, dass alle anerkennen, was autistische Athleten zu leisten im Stande sind. 🧠