

Die Zwillinge Max und Beat Hintermann

# « DAS LAUFEN WAR UNSER BEFREISCHLAG »

TEXT: CAROLINE DOKA  
FOTOS: RÉMY STEINEGGER

*Beat und Max Hintermann sind eineiige Zwillinge, beide engagierte Ärzte und begeisterte Ultraläufer. An Wettkämpfen treten die beiden 55-Jährigen im Doppelpack an – und sind dadurch viel stärker als alleine.*

«Atacama Crossing» in Chile im März 2011, mit 250 Kilometern in sechs Etappen durch den trockensten Landstrich der Erde eine der härtesten Laufveranstaltungen der Welt. Unter dem Zielbogen, vor der unendlichen Wüste im Hintergrund fast ein wenig verloren, zwei der Ultraläufer: gleiche Postur, gleiche Körperhaltung, identische Laufkleidung. Und unter dem roten Sonnenkäppi das gleiche Grinsen im gleichen Gesicht. Max und Beat Hintermann, eineiige Zwillinge. Kaum ein Hinweis darauf, dass das Leben die beiden Schweizer Ärzte unterschiedlich gezeichnet hat in den 55 Jahren seit ihrer Geburt. Immerhin: Max trägt Brille.

Eineiige Ultralangstreckenläufer aus Leidenschaft. Heisst das: Sie laufen im Gleichtakt über hunderte von Kilometern, Schritt für Schritt? Bedeutet es synchrone Höhenflüge, aber auch gemeinsame Tiefs, wenn sie zu zweit in der Einsamkeit unterwegs sind? Spürt der eine, wie es dem anderen geht, ohne ihn nur anzusehen? Sind gemeinsam laufende Zwillinge stärker oder schwächer als Einzelläufer? Sind Zwillinge überhaupt stärker oder schwächer als Nichtzwillinge?

Max schmunzelt, und Beat schüttelt leicht den Kopf. So einfach ist das nicht, nein, es ist sogar ziemlich komplex. Um das zu verstehen, muss man zurück zu den Anfängen. Zurück bis zur Geburt.

## Zwei Frühchen

Auch wenn die beiden Brüder heute gerne Hand in Hand ins Ziel eines Ultras laufen: Bei ihrem allerersten Abenteuer, dem Abenteuer Geburt, war Max als Erster da. Und es dauerte ganze 20 Minuten, bis Beat ihm folgte. Ein beträchtlicher Abstand, finden beide. Geboren sechs Wochen vor der Zeit, zwei Frühchen, die man gleich für sechs Wochen im Spital behielt. «Wir waren die ersten «Insassen» der damals ganz neu aufkommenen «Isoletten», flachst Max. Und damit war bereits viel vorgegeben: Max, der Erstgeborene, war und blieb immer der etwas Stärkere, Robustere, es war immer Beat, den die jährlichen Infektionskrankheiten empfindlicher trafen, bis heute. Es war auch Beat, der von den beiden Buben mit Plattfüssen schlimmer betroffen war und unter Schmerzen litt. Kein Zufall wohl, dass gerade Beat Fussorthopäde geworden ist – aber wir wollen nicht vorgeifen.

Vorgegeben war auch, dass Max und Beat als Frühgeborene sich zaghaft entwickelten, zu schwach waren für ihr Alter und schliesslich ein Jahr später, als es an der Zeit gewesen wäre, eingeschult wurden. So waren sie dann, verglichen mit den Klassenkameraden, immer ein Jahr älter. «Im Turnen wurden wir darum strenger benotet, das käme heute niemandem mehr in den Sinn», erzählt Beat Hintermann, «wir hatten definitiv ein körperliches Defizit, waren zum Geräteturnen nicht geeignet. Ich konnte den

Im Gleichtakt:  
Max und Beat Hintermann.

Aufzug am Reck nie, habe ihn koordinativ einfach nicht geschafft. Nicht weil ich ein «Duubel» war. Unsere Mutter liess nie verlauten, dass wir eine IV Nummer hatten; wir waren nicht behindert, aber wir hatten dieses Handicap. Darum wurden wir ausgegrenzt und diskriminiert, das hat uns zugesetzt».

**Wenig Kraft, viel Ausdauer**

Doch dann kam das schicksalhafte Jahr 1973. Damals nämlich wurde der obligatorische Waldlauf ins Schulprogramm integriert. Und die Zwillinge entdeckten Fähigkeiten, die sie vorher nicht gekannt hatten: Sie liefen allen um die Ohren. Der Turnlehrer war hoch erfreut und organisierte die Teilnahme der Hintermannbrüder an einem Orientierungslauf, den sie gewannen. «Von da an stiegen wir kometenhaft auf», sagt Beat Hintermann. Aus dem Nichts wurden sie ins Berner OL-Nachwuchskader aufgenommen, brillierten in der neuen Sportart und stiegen, als sie an die Uni kamen, aufs Langlaufen um, klassisch. Man setzte auf ihr Talent. «Es kam alles ziemlich überstürzt», erzählt Max Hintermann. «Wir konnten noch nicht mal Langlaufen, da waren wir bereits zu Wettkämpfen angemeldet». Doch sie setzten auch dort Zeichen mit ihren Leistungen, genau wie im Laufen und im OL.

Während ihres Medizinstudiums an der Uni Bern gerieten die Hintermann-Brüder in eine Studie an Zwillingen zum Thema Laufen und kamen so in Kontakt mit Magglingen. Das Interesse an der Trainingsphysiologie wuchs, und sie entschieden sich für eine gemeinsame Dissertation, sozusagen ein Selbstversuch. Titel der Dissertation: «Modifikation der Muskelfasertypen bei einiigen Zwillingen durch Intervall- und Krafttraining».

Als Zwillinge haben sie dasselbe Erbgut. Sie setzten sich als Ausdauersportler unterschiedlichen Trainingsreizen aus, Max dem Intervalltraining, Beat dem Krafttraining, und schauten anhand von Muskel- und Leistungstests, was passierte. Die Verteilung war natürlich kein Zufall. Die beiden angehenden Mediziner gingen davon aus, dass das Krafttraining von grösserem Nutzen sein würde. Beat, der leistungsmässig immer etwas schwächer gewesen war als Max, übernahm daher das Krafttraining, Max trainierte Intervalle. Und tatsächlich: «Ich habe den Schwarzen Peter gezogen», erzählt Max lächelnd, «plötzlich war Beat der stärkere Ausdauerläufer von uns beiden». Mit ihrer Dissertation und Selbststudie machten die Hintermann-Brüder in der Schweizer Sportmedizin und Sportszene auf sich aufmerksam. Und: «Die ganze Laufszene fing heimlich an, Krafttraining zu machen», schmunzelt Max Hintermann.

**Beat weltbekannter Professor**

Max stellte sein Training ebenfalls auf Krafttraining um, aber der aktive Sport rutschte etwas in den Hintergrund: Er war durch sein Studium und dann seine Weiterbildung – als Assistenzarzt arbeitete man damals mehr als heute – sehr absorbiert und wurde schliesslich Kardiologe. Auch da liess ihn aber der Sport nicht los: «Ich habe Studien an Sportlern gemacht, ob bei gut Trainierten die Herzmuskelmasse grösser ist als bei wenig Trainierten, und konnte aufzeigen, dass es diese so genannten Elefantenherzen durch viel Training gar nicht gibt.» Heute betreibt Max Hintermann eine Praxis für Patienten mit Herzproblemen, unter denen auch viele Sportler sind.

Beat Hintermann, der als Kind und Jugendlicher mit seinen platten Füessen zu kämpfen hatte und so lange mit Schuhkorrekturen «bastelte», bis er die Schmerzen

**Zwei Mediziner mit Ultraplänen  
UTMB UND IRONTRAIL**

Beat Hintermann ist Professor an der Uni Basel und Chefarzt der Klinik für Orthopädie Traumatologie des Bewegungsapparates am Kantonsspital Liestal. Max Hintermann ist Spezialarzt für Herzkrankheiten FMH mit einer Praxis in Solothurn. Beide Ärzte, die am 18.10.1956 geboren wurden, besitzen den Fähigkeitsausweis für Sportmedizin. Max war gar der erste Kardiologe in der Schweiz, der den Fähigkeitsausweis erwarb.

In Sachen Ultras haben Max und Beat Hintermann noch einiges vor: Im August stand der Ultratrail du Mont-Blanc (UTMB, www.ultratrailmb.com) auf dem Programm, den die beiden trotz widrigsten Wetterbedingungen in 42 Stunden gemeinsam beenden. Im Oktober/November wollen die Zwillinge in den Nepal zum Everest Sky Race (200 km und 11 000 m Steigung in 9 Etappen, höchster Punkt: auf 5755 m). Nächstes Jahr ruft zudem als weitere Herausforderung die erste Auflage des Irontrails in Graubünden (200 km, 11 000 Höhenmeter; www.irontrail.ch). Und die Zwillinge träumen davon, dereinst den Wüstenlauf in der Gobi und einen Etappenlauf in den Urwäldern von Costa Rica zu bestreiten.

einigermassen im Griff hatte, spezialisierte sich im Studium auf den Bewegungsapparat und wurde orthopädischer Chirurg. Als Verbandsarzt im Schweizer Skiverband und ärztlicher Betreuer eines ambitionierten Laufteams stand ihm die Türe offen nach Calgary, dem Mekka für Sportbiomechanik. Nach seiner Habilitation kehrte er zurück in die Schweiz, an die Uniklinik Basel. Durch den Aufenthalt in Calgary amtierte er nun nicht mehr als Arzt an der Front und trat damit auch aus dem Rampenlicht zurück. Doch die Preise sprechen für sich: So gewann er den Sportmedizinerpreis der Schweiz und Europas, den grössten orthopädischen Sportmedizinerpreis weltweit; ausserdem erlangte er rund 20 wissenschaftliche Auszeichnungen. Von den heimischen Sportlern kennen ihn nur wenige, doch als Professor ist er weltbekannt. «Ich bin nie so weit gekommen wie Beat», sagt Max anerkennend. «Er ist weltweit ein Referenzorthopäde für Füsse, ich bin als Kardiologe ein Mäuschen, einer unter vielen.»

**Laufen als Türöffner zur Welt**

Für Beat, den Zweitgeborenen, hat dieses Erreichen einer sehr hohen beruflichen Liga sehr wohl mit dem Sport zu tun, und man spürt aus seinen Worten den Kämpfer: «Ich vermute, dass wir als Frühgeburten anfangs neurogen gestört waren. Wir kamen sechs Wochen zu früh, man hat uns damals keine Überlebenschance gegeben. Doch wir hatten offenbar einen eisernen Willen und haben es überstanden. Dieser eiserne Wille hat uns ein Leben lang begleitet. Das Laufen war unser Befreischlag, auch weil wir aus einfacheren Verhältnissen kamen. Mir hat es die Welt eröffnet, mit der Gesellschaft national und international in Kontakt zu kommen. Sonst wäre ich wohl eine «graue Maus» geblieben.»

Auch wenn sie heute beide Ärzte sind: Beruflich haben sich die Wege der Hintermann-Zwillinge nach der Assistenzzeit getrennt. Seither sprechen sie wenig über ihre Jobs, treiben dafür aber wieder intensiv zusammen Sport, aus Freude, zum Ausgleich und als Stressbewältigung. Wobei für Aussenstehende schwierig nachzuvollziehen ist, wie man Stress bewältigt, wenn man sozusagen aus der Praxis ins Flugzeug zu einem Ultra hetzt und vom Ultra wieder zurück in die Praxis.

Irgendwann kam Beat Hintermann in Berührung mit Abenteuerultraläufen und begeisterte auch Max dafür. «Ich



habe mich so gefreut, als Max bei meiner zweiten Teilnahme an der Diagonale des Fous auf La Réunion mit dabei war. Es ist schön, dieses Erlebnis, die Freude aber auch das Leid zu teilen.» Und Max ergänzt: «Für mich war es eine Art Ferienevent, darum laufen wir auch miteinander, nicht gegeneinander. Wir wollen nicht gewinnen, sondern ans Ziel kommen und etwas erleben. Ich teile gerne meine Erlebnisse mit Beat. Das ist eine Charakterfrage, wurde aber sicher auch gefördert durchs Zwillingsein. Wir sind uns sehr nahe.» Frauen, übrigens, haben es in diesem Gefüge nicht leicht, finden die Zwillinge, die beide Ehe erprobt sind. «Eine Frau hat nie die Chance, einen so gut zu kennen wie der Zwillingensbruder», sagt Max. «Das ist für eine Frau nie einfach.»

**Erlebnis vor Wettkampfabition**

Doch auch für einen Zwilling ist das Zwillingsein oft eine Herausforderung. Wenn einer sich von etwas begeistern lässt und den anderen mit dem Feuer ansteckt, dann ist es für jenen immer etwas Zusatzliches: etwa Bergsteigen, Sport, Militär und Beruf. «Das erweitert den Horizont und füllt ein Leben sehr aus, manchmal an der Grenze des zu viel», sagt Max Hintermann. «Ich muss mir klar eingestehen, dass ich mich – oft auch im Sog von Beat – bisweilen an sportliche Herausforderungen heranwage, für die ich mich neben meiner beruflichen Belastung im Prinzip gar nicht ausreichend vorbereiten kann. Ich versuche dies dann mit meiner jahrelangen Erfahrung, meinem sportmedizinischen Wissen – selbstverständlich ohne Manipulation! – und mental wettzumachen. Würde ich mich erst dann für einen Wettkampf anmelden, wenn ich mich ideal vorbereitet fühle, wäre ich wahrscheinlich schon seit vielen Jahren nie mehr an einem Start gestanden.» Dies ist auch der Hauptgrund, weshalb Max Hintermann ganz bewusst Wettkämpfe meidet, die mit hoher Kadenz gelaufen werden müssen. «Ultra-Veranstaltungen in den Bergen, an denen man zwischendurch auch marschieren muss oder kann, sind für mich physiologischer.» Und er fügt lächelnd

Zusammen im Ziel: «Hintermänner» im Vordergrund. Jetzt gehts in den Himalaya.

hinzu: «Aber wenn ich mich von Beat für die Abenteuerläufe nicht hätte begeistern lassen, würden mir fantastische Erlebnisse entgehen.»

Wenn man Max so sprechen hört, könnte man denken, dass er Beat an den Ultras nur mit Mühe folgen kann. Doch Max ist der Erstgeborene, der von Natur aus Robustere, auch heute noch. Möglich, dass er darum während der Ultras weit weniger häufig im Sanitätszelt landet als Beat. «Kommt hinzu, dass Beat sich allgemein grössere Strapazen zumutet, beruflich noch mehr belastet, vielleicht auch ehrgeiziger ist als ich, und ich meine Grenzen besser respektiere.»

Zudem hatte Beat Hintermann medizinisch nicht immer Glück. «Ich leide häufig an Magenproblemen, die mich schon häufig zu einem Wettkampfabbruch gezwungen haben. Sie treten jeweils plötzlich und unabwendbar auf, trotz prophylaktischen Gegenmassnahmen.» Treten bei Beat Hintermann an einem Wettkampf medizinische Probleme auf, begleitet Max ihn selbstverständlich ins Sanitätszelt. «Ich lasse ihn nicht allein. Dies würde ich aber auch mit anderen Kollegen so machen, wenn sie mit mir zusammen laufen», sagt Max.

**Zu zweit unschlagbar**

Inzwischen hat die Beiden ihre Ultrabegeisterung schon um die halbe Welt geführt. Sie waren am Atacama Crossing in Chile dabei, am Marathon des Sables, dreimal an der Diagonale des Fous auf La Réunion (165 km und 9600 hm am Stück), am Comrades in Südafrika. Ausserdem am Annapurna-Mandala-Trail in Nepal, wo es bis knapp auf 6000 Meter hoch ging, für die Hintermann-Brüder kein Problem. «Wir sind sehr bergverbunden», erzählt Beat. «Unsere Eltern wollten nicht, dass wir «z» Berg' gingen, darum sind wir erst später dazu gekommen. Inzwischen haben wir aber alle 4000er der Schweiz bestiegen und nehmen immer häufiger an Bergläufen teil. In den Bergen zu laufen, ist einfach das Höchste.»

Und wie ist es nun mit dem gemeinsamen Laufen, dem gleichen Herzschlag, dem Gleichtakt Schritt für Schritt? «Wir laufen zusammen, aber nicht ultimativ», sagt Max. «Wir können uns gegenseitig motivieren und sind zusammen immer stärker, als wenn wir alleine laufen. Das war schon früher bei Veranstaltungen wie dem Mountain Marathon oder im Militärwettkampf so. Wir waren ein Phänomen, weil wir zu zweit auf viel höherem Niveau vorne mitliefen, als wenn wir einzeln liefen. Wir konnten uns und ergänzten uns, die andern Teilnehmer hatten Angst, wenn wir zu zweit aufkreuzten. Denn zu zweit waren wir unschlagbar.» Diese tiefe Verbundenheit ist geblieben bis heute. «Als Zwillingenspaar zu laufen, macht uns stärker.»



**CAROLINE DOKA** ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Projekte in Sport und Kultur. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend unterwegs. [www.carolinedoka.ch](http://www.carolinedoka.ch)