

› TROTZ KREBS ZUM MARATHON ‹

DAS ZIEL IST LEBEN

Text: Natascha Marakovits | Fotos: Achim Fuchshuber



Nur sieben Monate lagen für Ludwig von Wolff zwischen Leukämie-Diagnose und Marathon-Debüt in Berlin. Hier liest du, wie der 60-Jährige trotz geplanter Stammzelltransplantation für seinen großen Lauf-Traum trainiert hat. Eine Geschichte über großen Mut und viel Glück.

↳ Kilometer 33 ist der alles entscheidende Punkt für Ludwig von Wolff. Diese Distanz ist er im Training schon gelaufen, das kennt er. Aber was wird danach passieren? Diese Unsicherheit beschäftigt ihn während seiner Marathon-Premiere in Berlin im September 2018. Aber nur bis Kilometer 33. Danach weiß er: „Ich schaffe das.“ Er wird ins Ziel kommen. Trotz der gerade erst überstandenen Leukämie-Erkrankung. Er sieht andere gehen oder aufgeben. Sein eigenes Energielevel erscheint ihm unendlich. „Ich merkte, es geht weiter, kein Hammermann weit und breit. Der letzte Kilometer war dann nochmal richtig anstrengend, aber als ich dann das Brandenburger Tor gesehen habe, das war unbeschreiblich“, schwärmt der 60-Jährige.

„Gut, dass Sie so fit sind. Bei ihrer Form der Leukämie müssen wir Chemotherapie und Stammzelltransplantation machen. Aber wir kriegen Sie wieder hin.“ Wumm, das hat gesessen. Rund sieben Monate vor seinem Marathon-Debüt, an einem Tag im Februar, bleibt Ludwig von Wolff nach dieser Nachricht die Luft weg. Er sitzt in der Hämato-Onkologie-Ambulanz einer Frankfurter Klinik. Schon im Warteraum hat er nur einen Gedanken: „Oh Gott, in was bin ich da hineingeraten.“ Um ihn herum sitzen Patienten mit Mundschutz, einer ungesunden Gesichtsfarbe und keinen Haaren am Kopf. Noch vor wenigen Tagen hatte ihm der Begriff Hämato-Onkologie gar nichts gesagt. „Hämato was?“, hatte es in

seinem Kopf gehalten, als ihm seine Hausärztin wenige Tage zuvor sagte, dass er so schnell wie möglich einen Hämato-Onkologen aufsuchen soll. Wolff war sich sicher, dass es halb so schlimm ist. Bis zu dem Tag in der Ambulanz der Frankfurter Klinik. Sieben Monate vor dem Tag, der sein ganz großer werden sollte, stand also fest: Diagnose Krebs.

Ludwig von Wolff hat das Laufen sehr spät für sich entdeckt. „Ich bin kein sportlicher Typ. Zu Schulzeiten habe ich Hockey gespielt. Als die Trainingsbelastung zu intensiv wurde, habe ich es eingestellt“, erzählt er. Es folgten Banklehre, Studium, Hochzeit und zwei Kinder. 20 Jahre lang hat er in einer Bank- und Investmentgesellschaft gearbeitet. Seit 2011 ist er für eine Versicherung in Frankfurt tätig. Mit dem Laufen hat er erst 2015 angefangen. „Ich habe damals nach einer Sportart gesucht, die ich zu jeder Zeit, an jedem Ort und mit wenig Materialeinsatz durchführen könnte. Die Leute in meinem beruflichen Umfeld, die sportlich etwas machten, sind entweder gejoggt oder waren mit dem Rad unterwegs“, sagt er. Im Herbst 2015 habe er sich schließlich Laufkleidung gekauft und nach Büroschluss am Main seine erste Runde gedreht. Die vielen Jogger unterwegs und der imposante Blick auf die Skyline von Frankfurt motivierten ihn dranzubleiben. Dabei entdeckte er etwas ganz Wichtiges für sich: „Diese Zeit gehörte ab sofort nur mir. Ich mache meine Arbeit gern, bin für meine Mitarbeiter da und unterstütze sie.

Im Privatleben habe ich immer viel Zeit mit meiner Familie verbracht. Als die Kinder da waren, haben sie die ganze Aufmerksamkeit gefordert und wenn man wie ich, unter der Woche viel arbeitet und auch viel unterwegs ist, will man der Ehefrau etwas zurückgeben. Am Wochenende zwei bis drei Stunden auf den Golf- oder Tennisplatz zu verschwinden, ist für mich nie in Frage gekommen. Andererseits kümmert man sich dann nicht um sich selbst und genau das ist mir durch das Laufen bewusst geworden. Ich hatte ein bisschen das Gefühl, einen Teil des Lebens nicht mitbekommen zu haben“, erzählt er.

Mit dem Laufen änderte sich das schlagartig. Im Frühjahr 2016 hat er sich einer Laufgruppe in Frankfurt angeschlossen. „Wir trafen uns immer montags und liefen dann zehn Kilometer am Main entlang.“ Aus dem „unsportlichen Typ“ ist ein Läufer geworden, der zusätzlich zu seinem Lauftraining nun auch regelmäßig ins Fitnessstudio ging, um an der nötigen Stabilität und Kraft zu arbeiten. Die Freude am Sport war so groß, dass der damals 58-Jährige erstmals darüber nachdachte, an Wettkämpfen teilzunehmen. „Als mich ein Freund darauf ansprach, doch den Eschborner Halbmarathon zu probieren, habe ich mir ein Halbmarathon-Training auf die Uhr gespielt und bin danach herzfrequenz-zonenbasiert gelaufen“, sagt er. Die Zeit bei seiner Halbmarathon-Premiere habe ihn dann veranlasst darüber nachzudenken, ob er sich nicht mehr zutrauen kann. Gedacht, getan: ↳

LÄUFER
—
LEUTE

NACH BÜROSCHLUSS

Mit seinen Kollegen joggt
Ludwig von Wolff regelmäßig
am Frankfurter Mainufer



GLÜCKLICH IM ZIEL

Ludwig von Wolff mit seinem
Kollegen Achim Fuchshuber
beim Berlin-Marathon 2018

2017 folgte der Rennsteig-Halbmarathon mit seinen vielen Hügeln.

Ludwig von Wolff war mittlerweile vollends in seinem Element und schmiedete weitere Wettkampfpläne. „Nur meine Frau hat genervt auf die ganze Lauferei reagiert. „Erst machst du jahrelang das eine Extrem, nämlich gar nichts, dann machst du plötzlich das andere Extrem, nämlich fünf Mal die Woche Sport und gehst auch noch zu Wettbewerben“, hat sie mir an den Kopf geworfen. Sie ist früher öfter gejoggt, aber seitdem hat sie die Lust verloren“, erzählt er. Doch seine Ehefrau konnte seine Motivation nicht stoppen. Sein nächstes großes Ziel: Marathon.

Das Losglück hatte im Dezember 2017 entschieden: „Sie sind schon

jetzt ein Gewinner!“, stand da ganz oben in der Mail zu lesen. Der Frankfurter hatte einen Startplatz für den Berlin-Marathon bekommen. Die Motivation war daraufhin noch größer. Seine Laufgruppe hatte sich zwar mittlerweile aufgelöst, schon bald stieß er aber bei seinen abendlichen Runden am Main auf die Urban Runners mit Trainerin Laura Chacon. Sie war es, die ihn schließlich eines Tages zum Mitmachen überredete. Somit hatte der nunmehr begeisterte Läufer eine neue Gruppe gefunden, mit der er fortan seine Kilometer abspulte. Und, so sehr er seine Kollegen auch schätzt, gibt er zu: „Versicherungsvertreter sind eine spezielle Sorte Mensch und sehr verkäuferisch. Ich mochte diesen Berufsstand eigentlich nie und jetzt gehöre ich selbst dazu. Da

taten mir die ‚normalen‘ Leute in der Laufgruppe richtig gut.“

Bemerkungen wie „Du nimmst zu viel ab“ oder „Du schaust nicht gut aus“ von seiner Frau und Kollegen nahm er damals, Ende 2017, nicht ernst. „Das habe ich mit der Bemerkung abgetan, dass die optimierte Fettverbrennung zur Gewichtsabnahme führt und dies zigmal besser wäre, als andere in meiner Altersklasse, die einen Bierbauch durch die Gegend schieben.“ Weil er sich doch immer wieder eine Erkältung einfing, nachts häufiger nassgeschwitzt aufwachte und rote Flecken am Körper bekam, ging er vorsichtshalber zum Betriebsarzt seiner Firma. „Der konnte nichts feststellen, sondern meinte, dass dies vielleicht darauf zurückzuführen wäre, dass

HOCH MOTIVIERT

Ludwig von Wolff nimmt auch abseits vom Marathon gerne an Wettkämpfen teil



Es war ein langer, harter Weg zur Marathon-Premiere. Aber sie ist geglückt.

einige der Kollegen schwer grippekrank waren. Wenn die Symptome weiter anhielten, sollte ich zum Hausarzt gehen“, erzählt von Wolff.

Körperlich ging es danach wieder bergauf, die Symptome verschwanden. Bis er an einem Tag im Januar 2018 doch hellhörig wurde. „Als ich bei meiner üblichen zehn-Kilometer-Runde nach sieben Kilometern gehen musste, wusste ich, dass etwas nicht stimmte.“ Es war der 15. Februar 2018, der sein Leben schlagartig verändern sollte. „Meine Hausärztin machte ein breites Blutbild. Am nächsten Morgen musste ich beruflich nach Hamburg. Als ich aus dem Flugzeug ausstieg, hatte ich bereits zwei Anrufe aus ihrer Praxis auf der Mailbox. Ich sollte mich schnellstmöglich bei ihr melden.“ Das machte

er dann auch. Und landete drei Tage später mit Leukämie in der Hämato-Onkologie der Frankfurter Klinik.

„Aber wir kriegen Sie wieder hin“, hallt die Stimme des Arztes in Ludwig von Wolffs Kopf. Es ist der einzige Satz, den er tatsächlich hören will. Dann tauchen Fragen auf. Viele Fragen: Wie lange dauert das mit der Chemo und Transplantation? Wie groß ist das Risiko? „Und zum Schluss meinte ich zu ihm, dass ich am 16. September einen Termin hätte in Berlin. Mein erster Marathon. Ich wurde ausgelost“, erzählt er. Der Arzt habe nur mit dem Kopf geschüttelt, gelächelt und gemeint: „Wenn ich mir ihre Werte anschau, dann machen sie gerade ein Höhenttraining auf 5000 bis 6000 Metern.“ Das Urteil des Arztes war vernich-

tend. Aber anstatt den Kopf in den Sand zu stecken, im Selbstmitleid zu versinken und den Marathon ad acta zu legen, stieg der Kampfgeist in ihm hoch. „Ich gab mir 20 Minuten, um zu entscheiden, wie es weitergehen soll. In Konzernen lernt man mit Situationen umzugehen, die das Geschäftsmodell ändern. Man setzt ein Projekt auf, definiert eine Vision, stellt ein Team zusammen, entwickelt einen Meilensteinplan und legt die Kommunikation fest. Solche Strukturen geben Halt und Orientierung. Darin konnte ich gut funktionieren. So albern das klingt, habe ich das auf meine Diagnose übertragen.“ Die Vision war schnell klar: Nach Abschluss der Behandlung weiter selbstbestimmt leben zu können. Zu seinem Kompetenzteam gehörten sein behandelnder Arzt und sein ältester Bruder. Später kamen →

noch Trainerin Laura und ein Kollege hinzu. Zwölf Wochen würde er in Summe im Krankenhaus verbringen. „Ich überschlug grob den Zeitplan. Demnach müsste ich am 1. September wieder einsatzbereit sein und könnte die Berlinfahrt tatsächlich realisieren“, sagt er.

Die nächsten Wochen war er alle zwei bis drei Tage zur Blutabnahme und Beobachtung im Krankenhaus. Ansonsten sei er drei bis fünf Stunden ins Büro gegangen und habe gearbeitet. Von seinem Chef und den Kollegen erhielt er volle Unterstützung. „Ich habe zu meiner Frau gesagt, dass ich mich nur zwei Stunden am Tag mit der Krankheit beschäftigen will und ansonsten das mache, was mir Spaß macht. Hintergrund war einfach der, dass ich mich positiv fokussieren wollte.“

Unter seinen Geschwistern fand sich tatsächlich sein ältester Bruder, der als Stammzellenspender zu 100 Prozent passte. Die Chemotherapie bekam er in Tablettenform. „Zunächst habe ich eine starke Dosis bekommen. Dann haben sich die Blutwerte erholt. Anfang Mai, wie schon einige Male vorher, habe ich an meinen Ber-

lin-Plan erinnert und bekam schließlich die Erlaubnis wieder zu laufen.“ Ludwig von Wolff war wieder in seinem Element. Doch sein Körper war sehr geschwächt und erlaubte ihm anfangs nur schnelles Gehen. „Nach 3,5 Kilometern war Schluss.“

Seine Ärzte sprachen ihm eine Teilnahme nicht ab. War nur die Frage, wie er das hinbekommen konnte. Da habe er sich an Laura erinnert, die ihm angeboten hatte, mit ihm laufen zu gehen, wenn er wieder könne. „Sie hat spontan zugesagt und wir haben Bedingungen festgelegt: Familie und Ärzte müssen zustimmen und ich muss schmerzfrei und ohne Komplikationen unter fünf Stunden ins Ziel kommen können.“ Von da an ging es mit dem Training los: Gelaufen wurde ausschließlich im Grundlagenbereich, dazu kam regelmäßiges Stabi-Training und Lauf-ABC. „Anfangs habe ich nach jeder 3,5-Kilometer-Runde getrunken, gegessen und den Blutdruck gemessen, später, bei den langen Läufen habe ich das immer nur nach drei Runden gemacht.“ Zwei Wochen vor dem großen Tag hat er mit 33 Kilometern den längsten Lauf und dabei ein 24-Stunden-EKG gemacht. Alles okay, Berlin konnte kommen.

16. September 2018. Der große Tag war endlich da. „Kurz vor dem Start habe ich die Luft eingeatmet mich wahnsinnig gefreut, mitmachen zu können und zu mir gesagt: Genieße jeden Schritt! Und dann ging die Post ab!“, sagt er und lacht. Nach 4:32 Stunden hat Ludwig von Wolff das Ziel erreicht „und dabei jeden Schritt genossen“, wie er sagt. Es war ein langer Weg, harter Weg zur Marathon-Premiere. Aber sie ist geglückt.

Heute nimmt er täglich seine Tablette. Alle sechs Wochen geht er in die Klinik zur Kontrolle. „Hey Jungs, ab 55 Jahren haben doch sowieso fast alle Männer eine Glatze. Also nehmt doch die Mütze ab oder ist es kalt hier drin?“, sagt er dann zu den anderen Patienten, um der Situation die Schwere zu nehmen und ihnen Mut zu machen. Aber es gelingt nicht. Niemand dort ist nach Späßen zumute. Und auch die Fröhlichkeit Ludwig von Wolffs ist für einen Moment verschwunden. Sie kommt aber sofort zurück, als er von seinen Plänen erzählt: „Im April laufe ich den Hamburg Marathon und am 29. September ein zweites Mal in Berlin. Ich hatte wieder Losglück“, sagt er. Wohl wissend, dass er im Kampf gegen den Krebs noch größeres Glück hatte.

