



Elmar Sprink hat immer gesund gelebt, trotzdem versagte sein Herz. Seit mehr als drei Jahren hat er ein neues – und macht damit Extremsport (siehe auch Seite 102)



DAS LEBEN ZURÜCKEROBERT

Sie haben Todesängste ausgestanden und große Herausforderungen gemeistert. Die meisten der acht Frauen und Männer, die hier aus ihrem Leben erzählen, konnten sich trotz ihrer Herzkrankheit einen Großteil Normalität erhalten: Manche wandern im Hochgebirge, andere radeln quer durch den Kontinent oder absolvieren – mit einem neuen Herzen! – einen Triathlon auf Hawaii. Sie zeigen, was trotz eines schwachen Lebensmotors alles möglich ist. Doch hin und wieder verlangt ihre Krankheit auch einfach Ruhe und Geduld



DER RETTENDE STROMSCHLAG

Frauke Röttger, 44, Integrationsbeauftragte einer Schule bei Gütersloh, hat einen Defibrillator implantiert bekommen, der sie vor einem plötzlichen Herztod bewahren soll

Als ich das erste Mal unterwegs bewusstlos wurde, hätte es mich fast das Leben gekostet. Ich fuhr mit dem Auto etwas zu schnell über die Landstraße und wurde geblitzt. Dabei erschrak ich so sehr, dass ich das Bewusstsein verlor. Eine Freundin, die neben mir auf dem Beifahrersitz saß, griff gerade noch rechtzeitig ins Lenkrad und brachte den Wagen zum Stehen. Das war 2010.

Von da an geschah es immer mal wieder – zum Beispiel eines Nachts, als der Wecker klingelte und mich aus dem Schlaf riss. Oder

als ein Schneebrett vom Dach unseres Hauses auf den Boden krachte. Es war rätselhaft: Wenn ich mich sehr stark erschrak, verlor ich für 30 bis 40 Sekunden das Bewusstsein. Kein Arzt konnte sich meine plötzlichen Ohnmachten erklären.

Erst als ich die Todesursachen meiner Verwandten väterlicherseits recherchierte, mit denen ich kaum Kontakt gehabt hatte, fand sich eine Spur: Viele waren plötzlich gestorben, im mittleren Alter. Ich wandte mich an das Uniklinikum Münster, wo einige meiner Ver-



Er rettet ihr Leben, dennoch fürchtet Frauke Röttger den Defibrillator



Mit einer Pulsuhr kontrolliert sie ständig ihren Herzschlag

Drei Mal hat der heftige Stromschlag bei der 44-Jährigen schon einen Herzstillstand verhindert



Im Alltagsleben fühlt sich die zweifache Mutter kaum eingeschränkt

wandten betreut worden waren. Als ich meinen Mädchennamen nannte, klärte sich alles auf: Ich litt an einem extrem seltenen, erblichen Phänomen. Einige der elektrischen Leitungsbahnen in meinem Herzen arbeiten verlangsamt – was die Gefahr erhöht, dass bei einem plötzlichen Schreck die Leitungen ganz unterbrochen werden und das Herz aufhört zu schlagen. Die Ärzte vermuteten, dass mein Herz bisher nur deshalb immer wieder in den Takt gefunden hatte, weil ich regelmäßig Sport mache.

Darauf allein wollte ich mich aber nicht mehr verlassen. 2013 bekam ich daher einen Defibrillator in der Größe eines Smartphones unter die Haut implantiert, seitlich an meinen Brustkorb, unter den Arm. Von dort verläuft ein Kabel, an dessen Ende zwei Elektroden befestigt sind, in Richtung Herz. Mich schränkt das Gerät kaum ein, es macht nur eine Ausbuchtung unter der Haut.

Der Defibrillator überwacht meinen Herzschlag und löst im Fall der Fälle einen sehr starken Stromimpuls aus. Die Batterien in dem Gerät müssen meist nach sechs bis sieben Jahren ausgewechselt werden. Vorsichtig sein muss ich mit starken Magneten, ich darf am Flughafen nicht durch die automatischen Personenkontrollen gehen, weil das die Elektronik durcheinanderbringt.

Einerseits weiß ich, dass mir der Defibrillator das Leben rettet und ich dankbar für den heftigen Stromschlag sein sollte. Andererseits fürchte ich mich davor. Drei Mal ist mir das schon passiert – dann fühlt es sich an, als würde einem ein Pferd mit voller Wucht in den Brustkorb treten.

Doch seit ich zu einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Defibrillator gehöre, gelingt es mir mehr und mehr, das Gerät nicht als Bedrohung wahrzunehmen. Sondern als meinen Schutzengel.



ZUM NEUEN LEBENSRYTHMUS GEFUNDEN

Jahrelang litt Frank Hezel, 73, Unternehmensberater aus Rottach-Egern, unter Herzrhythmusstörungen – bis er mit einer neuen Therapiemethode geheilt wurde

Die verfluchten Symptome traten erstmals in den 1990er Jahren auf: Ein, zwei Mal im Monat schlug mein Herz völlig unregelmäßig und viel schneller als sonst. Manchmal für ein paar Stunden, manchmal sogar für mehrere Tage. Normalerweise habe ich einen Ruhepuls zwischen 60 und 70 Schlägen, aber in diesen Phasen lag er bei über 150. Ich spürte einen gewaltigen Druck in der Brust und in der Halsschlagader.

Es waren Herzrhythmusstörungen, wie sich bei Untersuchungen durch den Kardiologen herausstellte: Vorhofflimmern. In meinem Fall trat es besonders bei Müdigkeit und großem Stress auf. Beides kam oft vor: Ich bin im Laufe meines Berufslebens Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender mehrerer größerer deutscher Unternehmen gewesen. Damit trug ich eine Menge Verantwortung, musste viel reisen. Die Tage waren meist lang.

Zuerst gaben mir die Ärzte im Herzzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf ein sogenanntes Antiarrhythmikum mit. Wenn mein Herzschlag aus dem Ruder lief, nahm ich das Me-

dikament ein. Das wirkte aber nicht immer. Ich musste daher viele Jahre mit den gelegentlich auftretenden Rhythmusstörungen zu-rechtkommen.

2010 informierte mich eine Kardiologin über eine neue Behandlungsmethode, die Ablation. Dabei werden durch Venen, meist von der Leiste aus, Katheter bis ins Herz geführt, mit denen der Arzt dort die Stellen identifiziert, die für die Rhythmusstörungen verantwortlich sind. Dann werden sie verödet.

Der Eingriff ist hochkompliziert und kann mehrere Stunden dauern. Danach wurden die Rhythmusstörungen deutlich seltener, waren aber noch nicht vollständig verschwunden. Deshalb waren in den folgenden Jahren zwei weitere Eingriffe notwendig. Seit dem bisher letzten im Jahr 2012 sind sie ganz ausgeblieben: Mein Herz hat seither immer seinen normalen Rhythmus behalten, auch wenn ich heute nach wie vor stressige Phasen habe.

Ich kann es kaum glauben, aber ich fühle mich vollständig geheilt. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Heute schlägt Frank Hezels Herz wieder regelmäßig – dank mehrerer komplizierter Eingriffe



Gut fürs Herz: Ein befreundeter Fischer bietet frisches Seehecht an



Auszeiten hat sich der frühere Manager während seiner beruflichen Karriere nur selten genommen



Aktenkoffer in mehreren Größen: Erinnerungen an das Leben von einst

Trotz der Rhythmusstörungen ruhte die Arbeit des heute 73-Jährigen fast nie





Seit vier Monaten steht Wolfgang Stommel auf der Hochdringlichkeitsliste für ein Spenderherz



Fotos von Familie und Freunden machen das Krankenzimmer ein wenig wohnlicher

Der Hubschrauber mit Fernsteuerung lenkt etwas ab an den langen Tagen



WARTEN AUF DIE ZWEITE CHANCE

Er hat einen schweren Infarkt überlebt – nach drei Stunden Reanimation. Doch nun braucht Wolfgang Stommel, 47, Karosseriebaumeister aus Köln, ein neues Herz

Zunächst dachte ich an einen Bandscheibenvorfall: Ich war mit Freunden auf einem Musikfestival und hatte am Abend Schmerzen im Brust- und Rückenbereich. Als die Beschwerden wenige Tage später plötzlich stärker wurden, rief meine Frau den Rettungswagen. Eben noch rechtzeitig: Die Notärztin schrieb bei mir daheim gerade ein EKG meines Herzens, da wurde ich plötzlich bewusstlos.

Als ich aufwachte, waren knapp zwei Wochen vergangen. Wie ich später erfuhr, hatten die Sanitäter versucht, mich auf dem Weg in die Klinik zu reanimieren. Im Krankenhaus haben Ärzte sofort per Herzkatheter Stents gesetzt, mich an eine Herz-Lungen-Maschine angeschlossen und versucht, das Herz mit besonderen Medikamenten, sogenannten Katecholaminen anzuregen, wieder von selbst zu schlagen.

Die Ärzte hatten meine Frau schon darauf vorbereitet, dass mein Gehirn nach

einer derart langen Reanimationszeit wahrscheinlich schwer geschädigt sei.

Nun, wieder bei Bewusstsein, konnte ich zunächst nicht einmal eine Uhr lesen – obwohl ich sie vor mir sah und wusste, dass es eine Uhr ist. Auch das Schreiben gelang mir nicht. Doch nach einer Woche funktionierte plötzlich alles, mein Gehirn ist seither wieder voll leistungsfähig.

Mein Herz wird mich allerdings nicht mehr lange am Leben halten. Ich brauche bald ein neues.

Derzeit stehe ich auf der Hochdringlichkeitsliste für eine Transplantation. Ich liege auf einer Überwachungsstation, die ich nicht verlassen darf. Ich werde wahrscheinlich noch Monate warten müssen. Das ist psychisch nicht immer einfach, aber was bleibt mir anderes übrig?

Ich weiß, sollte ich bis zur Transplantation überleben und auch den Eingriff selbst, dann erhalte ich eine zweite Chance.

Ein kurzer Gang mit seiner Frau über den Flur: Ohne ihre Besuche würde es der 47-Jährige im Krankenhaus nicht aushalten



ANGST UM DIE AORTA

Sonja Wessels, 36, gelernte Steuerfachangestellte aus der Gegend von Paderborn, hat eine seltene Bindegewebskrankheit, die sie in ständige Lebensgefahr bringt

Medikamente senken den Blutdruck und schonen die Aorta



Meine Aorta, die Hauptschlagader, ist eine tickende Zeitbombe. Bis zu fünfzehn Zentimeter weit ist sie derzeit, und sie dehnt sich langsam immer weiter aus. Eine lebensgefährliche Situation, denn sie kann jederzeit einreißen – und ich verbluten.

Dass meine Aorta so schwach ist, liegt am Marfan-Syndrom, einem seltenen, genetisch bedingten Bindegewebsdefekt. Lange Zeit wusste ich nichts davon. Alle wunderten sich zwar, dass ich schon mit 13 Jahren 1,84 Meter groß war und Schuhgröße 46 hatte. Aber dass dies zusammen mit meiner Fußfehlstellung und Wirbelsäulenverkrümmung Anzeichen für das Marfan-Syndrom sind, darauf kam lange niemand.

Ernste Probleme bekam ich 2009, während meiner zweiten Schwangerschaft. Bei einer Ultraschalluntersuchung in der 17. Woche entdeckten die Ärzte, dass meine Aorta bereits einen Durchmesser hatte, mit dem ich eigentlich nicht hätte schwanger werden dürfen. Es gab sogar den Rat, das Kind abzutreiben. Die Belastung für den Körper und die hormonellen Veränderungen könnten mich in Lebensgefahr bringen.

Dank der häufigen Kontrollen, der Medikamente und des Kaiserschnitts während der Geburt meines Kindes verlief aber alles zunächst gut. Bis ich sechs Tage danach plötzlich wahnsinnige Schmerzen im Brustkorb hatte, als hätte mir jemand ein Messer hineingerammt. Meine Hauptschlagader war eingerissen, ich hatte eine sogenannte Aortendissektion mit Einblutungen in die Gefäßwand. Ich wurde notoperiert, ein Teil der Gefäßwand ist seither durch eine Prothese ersetzt. Erst da ergab ein Gentest, dass ich tatsächlich am Marfan-Syndrom leide.

Seither werde ich von Experten in einer speziellen Sprechstunde betreut und beobachtet. Alle sechs Monate wird der Durchmesser meiner Aorta vermessen. Die Ärzte diskutieren dann jedes Mal, was zu tun ist: eine Operation, bei der weitere Teile der Schlagader durch eine Prothese ersetzt werden – oder abwarten und hoffen, dass die Aorta nicht wieder einreißt. Bisher haben sie sich stets für Letzteres entschieden, da in meinem Fall eine erneute Operation mit einem erhöhten Risiko verbunden ist.

Beruhigend ist leider keine dieser beiden Optionen. Aber andere Alternativen habe ich nicht.

Die Geburt des Sohnes war für die Mutter lebensgefährlich



Daheim muss es etwas ruhiger zugehen als bei anderen Familien



Eine Notoperation rettete ihr das Leben. Seither darf sich Sonja Wessels nicht mehr anstrengen





»Wenn ich das überlebe, fahre ich mit dem Rad nach London«, sagte sich Fuß auf der Intensivstation – und begann nach seiner Entlassung zu trainieren

MIT VIER BYPÄSSEN ZU OLYMPIA

Der Lokführer Jürgen Fuß, 49, hatte nach einem Herzinfarkt keine großen Überlebenschancen – und legte drei Jahre später mit dem Fahrrad die Strecke Köln–London zurück

Vielleicht war meine ungesunde Lebensweise schuld: Ich ernährte mich schlecht und bewegte mich wenig. Jedenfalls hatte ich im Jahr 2009 einen heftigen Herzinfarkt, ein paar Tage später starke Blutungen im Verdauungstrakt. Die Ursache ist bis heute nicht geklärt, womöglich war es die Nebenwirkung eines Medikaments.

Fünf Mal wurde ich operiert, zwölf Blutkonserven brauchte ich. Nach Aussage der Ärzte war meine Überlebenschance ziemlich gering. Sie legten mir vier Koronararterien-Bypässe. Sieben wären eigentlich nötig gewesen, aber für mehr als vier, hieß es, sei mein Herz nicht stark genug.

Auf der Intensivstation sagte ich mir: Wenn ich das alles überlebe, dann fahre ich 2012 zu den Olympischen Spielen nach London – mit dem Fahrrad von Köln aus.

Zunächst war allerdings nicht einmal ans Aufstehen zu denken. Ich konnte erst nach vier Wochen Krankengymnastik wieder ein paar Schritte gehen. Doch ich trainierte jeden Tag, und so wurden aus 20 Meter Gehen nach und nach erst 100, dann 500, schließlich 1000 Meter.

Knapp drei Jahre später stieg ich in Köln tatsächlich auf mein Fahrrad und brach auf nach London. Ich wollte mit

meiner Reise etwas Sinnvolles tun und hatte meinen Arbeitgeber und eine Menge weiterer Sponsoren gewonnen; das so zusammengekommene Geld spendete ich der Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln.

Anfangs war das lange Fahren sehr anstrengend, doch von Tag zu Tag wurde es besser. Nach einer Woche und knapp 800 Kilometern erreichte ich London, wo ich sogar von einigen deutschen Olympioniken erwartet wurde.

Inzwischen gehe ich wieder arbeiten, entgegen allen ärztlichen Prognosen. Und weil ich jetzt gesünder lebe, fühle ich mich manchmal sogar fitter als vor dem Infarkt. Aufgrund meiner Erfahrungen engagiere ich mich bis heute für die Elterninitiative herzkranker Kinder.



Jürgen Fuß sitzt nach dem Frühdienst oft noch zwei Stunden auf dem Rad, rund 200 Kilometer in der Woche



Manchmal kommen dem 49-Jährigen die Erinnerungen an den fast tödlichen Infarkt

ANGESCHLOSSEN AN DIE STECKDOSE

Ruth Knauer-Platt, 55, Biologin aus Frankfurt am Main, hat eine Pumpe implantiert bekommen, die ihrem Herzen nun einen Teil der Arbeit abnimmt

Nur 15 Prozent! So gering war meine Herzleistung, als ich 2013 auf die Intensivstation kam. Ich war plötzlich derartig kurzatmig geworden, dass ich keine drei Treppenstufen ohne Pause bewältigen konnte. Das machte mir Angst. Ich ließ mich daher im Universitätsklinikum Frankfurt untersuchen.

Die Ärzte entdeckten, dass mein Herzmuskel entzündet war und ich eine Lungenentzündung verschleppt hatte; sie behielten mich gleich im Krankenhaus. Doch die Medikamente halfen nicht viel. Lange quälte ich mich auf der Intensivstation herum, war ständig an Monitore angeschlossen, konnte nur wenige Schritte mit Hilfe gehen. Aber es wollte und wollte nicht besser werden.

Nach einigen Wochen boten die Ärzte an, mir eine neuartige künstliche Pumpe zu implantieren, die einen Teil der Arbeit meines Herzens übernehmen sollte. Der Eingriff war natürlich mit einem gewissen Risiko verbunden, aber es ging mir so schlecht, dass ich nicht lange zögerte.

Bald nach der Operation hatte ich erste Erfolgserlebnisse: Ich brauchte keinen zusätzlichen Sauerstoff mehr. Und ich konnte wieder aufstehen. Drei Monate nach dem Eingriff vermochte ich

wieder mehrere Stunden zu spazieren. Die Ärzte hatten gesagt, ich solle auf meinen Körper hören, ich könne alles machen, was ich mir zutraue. Also reiste ich einen Monat später in die Schweiz und wanderte lange am Matterhorn – auf 3500 Meter Höhe!

Ich konnte es im Nachhinein selbst kaum glauben, aber ich fühlte mich wieder ziemlich fit.

Inzwischen habe ich längst das beruhigende Gefühl, dass ich mich auf die Pumpe absolut verlassen kann. Weil sie Strom braucht, trage ich ständig eine drei Kilogramm schwere Umhängetasche mit Akkus bei mir. Die sind mit der Pumpe über ein Kabel verbunden, das aus meinem Brustkorb ragt. Nach fünf Stunden muss ich die Akkus wechseln und aufladen. Nachts schließe ich mich an die Steckdose an.

In den ersten Tagen war das ein seltsames Gefühl, mit dieser Maschine in mir drin, aber das hat sich bald gelegt. Ohnehin ist das nur eine vorübergehende Lösung: Ich stehe auf der Warteliste für ein Spenderherz.

Bis ich dran bin, kann es noch viele Monate dauern – dank der Pumpe kann ich diese Zeit aber relativ entspannt verbringen.

Schon drei Monate nach ihrer Herzoperation konnte Ruth Knauer-Platt wieder lange Spaziergänge machen





Bevor sie das Haus verlässt, packt Ruth Knauer-Platt Akkus in eine Umhängetasche



Nach jeweils fünf Stunden müssen die Akkus, die der Herzpumpe Strom liefern, aufgeladen werden

Auch anstrengendes Training am Ruderergometer absolviert die 55-Jährige ohne Probleme



Über ein Kabel ist der Akku mit der implantierten Pumpe verbunden





Nach dem Herzinfarkt kam Peter Köster
in eine Reha-Klinik nach Bad Malente

DIE RIPPEN GEBROCHEN, DAS HERZ GERETTET

Beim Fußballspielen brach Peter Köster, 47, Dachdecker aus Bad Schwartau, plötzlich zusammen – 15 Jahre nachdem er eine Herzklappe implantiert bekommen hatte

Es geschah in der 79. Minute, auf dem Fußballfeld. Eigentlich spielte ich selbst nicht mehr aktiv, ich war Trainer einer Altherrenmannschaft. Doch an jenem Tag sprang ich als Mittelfeldspieler ein. Kurz vor Schluss bin ich heftig mit einem Gegenspieler zusammengeprallt, was womöglich den Herzinfarkt mit ausgelöst hat.

An das Folgende kann ich mich nicht erinnern. Wie man mir erzählte, lag ich regungslos und ohne Atmung am Boden. Mehrere Mitspieler haben sofort mit Herzdruckmassage und Beatmung begonnen, dann kam auch schon der Rettungswagen.

Als die Mediziner im Krankenhaus meine Vorgeschichte hörten, glaubten sie zu wissen, wo das Problem lag. Ich war vor 15 Jahren monatelang krank gewesen: Ich hatte Gürtelrose, litt unter dauerndem Husten, war permanent erkältet und nahm 15 Kilogramm ab. Damals fanden die Ärzte heraus, dass durch die lange Krankheitsphase meine Herzklappe in Mitleidenschaft gezogen worden war und nicht mehr richtig schloss. Sie transplantierten mir eine neue. Es konnte also sein, dass das Aussetzen meiner Lebenspumpe jetzt, 15 Jahre später, auf die Herzklappe zurückzuführen war.

Doch dann stießen die Ärzte auf den wahren Grund für meine Bewusstlosigkeit: Ich hatte einen Herzinfarkt erlitten. Bei einer Katheteruntersuchung entdeckten die Mediziner außerdem zahlreiche Verengungen der Herzkranzgefäße, die sie gleich beheben

konnten. Zugleich setzten sie mir auch einen Stent ein, der das Gefäß offen hält. Seither erhalte ich Medikamente, die dafür sorgen sollen, dass sich keine Blutgerinnsel bilden.

In den Wochen nach dem Infarkt machten mir vor allem Schmerzen im Brustkorb zu schaffen. Denn meine Vereinskameraden hatten mir bei der Wiederbelebung mehrere Rippen gebrochen. Übel nahm ich ihnen das natürlich nicht – sie haben mir schließlich das Leben gerettet. Und ich war heilfroh, dass ich den Infarkt nicht während meiner Arbeit erlitten hatte: beim Decken eines Daches.



Fußball spielen wird der 47-Jährige nicht mehr – aber draußen ist er immer noch am liebsten



Walking, Seminare, Visite: Die drei Wochen der Reha waren eng durchgetaktet



In Bad Malente hat Köster viel Zeit am Dieksee verbracht, sich auf den Wiedereinstieg in den Beruf vorbereitet

MIT DEM NEUEN LEBENSMOTOR NACH HAWAII

Elmar Sprink, 43, Diplombetriebswirt aus Köln, hat seit seiner Herztransplantation an mehr als 25 Ausdauer-Wettbewerben teilgenommen, darunter auch an dem weltweit härtesten Triathlon: dem »Ironman«

Zum Leben zu krank, zum Sterben zu gesund – so ungefähr fühlte ich mich, als ich mich 2011 wegen Atemnot und Schmerzen im Oberbauch ins Krankenhaus bringen ließ.

Einige Monate zuvor hatten meine Probleme mit dem Herzen eingesetzt, als ich zu Hause einen Herzstillstand erlitt. Überlebt hatte ich nur, weil Nachbarn mich gefunden und reanimiert haben. Die Ärzte vermuteten eine Herzmuskelentzündung, aber zweifelsfrei festgestellt wurde eine Ursache bis heute nicht.

In den folgenden Monaten wollte ich wieder rasch Sport machen und fit werden, doch beim Laufen und Radfahren ging es nicht mehr so wie vorher, meine Herzleistung sank von Monat zu Monat. Als ich mich in die Klinik einliefern ließ, war sie so niedrig wie niemals zuvor. Das Beste für mich wäre ein Spenderherz, sagten mir die Ärzte. Mir blieb nichts anderes übrig, als zu warten, im Krankenhaus. An ein Alltagsleben daheim war nicht zu denken.

Im Februar 2012, zwei Monate nach der Aufnahme in einer Spezialklinik, verschlechterte sich mein Zustand rapide. Mir wurde eine Herzpumpe eingebaut, zudem schlossen mich die Ärzte an eine ECMO an, ein Gerät, das wie eine Herz-Lungen-Maschine funktioniert. Vier Monate lag ich auf der Intensivstation, immer an dieser Maschine, bis am 9. Juni – ich werde den Tag nicht vergessen – der Pfleger hereinkam und sagte: „Es gibt ein neues Herz für dich.“

Seit der Transplantation muss ich mein Immunsystem mit Medikamenten unterdrücken, damit mein Körper das Herz nicht abstößt. Jeder kleine Virusinfekt könnte mein Leben gefährden. Bis heute meide ich daher öffentliche Verkehrsmittel und Menschenmengen in Gebäuden.

Aber ich spürte von Anfang an: Das neue Herz ist stark, und ich kann mich darauf verlassen. Im Krankenhaus hatte ich mir überlegt: Wenn ich die Transplantation überlebe, dann werde ich versuchen, einen Triathlon zu absolvieren.

Nach der Entlassung fing ich an zu trainieren. Elf Monate später beendete ich meinen ersten kleinen Triathlon. Und gut zwei Jahre nach der Transplantation schaffte ich etwas, was ich mir nie erträumt hätte, nicht einmal mit einem gesunden eigenen Herzen: Ich kam beim „Ironman“-Wettbewerb auf Hawaii ins Ziel, nach 3,86 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einem Marathon – als erster Mensch überhaupt mit einem neuen Herzen.

Seither nehme ich an Sportveranstaltungen als Botschafter für Organspenden teil. Die Lebenserwartung für Herztransplantierte wie mich liegt heute bei durchschnittlich 15 Jahren nach der Operation, der Rekord bei etwas mehr als 30 Jahren.

Doch warum sollte ich mit meinem fabelhaften neuen Herzen nicht auch hier eine neue Höchstmarke setzen? ○



Medikamente und Joggingschuhe – beides gehört für Sprink zum Alltag



Immunsuppressiva nimmt der 43-Jährige ein, damit sein Körper das fremde Herz nicht abstößt



Elmar Sprink denkt oft an jenen ihm unbekanntem Menschen, dem er sein neues Leben verdankt. An Sportveranstaltungen nimmt er daher auch als Botschafter für die Organspende teil