

«Ziel ist es, einfach immer weiterzulaufen»

Totenkopfmarsch Seit 1970 findet der alljährliche «Dodentocht» in Belgien statt und zieht jedes Jahr mehr Begeisterte an: Zwei Liechtensteiner sind dieses Jahr im August auch bei der 100-Kilometer-Wanderung dabei.

Lisa Frick
lfrick@medienhaus.li

Der «Dodentocht», auch Totenkopfmarsch genannt, ist ein 100 Kilometer langer Marsch in der belgischen Gemeinde Bornem, der dieses Jahr am 10. und 11. August stattfindet. Viele Teilnehmer nutzen den Marsch als Möglichkeit, Gelder für einen guten Zweck zu sammeln. Die erste Wanderung fand mit knapp über 50 Leuten 1970 statt und gewann seither jedes Jahr an Zuwachs. Im 2017 waren es fast 14 000 Teilnehmer. Daher entschieden sich die Organisatoren dieses Jahr dafür, das erste Mal eine Begrenzung bis zu 13 000 Teilnehmer einzuführen. Nicht nur die Sicherheit der Teilnehmer, sondern auch die der Stadt soll so gewährleistet werden: Die Route der Wandermassen folgt nämlich öffentlichen Strassen und dies sowohl tags als auch nachts.

Tradition, die immer mehr an Beliebtheit gewinnt

Zu den Wagemutigen gehören dieses Jahr auch Oliver Waldherr und Neil Finnucane aus Liechtenstein: Finnucane hat schon zweimal am Totenkopfmarsch teilgenommen, für Oliver Waldherr wird es allerdings das erste Mal sein. Die zwei Laufkumpare haben sich durch die «Liechtenstein Rugby Union» kennengelernt und Waldherr hat Finnucane vor Jahren einmal beim Training für den ersten Marsch begleitet: «Von 0 auf 100, ich war danach total k.o.», so Waldherr. Trotzdem will er dieses Jahr selbst versuchen: «Ich dachte, ich müsse mal mit-

kommen. Man kann nicht nur den ganzen Tag im Büro sitzen und daneben nichts tun.»

Aber warum ausgerechnet dieses Rennen? «Ich besuchte vor Jahren einen Freund in Belgien und versprach ihm nach ein paar Bieren, teilzunehmen», so Finnucane. Der Dodentocht ist mehr ein Volksfest als ein Wettkampf, es gibt keine Platzierung – Ziel ist es, die 100 km innerhalb von 24 Stunden zu schaffen. Dabei wurde eine untere Mindestzeit von zehn Stunden festgelegt, damit auch sicher die Helfer im Ziel auf die Teilnehmer vorbereitet sind. Offiziell beginnt die Wanderung um 21 Uhr in Bornem und endet am Folgetag wieder dort. Kann man sich erfolgreich durchkämpfen, bekommt man eine Flasche einheimisches Bier und einen Gewürzkuchen. Zudem wird der Erfolg auf einer Urkunde festgehalten und dazu gibt's eine Medaille. Das erste Mal schaffte es Finnucane in zwanzig Stunden, beim zweiten Mal brach er sich jedoch beim 27. Kilometer zwei Fussknochen. «Der Doktor war allerdings erst bei Kilometer 51», ergänzt Finnucane mit einem Schmunzeln. Trotz Schmerzen schaffte er die restlichen Kilometer noch, bis er beim Arzt ankam, der ihn entsprechend versorgte.

Durchhaltevermögen und ein Ziel vor Augen

Obwohl er dort mit Schmerzmitteln versorgt wurde, erreichte er beim Weitergehen schnell sein Limit. «Gebe ich auf oder mache ich weiter? Doch dann musste ich an die Betroffenen denken, an die die Spenden gehen. Ich wollte un-



Neil Finnucane (li.) und Oliver Waldherr versuchen sich dieses Jahr am «Dodentocht»: 100 Kilometer in 24 Stunden müssen sie dabei in Belgien zurücklegen – mit 13 000 anderen Begeisterten.

Bild: Tatjana Schnalzer

bedingt im Ziel ankommen.» Nebst den offiziellen Spendenorganisationen der Veranstaltung kann sich jeder Teilnehmer selbst Spender für seinen Lauf suchen. Da Finnucane aus Südafrika stammt, unterstützt er nun zum zweiten Mal das Projekt «Rose-don House» in Cape Town für Kinder und Erwachsene, die an Cerebralparese, also Bewegungsstörungen, leiden. Körperlich kommt man während des Laufs unweigerlich einmal an seine Grenzen. Damit man trotzdem weitermachen kann, braucht man ein Ziel vor Augen. Finnucane

wollte es für sein Spendenprojekt über die Ziellinie schaffen. «Es geht nicht nur um das Rennen an sich. Es ist eine emotionale Angelegenheit, es ist wie eine Reise», so Finnucane. Doch nicht nur die Länge des Marsches ist anspruchsvoll. Der Startschuss fällt abends – es ist dunkel und kühl, doch sobald man die Nacht überstanden hat, wird es warm. Man braucht also verschiedene Kleider zum Wechseln. Auch das Terrain ist vielseitig. Mal geht es durch einen Wald, dann über spitze Steine, Wiese oder Asphalt, berichtet Finnucane. «Jeden Schritt, den man

macht, bringt einen näher ans Ziel. Auf das muss man sich konzentrieren.»

Gewisse Vorbereitungszeit und Übung sind wichtig

100 Kilometer macht man nicht gerade jeden Morgen zum Briefkasten. Daher trainieren Finnucane und Waldherr zusammen und versuchen, sich gegenseitig immer ein bisschen mehr zu fordern. «Wir wollen zur Vorbereitung insgesamt 1000 Kilometer schaffen», erzählt Waldherr. Zur Vorbereitung gehört auch die richtige Ausrüstung: Kleider und

Schuhe zum Wechseln, Trinkflasche, Notfallset. Doch trotz guter Planung ist eine gewisse Nervosität nicht zu vermeiden: «Die ganze Nacht durchzulaufen wird sicher schwierig. Sonst setze ich mich dann eben hin, trinke ein Bier und Neilläuft weiter», lacht Waldherr.

Auf der Strecke gibt es Verpflichtungsposten, nach der Hälfte sogar eine grössere warme Mahlzeit. Zudem kommt man auch bei mehreren Bierbrauereien vorbei. «Wenn man dort einmal stehen bleibt, ist das Rennen gelaufen», so Finnucane. Die Laufstrecke ist in eine kleine und eine grosse Schlaufe aufgeteilt, bei denen man immer wieder über den Startpunkt läuft. Dort gibt es oft Musik und die Stimmung ist heiter: «Es ist ein Volksfest; es wird in jedem Dorf gefeiert, das man durchläuft», so Finnucane. Die Teilnehmer sind bunt durchgemischt: Von Profisportlern und Marathonläufer über Soldaten bis hin zu Laufbegeisterten, die es einfach einmal versuchen wollen, erzählt Waldherr. Dabei schafft es ungefähr die Hälfte der Teilnehmer rechtzeitig über die Ziellinie.

Zwischen 40 bis 60 Prozent schaffen es ins Ziel

«Nach dem Rennen ist man einfach weg. Ich kann mich an nichts mehr danach erinnern, bin einfach ins Bett gefallen und war weggetreten», berichtet Finnucane. «Am nächsten Morgen steht man auf und man fühlt sich wie ein alter Mann.» Die letzten paar Kilometer seien sowohl die anstrengsten als auch schönsten, meint Finnucane: «Überall Leute an der Seite, die jubeln und einem zurufen.»

Medizinalcannabis: Wirkungsvoll, aber selten in Gebrauch

Unterschied Der Einsatz und die Wirkung von Medizinalcannabis ist mit dem illegalen Konsum nicht vergleichbar. Medizinalcannabis ist beispielsweise nicht in der gleichen Masse berauschend. In Liechtenstein sind zwei Produkte erhältlich. Doch die OKP bezahlt diese nicht.

Cannabis ist die meist konsumierte psychoaktive Substanz unter internationaler Kontrolle. Weltweit konsumieren rund 180 Millionen Menschen die Droge. Daher beschäftigt sich seit Langem auch die Forschung und Wissenschaft mit den Auswirkungen des Cannabis-Konsums auf den menschlichen Körper und die Psyche. Ebenfalls Gegenstand der Untersuchungen ist Medizinalcannabis. Hierzu werden immer wieder Studien veröffentlicht, die zu unterschiedlichen Ergebnissen gelangen. Wie die Liechtensteinische Ärztekammer bestätigt, könne daher keine absolute Aussage getätigt werden, wie schädlich Cannabis ist. Fest steht aber, dass zwischen der illegalen Droge und Medizinalcannabis klare Unterschiede bestehen.

Da Liechtenstein bezüglich Arzneimittelzulassungen hauptsächlich an den schweizerischen Markt angegliedert ist, gibt es hier nur jene Medikamente, die auch im Nachbarland erhältlich sind. Im Bereich Medizinalcannabis sind zwei Produkte zugelassen. Diese werden in der Regel aber nicht von der OKP bezahlt.

Ärztliche Aufsicht und behördliche Beschaffung

Cannabis enthält THC, welches vielfältige Einwirkungen sowohl

auf den Körper wie auch auf die Psyche hat. «Während beim illegalen Konsum von Cannabis der «Rausch» im Vordergrund steht, wirkt Medizinalcannabis nur in geringem Masse berauschend», erklärt die Ärztekammer. Dieser Effekt wird bei der medizinischen Behandlung weder benötigt noch gewünscht.

Vielmehr stehen bei Cannabis-Konsum zu medizinischen Zwecken die Muskelentspannung und Senkung des Schmerzempfindens im Fokus. Daher wird Medizinalcannabis in Mitteleuropa hauptsächlich zur Schmerztherapie und bei Spastiken, die beispielsweise bei Multipler Sklerose auftreten, angewendet. Da die Beschaffung des Medizinalcannabis auf behördlichem Weg erfolgt, wird gewährleistet, dass es sich um nicht verunreinigte Produkte handelt. Ausserdem erfolgt in der Regel eine ärztliche Betreuung oder Begleitung. Das Produkt wird zudem auch nicht inhaliert. Aus diesen Gründen gilt es als gesundheitlich unbedenklich.

Finanzielle Hürden für sinnvollen Gebrauch zu hoch

Die von der schweizerischen Arzneimittelbehörde «Swissmedic» zugelassenen zwei Produkte sind Nabiximols und Dronabinol. Bei



Medizinalcannabis ist gesundheitlich unbedenklich. Bild: iStock

Letzterem handelt es sich um ölige Tropfen des Wirkstoffs THC. «Das Medikament ist bewilligungspflichtig. Diese muss bei der Regierung eingeholt werden. Die Regierung wiederum hat eine Bewilligung beim Bundesamt für Ge-

sundheit in Bern einzuholen», so die Ärztekammer. Dronabinol dient hauptsächlich der Schmerztherapie und wird zur Behandlung von Spastiken eingesetzt.

Nabiximols hingegen ist eine Pflanzenextrakt-Mischung aus

den Blättern und der Blüte der Hanfpflanze. Das Arzneimittel wird als Mundspray mit dem Handelsnamen «Sativex» zur Behandlung von schweren Spastiken bei Multipler Sklerose eingesetzt. Verschieden wird es vom Arzt. Das Problem dieser Arzneimittel liegt einzig darin, dass sie in der Regel weder in Liechtenstein noch in der Schweiz von der OKP bezahlt werden. «Daher ist der Einsatz eher selten. Die Kosten bei regelmässiger Einnahme können schnell auf ein beträchtliches Mass ansteigen. Diese finanzielle Hürde für den Patienten verhindert den sinnvollen Einsatz der Präparate», sagt die Ärztekammer.

Psychische Folgen sind nicht zu unterschätzen

Cannabis an sich ist gemäss Studien nicht krebserregend und es gibt auch keine Berichte über tödliche Überdosierungen. Doch die Ärztekammer mahnt: «Der Konsum von Cannabis zu nicht medizinischen Zwecken ist keinesfalls zu bagatellisieren.» Cannabis kann sich schädigend auf den Körper und die Psyche auswirken. Körperliche Schäden werden zum Beispiel dann davongetragen, wenn es geraucht wird – egal ob mit oder ohne Tabakangemischt. «Die Inhalation erhöht das Risiko

von Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen», so die Ärztekammer. Ein gesundheitliches Risiko besteht auch deshalb, da das auf dem Schwarzmarkt erhältliche Cannabis oft mit gesundheitsgefährdenden Substanzen gestreckt oder verunreinigt ist. Das können Streckmittel, Pestizide oder Schwermetalle sein.

«Deutlich stärker dürften die negativen Auswirkungen des Cannabis-Konsums auf die Psyche sein», sagt die Ärztekammer. Der Konsum kann, je nach konsumierter Menge, Häufigkeit und «Veranlagung» des Konsumenten, psychische Erkrankungen wie Psychosen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen oder Depressionen hervorrufen. Zusätzlich verschlechtert regelmässiger Konsum die kognitiven Leistungen und begünstigt das Amotivationsyndrom. Dabei verhalten sich die Betroffenen teilnahms- und antriebslos. «Ein gravierendes und nicht zu unterschätzendes Problem ist zudem das Risiko, eine physische und psychische Abhängigkeit zu entwickeln. Denn Cannabis weist ein starkes Suchtpotenzial auf», erklärt die Ärztekammer.

Julia Kaufmann
jkaufmann@medienhaus.li