



Schon früh morgens vor Dienstbeginn zieht Johannes Lenhart seine Bahnen im Freibad von Bad Bramstedt.

FOTOS: BERNHARD-MICHAEL DOMBERG

Der Ironman vom Klinikum

Orthopäde Johannes Lenhart will am Sonntag in Hamburg beim Triathlon in Hamburg starten

VON BERNHARD-M. DOMBERG

BAD BRAMSTEDT. In seinem Beruf hilft Johannes Lenhart verletzten Sportlern. Als Arzt im Klinikum Bad Bramstedt ist er für die Sport-Reha-Orthopädie tätig. Doch wenn er seinen weißen Kittel auszieht, sieht man ihn mit dem Rennrad durch die Gegend flitzen, im Bad Bramstedter Freibad kraulen oder über Feldwege laufen. Am Sonntag will der Mediziner, der das Extreme liebt, zum ITU World-Triathlon Hamburg, einem Ironman-Triathlon.

Lenhart wurde vor 41 Jah-

Langdistanz-Triathlon

Der Begriff Ironman wird oft für Langdistanz-Triathlon-Wettbewerbe verwendet, ist aber ein gesetzlich geschützter Markenname. Die Wettkämpfe setzen sich zusammen aus 3,86 Kilometer schwimmen, dann 180,2 Kilometer Rad fahren und anschließend einen Marathonlauf (42,195 km). Der Ironman-Triathlon stammt aus Hawaii, wo er Ende der 1970er Jahre aus einer Privatinitiative entstand und schnell weltweit Nachahmer fand. Mittlerweile ist Triathlon auch olympisch, allerdings mit deutlich kürzen Strecken.

ren im hessischen Seeheim-Jugenheim geboren und wuchs im Bergischen Land auf. 1995 machte er sein Abitur und erreichte im Fach Sport mit 15 Punkten die bestmögliche Note. „Doch anstatt für Sport, den ich gerne als Ausgleich betreibe, habe ich mich für ein Medizin-Studium in Aachen beworben“, erzählt der Facharzt. Ein Schlüsselerlebnis als Bundeswehrosoldat gab dafür den Ausschlag: „Ich fing mir im Biwak eine Meningitis ein und erfuhr eine exzellente medizinische Behandlung dieser tückischen Krankheit“, erinnert er sich. Menschen zu heilen, das habe er als sehr sinnvolle Aufgabe empfunden und die Entscheidung dafür – neben seiner zweiten Leidenschaft, der Extremsportart Triathlon – nicht bereut.

Nach dem Studium ging der

2003 absolvierte er seinen ersten Triathlon

Mediziner für drei Jahre an ein Krankenhaus im Schweizer Kanton Wallis. In der Schweiz lernte Lenhart das Paragleiten, die hohen Berge boten sich dafür an. Drei Jahre lebte er bei den Eidgenossen, dann kehrte nach Deutschland zurück.

Eine fünfjährige Tätigkeit in der Hamburger Endo-Klinik folgte, dann ein Jahr Unfall-



„Ich habe mit meiner Frau ein Abkommen. Zweimal in der Woche trainiere ich und zweimal sie.“

Johannes Lenhart,
Orthopäde und Triathlet

chirurgie im Universitätsklinikum Eppendorf. Seit zwei Jahren arbeitet Lenhart in der Sport-Reha-Orthopädie des Klinikums Bad Bramstedt. „Hier fühle ich mich sehr wohl.“ Und was ihm natürlich auch entgegenkommt: Bereits vor Dienstbeginn kann er in der Bad Bramstedter „Roland Oase“ seine Bahnen ziehen. Zu früher Stunde kommen ihm hier keine plantschenden Kinder in die Quere. Dafür fährt er der zweifache Familienvater dann auch schon eine Stunde

früher von seinem Wohnort Hamburg los. Je nach Verkehrslage auf der A7 ist er zwischen 6.30 und 7 Uhr im Bad, um eine dreiviertel Stunde zu trainieren.

„Mein Faible für den Ironman habe ich 2003 im fränkischen Roth entdeckt. Hier habe ich meinen ersten von sechs weiteren Extrem-Triathlons absolviert, einmal mit meiner Bestzeit von 11.03 Stunden“, erzählt der Arzt.

Lenhart kommt entgegen, dass er in der Reha des Klinikums arbeitet und dadurch keinen Schichtdienst hat. Nach Feierabend muss er aufs Rennrad oder in die Laufschiene. Stress pur? „Nein“, sagt der Arzt, „für mich ist das Training Stressabbau, ich bekomme den Kopf frei und es schärft so meine Wahrnehmung auch im Beruf.“ Wer ihm begegnet, glaubt ihm. Der Mann wirkt stets ausgeglichen und freundlich, auch schon morgens um 7 Uhr.

Und die Familie? „Ich habe

Das Training ist Stressabbau und schärft die Wahrnehmung

ein Abkommen mit meiner Frau getroffen“, erzählt er. Zehn Wochen vor den Wettkämpfen beginnt das intensive Training. Immer montags und donnerstags läuft und fährt Rad. Schwimmen kann er ja familienfreundlich schon

vor der Arbeit. „Meine Frau ist auch Sportlerin“, sagt Lenhart, „sie trainiert an anderen zwei Tagen, sodass immer einer bei unseren beiden Töchtern ist.“

In Hamburg will der Orthopäde seinen achten Ironman-Triathlon absolvieren. „Es gibt noch schwerere“, weiß Lenhart. Zweimal ist er beim „Inferno-Triathlon“ in der Schweiz gestartet. Es gilt mit 5500 zu absolvierenden Höhenmetern als der härteste Wettkampf seiner Art auf der Welt.

Wie sieht's aus im Hinblick auf den bevorstehenden Ironman in Hamburg? „Bis voriger Woche habe ich zehn Stunden die Woche trainiert. In dieser Woche lasse ich es langsamer angehen, um mich nicht auszuvernern“, erläutert der Sportler, der mit seinen 1,90 Meter Körperlänge 94 Kilogramm auf die Waage bringt.

„An Rekorden liegt mir nichts, ich möchte lediglich im ersten Drittel liegen und wäre zufrieden, wenn ich die Zwölf-Stunden-Marke knacke“, wünscht sich der Athlet. Immerhin muss er sich in Hamburg mit der internationalen Profiszene messen. „Besonders freue ich mich, dass meine Familie, auch meine Eltern aus dem Rheinland anreisen, an der Strecke stehen und mir die Damen drücken.“