

Der gläserne Athlet

Timo Bracht ist einer der besten Triathleten der Welt – und einer der bestkontrollierten. Er hat die Blutwerte eines Normalbürgers. Das zeigt: Es geht offenbar auch ohne Doping.

VON MICHAEL EDER

FRANKFURT. Siebzehn Mal ist Timo Bracht in dieser Saison auf Doping kontrolliert worden. Im Trainingslager auf Lanzarote kamen die Fahrer vor zwei Wochen abends um Viertel nach acht und am nächsten Morgen um Viertel nach sechs noch einmal. Kein Grund zur Klage für den Ironman-Europameister aus Eberbach am Neckar. „Ich habe kurz geschluckt“, sagt er, „aber dann habe ich mir gesagt, es gibt viele Leute, die müssen um sechs in die Straßbahn steigen, um zur Arbeit zu fahren, da kann ich mich als Sportler, der ein privilegiertes Leben führt, nicht beschweren, wenn es ab und zu mal um sechs an der Türe klingelt.“

Timo Bracht, 34 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder, gehört am kommenden Samstag beim Ironman auf Hawaii zum engsten Favoritenkreis. Er ist einer der besten Triathleten der Welt, und er ist auch einer der bestkontrollierten Sportler der Welt. Neben den „normalen“ Kontrollen der Anti-Doping-Agenturen unterzieht er sich als Mitglied des Commerzbank-Triathlon-Teams zusätzlich fünf bis sieben kombinierten Blut-Urin-Tests, deren Ergebnisse in Langzeitstudien ausgewertet werden. In den vergangenen Jahren hat sich Bracht außerdem dem Reglement der Aktion „Eiserne Transparenz“ unterworfen, das der Anti-Doping-Experte Dr. Klaus Pöttgen für den Ironman Germany in Frankfurt ausgearbeitet hat. Dafür gab Bracht alle seine bisherigen Werte zur Datenbankerstellung frei. Damit nicht genug: 2008 und auch in diesem Jahr ließ sich Bracht von Professor Walter Schmidt an der Uni Bayreuth im Rahmen eines Projektes der Welt-



Gelassen und gefeiert: Bracht gewann im Juli den Ironman in Frankfurt; am nächsten Samstag zählt er auf Hawaii zu den Favoriten. Fotos: Sonja Müller, Michael Kretzer

Anti-Doping-Agentur die Hämoglobinnorm vor und nach dem Frankfurter Ironman bestimmen. Die Hämoglobinnorm ist als Sauerstoffträger der roten Blutkörperchen einer der entscheidenden leistungsbestimmenden Faktoren im Ausdauersport. Bleiben die Werte gleich, bedeutet dies, dass keine Blutkonserven genommen wurden, für deren Verwendung es noch immer keinen direkten Nachweis gibt. Die Auswertung der Bayreuther Studie zeigte, dass Bracht bei den Frankfurter Ironman-Rennen 2008 (3. Platz) und 2009 (Sieg mit Streckenrekord) vor und nach dem Rennen nahezu identische Werte hatte. „Damit“, so Pöttgen, „können Brachts Erfolge auf trainingsmethodische Effekte zurückgeführt werden.“ Anders gesagt: Nach wissenschaftlichem Ermessen ist Bracht ohne Doping zu einem der weltbesten Athleten in einer der anspruchsvollsten Ausdauersportarten geworden. Vor dem Ironman auf Hawaii hat Bracht jetzt einen weiteren Schritt auf dem Weg zum gläsernen Athleten beschritten. Er gestattete Pöttgen, sei-

ne Blutwerte zu veröffentlichen. Demnach lag in den vergangenen anderthalb Jahren Brachts Hämoglobinnorm zwischen 13,0 und 14,6 Gramm pro Deziliter, sein Hämokrit zwischen 38 und 44 Prozent. Das sind Werte, die auch bei jedem Normalbürger zu finden sind. Zur Erläuterung: Die Grenzwerte, an die sich manche Ausdauersportler „herandopen“, liegen im Radsport bei Männern für Hämoglobin bei 17,0 und für den Hämokrit bei 50

Prozent. Man könne nicht behaupten, sagt Pöttgen, dass Bracht „genetisch besonders begünstigt“ sei. Er habe vielmehr „die gleichen normalen genetischen Voraussetzungen wie sein Vater oder Jedermann.“

Auch Brachts maximale Sauerstoffaufnahme, sagt Pöttgen, liege mit 75 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht nicht sonderlich hoch. Viele Triathleten kommen auf Werte von mehr als 80, Tour-

de-France-Sieger Contador auf unglaubliche 99 Milliliter.

Die Frage ist: Wie ist es möglich, dass Bracht mit diesen Voraussetzungen und mit Blutwerten, die völlig normal sind, auf der Ironman-Distanz Weltklasseleistungen bringen kann? Bracht hat an der Bayreuther Studie auch deshalb teilgenommen, um dadurch einer plausiblen Antwort näher zu kommen. Ein Ansatz: Sein Vorteil liege nicht darin, dass sein Blut extrem viele

rote Blutkörperchen transportiere, also viele Sauerstoffträger, sondern darin, dass es relativ dünnflüssig und dadurch leichter durch den Körper und die Muskeln fließe, dass es „ein gutes Bewässerungssystem“ darstelle. Ein anderer, wichtigerer Ansatz: Weil bei Bracht die Daten sowohl der Bayreuther Studie als auch der Blutuntersuchungen im Vergleich der vergangenen beiden Jahre fast identische Ergebnisse ergaben, die Leistungsverbesserung in diesem Zeitraum aber deutlich war, lässt sich die Schlussfolgerung auf Pöttgens Fazit reduzieren: Training wirkt, auch auf allerhöchstem Niveau. Es gehe dar-

Bracht rät jungen Sportlern, „nachhaltig mit dem Körper zu wirtschaften“ und den Sport nicht als „Durchlauferhitzer“ zu sehen.

um, sagt Bracht, in intelligentes Training zu investieren. Und es gehe um ein intelligentes Wettkampfsystem. „Wenn ich als Radrennfahrer jeden Tag mithalten muss, habe ich ein Problem“, sagt Bracht. Als Ironman könne er sich auf zwei, drei Saisonhöhepunkte konzentrieren.

Gegenüber jungen Sportlern plädiert Bracht dafür, „nachhaltig mit seinem Körper zu wirtschaften“, den Sport nicht als „Durchlauferhitzer“ zu sehen, sondern Körper und Karriere „kontrolliert, langfristig und systematisch“ aufzubauen. Bracht hat Abitur gemacht, Zivildienst, Sportstudium, hat gearbeitet, war Jugendtrainer, er hat sich Schritt für Schritt entwickelt, hat sich Zeit gelassen, alles immer weiter zu optimieren. Training, Ernährung, Wettkampfplanung, Psychologie, soziale Vernetzung – „wenn das alles ineinandergreift“, sagt Bracht, „dann sind an einem guten Tag mit normalen Blutwerten und ohne Doping Weltspitzenleistungen möglich.“

Murat Didin und sein Basketball-Netzwerk

Vom Trainer profitieren viele: die Skyliners, die Liga – und er selbst

VON LEONHARD KAZDA

FRANKFURT. Es war ein Festtag für die Basketball-Bundesliga (BBL). Als sich Mitte dieser Woche die Funktionäre der Liga und deren neue Geldgeber in einem Frankfurter Hotel trafen, strahlten alle: Endlich, nach sechs Jahren ohne Geldgeber, konnte die BBL wieder einen Sponsor präsentieren. Beko heißt er; der Hersteller von Haushaltsgeräten spendiert der höchsten Spielklasse im deutschen Basketball nun jährlich eine Million Euro. Die neue Partnerschaft sei „genau das, auf was wir lange gewartet haben“, sagte BBL-Präsident Thomas Braumann. Ein wenig weiter seitlich stand der Mann, der den Geldfluss in Gang setzt: Levent Cakiroglu, der Chef eines mächtigen türkischen Firmenkonzerns, der Arcelik-Gruppe, zu der Beko gehört. Alle freuten sich – nur einer fehlte: Murat Didin.

Der Trainer des Bundesligaklubs Frankfurt Skyliners hat das Geschäft ins Rollen gebracht. Zur Präsentation war er nicht mitgekommen. Er überließ es anderen, in der Öffentlichkeit zu glänzen. Tatsächlich ist Didin so; bescheiden wäre freilich der falsche Ausdruck, denn der türkische Trainer weiß stets ganz genau, worauf es ankommt.



Murat Didin ist Basketball-Trainer der Frankfurt Skyliners.

Foto: Storch

Didin pflegt lieber sein Netzwerk, knüpft weitere feine Kontakte und webt an einem Geflecht. Ohne „Baba“, wie er genannt wird, wäre der Sponsorendeal sicherlich nicht zustande gekommen. Dass die Funktionäre der Liga wirkten, als wollten sie Didin nachher aus dem Fokus schieben, war ein wenig erstaunlich. Die geschäftliche Nähe zu einem der Trainer der Liga, der von der Partnerschaft auch selbst wirtschaftlich profitiert, schien vielleicht zu verhänglich. Auch die Skyliners profitieren durch die Vermittlung des neuen Partners und streichen eine Summe ein, die in den Ligastatuten festgelegt ist.

Didin ist in der Türkei so etwas wie ein Kultfigur im Basketball. Im Trainingslager in Antalya traf er sich mit dem Bürgermeister und mit Parlamentsabgeordneten. Er pflegt seine Kontakte rege und mit Hingabe. Auch zu Besiktas Istanbul, dem türkischen Spitzenklub, hat er ein entspanntes Verhältnis; und dies, obwohl der Verein vor zwei Jahren einfach die Gehaltszahlungen an ihn eingestellt hatte. Didin kam also wieder nach Frankfurt, zurück zu jenem Klub, den er gerade ein Jahr vor Ablauf seines Vertrages verlassen hatte. „Ich liebe Frankfurt“, hatte er kurz zuvor noch gesagt. Wenig später konnte man ihn im Internet strahlend mit dem Besiktas-Schal um den Hals bei der Unterschrift seines Vertrages mit dem Klub seiner Jugendzeit sehen. Nein, man muss sich keine Sorgen machen, dass der 54 Jahre alte Trainer einmal Opfer seiner famosen Freundlichkeit werden könnte. Didin schaut immer, wo er bleibt. An so mancher Spielervermittlung ist er beteiligt, sein ältester Sohn Burak ist Berater bei einer Agentur, über die Basketballprofis einen neuen Klub finden – so wie der Amerikaner Aubrey Reese, der gerade aus der Türkei nach Frankfurt wechselte. Didin arbeitet gerne in Deutschland. Sein jüngster Sohn, der 17-jährige Ahmet, besucht eine internationale Frankfurter Schule. Auch seine Frau Sibel fühlt sich wohl in Frankfurt. So blieb Didin – trotz besserer Angebote. Geld ist also nicht alles für ihn. Auch andere Dinge sind ihm lieb und teuer. Wie beispielsweise der „Hühnchen-Tag“, zu dem Didin immer mittwochs einlädt. Dann sitzen alle in der Trainingshalle an einem Tisch und essen gegrilltes Geflügel. Wer zufällig vorbeikommt, wird eingeladen. Selbstverständlich.



Qualvolle Karriere

Pascal Hens ist Deutschlands bekanntester Handballprofi. Doch Verletzungen stoppen den Weltmeister immer wieder

VON FRANK HEIKE

HAMBURG. Man hatte lange nichts von ihm gehört. Dabei war doch viel passiert. Aber das hatte nichts mit Handball zu tun. Seine Freundin Angela Schliepfer hat Pascal Hens im Sommer das Jawort gegeben. „Ich wollte heiraten, bevor ich 30 bin“, sagt Hens ganz ohne Romantik. Sieben Jahre waren die beiden zusammen, ein Jahr verlobt, da war es wohl an der Zeit. Die beiden sind ein ganz normales Paar, nicht besonders glamourös, selten bis nie auf Bällen und Galas zu sehen und wohnhaft in Norderstedt, was weder besonders „in“ noch besonders edel ist. Überhaupt ist der 29 Jahre alte Hens ein nüchterner Typ geworden mit den Jahren, man könnte auch sagen, etwas ernüchtert von sich, seinem Körper, den Verletzungen und einer Sportart, die einem alles abverlangt, aber wenig zurückgibt.

Es würde gar nicht besonders überraschen, wenn der bekannteste deutsche Handballprofi in ein paar Jahren seine Leidenschaft beendet, und in seiner Vita steht bloß der eine, der große Titel, der ihn bis heute zugehörig zu einer Handvoll deutscher Sportstars macht:

der Triumph bei der Weltmeisterschaft 2007. Die Tage von Köln sind bis heute die aufregendsten gewesen in der Karriere von Pascal Hens, und das, was damals geschah, könnte auch die geschäftliche Grundlage für die Zeit nach dem Handball sein: Zusammen mit seinem Berater Wolfgang Gütschow gründete Hens 2007 die Firma „Hens and Friends“. Hens sagt: „Wir wollen den Boom um unsere Sportart dadurch weitertragen.“ Gütschow sagt, dass Hens der einzige deutsche Handballer sei, der von den Nebeneinkünften aus Werbung und Auftritten leben könnte. Hens selbst macht sich, wie er sagt, „darum keinen großen Kopf“. Gütschow regelt alles.

Wenn man etwas genauer hinschaut, ist dem Handballspieler Hens seit 2007 nicht mehr allzu viel Gutes passiert. Sicher, er spielt gut bis sehr gut für den HSV Hamburg. Doch die großen Titel mit dem Verein bleiben national wie europäisch aus, trotz denkwürdiger Spiele gegen Ciudad Real in der Champions League. In Peking im Sommer 2008 verletzte er sich schwer am Schienbein, fehlte drei Monate, kam zurück, aber konnte

dem HSV nicht helfen: „Ich möchte nicht noch einmal so eine verknackte Saison erleben wie die letzte. Das war eine reine Qual, ich hatte die ganze Zeit Schmerzen. In der Verfassung konnte ich niemandem helfen.“ Als Folgeverletzung wurde Hens in diesem Sommer ein Fersensporn entfernt. Ein Knochenstück war eingewachsen und

hatte auf die Achillessehne gedrückt. Deswegen geht die Bundesligasaison für ihn erst in diesen Tagen los: Ende Oktober will Pascal Hens in die Bundesliga zurückkehren nach Operation und Reha. Seine Teilnahme an der EM im Januar 2010 hat er am Donnerstag abgelehnt. Wohl eher leichten Herzens; so kann er im Winter noch mal



Vollkontaktsport Handball: Und Pascal Hens ist immer mittendrin. Foto: dpa

vier Wochen pausieren. Bundestrainer Heiner Brand signalisierte Verständnis für seinen Leistungsträger und Lieblingsspieler.

Vielleicht hat Hens nach Olympia etwas zu früh angefangen, er selbst will das nicht ausschließen: „Ich war heiß.“ Also spielte er ab November 2008 wieder, wie man ihn kennt: mit Anlauf rauf auf die Abwehr, ein, zwei Gegenspieler hängen an ihm dran oder, besonders perfide, schubsen ihn, während er springt; er kracht zu Boden. Und das in bis zu 100 Spielen im Jahr. Für Hens' Art, Handball zu spielen, gibt es keinen B-Plan. Kein Reinfinden, Abtasten, Zögern. Auch deshalb ist der Verschleiß so groß. „Wir machen Vollkontaktsportart“, sagt er, „da knallt es auch mal ordentlich.“ Aber die vielen Spiele, der fehlende Schutz durch die Schiedsrichter? Hens sagt: „Ich weiß doch, dass der Spielplan entzerrt werden müsste, und genug Regeln, die die Spieler schützen, gibt es auch. Aber wenn sich nichts ändert, muss ich eben reagieren.“ Er meint nicht seine Spielweise. Er meint sein Leben. Seit drei, vier Jahren lebt Hens bewusster. Kein Fast Food, keine Partys. „Ich

versuche, noch professioneller zu leben: gesund essen, viel schlafen, regenerieren.“ Muskelverletzungen hatte er zuletzt seltener. Der Sturz von Peking und die Folgen basierten auf einem Foul.

Den Spaß am Handball hat Pascal Hens dennoch nicht verloren. Er will endlich wieder ran an den Ball, springen, werfen, er steckt noch voll drin in diesem Sport, hat auch noch keine Ahnung, was danach passieren soll. Sein Team ist gestern mit einem 35:25-Sieg gegen den schwedischen Meister Alingsås HK in die Vorrunde der Champions League gestartet. Das, was bei Hens jugendlich, frech und unangepasst wirkt, ist immer noch seine Frisur. Aber ist ein Irokesenschnitt für einen bald 30 Jahre alten Mann nicht etwas peinlich? „Solange er mir und meiner Frau gefällt, bleibt er dran“, sagt Hens, „man sieht in Hamburg doch ständig Kids mit der Frisur herumlaufen. Ist doch eine Marke mit hohem Wiedererkennungswert.“ Sie steht auch dafür, dass sich Pascal Hens bei allem Verletzungsleid etwas Kindliches bewahrt hat.

Handball, Bundesliga, Männer, 5. Spieltag: TBV Lemgo - TuS N-Lübbecke 33:28, TSV Dormagen - Balingen-Weilstetten 23:27.