

Zusammen zu höchsten Gipfeln

Max und Beat Hintermann laufen gemeinsam und gehen im Training unterschiedliche Wege

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

VON CAROLINE DOKA (TEXT)
UND RÉMY STEINEGGER (BILD)

Das «Atacama Crossing» in Chile ist mit 250 Kilometern in sechs Etappen durch den trockensten Landstrich der Erde eine der härtesten Laufveranstaltungen der Welt. Im März 2011 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, 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

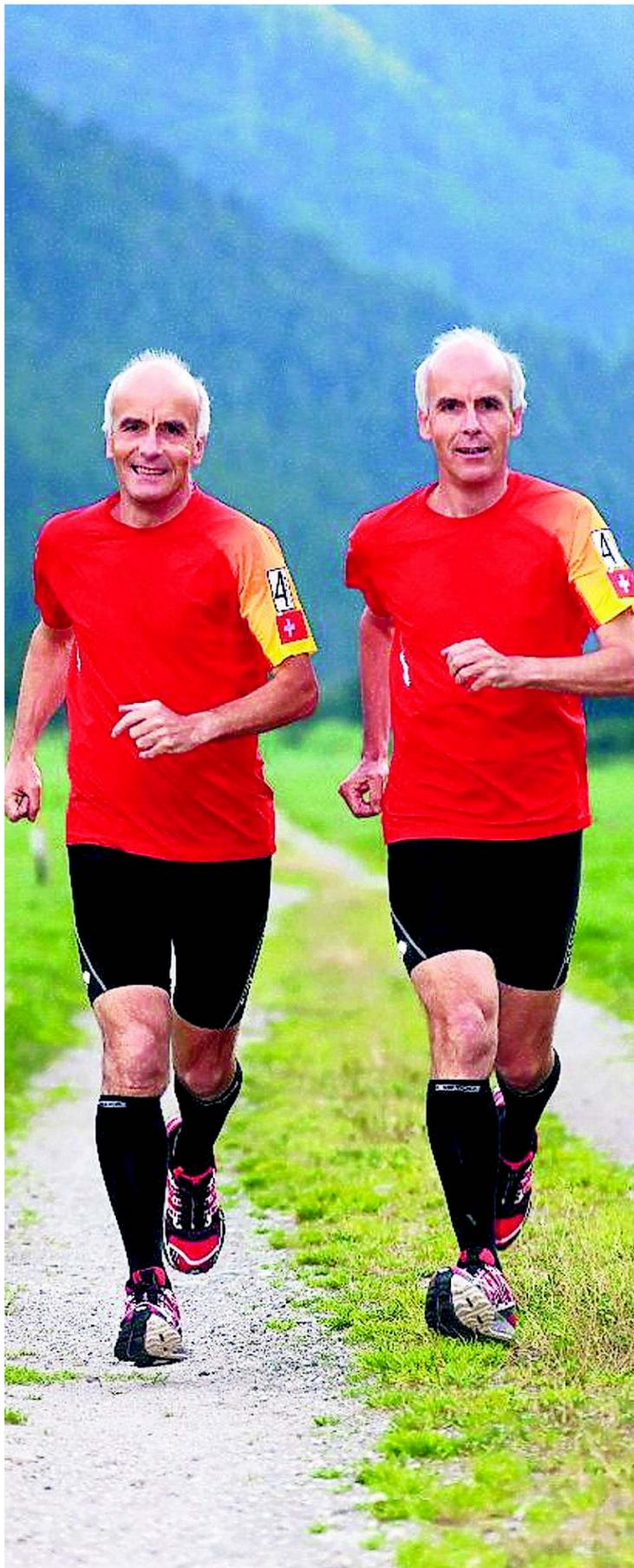
Spürt es der eine, wie es dem anderen geht, ohne ihn nur anzusehen?

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. Max, der Erstgeborene – die Zwillinge kamen sechs Wochen zu früh auf die Welt –, 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 vorgreifen.

1973 WAR EIN SCHICKSALHAFTES Jahr. Damals nämlich wurde der obligatorische Waldlauf ins Schulprogramm integriert. Und die 17-jährigen 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 Hintermann-Brüder 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 der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen. Das Interesse an der Trainingsphysiologie wuchs, und sie entschieden sich für eine gemeinsame



Im Gleichschritt: Max und Beat Hintermann (v. l.)

ZWEI MEDIZINER MIT ULTRAPLÄNEN

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 der erste Kardiologe in der Schweiz, der den Fähigkeitsausweis erwarb. In

Sachen Ultralauf ist Anfang November der Everest Sky Race in Nepal geplant (200 km, 11'000 m Steigung, 9 Etappen, höchster Punkt auf 5755 m). Die Zwillinge träumen davon, dereinst einen Etappenlauf in den Urwäldern von Costa Rica, den Wüstenlauf in der Gobi oder den nächsten Jahr erstmals in Graubünden ausgetragenen Irontrail (200 km, 11'000 m Steigung in einer Etappe) zu bestreiten. (CD)

Dissertation, sozusagen ein Selbstversuch. Titel: «Modifikation der Muskelfasertypen bei eineiigen Zwillingen durch Intervall- und Krafttraining».

Als Zwillinge haben sie dasselbe Erbgut. Sie setzten sich als Ausdauersportler

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. Tatsächlich war Beat plötzlich der stärkere Ausdauerläufer von 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.

Max wurde schliesslich Kardiologe, doch der Sport liess ihn nicht los: «Ich machte Studien an Sportlern, ob bei gut Trainierten die Herzmasse grösser ist als bei wenig Trainierten und konnte aufzeigen, dass es diese so genannten Elefantenerzen durch viel Training gar nicht gibt.» Heute betreibt Max Hintermann in Solothurn eine Praxis für Patienten mit Herzproblemen, unter denen auch viele Sportler sind.

BEAT HINTERMANN SPEZIALISIERTE sich im Studium auf den Bewegungsapparat und wurde orthopädischer Chirurg. Als Verbandsarzt im Schweizer Skiverband und ärztlicher Betreuer der Nike Swiss Team stand ihm die Tür offen nach Calgary, dem Mekka für Sportbiomechanik. Nach seiner Habilitation kehrte er zurück in die Schweiz, an die Uniklinik Basel. Er gewann den Sportmedizinerpreis der Schweiz und Europas; ausserdem erlangte er rund 20 wissenschaftliche Auszeichnungen. 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 intensiver zusammen Sport, aus Freude, zum Ausgleich und als Stressbewältigung.

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 Leiden 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.»

INZWISCHEN HAT DIE beiden ihre «Ultra-begeisterung» 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

Als Zwillinge haben sie das selbe Erbgut. Sie setzen sich aber unterschiedlichen Trainingsmethoden aus.

hoch ging, für die Hintermann-Brüder kein Problem. Beat: «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 allein 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 kannten uns und ergänzten uns, die anderen Teilnehmer hatten Angst, wenn wir zu zweit aufkreuzten. Denn zu zweit waren wir schwer zu schlagen.» Diese tiefe Verbundenheit ist geblieben bis heute. «Als Zwillingenpaar zu laufen, macht uns stärker.»

NOTFALLNUMMERN

Polizei-Notruf 117
Feuerwehr/Ölwehr 118
Sanitätsnotruf 144

Immer zuerst den regionalen ärztlichen Notfalldienst anrufen (siehe unten).

Vergiftungsnotfälle 145

Spitäler
Solothurn 032 627 31 21
Olten 062 311 41 11
Dornach 061 704 44 44
Burgdorf 034 421 21 21
Langenthal 062 916 31 31
Huttwil Gesundheitsz. 062 959 61 61

ÄRZT. NOTFALLDIENST

Kanton Solothurn
Immer zuerst Hausarzt anrufen.
Ansonsten: 0848 112 112
Kanton Bern
Immer zuerst beim Hausarzt probieren.

DIENSTAPOTHEKEN

Solothurn 23. Oktober
Dorf-Apotheke Zuchwil, Hauptstr. 62, 4528 Zuchwil, Tel. 032 685 24 11.
Die Dienstapotheke ist jeweils an Sonn- und Feiertagen 10.30-12.30 Uhr geöffnet.

Grenchen 23. Oktober
Coop Vitality Apotheke AG, Bettlachstr. 8, Grenchen. Im Notfall Telefon 032 652 72 72, mit Apotheker oder Stellvertreter/-in Termin vereinbaren.
Stadt-Apotheke, Centralstrasse 14, Grenchen, Tel. 032 654 11 11. An Sonn- und Feiertagen 11-12 Uhr geöffnet.

Thal/Gäu 23. Oktober
Apotheke Oensingen, Tel. 062 396 16 16, Zentrum Mühlefeld, Oensingen. An Sonn- und allg. Feiertagen 11-12 Uhr.
Jura-Apotheke, Tel. 062 391 31 73, Herrengasse 13, Balsthal. Ausserhalb Geschäftszeit auf Anmeldung.

Langenthal 29. Oktober
Apotheke Turm, Jurastrasse 18, Tel. 062 916 00 16. Geöffnet an Sonn- und allg. Feiertagen 10-12 Uhr.

Der Sonntag

Herausgeberin
Solothurner Zeitung AG
Zuchwilerstrasse 1, 4500 Solothurn
Verleger Peter Wanner
CEO AZ Medien Christoph Bauer
Chefredaktor Patrik Müller
Stv. Chefredaktor Sandro Brotz
Chefredaktor Region Theodor Eckert
Urs Mathys (stv.)
Redaktion
Bundeshaus: Othmar von Matt, Christof Moser, Florence Vuichard; Nachrichten: Claudia Marinka, Katia Murmann; Wirtschaft: Beat Schmid, Peter Burkhardt; Yves Demuth, Benjamin Weimann; Gesellschaft: Sacha Ercoiani, Kurt-Ernst Merki; Sport: François Schmid-Bechtel, Marcel Kuchta, Martin Probst, Patrik Schneider, Simon Steiner, Michael Wehrle; Regionalsport: Rainer Sommerhalder, Maila Bermejo, Raphael Biermayr, Andreas Fretz, Fabian Kern, Ruedi Kuhn, Michael Lüthi, Patrick Pensa, Pia Schüpbach; Foyer: Stefan Künzli, Sabine Aitorfer, Denise Battaglia, Christian Berzins, Marco Guetg, Silvia Schaub, Gregor Wasser; Autoren: Hans Fahrlander, Max Dohner, Jörg Meier, Klaus Zaugg; Bildredaktion: Peggy Knötz, Sarah Loffredo; Fotografen: Emanuel Freudiger, Chris Iseli, Walter Schwager, Alex Spichale; Kanton/Reporter: Urs Mathys, Stefan Frech, Fränzi Rütli-Saner, Franz Schaub, Elisabeth Seifert, Andreas Toggweiler, Marco Zwahlen, Hanspeter Bärtschi (Bild); Gemeinden: Wolfgang Waggmann, Andreas Kaufmann, Rahel Meier, Alois Winiger; Langenthal: Urs Byland, Irmgard Bayard, Tobias Granwehr, Johannes Reichen, Jürg Rettenmund, Samuel Thomi, Bruno Utz; Erweiterte Redaktion: Michele Coviello (Sport), Lea Durrer (Online), Patrick Furrer (Gemeinden), Andrea Marthaler (Langenthal), Oliver Menge (Gemeinden), Christof Ramser (Gemeinden) Art Direction: Brigitte Gschwend, Barbara Adank (Grafik) Chef vom Dienst: Martin Moser; Stellenmarkt: Manuela Specker
Telefon 032 624 74 74
Telefax 032 624 77 88
E-Mail redaktion@solothurnerzeitung.ch
leserbriefe@solothurnerzeitung.ch
Online www.solothurnerzeitung.ch

Inserate
Solothurner Zeitung AG
Zuchwilerstrasse 21, 4501 Solothurn
Telefon 032 624 76 00
Telefax 032 624 76 01
E-Mail inserate@solothurnerzeitung.ch
Leiter Verkauf: Thomas Häring

Anzeigenpreise unter www.solothurnerzeitung.ch
Abonnement/Zustellung
Telefon 058 200 55 02
Telefax 058 200 55 56
E-Mail abo@solothurnerzeitung.ch

Abopreise (7 Tage/6/12 Monate) Fr. 240.- / Fr. 435.- / Fr. 780.- (6/12 Monate) Fr. 85.- / Fr. 158.- (Inkl. 2,5% MwSt.)

Verlag
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
Telefon 058 200 58 58
Geschäftsführer Christoph Marty
Leiter Werbemarkt National: Paolo Placa
Leiterin Marketing Tanja Laube

Druckerei
SOL Print
Industriestrasse 18, 4553 Subingen
WEMF beugaubte Auflage
Der Sonntag 170'368 Ex. (Wemf 2010)

Eine Publikation der
azmedien

Namhafte Beteiligungen nach Art. 322 Abs. 2 StGB:
Aargauer Zeitung AG, AZ Anzeiger AG, AZ Fachverlage AG, AZ Management Services AG, AZ Verlagsservice AG, AZ Vertriebs AG, Basellandschaftliche Zeitung AG, Media Factory AG, Mittelland Zeitungsdruck AG, Solothurner Zeitung AG, Tele MI AG, TMT Productions AG, Radio 32 AG, Vogt-Schild Druck AG, Vogt-Schild Vertriebs GmbH, Weiss Medien AG