
ELMAR SPRINK

WINTERZ RASEN 2.0

MIT SPENDERHERZ
ZUM IRONMAN



DELTA KLASING

INHALT

Vorwort	7
Einführung.....	9
Der Tag, an dem das Herz stillstand.....	11
Mein Leben vor der Erkrankung.....	19
Ursachenforschung.....	51
Im Transplantationszentrum	71
(Neues) Herz ist Trumpf.....	87
Entlassung und Reha.....	105
Das Comeback	123
Die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii.....	161
Der Traum geht weiter	169
Danksagung.....	178
Stimmen zu Elmar Sprink.....	179
Glossar	192



VORWORT

Elmar ist für mich ein wirklich außergewöhnlicher Mensch. Über Freunde erfuhr ich, dass er durch eine Herztransplantation eine zweite Chance erhalten hat. Als früherer ambitionierter Sportler stand für Elmar außer Frage, auch mit diesem »neuen« Herzen wieder Sport zu treiben – oder es wenigstens zu versuchen.

Als Leistungssportler muss man seinen Körper sehr gut kennen, und auch Elmar glaubte, das von sich sagen zu können. Bis zu jenem schicksalhaften Tag X, an dem sein Herz aufhörte zu schlagen.

Der viel zitierte Spruch »Die Hoffnung stirbt zuletzt« scheint etwas makaber, denn Elmar war ja für kurze Zeit schon tot. Doch er hat tatsächlich die Hoffnung nie verloren, seine zweite Chance genutzt und einfach Bemerkenswertes erreicht. Ein bisschen Sport war ihm nicht genug, er wollte der Welt beweisen, wozu ein herztransplantierte Mensch fähig ist.

Wille und Fleiß, den inneren Schweinehund zu bezwingen, aber auch eine gehörige Portion Vorsicht haben ihn zu dem werden lassen, was viele Menschen, die kerngesund sind, in ihrem Leben niemals erreichen werden: nämlich zu einem Ironman, also dem Finisher eines Langdistanztriathlons.

Ein »Eisenmann« zu sein und sich selbst mehr als zwölf Stunden zu quälen, das sind auch für mich als mehrfachen Tour-de-France-Teilnehmer Leistungen, die in weiter Ferne liegen.

Doch nicht nur seine sportlichen Leistungen zeichnen Elmar aus, sondern auch sein Engagement auf vielen ande-

ren Ebenen im Bereich der Transplantationsmedizin. Elmar macht nicht einfach sein Ding, er reißt andere mit und will etwas Positives beitragen. Erst dieses Zusammenspiel ist für viele wahre Inspiration. Ich wünsche ihm für die Zukunft alles Gute und hoffe, dass sein Körper weiter mitspielt und er noch viele sportliche Highlights erleben wird.

Ich hoffe, dass dieses Buch auch Sie inspirieren wird, niemals aufzugeben, egal, wie aussichtslos die Lage auch erscheinen mag.

André Greipel

Radprofi und mehrfacher Etappensieger
bei den drei großen Rundfahrten

EINFÜHRUNG

Am 11. Oktober 2014 überschritt ich die Ziellinie des legendären Ironman auf Hawaii. Was danach folgte, war ein unbeschreibliches Gefühl von Glück und Dankbarkeit. Glück, überhaupt noch am Leben zu sein, wieder Sport treiben zu können und es sogar bis zum Finisher bei einer der größten und anspruchsvollsten Ausdauerveranstaltungen der Welt gebracht zu haben. Dankbarkeit gegenüber dem Spender meines neuen Herzens und all den Menschen, die mich auf diesem Weg bis hierhin begleitet und unterstützt hatten.

Einige Tage nach dem Wettkampf wurde mir erst so langsam richtig bewusst, was ich an diesem besonderen Tag geschafft hatte. Es waren nicht die 3,8 Kilometer Schwimmen im offenen Meer, es waren nicht die 180 Kilometer Radfahren in schweißtreibender Hitze und gegen starke Winde, und es war nicht der anschließende Marathon über 42,2 Kilometer, der traditionell am Pier von Kailua Kona endete. Es war auch nicht die Tatsache, dass ich immerhin als 1.490. von über 2.200 Athleten ins Ziel gekommen war.

Denn als ich in den darauffolgenden Tagen E-Mails mit Zeitungsartikeln aus Deutschland und Glückwunschbekundungen in sozialen Netzwerken von Menschen aus ganz Deutschland und Ländern bekam, von denen ich noch nie in meinem Leben etwas gehört hatte, wurde mir klar, was ich an jenem 11. Oktober vollbracht hatte. Eine lange, steinige und lebensverändernde Reise lag hinter mir, die am 12. Juli 2010 mit meiner Herzerkrankung begonnen hatte.

Nur durch unglaubliches Glück blieb ich an diesem Tag am Leben. Es folgten Wochen und Monate, ja sogar Jahre voller Angst, Schmerz und Ungewissheit. Am 9. Juni 2012 wurde mir schließlich ein neues Herz eingesetzt. Nachdem ich über sieben Monate im Bett verbracht hatte, musste ich erst wieder lernen zu sitzen (!) und zu gehen. Nur schrittweise ging es voran, in sehr kleinen Schritten wohlgemerkt. Ich versuchte, mir immer wieder ganz kleine Ziele zu stecken und mich so immer wieder neu zu motivieren.

Zwei Jahre und vier Monate später, nach fünf Operationen, dem Einbau von zwei Herzpumpen und einem Defibrillator, der Entfernung meiner Gallenblase sowie insgesamt 275 Tagen in sieben verschiedenen Krankenhäusern und einer Herztransplantation hatte ich es geschafft.

Niemand, weder meine Ärzte, meine Familie oder meine Freunde und nicht mal ich selbst, hätte sich vorstellen können, dass ich nach alldem, was mir widerfahren war, jemals wieder an einem Triathlon teilnehmen könnte, geschweige denn beim Mythos Ironman Hawaii, und es auch noch bis ins Ziel zu schaffen.

Doch am 11. Oktober 2014 um 19:21 Uhr hörte auch ich aus dem Munde von Mike Reilly die vier magischen Worte, die für jeden Triathleten Musik in den Ohren sind: »Your are an Ironman!«

DER TAG,

AN DEM

DAS HERZ

STILLSTAND

Der 12. Juli 2010 war ein heißer Sommertag und einer der ersten Tage nach meinem Urlaub. Ich hatte das schlechte Abschneiden und den frühzeitigen Ausstieg beim Ironman in Klagenfurt halbwegs verdaut. Leider war unser deutsches Team in der Woche zuvor auch noch bei der Fußballweltmeisterschaft im Halbfinale gegen Spanien ausgeschieden. Es gab also nicht viel zu feiern. Ich machte in Gedanken einen Haken dran und stürzte mich am Morgen in die Arbeit.

Nach einem längeren Urlaub wartete normalerweise im Büro eine wahre Flut an E-Mails. In dieser Woche hatte ich allerdings noch keine Termine, deshalb arbeitete ich an diesem Tag zu Hause die Unmenge an elektronischer Post ab. Meine Frau Karin hatte sich nach der Arbeit mit einer Freundin auf einen Kaffee verabredet und ich mir für den Tag nichts Wichtiges vorgenommen.

Irgendwann nachmittags legte ich eine kleine Pause ein und plauschte noch über dieses und jenes mit meinen Nachbarn bei uns im Garten. Gegen 17 Uhr war ich mit dem Großteil meiner Arbeit für den Tag durch. Ich hatte bereits einige Angebote für meine Kunden vorbereitet, also hockte ich mich mit meinem Laptop aufs Sofa und freute mich auf das Ende der Tour-de-France-Etappe.

Karin kam an diesem Tag früher als erwartet nach Hause und setzte sich in unserem Büro noch mal an den Rechner. Es war ein unglaublich heißer Julitag, der nicht gerade Lust auf Heißgetränke machte, also wurde das Kaffeetrinken verschoben. Der Tourtross befand sich irgendwo in den Bergen, und die Bergetappen schaue ich mir besonders gerne an. Das Finale der Etappe ging gegen Viertel vor sechs in seine entscheidende Phase, für mich endete diese Etappe jedoch mit einer der letzten Kehren des Führenden: Im nächsten

Moment, an den ich mich erinnern kann, liege ich und sehe auf einen Bildschirm, doch es war nicht mein Fernseher und auch nicht mehr mein Sofa.

Ich befand mich in einem Krankenhausbett, hatte Schläuche in der Nase, und zwei Monitore überwachten meine Werte. Zwei Ärzte und Karin standen um mein Bett. Ich fragte, was passiert sei, doch zunächst stellten die Ärzte mir einige Fragen. Ich wusste gar nicht, was das Ganze überhaupt sollte, das wurde mir erst viel später klar. Karin erzählte mir, dass ich zu Hause starke Kreislaufprobleme bekommen hätte, aber ich wunderte mich, warum ich dann in einem Zimmer lag, das einer Intensivstation gleichkam. Erst nach und nach erfuhr ich, was geschehen war. Was also war zu Hause passiert?

Ich hatte zu Karin gesagt, dass es mir nicht so gut gehe und ich mich etwas hinlegen wolle. Einige Minuten später vernahm Karin »komische Geräusche« aus dem Nebenzimmer: für einen kurzen Moment ein sehr starkes Atmen, bevor es still wurde. Sie eilte aus dem Büro und sah mich dort liegen: bewusstlos und bereits blau angelaufen. Ohne zu überlegen, lief Karin zu unserem Nachbarn Michi und klingelte Sturm. Sie klopfte und klingelte abwechselnd an die Tür. Michi ist Arzt und war zum damaligen Zeitpunkt wegen einer Knieoperation krankgeschrieben. So schnell es sein Knie zuließ, folgte er Karin. Als er mich erblickte, erbat er von Karin einen harten Gegenstand, den er unter mich legen konnte. Außerdem sollte sie einen Rettungswagen rufen und alle Türen öffnen, sodass die Notärzte sofort zu mir durchkämen. Dann begann er mit der Reanimation – und er machte seine Sache wirklich super! Schon nach drei Minuten war ich wieder bei Bewusstsein. Ich bäumte mich immer wieder auf und versuchte, Luft in meine Lungen zu bekommen. Die Geräusche, die ich dabei gemacht haben muss, waren so laut, dass es die ganze Nach-

barschaft aufgeschreckt hatte (wir wohnen recht beschaulich in Ehrenfeld, da bleibt so etwas nicht unbemerkt). Der Notarzt traf nach circa acht Minuten ein. Ich schlug um mich, weshalb sie mich nur unter größten Schwierigkeiten auf die Trage bekamen. Nach einigen Minuten war ich dann sediert und so weit medizinisch versorgt, dass ich in das Herzzentrum in Köln gebracht werden konnte. Ich hatte bei der Einlieferung einen Puls von über 200, was nichts anderes bedeutet, als dass ich zu diesem Zeitpunkt schwerste Herzrhythmusstörungen hatte, eine Arrhythmie, wodurch das Herz nicht mehr in der Lage ist, Blut durch den Körper zu pumpen. Also wurde kurz nach Einlieferung eine Kardioversion mit 200 Joule durchgeführt, oder wie die Mediziner sagen, ich wurde geschockt (mit dem Defibrillator, wie man es aus dem Fernsehen kennt). Danach hörte das Flimmern auf und mein Herz schlug wieder im richtigen Rhythmus. Ich lag fast die ganze Nacht wach und versuchte einen klaren Gedanken zu fassen. Mir gingen so viele Dinge durch den Kopf. Warum war das passiert? Wie sollte es jetzt weitergehen? Was war mit meinem Herzen passiert, und in welchem Zustand war es jetzt? Wann konnte ich wieder arbeiten, wann wieder Sport machen? Die Fragen in meinem Kopf hörten nicht auf.

Schon am nächsten Tag stand ein Marathon für mich auf dem Programm – ein Untersuchungs-marathon, der längste meines Lebens. Zunächst führte man eine Herzultraschall- und eine CT-Untersuchung durch. Das Ultraschall brachte nicht wirklich neue Erkenntnisse, und dank der Computertomografie ließ sich wenigstens eine Lungenembolie ausschließen. Zwei Tage später stand eine Herzkatheteruntersuchung auf dem Programm.

Ich muss Ihnen wohl nicht sagen, dass ich sehr große Angst vor all diesen Untersuchungen hatte. Glücklicherweise wusste

ich da noch nicht, was noch alles in den nächsten Wochen und Monaten auf mich zukommen würde. Die Katheteruntersuchung verlief ohne Komplikationen. Man liegt auf einem OP-Tisch und bekommt einen kleinen Schnitt in die Leiste, durch den ein dünner Schlauch bis zum Herz vorgeschoben wird. Unter Röntgenkontrolle kann der behandelnde Arzt so den Zustand der Herzkranzgefäße beziehungsweise des gesamten Herzens erfassen. Hierbei stellte man fest, dass mein Herz leicht vergrößert und seine Kontraktion gestört war, es bestand der Verdacht auf eine Myokarditis (Herzmuskelentzündung). Da man sich aber nicht sicher war, wurde direkt im Anschluss noch eine Magnetresonanztomographie des Herzens durchgeführt. Sie kennen das vielleicht: Man wird in ein Gerät mit riesigen Dimensionen geschoben und darf sich in einer Röhre liegend sehr lange nicht bewegen – zum Glück habe ich keine Platzangst. Zu allem Übel litt ich aufgrund der vorherigen Untersuchung jedoch unter Schmerzen in der Leiste, und gefühlt wollte und wollte die MRT-Untersuchung nicht mehr enden. Nach dem MRT nahmen die behandelnden Ärzte an, dass es sich bei mir um eine akute floride Myokarditis handeln könnte; florid bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Krankheitserscheinungen heftig ausgeprägt sind. Aber ganz sicher schien man sich nicht zu sein. Ich hatte auf jeden Fall einen Perikarderguss Typ II bis III, das heißt, in meinem Herzbeutel befand sich mehr Flüssigkeit, als dort üblicherweise hineingehört.

Vier Tage nach meiner Einlieferung war ich bereits so stabil, dass man mich auf die Normalstation verlegen konnte. Ich bekam Betablocker, die den Herzrhythmus stabilisieren sollten. Auf dem Langzeit-EKG zeigte sich, dass ich noch einige Extrasystolen schlug (das sind – bei Gesunden – zusätzliche Schläge des Herzens, die sich zwar unangenehm anfühlen,

aber unbedenklich sind), diese aber nicht mehr gefährlich waren. In den nächsten Wochen im Krankenhaus wurden die Untersuchungen von Zeit zu Zeit wiederholt, an eine Entlassung aus dem Herzzentrum war nicht zu denken. Meine Eltern waren in dieser schweren Zeit vorübergehend nach Köln gezogen, und viele Freunde besuchten mich.

Am 26. Juli wurde noch einmal eine MRT-Untersuchung an meinem Herzen vorgenommen. Noch am gleichen Tag entließ man mich mit Verdacht auf eine Myokarditis sowie leicht eingeschränkter Pumpfunktion des Herzens. Die Ärzte rieten mir, mich in den nächsten drei bis sechs Monaten zu schonen.