



„Absolut – es wirkt!“

Seit meiner Geburt bin ich schwer
herzkrank. Meine sportliche Karriere ist die
Geschichte zahlloser Comebacks.

TEXT JOACHIM MOHR

FÜR DIE MEISTEN MENSCHEN ist das Herz das Zentrum ihrer Lebenskraft, das Organ, das den Körper jede Sekunde mit Kraft und Energie versorgt. Mein Herz hingegen ist keine zuverlässige und leistungsstarke Pumpe, sondern Risikofaktor Nummer eins in meinem Leben – eine potenziell tödliche Gefahr.

Seit meiner Geburt trage ich ein mehrfach missgebildetes Herz in mir, seit fast 53 Jahren führe ich einen mühseligen und riskanten Kampf mit meiner faustgroßen Blutpumpe.

Ich wurde in den vergangenen fünf Jahrzehnten mehrfach am Herzen operiert. Kardiologen und Notärzte sind zeitweise meine besten Freunde, oft helfen mir nur noch Elektroschocks. Ich schlucke große Mengen verschiedener Medikamente. Bis heute leide ich unter komplexen Herzrhythmusstörungen.

Die Ärzte haben mir mit ihrer Heilkunst Lebenszeit geschenkt – aber sie konnten mich nicht gesund machen. Doch gerade wegen meines Herzleidens muss ich meinen Körper pflegen und fit halten. Deshalb treibe ich Sport – natürlich in der Art und dem Maß, wie es gut für mich ist.

Ich rauche nicht, ich trinke keinen Alkohol, ich ernähre mich ausgewogen. Mein Herz unnötig mit Risikofaktoren zu belasten wäre schlicht dämlich. Um meinen defekten Körper frisch und munter zu halten, muss ich die komplexe Maschine aus Knochen, Muskeln und Organen allerdings auf Touren bringen.

Als Kind und Jugendlicher habe ich im Verein Tischtennis gespielt, Leichtathletik getrieben und zahllose Nachmittage begeistert auf dem Bolzplatz verbracht. Mit Anfang zwanzig musste ich mich dann einer Operation am offenen Herzen unterziehen, und ruckartig war Schluss mit Sport und Spaß. Mich stark körperlich zu belasten könnte lebensgefährlich sein, warnten die Kardiologen damals. Es folgten fast zwei Jahrzehnte ohne Training, ohne Fitness. Ich verlor die Freude an der Bewegung, vergaß das Gefühl, wie glücklich physische Anstrengung machen kann.

Noch bis vor ein, zwei Jahrzehnten waren Kardiologen überzeugt, dass Patienten mit schweren Herzmängeln vor allem eins tun müssten: sich schonen. Heute weiß die medizinische Welt hingegen, dass wohl dosierter Sport bei Herz-Kreislauf-Leiden wie bei zahlreichen anderen Krankheiten den Patienten meist weit mehr hilft als schadet. Und diese Erkenntnis kam auch bei mir an.

Anfang 2001 startete ich meine sportliche Auferstehung! Natürlich gab es Einschränkungen: Ich darf grundsätzlich nicht bis an meine Leistungsgrenze gehen, also

kein Ironman auf Hawaii. Sportarten mit kurzfristigen, sehr starken Belastungen sind tabu, also kein Gewichtheben, kein Squash. Auch Mannschaftssportarten sind problematisch, weil ich dabei das Tempo und den Grad der Anstrengung nicht selbst bestimmen kann.

ALSO FIND ICH AN ZU JOGGEN. Mein Kardiologe Manfred Geiger, den ich vor meinem ersten Lauf konsultiert habe, sagt: „Solange Sie sich wohlfühlen und keine Beschwerden haben – laufen Sie!“ Und: „Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, richten Sie sich danach.“ Bald rannte ich nun dreimal die Woche, im Winter und im Sommer, bei Sonnenschein wie bei Regen. Langsam, mit Geduld steigerte ich meine Distanz: zuerst 5 Minuten am Stück, dann 10, später 20. Nach mehreren Monaten konnte ich eine halbe Stunde und länger ohne Pause laufen – Welch ein Sieg!

Dabei fiel mir das Joggen oft schwer. Meine Medikamente drosseln meinen Puls, selbst bei Anstrengung kann er nicht über 70 Schläge pro Minute steigen. Zwar versucht das Herz, die fehlenden Schläge durch intensives Pumpen auszugleichen, aber das gelingt nur unzureichend. Mit dem stark gedrosselten Motor in meinem Brustkorb kann ich nur langsam rennen und werde früher schlapp als andere. Trotzdem, das Laufen gibt mir das Gefühl, stark zu sein, Macht über meinen Körper zu besitzen.

Kann Training mein Herz heilen? Natürlich nicht. Trotz aller sportlichen Anstrengungen läuft es immer wieder aus dem Ruder. In den vergangenen 20 Jahren hat mich mein krankes Organ wiederholt zu Sportpausen gezwungen – mal nur für ein paar Wochen, mal für Monate. Lange Pha-

sen mit Herzrhythmusstörungen peinigten mich, häufig landete ich in Kliniken, erneut musste ich Eingriffe an meinem Herzen über mich ergehen lassen. In solchen Zeiten bin ich natürlich lahmegelegt, ist körperliche Belastung tabu.

Doch ich habe immer wieder neu angefangen. Seit einigen Jahren fahre ich von Montag bis Freitag mit dem Fahrrad ins Büro, bei jedem Wetter, bei jeder Temperatur, pro Tag gut 16 Kilometer. Daneben mache ich Gymnastik sowie leichtes Krafttraining. Werde ich dadurch zu Superman? Leider nein. Hält die Bewegung mein Herz fit, und fühle ich mich gut? Absolut – es wirkt!

So besteht meine Sportkarriere aus unzähligen Comebacks. Wobei das natürlich mühsam ist: Meist ist der bereits erzielte Trainingseffekt verloren, ich muss erst einmal wieder mit sehr kleinen Fortschritten zufrieden sein. Oft ist der Neuanfang auch mit Ängsten verbunden: Macht das Herz wieder mit? Oder riskiere ich neue Probleme? Aber ich bin stolz, dass das ungeschriebene Boxergesetz „They never come back“ für mich nicht gilt!

Dabei muss ein chronisch Kranker, der Sport treibt, vor allem auch eines sein: ein Egoist. Denn er kann nur selbst entscheiden, welchen Sport er wann und in welchem Umfang macht. Er kann sich nie nach anderen richten, denn damit könnte er sich schaden.

Neben der körperlichen Fitness hat mein Training einen tollen weiteren Effekt: Es erfrischt meine Seele. Denn hin und wieder bedrängt mich eine freche kleine Krankheitsdepression. Dann fühle ich mich meiner Krankheit ausgeliefert, quälen mich Ängste vor Herzrhythmusstörungen, weiteren Operationen oder gar einem Herzstillstand. Diese nervliche Anspannung kann gehörig auf den Lebensmut drücken.

Doch genau dann ist Schlappmachen ein Fehler. Sport hilft gegen dunkle Gedanken, das belegen nicht nur zahlreiche Studien, ich habe das selbst immer wieder erlebt. Ein wenig Anstrengung gleich weniger Trübsal, lautet die Formel. Bewegung stärkt nicht nur meine Muskeln, sondern auch die psychische Widerstandskraft.

Nach einer Tour mit dem Fahrrad, lockerem Krafttraining oder Gymnastik fühle ich mich nicht mehr als zum Nichtstun verdammter Sofasack, sondern als Kämpfer. Sport setzt auch bei mir Glückshormone wie Serotonin oder Endorphine frei, obwohl meine Leistungen nicht olympiaverdächtig sind.

Jede Minute Bewegung ist nicht nur ein Sieg über mein krankes Herz, es ist ein Sieg gemeinsam mit meinem kranken Herzen. ■



ZUR PERSON

Seit 1993 ist Joachim Mohr, 53, Redakteur beim SPIEGEL in Hamburg. Der gebürtige Schwabe liebt das Fahrradfahren.