

Mit 76 Jahren auf der Überholspur

Roland Fuchs und Paul Thelen nehmen als Ausdauersportler weltweit Herausforderungen an – und das in fortgeschrittenem Alter

■ Von Daniela Lövenich

„Ich bin heute fitter als jemals zuvor!“ Roland Fuchs lacht und steigt vom Rennrad, mit dem er gerade von Stolberg nach Würselen gefahren ist, um seinen Freund Paul Thelen zu besuchen. Die beiden planen gerade eine Vortragsreihe, in der sie von ihren sportlichen Aktivitäten und Abenteuern berichten wollen.

Im vergangenen Jahr haben sie erfolgreich am „Race Across America“ teilgenommen, einem der härtesten Radrennen der Welt. Innerhalb von sieben Tagen legten sie zusammen mit zwei Mitstreitern im Viererteam mehr als 5300 Kilometer zwischen der US-amerikanischen Westküste und der Ostküste zurück. Zur diesjährigen Sommersonnenwende im Juni gingen sie in Norwegen beim Nonstop-Radmarathon Trondheim-Oslo an den Start. Hier galt es, 543 Kilometer und 3600 Höhenmeter zu bewältigen. Nach 22 Stunden war das Ziel erreicht. Derartige sportliche Leistungen benötigen einem Respekt ab. Umso mehr, wenn man sich das Alter des Würseler Ausdauersportlers Paul Thelen und des Stolberger Onkologen Prof. Dr. Roland Fuchs vor Augen führt: Beide sind 76 Jahre alt!

Bewegung kam früher viel zu kurz

Während sich viele Altersgenossen in dieser Phase ihres Lebens zurückziehen und inaktiv(er) werden, wollen die beiden Freunde nichts vom Ruhestand wissen und weisen den Begriff des „Rentners“ weit von sich. Nach wie vor hat Roland Fuchs einen unbefristeten Arbeitsvertrag am Aachener Klinikum, und regelmäßig aktualisiert er ein von ihm geschriebenes medizinisches Standardwerk, das inzwischen in der 29. Auflage herausgegeben wird. In seiner Freizeit betreibt er die Ausdauersportarten Laufen und Radfahren.

Das Kuriose daran: Früher stand Bewegung nur selten auf seiner Agenda. „Mein Beruf hat das zeitlich nicht zugelassen. Jetzt aber ist es möglich“, erklärt Fuchs, der aus diesem Grund eine positive Einstellung zum Alter hat. „Es kommt viel Gutes zusammen: Lebenserfahrung und Lebensfreude, finanzielle Unabhängigkeit,

Zeit und die Möglichkeit, Abenteuer auszuüben.“ Erst jetzt im Alter könne er seine Freiheit genießen und kalkulierte Risiken eingehen. Fuchs setzt sich gerne kleine und große Ziele, auf die er hinarbeiten kann, um sich weiterzuentwickeln. Aber nicht verbissen, sondern locker und mit „kontrolliertem Ehrgeiz“. Sportsfreund Paul Thelen tückt da etwas anders. „Paul ist ein Siegertyp, der will immer gewinnen und hängt sich mehr rein“, schmunzelt Roland Fuchs, der sich mit seiner Rolle als der ewige Zweite in diesem Verbund belustigt abgefunden hat. „Der Unterschied zwischen uns zeigt sich exemplarisch an einer Kleinigkeit: Ich habe einen Spiegel am Lenker, damit ich besser nach hinten schauen und Gefahren oder Konkurrenten erkennen kann. Paul verzichtet darauf, weil das 30 Gramm mehr Gewicht bedeuten würde!“

In Teilzeit noch immer berufstätig

Kennengelernt hat sich das Duo erst vor knapp drei Jahren. Aber durch ihre gemeinsamen Extremprojekte haben sie schnell eine starke Bindung zueinander aufgebaut – zumal es in ihrem Alter nicht viele gibt, die vergleichbare Interessen haben und diese ähnlich intensiv verfolgen. Auch Paul Thelen arbeitet noch, halbtags als Unternehmensberater. „Ich habe manchmal richtig Stress. Aber freiwillig. Arbeiten ist gut für die geistige Fitness“, findet der Würseler. Regelmäßig nimmt das sportliche Duo als Gasthörer am Institut für Sport- und Bewegungsgerontologie der Kölner Sporthochschule teil, um mehr darüber zu erfahren, wie und warum sich im Verlauf des Alterns körperliche Aktivität und Funktionsfähigkeit verändern. „Da können wir unsere Lebenserfahrung mit der Theorie abgleichen“, sagen die beiden Mittsiebziger.

Ihre ganz persönliche Erkenntnis: Man kann sich auch im Alter durchaus noch enorm weiterentwickeln. Medizinisch belegen lässt sich das auch: Paul Thelen und Roland Fuchs absolvieren sportwissenschaftlich abgestimmte Trainingsprogramme und unterziehen sich regelmäßig einer Leistungsdiagnostik im Kölner Institut STAPS. „Meine individuelle Analyse hat ergeben, dass durch gezieltes Radtraining von Dezember 2017 bis Mai 2019 ein signifikanter Leistungszuwachs an der anaeroben Schwelle erreicht wurde“, berichtet Paul Thelen. Die anaerobe Schwelle, auch Laktatschwelle genannt, bezeichnet die höchstmögliche Belastungsintensität, die von einem Sportler gerade noch unter Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes zwischen Bildung und Abbau von Laktat erbracht werden kann. „Meine Sauerstoffaufnahme entspricht der eines 30 Jahre jüngeren Managers, der hobbymäßig Sport betreibt“, freut sich Roland Fuchs. Auch Muskelaufbau sei nach wie vor möglich, was wiederum positive Effekte auf die Blutversorgung, die Hirnaktivität und die Vermeidung von Osteoporose habe. Für beide sind diese Ergebnisse ein Beweis dafür, dass man die Teufelsspirale des „Downgrading“ durchbrechen kann: Dieser körperliche und geistige Abbau setzt häufig nach dem Ende des Erwerbslebens ein. „Bei uns verläuft die Spirale umgekehrt. Wir wissen natürlich, dass nicht jeder das Glück hat, über eine vergleichbare Gesundheit und geistig-körperliche Fitness zu verfügen, die im Alter die Grundlage eines aktiven, abwechslungsreichen und bewussten Lebens sind“, stellt Paul Thelen klar. Allerdings hätten viele Menschen die genetischen Grundlagen dafür. Wenn dies der Fall sei, könne jeder Einzelne – unterstützt durch den medizinischen Fortschritt – viel dazu beitragen, ein sinnhaftes und erfülltes Leben bis ins hohe Alter zu genießen. Neben der gesunden Lebensweise, regelmäßiger Beschäftigung des Geistes und sozialen Kontakten komme vor allem der sportlichen Betätigung eine wichtige Bedeutung zu. „Allerdings muss man aus sich heraus aktiv werden wollen, eine gewisse Disziplin entwickeln und bereit sein, seine Komfortzone zu verlassen“, gibt Thelen mit auf den Weg.



Das „härteste Radrennen der Welt“ findet streckenweise vor eindrucksvoller Kulisse statt: Prof. Roland Fuchs beim RAAM 2018 im Monument Valley/Colorado.

Fotos: Maxi Hupp

lassen“, gibt Thelen mit auf den Weg. Ihre Komfortzone werden Thelen und Fuchs in diesem Jahr noch häufiger verlassen. Nachdem er gerade den Ötztaler Radmarathon gefinished hat, will der Professor im Herbst den spanischen Teil des Jakobsweges entlang radeln. Paul Thelen freut sich auf eine bald anstehende Trekkingtour durch Georgien, die er als Tourguide leiten wird. Und gemeinsam hat sich das sportliche Duo am nächsten Wochenende den „Megamarsch Köln“ vorgenommen, bei dem innerhalb von 24 Stunden 100 Kilometer von Brühl nach Nettersheim zu Fuß zurückzulegen sind. Im Dezember wollen sie beim „Desert Dash“ gemeinsam die namibische Wüste auf dem Rad durchqueren. Vielleicht stellt sich dann wieder ein „Magic Moment“ ein – das beglückende Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. „Ich hatte viele ‚Magic

lassen“, gibt Thelen mit auf den Weg. Ihre Komfortzone werden Thelen und Fuchs in diesem Jahr noch häufiger verlassen. Nachdem er gerade den Ötztaler Radmarathon gefinished hat, will der Professor im Herbst den spanischen Teil des Jakobsweges entlang radeln. Paul Thelen freut sich auf eine bald anstehende Trekkingtour durch Georgien, die er als Tourguide leiten wird. Und gemeinsam hat sich das sportliche Duo am nächsten Wochenende den „Megamarsch Köln“ vorgenommen, bei dem innerhalb von 24 Stunden 100 Kilometer von Brühl nach Nettersheim zu Fuß zurückzulegen sind. Im Dezember wollen sie beim „Desert Dash“ gemeinsam die namibische Wüste auf dem Rad durchqueren. Vielleicht stellt sich dann wieder ein „Magic Moment“ ein – das beglückende Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. „Ich hatte viele ‚Magic

lassen“, gibt Thelen mit auf den Weg. Ihre Komfortzone werden Thelen und Fuchs in diesem Jahr noch häufiger verlassen. Nachdem er gerade den Ötztaler Radmarathon gefinished hat, will der Professor im Herbst den spanischen Teil des Jakobsweges entlang radeln. Paul Thelen freut sich auf eine bald anstehende Trekkingtour durch Georgien, die er als Tourguide leiten wird. Und gemeinsam hat sich das sportliche Duo am nächsten Wochenende den „Megamarsch Köln“ vorgenommen, bei dem innerhalb von 24 Stunden 100 Kilometer von Brühl nach Nettersheim zu Fuß zurückzulegen sind. Im Dezember wollen sie beim „Desert Dash“ gemeinsam die namibische Wüste auf dem Rad durchqueren. Vielleicht stellt sich dann wieder ein „Magic Moment“ ein – das beglückende Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. „Ich hatte viele ‚Magic



Teamkollege Paul Thelen tritt beim RAAM ebenfalls in die Pedale.

Moments‘ in den letzten Jahren“, lächelt Roland Fuchs. „Und ich freue mich auf die nächsten.“ Paul Thelen ergänzt: „Wir haben zwar ein stattliches Alter erreicht. Aber wir reden nicht ständig von der Vergangenheit. Unser Leben ist nach vorne gerichtet!“

INFO
Unter dem Titel „Alter hat Klasse“ vermitteln Prof. Dr. Roland Fuchs und Paul Thelen sportwissenschaftlich-/medizinische Grundlagen und persönliche Erfahrungen als Extrem-Alterssportler rund um die Themen Alter, Sport und

Fitness. Sie geben Hinweise, wie jeder Einzelne durch gesunden Lebensstil, Sport und Bewegung einen Beitrag zur eigenen körperlichen und geistigen Fitness leisten kann. Termine unter www.paul-thelen.de und www.hubert-schwarz.com



Roland Fuchs (l) und Paul Thelen nach einer 543 Kilometer langen Nonstop-Tour im Ziel in Oslo (linkes Bild). Bereits achtmal war Paul Thelen auch schon auf dem Kilimandscharo.



Fotos: Paul Thelen/Archiv