

# Keine Lust auf das Karriereende

Triathlon: **JUSTUS NIESCHLAG** lässt eine komplizierte Blutgefäßerkrankung operativ behandeln. Im Mai will er auf der Langstrecke wieder angreifen.

Ein Schreck sei es gewesen, aber auch eine Erleichterung: Im Mai dieses Jahres erhielt der Triathlet Justus Nieschlag die Diagnose KinKing-Syndrom in beiden Beinen. Dabei knickt die Hauptarterie in der Hüfte in einer bestimmten Position ab, sodass die Beine nicht ausreichend mit Blut versorgt werden können – beim Radfahren für den Triathleten ein riesenproblem.

„Im ersten Moment war die Diagnose natürlich erschütternd, aber es war auch gut zu wissen, dass ich mir die Probleme nicht eingebildet habe“, erzählt Nieschlag, zu diesem Zeitpunkt bereits über ein Jahr betroffen. Nun entschloss er sich dazu, die Krankheit Ende September operativ von Spezialisten in Belgien behandeln zu lassen. Bis dahin erholt er sich noch von einer Nasen-OP.

## DIE DIAGNOSE WAR WIE „EINE ENTSCHULDIGUNG“

Er klingt zwar noch ein wenig nasal, ihm gehe es aber soweit gut, sagt Nieschlag (Lehrter SV). Jüngst unterzog er sich einer Operation der Nasennebenhöhlen – dem ersten Teil seiner „Generalüberholung“, wie er selbst scherzhaft sagt. Er habe in der Vergangenheit schlicht mit zu vielen Infekten zu kämpfen gehabt, erklärt der Athlet.

Anfang September lief Nieschlag noch beim Bundesliga-Abschluss im Rahmen des Maschsee-Triathlons auf Rang neun, konnte damit aber nicht an den Vorjahressieg anknüpfen. Es ist ein Sinnbild dieses Jahres, so blieb Nieschlag auch international hinter seinen Vorjahresleistungen zurück. Die Gang an die Öffentlichkeit im



Vorzeitiges Saisonende: Mit dem Bundesligaabschluss beim Maschsee Triathlon zieht sich Justus Nieschlag (in blau) für dieses Jahr aus dem Wettkampfsport zurück.

Foto: Debbie Jayne Kinsey

August habe ihn daher erleichtert: „Die Diagnose öffentlich zu machen, war wie eine Entschuldigung für alle“, sagt Nieschlag.

Dass er die Diagnose trotzdem bis August für sich behielt, lag daran, dass zunächst weitere Schädigungen an den Arterien ausgeschlossen werden mussten. Darüber hinaus war sich Nieschlag nicht sicher, ob er die einzige Behandlungsmöglichkeit, eine Opera-

tion, durchführen lassen möchte. „Ich habe wirklich viel abgewägt und auch über ein Karriereende nachgedacht“, sagt der

Nieschlag. Allerdings habe er dafür noch zu viel Lust. Das letzte Jahr habe gezeigt, wo die Reise hingehen könne – drei interna-

tionale Medaillen und jeweils Platz fünf bei der Europa- und Weltmeisterschaft im Ironman 70.3. „Da möchte ich wieder anknüpfen“, sagt Nieschlag. Also konsultierte er Spezialisten in der Radfahrnation Belgien.

## EIN KOMPLIZIERER EINGRIFF

Während des Eingriffs wird der geknickte Teil der Beckenarterie herausgeschnitten und durch ein Stück Beinvene ersetzt. Außerdem werde versucht, Platz zu schaffen und die Arterie zu verlegen, erzählt Nieschlag, fügt aber an: „Genau planen kann man das anhand der MRT-Bilder nicht. Das müssen die Spezialisten während des Eingriffs entscheiden.“ Da Nieschlag beidseitig betroffen ist, wird er mit zwei Tagen Pause zweimal operiert. Alles zusammen in einer Narkose durchzuführen, sei zu gefährlich. Nach Veröffentlichung seiner Diagnose seien mehrere Sportler mit Nieschlag in Kontakt getreten, die eine vergleichbare Operation erfolgreich überstanden haben. „Das gibt natürlich Hoffnung“, sagt der Lehrer: „Letztendlich ist das aber eine Operation, die eher selten durchgeführt würden. Langzeitstudien und Erfolgswahrscheinlichkeiten gibt es da nicht.“

## IM MAI WIEDER AM START

Nach den Eingriffen gilt zunächst eine sechswöchige Sportpause, dann geht es in die Reha. Ab spätestens Mai will Nieschlag aber wieder an Rennen teilnehmen können.

Olympia 2028 ist für den Sechsten in der Mixed-Staffel von Tokio 2021 allerdings kein Ziel. „Ich konzentriere mich jetzt auf die Langstrecke.“

ANZEIGE

## Thema: Verstopfung

# „Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich eigentlich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich bei meinem Job im Büro fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und immer wieder vergesse,

genug zu trinken, merke ich, dass mein Darm nicht mehr so mitmacht wie früher“, erzählt Sarah Fritz (32)\*.

## ABFÜHRMITTEL? KEINE OPTION MEHR!

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwendet, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Al-



„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

Sarah Fritz\*

lerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich vermeiden.“ Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen.

## PFLANZLICHE INNOVATION

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke

– ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen (Flohhsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel). Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohhsamens wird die Darmtätigkeit angeregt und der Stuhl wieder weicher und gleitfähiger. Dadurch kann er besser abtransportiert werden, sodass die Darmentleerung erleichtert wird.

## WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die Erfahrungen von Sarah Fritz decken sich mit aktuellen Standards aus der Medizin. Denn auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- speziell aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.\*\*

## EINFACH EINZUNEHMEN

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach den ersten zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

## ACHTUNG:

Bestehen Sie auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohhsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.

\*Name und Alter geändert. \*\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

## Empfehlung aus der Apotheke



PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

## Dr. Böhm® Darm aktiv

- 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohhsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)



**Gut zu wissen:** Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.