

Laufexperte sammelt über 20.000 Euro ein

Dafür ist Andreas Butz 21 Tage durch Deutschland gelaufen. Gestartet ist er am östlichsten Punkt in Neißeaue. Das Geld kommt erkrankten Menschen zugute.



Am 3. August startete Andreas Butz (grünes T-Shirt) am östlichsten Punkt in Zentendorf zu einem Marathon quer durch Deutschland. © André Schulze

Von Steffen Gerhardt

5 Min. Lesedauer

Mit seiner Frau Gisela saß Andreas Butz am Mittwoch in einem Straßencafé in Köln, als ihn der Anruf von Sächsische.de erreichte. "Wir genießen den Tag heute, um herunterzukommen und die vielen Eindrücke Revue passieren zu lassen", erzählt einer der bekanntesten Laufexperten im deutschsprachigen Raum.

Ehefrau begleitet den Läufer

Keine 24 Stunden zuvor ist Andreas Butz noch in Laufschuhen unterwegs gewesen und hatte das Ziel Selfkant vor Augen. Selfkant ist die westlichste Gemeinde Deutschlands an der holländischen und belgischen Grenze. [Begonnen hat sein Lauf am 3. August am östlichsten Punkt](#) in Zentendorf an der Neiße. In 21 Tagen wollte Butz 21 Marathons laufen, also täglich eine Strecke von mindestens 42 Kilometern. Insgesamt wurden es 946 Kilometer. An seiner Seite seine Frau Gisela, die die Strecken mit dem Elektrofahrrad absolvierte. Mit rund 55 Kilogramm Gepäck war sie auf dem "Esel" unterwegs, wie Andreas Butz das E-Bike nennt.

Antrieb für die 21 Marathons hat ihm sein Freund Bruno Schmidt gegeben. Der einstige Leistungssportler leidet schwer an der Nervenkrankheit ALS. Er hat für Betroffene einen Verein gegründet, der Menschen mit der gleichen Krankheit hilft und sie unterstützt. Für das Finanzieren der Vereinsarbeit hat sich Andreas Butz vor dem Lauf Sponsoren aus Wirtschaft und Sport gesucht, dessen Werbe-T-Shirts er bei seinen Marathons

trug. "Wir haben noch nicht alles gezählt, aber es werden wohl über 20.000 Euro sein, die zusammengekommen sind", freut sich der Spendensammler.

- [Die wichtigsten Nachrichten aus Görlitz und Niesky schnell und direkt. Hier können Sie sich für unsere Push-Benachrichtigungen anmelden.](#)

Ein Paar Lafschuhe hat er auf der Route verschliffen, das zweite Paar sieht aber auch strapaziert aus, erzählt der 56-Jährige. Aber ansonsten haben er, seine Frau und das Fahrrad die 21 Tage durchgehalten, weder Verletzungen noch Schäden sind in dieser Zeit passiert. Wieder in der Heimat, erzählt Andreas Butz, dass er froh ist, dass es einen 22. Tag nicht gegeben hat. "Am letzten Tag habe ich doch gemerkt, dass es mit meinen Kräften am Ende ist und ich erleichtert bin, das Ziel erreicht zu haben", so Butz.

94 Stunden im Laufschrift

In den 21 Tagen ist er 94 Stunden gelaufen, also am Tag durchschnittlich viereinhalb Stunden. Das aber mit einer Laufgeschwindigkeit von zehn Kilometern pro Stunde. Vor allem die ersten Tage waren anstrengend. Sein Lauf führte ihn zunächst von der Neiße nach Weißenberg, am anderen Tag nach Bischofswerda und am dritten Tag bis nach Dresden. Begleitet hatte ihn bis Dresden ein Kölner Ehepaar. Dessen Ziel war aber ein anderes, ein Konzert von Roland Kaiser an den Elbwiesen.

An diesen ersten Tagen war es besonders heiß, bis zu 34 Grad. "Da muss man seine Leistung drosseln und viel trinken. Ich wollte aber das Gegenteil, mich richtig ins Zeug legen, weil man noch frisch ist", erklärt Butz. Also ging es erst einmal etwas gebremst durch Sachsen. Insgesamt durchstreifte Butz sechs Bundesländer. Nach Sachsen folgten Sachsen-Anhalt, Thüringen, Hessen, Nieder-Sachsen und Nordrhein-Westfalen.

- [Jeden Abend die wichtigsten Nachrichten aus dem Landkreis Görlitz in Ihrem Postfach. Hier können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.](#)

Andreas Butz ist nach einem Burnout als Topmanager seit 2000 im Laufsport aktiv. Er begründete die Laufcampus-Methode und an der gleichnamigen Akademie in Euskirchen (bei Bonn) arbeitet er als Dozent für Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Trainerscheine.

Die Sonne als ständigen Begleiter

Mit dem Wetter hatte der Laufexperte großes Glück, trotz hitzebedingten Einschränkungen. "In Kassel mussten wir uns unterstellen, weil ein Platzregen uns überraschte. Aber nach 20 Minuten war alles vorbei und es ging weiter." Dass Andreas Butz mit seiner Frau allein die Bundesrepublik durchquerte, war nur selten der Fall. Immer wieder schlossen sich Läufer oder laufbegeisterte Menschen an und teilten die Distanz mit Butz.

Sein Sohn Maximilian mit Frau Caroline begleiteten ihn von Herne nach Duisburg auf der 19. Etappe. Zu den Laufgefährten zählt auch Kuno Hottenrott. Der Professor begleitete Butz auf der 13. Etappe nach Kassel. Hottenrott ist Gründer und Leiter des Institutes für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

- Sie haben Hinweise, Kritik oder Lob? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an sz.goerlitz@sächsische.de

Für Andreas Butz war der Professor neben seiner Frau mit der wichtigste Mensch bei diesem Lauf. Er überwachte die Körperfunktionen von Andreas Butz und dass alles im grünen Bereich blieb. Blutzuckerspiegel, Herzfrequenz und die Muskulatur waren in ständiger Überprüfung durch den Professor, der auch mehrfach an die Strecke gekommen war. In früheren Jahren ist Hottenrott Leichtathlet und Trainer im Triathlon gewesen, bevor er vom Sport in die Wissenschaft gewechselt ist.



Die Kinder der Deschkaer Kita wünschen Andreas Butz einen guten Lauf bis an das westliche Ende von Deutschland.
© Norbert Wilhelmi



Andreas Butz wurde auf einer Etappe von seinem Sohn Maximilian und Schwiegertochter Caroline begleitet. Das junge Paar bevorzugte aber das Fahrrad. © Norbert Wilhelmi



Professor Kuno Hottenrott (rechts) überwachte die Körperwerte des Langstreckenläufers über alle 21 Marathons.
© Norbert Wilhelmi



Immer an seiner Seite - seine Ehefrau Gisela. Sie folgte ihm mit dem Elektrofahrrad und 55 Kilogramm Gepäck.
© Norbert Wilhelmi



Geschafft! Andreas Butz erreicht im hellblauen T-Shirt nach 946 Kilometern Selfkant an der holländischen Grenze.
© Norbert Wilhelmi



Für seinen Freund und den einstigen Leistungssportler Bruno Schmidt hat Andreas Butz bei seinen Marathons Gelder gesammelt. Sie gehen an den von Schmidt gegründeten Verein für ALS-Betroffene. © Norbert Wilhelmi

Mit Wasser und Salz

Welchen Einfluss die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit des Körpers hat, weiß Butz als Lauftrainer. Das aber 21 Tage im eigenen Körper zu spüren, das ist auch für ihn herausfordernd gewesen. Sein Tipp: Eine volle Wasserflasche und ein Päckchen Speisesalz sollten auf keiner Lauftour fehlen. "Das ist für den Körper gegen das Dehydrieren ausreichend, er braucht nicht die teuren Energydrinks", so Butz. Wobei es mit einer

Wasserflasche nicht getan war. "Mindestens drei Liter Wasser habe ich am Tag getrunken, wobei vier bis fünf Liter mein Körper auf einem Marathon wieder verloren hat", erzählt Butz am SZ-Telefon vom Kölner Café aus. Auch dort hat er sich eine große Flasche Wasser bestellt, während seine Frau doch lieber einen Kaffee trinkt.

Größere Sorgen hat den Laufexperten das Essen bereitet. Als Sportler achtet man auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. "Wenn es früh aber nur Wurst und Käse zum Frühstück gibt, dann ist das für mich nicht der optimale Start zu einem Marathon", beklagt Butz das Speiseangebot mancher Pension. Übernachtet hat er mit seiner Frau in Hotels, Pensionen oder Privatwohnungen. Vor allem abends noch etwas Nahrhaftes zu bekommen, ist in den ländlichen Regionen eine Herausforderung gewesen. "Da blieb manchmal nur die Tankstelle oder der Pizzaservice."