



Daniel Jansen, Sophia Frick und Andrea Lorinser (von links) litten nach einer Corona-Infektion unter ME/CFS, einer schweren neurommunologischen Erkrankung. Sie kämpften sich auch mithilfe von Physiotherapeut Johannes Ripfel (rechts) zurück ins Leben. Nun wollen sie gemeinsam als Staffelteam am Samstag den Unterallgäuer Triathlon in Ottobeuren bewältigen. Fotos: Eva-Maria Häfele

Vom Rollstuhl zur Höchstleistung

Nach einer ME/CFS-Erkrankung haben sich eine Memmingerin und zwei Unterallgäuer zurück ins Leben gekämpft. Nun wollen sie am Unterallgäuer Triathlon teilnehmen und anderen Betroffenen Mut machen.

Von Johannes Schlecker

Ottobeuren/Memmingen Rund 600 Sportlerinnen und Sportler werden am kommenden Samstag beim Unterallgäuer Triathlon in Ottobeuren an den Start gehen. Erstmals dabei sind Andrea Lorinser (30), Daniel Jansen (16) und Sophia Frick (33). Dass sie tatsächlich einmal bei einem Volkstriathlon an den Start gehen können, wäre für sie vor nicht allzu langer Zeit noch undenkbar gewesen. Damals kreisten ihre Gedanken nicht um Höchstleistungen und Bestzeiten. Die Herausforderung bestand darin, sich schrittweise in das normale Leben zurückzukämpfen.

Nach einer Corona-Infektion im Februar 2022 kam Daniel Jansen aus Ottobeuren einfach nicht mehr auf die Beine. „Er ist praktisch abgerutscht, hatte zwei Wochen lang Fieber und schlief nur noch“, erzählt seine Mutter Michaela. Teilweise bis zu 19 Stunden am Stück. Da sich sein Zustand immer weiter verschlechterte, musste er sogar stationär im Memminger Klinikum behandelt werden. Dabei war er zuvor sehr sportlich, spielte Tennis, Basketball, fuhr Mountainbike. Etwa vier Monate später bekam Daniel die Diagnose: ME/CFS – eine schwere neurommunologische Erkrankung, die häufig nach Virus-Infektionen auftritt. Laut der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS leiden etwa 650.000 Menschen bundesweit unter dieser Erkrankung, die oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinde-

rung führt. Sie gehört zu den letzten großen Krankheiten, die kaum erforscht sind.

Ein ähnliches Schicksal ereilte Andrea Lorinser aus Memmingen, die im März 2022 positiv auf das Corona-Virus getestet wurde. „Zunächst hatte ich ganz normale Erkältungssymptome, habe aber dann gemerkt, dass ich immer schwächer werde“, erzählt die Heilerziehungspflegerin. Als sie ein paar Tage später auf dem Sofa lag, war es „wie wenn jemand den Lichtschalter ausmacht. Die restliche Energie, die ich noch hatte, war mit einem Schlag komplett weg.“ Sie konnte sich nicht mehr selbst versorgen. Alltägliche Dinge wie Duschen oder ein Frühstück zuzubereiten, waren schier unüberwindbare Hürden. „Ich musste mich danach mehrere Stunden hinlegen.“ Es folgten zahlreiche Arzttermine. „Alle meine Werte waren gut, ich durfte mir oft anhören, dass ich doch gesund bin“, so die 30-Jährige. Zwei Jahre lang ging sie von Therapie zu Therapie, doch ihr Zustand stabilisierte sich nur leicht. Teilweise saß sie sogar im Rollstuhl.

Über viele Ecken lernte sie Sophia Frick aus Böhen kennen, die ebenfalls an ME/CFS litt. Frick erzählte ihr von einem Onlineprogramm, bei dem es um den sogenannten Nervensystem-Ansatz bei einem chronischen Fatigue-Syndrom geht. Sie informierte sich, nahm an einem Onlinekurs teil und machte so erste Fortschritte. Schließlich stieß Lorinser auf Physiotherapeut Johannes Ripfel aus

Ottobeuren, der Patienten mit ME/CFS betreut – unter anderem auch Daniel Jansen und Sophia Frick. „Seitdem geht es bergauf“, erklärt die Memmingerin.

Ripfel hat ein Rehabilitationskonzept entwickelt, das ärztlich begleitet wird. Es setzt vor allem auf eine individuelle, gezielte Belastungssteuerung und Trainingsparameter, die an die jeweiligen Symptome angepasst werden. Die Belastungsintoleranz, die der Körper gegenüber psycho-emotionalen und physischen Reizen entwickelt, sei von Patient zu Patient unterschiedlich, erklärt Ripfel. „Wichtig ist, dass eine Überlastung auf jeden Fall vermieden wird.“ Um festzustellen, ob eine mögliche Überlastung aus dem Training resultiert, sollten möglichst alle anderen Reize ausgeschlossen werden können. „Das heißt, es müssen Kontakte reduziert werden.“ Hinzu kommt eine regelmäßige Kontrolle des Lactatwertes. „Damit können wir feststellen, wie viele Reize wir brauchen, um einen Trainingseffekt zu erzielen.“ So bekämen die Patienten immer mehr Stabilität, ihr Körper werde wieder belastbarer und resistenter gegenüber anderen Einflussfaktoren im Alltag.

Die Belastung ist zunächst minimal: So musste Daniel Jansen am Anfang der Therapie auf dem Rad-Ergometer bei einem Widerstand von fünf Watt nach 1:20 Minuten abbrechen und in Schocklage gehen, damit sich der Kreislauf wieder stabilisiert. Innerhalb eines Jahres hätten sich minimalste Er-

folge eingestellt, so Ripfel. Anfang 2023 wurden die Schritte größer, Daniel konnte sogar nach einhalb Jahren wieder in die Schule gehen, wobei er körperlich noch nicht wirklich belastbar war. Richtig fit war er dann Ende 2023.

Ein besonderes Freiheitsgefühl

Irgendwann kommt nach dem Radtraining das Laufen dazu. Andrea Lorinser erinnert sich noch genau an den Moment, als sie das erste Mal wieder draußen joggen konnte. „Das ist ein Freiheitsgefühl, das man nicht beschreiben kann, wenn man es nicht selbst erlebt hat.“ Doch wie kommt man nach so einer Vorgeschichte dazu, an einem Triathlon teilzunehmen?

Anfang des Jahres konnte die 30-Jährige sogar wieder sieben Kilometer am Stück laufen. „Da habe ich mir gedacht, für den Triathlon in meinem Heimatort müssten es ja sogar nur fünf sein“, erklärt Johannes Ripfel. Schnell war die Idee geboren, gemeinsam als Staffelteam anzutreten. „Als Zeichen, dass alle körperlich wieder richtig fit sind.“ Sophia Frick, die bereits vor ihrer Erkrankung einen Marathon absolviert hatte und nun die Schwimmdistanz von 500 Metern bewältigen muss, war sofort dabei, ebenso Daniel Jansen. Doch eigentlich war bereits Meldeschluss. „Als ich den Veranstaltern aber von dem Projekt erzählt habe, fanden die das klasse und wollten uns unterstützen“, erklärt der Physiotherapeut. „Wir möchten damit anderen Betroffenen Mut machen und zeigen: Es ist möglich, wieder eine

solche Leistung bringen zu können.“ Aus diesem Grund hat das Team auch den Namen „Dreifach stark gegen CFS“ gewählt.

Während Daniel Jansen, der beim Triathlon 20 Kilometer mit dem Rennrad unterwegs ist, schon etwas auf die Zeit schielt, ist es für Andrea Lorinser vor allem wichtig, gut durchzukommen. „Ich arbeite noch an meiner Genesung.“ Sie habe etwa immer noch mit kognitiver Erschöpfung, dem sogenannten Brain Fog, zu kämpfen. Vor allem dann, wenn viele Reize von außen auf sie einwirken, etwa wenn sie durch eine belebte Stadt läuft oder auf eine Geburtstagsfeier geht. Daher rechnet die 30-Jährige auch damit, dass die Tage nach dem Triathlon wieder etwas anstrengender für sie werden. „Die Symptome sind aber deutlich leichter und ich erhole mich auch schneller. Ich weiß, irgendwann werde ich auch das hinter mir lassen.“ Physiotherapeut Ripfel fügt hinzu, dass alle drei körperlich wieder vollkommen gesund sind und es auch beim Training eigentlich keinerlei Einschränkungen mehr gibt. „Wobei wir bei Andrea noch darauf achten, dass sie bei der Pulsfrequenz nicht in den Maximalbereich kommt.“

Daniel Jansen hat dagegen keine Probleme mehr. „Ich freue mich sehr auf den Triathlon. Meine Woche ist von Montag bis Freitag voll mit Hobbys und vor allem Sport.“ Ihm gehe es super, genau wie vor der Erkrankung. „Er holt nun alles wieder nach“, erklärt seine Mutter mit einem Lächeln im Gesicht.



Andrea Lorinser aus Memmingen läuft beim Unterallgäuer Triathlon die Fünf-Kilometer-Distanz.



Daniel Jansen aus Ottobeuren ist beim Unterallgäuer Triathlon mit dem Rennrad am Start.



Sophia Frick aus Böhen absolviert beim Unterallgäuer Triathlon die Schwimmdistanz über 500 Meter.