

# Wattehülle adé!

Anna Weiß Abenteuer Aufwind

Ihr kennt sie sicher aus unserer Monatsfrauen-Rubrik, die Frage: „Wie bist du zum Biken gekommen?“ Locker-leicht dahingefragt, in der unbewussten Erwartung, oft zitierte Geschichten von Ex-Freunden, lokalen Radsportvereinen oder glücklichen Umständen zu hören zu bekommen. Bei Ulla Licht-Schmid lässt die Antwort aufhorchen. Begeisterte Bergsteigerin und Läuferin, stieg sie vor sieben Jahren um aufs Bike, um mit ihrem Mann gemeinsam weiterhin Abenteuer zu erleben.

Die Sonnenuntergänge in der Atacama-Wüste sind einfach phantastisch. Die Luft ist völlig klar und die 5.000-er am Wegesrand scheinen zum Greifen nah.

Weiterhin? Martin Schmid, Sportwissenschaftler und Geschäftsführer des Bottroper Sportbundes, erhielt zu dieser Zeit eine Diagnose, die das Leben des Paares zunächst einmal auf den Kopf stellte. Zwei Buchstaben, die an seinem Glauben von der eigenen Leistungsfähigkeit rüttelten.

Multiple Sklerose oder kurz MS ist eine entzündliche Erkrankung des Nervensystems und im Moment noch nicht heilbar. Die Beschwerden sind je nach Patient sehr unterschiedlich und abhängig davon, wo die Entzündung sitzt. Ist der Sehnerv betroffen, äußert sich die Krankheit in Sehstörungen, entzünden sich die Nerven im Kleinhirn, kann es zu Koordinationsstörungen kommen. Der treffende Ausdruck „Die Krankheit mit den 1.000 Gesichtern“ kommt also nicht von ungefähr. Für Martin bedeutet MS eingeschränkte Gehfähigkeit und Gleichgewichtsprobleme.

Nun mag der eine oder andere fragend die Augenbraue hochziehen und sich fragen, ob er statt der WOMB die Apotheken-Umschau in Händen hält. Was hat Multiple Sklerose, außer dem Anfangsbuchstaben, mit Mountainbiken gemeinsam?

Der Schnittpunkt, das sind Ulla Licht-Schmid und ihr Mann Martin. Das Sportwissenschaftler-Ehepaar hat nach der Diagnose Martins beschlossen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern weiterhin seine Träume zu leben. Das Projekt „Abenteuer Aufwind“ erblickte das Licht der Welt. In dieser Sportler-Gruppe bieten die Schmidts, gemeinsam mit einem Stab von qualifizierten Betreuern, verschiedenste Sport- und Erlebnisprogramme für Menschen mit körperlichem Handicap. Neue Freiheit und Unabhängigkeit zu erleben und sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen, das ist es, was „Abenteuer Aufwind“ vermitteln will. Was wäre da besser geeignet als Abenteuersport in atemberaubenden Landschaften, ergo Mountainbiken?

Das Lehrteam von „Abenteuer Aufwind“ besteht aus langjährigen Sportlern mit oder ohne Handicap, Ärzten und Ärztinnen. Gemeinsam waren sie in den letzten Jahren auf

spektakulären Mountainbike-Reisen unterwegs, um die bis dato leider oft unumstößliche Wahrheit „Bei Krankheit muss man sich schonen“ Lügen zu strafen ...

**Martin, ihr bietet mit „Abenteuer Aufwind“ Mountainbike-Camps, Kletterexkursionen und viele weitere Abenteuer für gehandicapte Menschen an. Woher kam die Idee, Bikereisen zu so ungewöhnlichen Orten wie Atacama-Wüste, Oman oder Ladakh zu unternehmen?**

Da waren wir als „Abenteuer Aufwind“-Lehrteam unter uns unterwegs, das hat noch gar nichts mit Teilnehmern zu tun. Wobei – insofern schon, als dass wir dort sozusagen auch „Grundlagenforschung“ betrieben haben, wir sind ja Sportwissenschaftler und Ärzte im Lehrteam. Ich etwa war mein eigenes Versuchskaninchen zum Thema „Belastungsdosierung unter Extrembedingungen“. Exotische Ziele sind wichtig, um mediale Aufmerksamkeit zu bekommen.

**Nun stellt man sich schon als gesunder Mensch alleine die Reisezeit, die ja zum Beispiel in die Atacama-Wüste bei über 30 Stunden lag, als Strapaze vor. Nicht zu sprechen von der Anstrengung, die etwa längere Mehrtagestouren mit sich bringen ...**

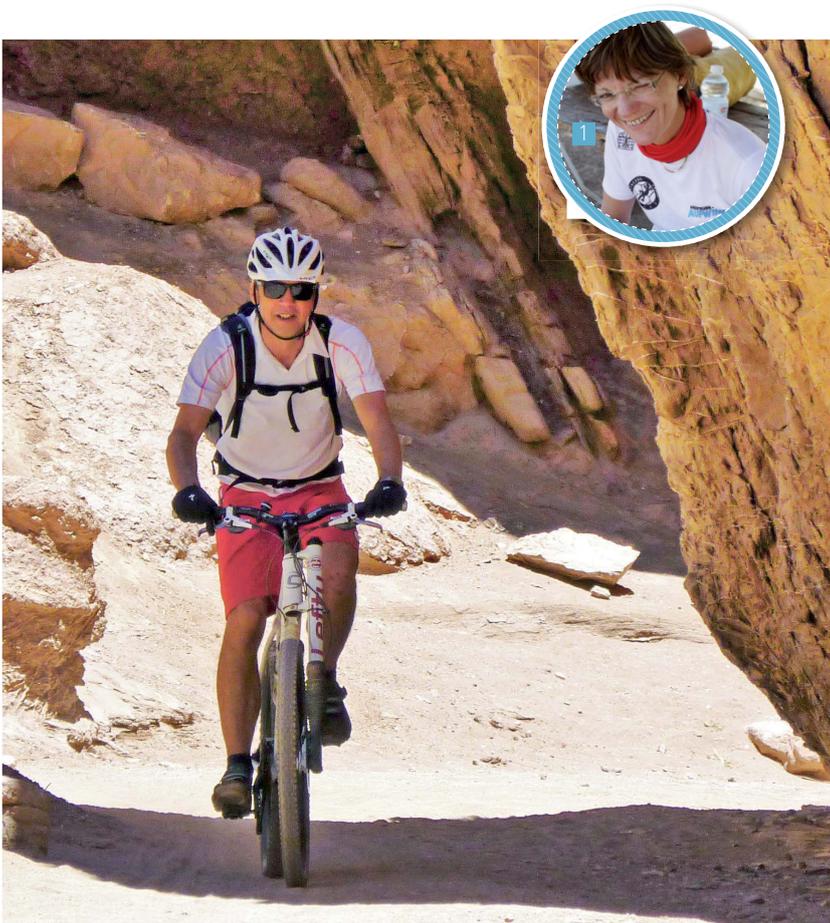
Quälen muss sich jeder. Trainieren auch. Die Lust am Leiden gehört ein bisschen dazu. Tatsächlich sind die größten Hindernisse die Fluglinien und der Radtransport zum Ausgangspunkt der Tour.

**Woher kam die Idee, solche Camps durchzuführen? Wart ihr die Ersten mit dieser Vision?**

Meine Frau Ulla und ich waren schon seit Studienzeiten immer „abenteuerlich“ unterwegs: zu Fuß durch Island, Bergsteigen im Himalaya, mit dem Rad zum Polarkreis usw. Ich wollte meine Träume durch die Erkrankung nicht beerdigen. Das Motto „Lebe deine Träume“ hat mich angespornt, weiter zu trainieren und mich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen. Wenn ich es schaffe, schwierige Touren zu verwirklichen, warum sollen wir mit Erkrankten nicht bei weniger

**1** Gecancelte Flüge, mehrmaliger Übergepäck-Check-in, ein geklauter Rucksack und das stoische Desinteresse der örtlichen Beamten lassen uns zu Anfang an unserem Projekt „Atacama“ zweifeln. Nach einigen Pisco Sour bei unserer Ankunft in der Atacama sieht die Welt schon wieder ganz anders aus und wir sind beeindruckt von dieser Wüste, in der es an manchen Orten seit Menschengedenken nicht mehr geregnet hat.

**2** Spontanziel spannender Oman. Die Omamis sind sehr freundlich und hilfsbereit. Martin auch.



# ... am Dornbusch vorne links, und dann treffen wir uns an der Salzlagune wieder!

Eine ganz normale Wegbeschreibung  
in der Atacama-Wüste.



anspruchsvollen Projekten erfolgreich sein? Ich kenne keine anderen Institutionen mit einem ähnlichen Ansatz.

**Du bist, wie du sagst, selbst „Versuchskaninchen“, testest auf euren Reisen um die ganze Welt hartnäckig bestehende (Schein-)Wahrheiten wie „Hitze und MS schließen sich aus“. Wie geht es dir dabei? Gewöhnt man sich daran, oder ist man trotzdem aufgeregt oder besorgt?**

Durch eine lange Sportkarriere, vom Ironman-Triathlon bis zum Bergsteigen im Himalaya, gewinnt man ein gutes Gefühl für seine eigenen Grenzen. Auf unseren Reisen führe ich Tagebuch, damit ich später wiedergeben kann, wie ich mich unter welchen Bedingungen gefühlt habe. Und siehe da: Trockene Hitze wie in der Atacama-Wüste bereitet mir keinerlei Probleme, die Heiß-Feucht-Kombination im Oman hingegen schon.

**In den vorherigen Sätzen hast du es schon erwähnt, du warst seit jeher zu 100 Prozent Abenteurer und Vollblut-Sportler. Vor sieben Jahren hast du die Diagnose MS erhalten. Wie war das für dich?**

Durch die Diagnose MS verliert man am Anfang den Glauben an seine eigene Leistungsfähigkeit und muss sich gewissermaßen wieder ins Leben zurückkämpfen. Heute weiß ich wieder, was ich leisten kann, und habe mich mit der doch eingeschränkten Leistungsfähigkeit arrangiert und stecke meine Ziele jetzt anders. Damals ...

Hm, ich bin ein Stehaufmännchen. Wenn ich nicht mehr so gut laufen kann, dachte ich mir, muss ich eben alles andere ausbauen. Und habe zwei Wochen nach der Diagnose, noch während des Krankenhausaufenthalts, Testberichte gewälzt und mir ein neues Mountainbike bestellt.

**Wie war die Diagnose für deine Frau, mit der du Seite an Seite deine Abenteuer erlebst?**

Für Ulla war die Diagnose zunächst ein größerer Schock als für mich. Sie hat schon rollstuhlgerechte Urlaubsdestinationen für uns rausgesucht. Wir haben unsere Abenteuer ja immer gemeinsam erlebt, und plötzlich sollte das nicht mehr möglich sein? Als begeisterte Bergsteigerin und Läuferin ist sie nach meiner MS-Diagnose aufs Bike umgestiegen, und gemeinsam liefern wir uns immer mal wieder an Anstiegen kleine Rennen, die oft in Lachanfällen enden.

**Aber warum gerade Mountainbiken als Sport? Was sind die Vorteile dabei?**

So unglaublich es sich anhört: Fahrradfahren ist eine weniger komplexe Bewegung als Gehen, die Nevenimpulse sind ande-

re. Es gibt Parkinson-Patienten, die können keine fünf Meter laufen, fahren dann aber einmal quer über die Alpen!

Beim Biken merke ich meine eingeschränkte Gehfähigkeit so gut wie gar nicht. Radfahren ist ein gutes Gleichgewichtstraining und trainiert optimal die Kraftausdauer der Beinmuskulatur. MS-Patienten haben durch ihre Erkrankung und die dadurch bedingte Schonung ja häufig zu wenig Kraft in den Beinen. Durch den Ausdaueraspekt der Belastung verschwindet auch die Fatigue (chronische Müdigkeit). Außerdem bewegt man sich zumeist in atemberaubender Umgebung, das schafft natürlich ganz andere Anreize als Aerobic-Stunden in einem überheizten Kämmerlein ohne Fenster.

**Würdest du sagen, dass Biken generell eine gute Option für Menschen mit Handicap ist, also zum Beispiel mit Krebs?**

Auch in unserem Lehrteam haben wir einen Krebspatienten. Er profitiert davon, dass angepasster Ausdauersport das Immunsystem stabilisiert. Die Freude an der Bewegung und am Abenteuer im Team schafft eine positive Grundstimmung und hilft so dem Immunsystem „auf die Sprünge“.

**MS, so heißt es, verlaufe in „Schüben“, also in Anfällen in zeitlich begrenztem Rahmen. Wie macht sich so ein Schub bemerkbar, und wie lange dauert er?**

Das ist individuell abhängig vom jeweiligen Patienten und seinem Krankheitsverlauf. Das Tückische ist: So ein Schub „kündigt sich nicht an“ wie zum Beispiel Migräne durch Sehstörungen, kribbelige Hände oder dergleichen. Es ist einfach so, dass du etwas im einen Moment kannst und im nächsten eben nicht mehr. Ich musste mich schon manches Mal arg anstrengen, um beim Gehen den Türrahmen nicht zu treffen (lacht).

**Nun sitzen sicher viele Leser da und fragen sich, wie um alles in der Welt du mit urplötzlich einsetzenden Gleichgewichtsstörungen Mountainbiken kannst?!**

Ach, weißt du, ich mache mir da sicher am allerwenigsten Gedanken. Die Menschen um mich herum, das Lehrteam, mit dem ich auf Reisen war, die sind da sehr viel besorgter als ich. Das Einzige, was ich allerdings sicher nicht mehr mache: mit Klickies fahren (lacht). Genau das ist es ja, was wir mit unserem Motto „Lass die Wattehülle fallen – zieh’ die Sportschuhe an“ sagen wollen: Mach’ dir nicht zu viele Gedanken um deine Krankheit, mach’ einfach die Dinge, die dir Spaß machen! Was mir wirklich am Herzen läge: dass Ärzte ihren Patienten Mut machen, sich mehr zu bewegen und die Schonhaltung aufzugeben, sie ermutigen, sich auch

etwas zuzutrauen. Angemessene Bewegung ist das einzige Medikament ohne Nebenwirkungen.

**Wenn diese Schübe – sowohl bei euch im Lehrteam als auch bei den Teilnehmern – so völlig aus dem Nichts auftreten können: Was ist für euch als Veranstalter dann besonders wichtig in Bezug auf die Vorbereitungen eurer Camps?**

Wichtig ist, dass wir uns genau vor Ort auskennen. Und klarzumachen, dass jeder Teilnehmer ehrlich mit allen über seine momentane Belastbarkeit und Tagesform spricht. Eingeschränkte Belastbarkeit zuzugeben, ist am Anfang manchmal sehr schwer. Deshalb haben wir bei unserer Dolomitentour auch ganz bewusst darauf geachtet, dass trotz unterschiedlicher Leistungsfähigkeit alle Teilnehmer zusammen an der Hütte ankommen. Da hat der Hüttenwirt auch schon einmal Shuttledienste für uns übernommen. Bei den Touren des Lehrteams lassen wir uns ganz bewusst auf unser Abenteuer ein und entscheiden häufig situativ, Rücksichtnahme auf schwächere Freunde ist da selbstverständlich. Bei der medizinischen Versorgung verlassen wir uns ganz auf unsere Docs. Bisher haben wir aber noch nie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen müssen.

**Nehmen die Teilnehmer es positiv auf, dass ihr als Trainer gegebenenfalls auch gehandicapt seid?**

Klar, denn wir wissen, wovon sie reden, nichts muss einem peinlich sein oder bedarf langer Erläuterungen. Neulich meinte ein Teilnehmer zu mir: „Dir brauch ich das ja zum Glück nicht erklären!“ Der Satz bringt es auf den Punkt.

**Wie nehmen die MS-Betroffenen die Angebote an? Sind es Sportler, oder kommen manche ganz neu zum Sport/MTB?**

Beides. Mit Sportlern zu arbeiten ist meistens einfacher, da sie es gewohnt sind, sich auch einmal zu quälen. Sie leiden aber oft stärker unter den Einschränkungen. Nicht-Sportler erleben sich oft neu und erfahren häufig, welches Leistungspotenzial in ihnen steckt. Diese Menschen zu ermuntern, sich richtig anzustrengen, ist anfangs mühsam und häufig mit Angst bei den Betroffenen verbunden. Bisher galt in der Medizin ja immer die

den Gedanken „Lass die Wattehülle fallen – zieh die Sportschuhe an“ sowohl bei den Betroffenen, aber auch bei den Ärzten fest zu verankern.

**Ihr seid Betroffene und Nicht-Betroffene gemischt in den Gruppen: Wie ist es, gibt es auch eine Hemmschwelle bei den „Nicht-Betroffenen“?**

Natürlich sind anfangs oft Hemmschwellen vorhanden – am Ende der Tour aber fast immer verschwunden. Als Team hat man gemeinsam etwas Spannendes erlebt und seine eigenen Grenzen ein wenig verschoben.

**Wer ist „richtig“ bei einem eurer Camps?**

Jeder, der Lust hat, etwas Spannendes zu erleben, und bereit ist, sich anzustrengen. Je nach Angebot muss der Teilnehmer jedoch über eine gewisse Gehfähigkeit verfügen. Alles andere schaffen wir gemeinsam. Teamfähigkeit und auch Komfortverzicht gehören natürlich auch zu den Voraussetzungen.

**Muss es das „Extreme“ sein, um die Leute für etwas zu begeistern? Gibt es auch Camps für den kleinen Geldbeutel?**

Das Wort extrem bedeutet für jeden etwas anderes. Für einige Teilnehmer ist es schon extrem, im Regen Sport zu treiben. Bei den Camps zahlen die Teilnehmer tatsächlich nur die harten Kosten. Wir sind eine gemeinnützige Einrichtung und arbeiten nicht gewinnorientiert. Die Mitglieder des Lehrteams arbeiten alle ehrenamtlich.

**Wo kann man euch treffen?**

Wir treffen uns im Moment regelmäßig in unserer Kletterhalle Malakoff in Bottrop, welche zu diesen Zeiten für den Normalbetrieb geschlossen ist. Im Moment planen wir auch Indoorcycling-Angebote, um fit über den Winter zu kommen.

**Gibt es in anderen Bundesländern ähnliche Angebote?**

Im München existiert noch die Gruppe „MS on the rocks“. In Wuppertal wird nach unserem Vorbild eine Gruppe aufgebaut.

**Was ratet ihr Leuten, die gerne etwas Ähnliches umsetzen würden? Steht ihr mit eurer Expertise zur Seite? Und muss man dafür eine spezielle Ausbildung (zum Beispiel Sportwissenschaftler/Arzt ...) mitbringen?**

Gerne helfen wir anderen Institutionen mit unseren Erfahrungen, ein Netzwerk zu knüpfen wäre sehr hilfreich. Ansonsten finde ich, dass jeder eine solche Gruppe gründen kann, der Spaß an der Sache hat, das ist das Allerwichtigste.

**Wie finanziert ihr „Abenteuer Aufwind“?**

Abenteuer Aufwind ist eine gemeinsame Initiative vom Bildungswerk des Landessportbundes und dem Bottroper Sportbund, sie sind die Träger. Durch eine Stiftung konnten wir eine zusätzliche therapeutische Kletterwand anschaffen. Da wir im letzten Jahr bei einer Bank den ersten Preis für Bürgerschaftliches Engagement gewonnen haben, stehen uns Mittel zur Verfügung, um auch unsere Personalkosten ein bisschen abzufedern. Aktuell sind wir von der Hertie-Stiftung ausgezeichnet worden und werden von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt.

**Wie kann man euch weiterhin unterstützen?**

Bisher kaufen wir alles Material zu normalen Ladenpreisen. Wir würden uns freuen, wenn wir zum Beispiel Material zu günstigeren Konditionen einkaufen könnten. Die Mitglieder des Lehrteams arbeiten alle ehrenamtlich und finanzieren auch ihre Ausrüstung komplett selber. Materialunterstützung würde auch dem Lehrteam sehr helfen.

**Zu guter Letzt: Was sind deine größten Glücksmomente als Betreuer?**

Wenn die Tour gelaufen ist und die Teilnehmer beim Abschied Tränen in den Augen haben. Danach fällt mir das Gehen auch wieder leichter.

**Vielen Dank für das Gespräch! ☺**

Alle Salzseen geschafft! 60 bis 80 Kilometer am Tag hören sich nicht besonders viel an, auf nahezu 4.000 Meter Höhe allerdings sind sie nicht zu unterschätzen.



Schonung bei einer chronischen Erkrankung als einzig richtige Therapie.

**Du erwähnstest, als Erkrankter „ruhe man sich gerne auf seiner Krankheit aus“. Ist es schwierig, Menschen zur Teilnahme an euren Abenteuern zu motivieren?**

Das Aufraffen fällt vielen chronisch kranken Menschen oft sehr schwer. Vor allem der Schongedanke ist doch sehr verbreitet. Aber wir arbeiten daran, dass sich etwas ändert. Wir versuchen mit Vorträgen und Fortbildun-



Mitmachen und weitersagen!

Abenteuer Aufwind  
Spezial in der Alpin Lodge  
in Füssen/Allgäu

23.-27.09.2013

- ✓ 5 Übernachtungen in der Alpin Lodge im DZ
- ✓ Sportwissenschaftliche Beratung und Betreuung
- ✓ Gemeinsame Bike-touren
- ✓ Verpflegung in Kochgemeinschaften
- ✓ Klettern zum Ausprobieren
- ✓ Versicherungspaket

349 €

[www.abenteuer-aufwind.de](http://www.abenteuer-aufwind.de)

Weitere Infos und Berichte:

[www.abenteuer-aufwind.de](http://www.abenteuer-aufwind.de)

Mehr Infos zu Multipler Sklerose: [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)