

# SÜDKURIER

Konstanz

## Harry Ohlig: Jeden Tag einen Halbmarathon für Kinderhospizarbeit

16.06.2014

Von [Andreas Schuler](#)



**Harry Ohlig läuft seit 10. Februar zugunsten der Kinderhospizarbeit jeden Tag einen Halbmarathon über 21,0975 Kilometer. Erst rund um den Bodensee, jetzt rund um die Reichenau. Wir trafen ihn zum Interview.**

**Herr Ohlig, über Pfingsten waren es 36 Grad im Schatten. Da kann laufen doch nicht gesund sein?**

Solche Temperaturen sind natürlich nicht ideal für Läufer. Ich persönlich laufe sehr gerne bei Regen oder Nieselregen. Mir macht auch Kälte nichts aus. Über Pfingsten aber war es schon heftig. Bei über 30 Grad über zwei Stunden zu laufen, das hat schon was.

**Sie waren bis 2013 Geschäftsführer einer Singener Disko, haben geraucht, Nächte durchgearbeitet – und sind jetzt Extremsportler und absolvieren Giganica, den Hoffnungslauf. Wie geht das?**

Bisher geht es mir wirklich gut. So ein Projekt für kranke und sterbende Kinder ist auch eine mentale Sache – ich habe ein großes Ziel und das möchte ich erreichen. Ich habe mich jetzt auch gut eingestellt und werde ärztlich betreut von einem Sportmediziner, der regelmäßige große Blutbilder oder Laktattests durchführt.


**Wie oft wird das gemacht?**

Alle zwei Monate. Bis jetzt ist wirklich alles bestens. Ich darf mich aber nicht übernehmen. Übersäuerung ist eine Gefahr. Das ist dann weniger lustig.

Manchmal bin ich auch sehr euphorisch. Irgendwann kommt aber der Punkt, da spüre ich, dass der Körper müde wird. Also zurückfahren, langsamer laufen, auch wenn es mal zweieinhalb Stunden dauert. Wichtig ist ja, dass man ankommt. Das ist ja die Botschaft. Immer wieder angekommen, jeden Tag einen Halbmarathon laufen, ein Jahr lang. Und da spielt die Zeit eigentlich eine untergeordnete Rolle.

### Hörgeräte helfen nicht?

 [ich-will-hoeren.de/Mehr-Infos-hier](mailto:ich-will-hoeren.de/Mehr-Infos-hier)

Was Ihnen wirklich helfen kann, ist bei  Cordis-Arztpraxis

### Ernähren Sie sich speziell?

Morgens obligatorisch ein Basismüsli mit Banane, Honig und fettarmer Milch. Dann gehe ich auf die Tour, trinke viel Tee am Anfang, dann viel Mineralwasser. Und abends Nudeln. Kohlenhydrate ohne Ende. Nudeln, Gemüse, Fisch und immer viel trinken.

### Ist da auch mal ein Bier drin?

Nein, ich trinke in letzter Zeit überhaupt keinen Alkohol.

### Ursprünglich war der Plan, komplett um den Bodensee zu laufen. Jetzt ist es die Reichenau. Was steckt dahinter?

Ganz einfach: Ich habe mich finanziell übernommen. Mein Wohnmobil verursacht Kosten. Das waren etwa 1200 Euro Benzinkosten monatlich. Ich bin eigentlich davon ausgegangen, dass man das Wohnmobil einfach vermarkten kann. Leider ist die Rechnung nicht so aufgegangen. Das hat sehr viel von meinen Reserven aufgefressen. Also musste ich anfangen zu sparen. Die Reichenau war dann die Alternative. Ich laufe ja trotzdem am Bodensee. Es bleibt vom Inhalt und von der Mission her eigentlich alles gleich.

### Sie wollten für jeden Tag einen Sponsor finden, der 3850 Euro spendet. Konnten Sie das bisher umsetzen?

Nein. Ich habe mit Sicherheit schon viel erreicht, was auch sehr positiv ist. Aber wird sind noch nicht am Ende. Wir sind auf einem guten Weg und ich habe ein gutes Gefühl. Das ganze Projekt war ja am Anfang auch sehr umstritten, nach dem Motto: Na ja gut, vom rauchenden Eventmanager zum Extremläufer, das schafft er nie. Und mittlerweile kommen auch die einen oder anderen Kritiker, die sagen: Ohlig, Hut ab. Das hätten wir nicht erwartet. Der läuft ja wirklich und zieht es durch.

### Gab es einen persönlichen Anlass für Sie, Ihr Leben umzukrempeln?

Ich habe vor drei Jahren in der Diskothek eine Veranstaltung gemacht für Menschen mit Behinderung und habe ein Mädchen kennengelernt mit Mukoviszidose. Die ist im Folgejahr gestorben mit neun Jahren. Da habe ich sehr lange mit den Eltern gesprochen. Die haben mir ihre Sorgen erzählt und

ihre Nöte, was es heißt, jeden Tag mit einem Kind zu leben, bei dem man das Gefühl hat: Wie lange lebt es noch? Das hat mich beschäftigt, ich habe danach keinen klaren Kopf mehr gehabt und meinen Job immer mehr zurückgefahren und war nur noch bei dem Projekt. Ich habe immer gesagt, ich muss hier etwas tun. Das ist immer mehr gereift. Wenn ich etwas mache, dann ziehe ich es durch, egal was kommt.

**Sie haben Ihr Haus verkauft in Emmingen-Liptingen, sind nach Radolfzell in eine Mietwohnung gezogen, haben Ihren sicheren Job gekündigt. Wie geht es weiter nach dem 10. Februar 2015?**

Ich bin jetzt schon bei der Planung für eine große Tournee, es geht ja auch um Nachhaltigkeit. Giganica, der Hoffnungslauf soll eine gemeinnützige Organisation werden. Wir sind dabei, ein Buch zu schreiben, das im November erscheinen soll. Ich werde auf jeden Fall die Kinderhospizarbeit weiterhin fördern. Da ist jede Menge Stoff und Motivation drin, auch für Menschen, die ihr Leben ein bisschen verändern möchten. Nach dem Motto: Es ist alles drin, wenn du an etwas glaubst.

**Wir sind hier auf dem Campingplatz Sandseele auf der Reichenau. Wie reagieren die Leute auf Sie?**

Sehr gut. Ich erlebe jeden Tag tolle Sachen. Patrick Motz vom Campingplatz sieht mich ja auch ständig. Vor ein paar Tagen standen hier ein paar ältere Gemeinderäte an der Straße und haben gerufen: Gut, dass du das machst, mach' weiter, halte durch. Es hat sich auf der Insel schon rumgesprochen.

**Wie viele Turnschuhe haben Sie eigentlich schon durchgelaufen?**

Ich bin beim neunten Paar. Also so im Schnitt alle vier Wochen ein neues.

### **Harry Ohlig: Der Hoffnungslauf**

*Am 10. Juni war Harry Ohlig genau vier Monate unterwegs. Mit gestern hat er 125 Halbmarathons mit 2637,5 Kilometern absolviert. Ende des Hoffnungslaufes Giganica ist am 10. Februar 2015. 7700 Kilometer wird Ohlig dann hinter sich gebracht haben – ein Halbmarathon täglich. Ohlig sucht noch Sponsoren, jeder einzelne Euro geht ohne Abzug direkt an die Deutsche Kinderhospizstiftung. Spendenkonto mit dem Stichwort „Giganica“: Sparkasse Olpe-Drolshagen-Wenden, BLZ: 462 500 49, Konto-Nr.: 161 042, IBAN: DE25 4625 0049 0000 1610 42, BIC WELADED1OPE.*