



Detlef Welsch mit seinem Pedelec am Rhein. Trotz Herzschwäche hat er damit 4000 Kilometer im letzten Jahr geschafft.

Dem Herzen wieder Kraft geben

Detlef Welsch litt an schwerer Herzschwäche. Dann entdeckte er das Fahrradfahren für sich und fand zu ungeahnter Lebensfreude zurück.

Detlef Welsch

Zweihundert Höhenmeter mit dem Fahrrad geschafft! Ich sitze auf einer Holzbank und schaue hinunter in das weite Tal und auf den großen Fluss, dessen Ufer ich erkundet habe. Nicht dass ich außer Atem wäre und mich deshalb auf diese Bank setzen müsste. Nein, mein Puls ist normal, ich kann entspannt durchatmen. Ich will einfach nur diesen Blick genießen – und das Gefühl, den Anstieg geschafft zu haben mit meinen mehr als zwei Zentnern Gewicht und meinem schwachen Herzen. Ich will einfach nur hier sitzen und hinunterschauen und mich freuen, dass ich solche Touren wieder machen kann.

Mein neuer Freund hat mir dabei geholfen. Seit Monaten touren wir gemeinsam durch die Gegend, Kilometer für Kilometer, Stunde für Stunde. Immer dann, wenn ich dachte „diese 20 Kilometer da vor mir, die mag ich nicht mehr fahren“, gab mir mein Freund das Gefühl „zusammen schaffen wir das, ich helfe dir, ich schiebe dich ein bisschen an.“ Ein toller Freund, ja. Aber er hat kein Herz, und er hat kein Blut in den Adern. Er ist aus Stahl und Draht und Gummi und, das ist das Wichtige, er hat einen Motor. Mein Pedelec – mein „mit Pedal und Elektrizität angetriebenes Fahrrad“, wie es im Duden steht, – hat mir neue Welten eröffnet, es war die beste Anschaffung seit Langem. Manchmal scheint es zu rufen: „Es ist mal wieder Zeit, loszuziehen! Wir beide, komm schon!“ Und dann ziehe ich die Radklamotten an, setze den Helm auf, und wir legen los: am Fluss entlang, durch die Wälder und über die Berge. Wenn ich denke, „da ist es aber steil“ oder „der Weg ist aber noch lang“, dann höre ich den Motor leise schnurren. Und das gibt mir den Schub, den ich gerade noch brauche. In die Pedale treten muss ich dennoch. Da ist mein neuer Freund stur. Er chauffiert mich nicht einfach nur so durch die Gegend. Die meiste Arbeit bleibt bei mir. Und das ist gut so.

SCHWERE HERZMUSKELENTZÜNDUNG

Es fing vor drei Jahren mit einem Schnupfen und einer Stirnhöhlenentzündung an. Ich nahm Medikamente und ging weiter arbeiten.

Ich dachte, es macht keinen Unterschied, ob ich zu Hause sitze oder an meinem Schreibtisch im Büro. Doch mein Körper rächte sich. Die Infektion schlug auf mein Herz, und da lag ich dann: mit Schläuchen und Sensoren verkabelt auf der Intensivstation. Aus dem Schnupfen war eine schwere Herzmuskelentzündung geworden, die mit Blut mangelversorgten Organe standen kurz vor dem Versagen. Keine zehn Meter konnte ich mehr gehen. Lebensgefahr! Die Pumpleistung meines Herzens lag nur noch bei rund 20 Prozent. Als ich nach drei Wochen von der Intensiv- auf die Normalstation verlegt wurde, begann ich, jeden Tag kleine Runden durch die Gänge zu drehen, es waren vielleicht 100 Meter an den ersten Tagen, jeden Tag wurden es ein paar Meter mehr. Doch meine Herzleistung verbesserte sich nicht.

Nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus trainierte ich zaghaft und vorsichtig weiter, noch immer war ich ziemlich schlapp, und es war auch kein richtiges „Training“, es waren nur kurze Spaziergänge, 500 Meter, dann 800 Meter und bald einen Kilometer. Nach einigen Wochen wagte ich mich auf ein Ergometer, erst 10, dann 15 Minuten lang, irgendwann waren es 30 Minuten. Meine Zuversicht stieg und meine Herzleistung auch. Aber sie blieb immer noch deutlich unter 30 Prozent.

Professor Günter Hennersdorf (rechts) initiierte das Radtraining für Herzranke.



Eines Tages legte mir ein Freund einen Artikel auf den Tisch. „Training mit dem Pedelec hilft Herzkranken“ stand in der Überschrift, und das Bild dazu zeigte einen freundlich lächelnden Radfahrer genau auf dem Weg, den ich früher auch immer so gerne entlangestrampelt bin. „Das ist etwas für mich“, dachte ich, griff spontan zum Telefon und rief den auf dem Bild so nett lächelnden Mann an. Es handelte sich um Professor Günter Hennersdorf, er hat das Herzzentrum Völklingen im Saarland aufgebaut, mag in seinem wohlverdienten Ruhestand aber nicht ruhen. Lieber fährt er zusammen mit herzkranken Menschen Fahrrad und macht eine bundesweit einzigartige Studie daraus. Ich hatte Glück, in seiner Gruppe war gerade noch ein Platz frei.

Kurze Zeit darauf traf ich die Herzbiker zum ersten Mal. Die Pedelecs wurden gestellt, und das Besondere daran war, dass an die Fahrräder ein Smartphone mit einer besonderen App montiert war, das die Unterstützung durch den

Motor abhängig von der Herzfrequenz steuerte. Ein kleiner Herzsensor baumelte am Brustgurt – und schon ging es los. Ich saß zum ersten Mal auf einem Pedelec, es war so ähnlich wie Fahrradfahren mit Rückenwind. Auf dem Display des Smartphones konnte ich meinen Puls sehen und wie viel Motorkraft gerade gegeben wurde: Wenn mein Herz schneller schlug, gab es mehr Motorunterstützung, wenn der Puls runterging, schaltete das Gerät das schwerere Treten ein. Das begeisterte mich sofort. Der Herzprofessor fuhr der Gruppe voraus, hinten passte ein Sanitärer auf. Ich fühlte mich pudelwohl und medizinisch bestens behütet.

LANGSAM KEHRT DIE KRAFT ZURÜCK

Wir trainierten einmal die Woche, und mein Arbeitgeber ermöglichte es mir, an der Studie teilzunehmen. Es brauchte nicht viel, meinen Chef zu überzeugen, mit dieser Maßnahme würde ich bald auch im Job wieder fitter werden. Und so war es auch. Nach und nach verlängerten sich die Strecken von 10 auf 20, 30 und schließlich 50 Kilometer. Als die Temperaturen niedriger und das Wetter nasser wurde, stellten wir die Pedelecs in einer Halle auf Rollständer und strampelten unter Anleitung des Professors munter weiter. Damit es dabei nicht zu langweilig wurde, schauten wir uns auf einer Leinwand die Videos von den Fahrradtouren im Sommer an.

Schnell spürte ich, wie ich an Kraft gewann. Auch insgesamt fühlte ich mich körperlich besser. Der Professor analysierte für seine Studie nach jeder Trainingstour die von der App gesammelten Daten, legte Tabellen an und zeichnete unsere Fortschritte auf. Parallel überwachten mich ein Studienarzt und mein Kardiologe: EKG, Ultraschall, Blutwerte – das ganze Programm in regelmäßigen Abständen. Die Pumpleistung meines Herzens stieg allmählich auf über 30 Prozent. Auch an den Blutwerten ließen sich deutliche Verbesserungen feststellen. Das Pedelec in Kombination mit der per Herzfrequenz gesteuerten Motorschaltung erwies sich als das optimale Trainingsgerät für mich: Der Motor glich situationsabhängig mei-

RADFAHREN UND HERZMUSKELSCHWÄCHE

Radfahren und Herzmuskelschwäche sind nach den Ergebnissen vieler Studien keine Gegensätze mehr. Da das elektrisch unterstützte Radfahren gerade für diese Patientengruppe einen großen Gewinn an Lebensqualität bedeutet, ist es dieser Erlebnisbericht eines Studienteilnehmers wert, in die Öffentlichkeit getragen zu werden. Detlef Welsch litt an einer akuten, lebensbedrohlichen Herzmuskelschwäche und massiver Leistungseinschränkung. Durch das gezielte Training in der Studiengruppe verbesserten sich seine Herzleistung und sein subjektives Wohlbefinden derart markant, dass sein Fall als beispielhaft gelten kann.

Professor Dr. Günter Hennersdorf,
Studienleiter. Kontakt: g.hennersdorf@web.de

Siehe auch die Website der saarländischen Herzgruppen unter www.herzgruppen-saar.de/publikation-herzbikesaar

Die Studie ist nachzulesen unter:
Hennersdorf, G. et al. (2020): Über den Einsatz eines neuartigen über die Herzfrequenz gesteuerten Trainingssystems bei Patienten mit einer chronischen Herzinsuffizienz auf dem Pedelec. Preprint.
doi: 10.1101/2020.08.17.20157867

ne Schwächen aus, die Fahrtstrecken konnten immer länger werden. Zusätzlich zu den wöchentlichen Fahrten mit den Herzbikern trainierte ich allein ein- bis zweimal pro Woche. Ich fühlte mich immer besser, hatte deutlich mehr Kraft und Ausdauer.

Am Ende der zweijährigen Studie wurden alle Teilnehmer noch einmal gründlich medizinisch untersucht. Meine Blutwerte hatten sich deutlich verbessert, auch die Pumpleistung meines Herzens war gestiegen und lag jetzt deutlich über 40 Prozent – eine Verdoppelung verglichen mit der Situation vor Studienbeginn. Bei den anderen Teilnehmern waren die Verbesserungen gleichermaßen gut.

Mit dem Ende der Studie war der Spaß für mich nicht vorbei: Ich habe mir selbst ein Pedelec geleistet, ein Mountainbike sollte es sein, mit voller Federung und Rädern, mit denen ich auch auf Feld- und Schotterwegen fahren kann. Die App aus der Studie nutzte ich weiter, orientierte mich beim Fahren an meiner Herzfrequenz und passte die Motorleistung des Pedelecs entsprechend an.

AN DEN UFERN DER FLÜSSE

Mit meiner wiedergewonnenen Kondition und dem neuen Pedelec konnte mich nichts mehr halten. Mehr und mehr vergrößerte sich mein Radius. Ich erkundete die Saar immer weiter bis hin zu ihrer Mündung in die Mosel. Dann ging es zu den Nebenflüssen: Wo kommen die eigentlich her, was gibt es da zu sehen? Ich radelte hin. Der große Fluss in unserer Nähe, die Mosel, den wollte ich schon immer einmal komplett erkunden. Mit meinem stählernen Freund ging es los, in Abschnitten von 50 bis 60 Kilometern, vom Europaörtchen Schengen bis nach Trier, der ältesten Stadt Deutschlands, immer den Windungen der Mosel entlang, durch die Weinberge von einem Winzerort zum nächsten. Jede Etappe ein Highlight. Als ich mit meinem Rad am Deutschen Eck in Koblenz stand, dort, wo die Mosel in den Rhein fließt, war das Gefühl unbeschreiblich: Ein Tour-de-France-Sieger kann nicht stolzer und glücklicher sein, als ich es an diesem Tag

»An Sie, liebe Leserin, lieber Leser, habe ich eine Bitte: Wenn Sie auch so ein Schicksschlag erwischt, lassen Sie nicht den Kopf hängen, machen Sie etwas, etwas, dass Ihnen Spaß macht – spazieren, laufen oder mit dem Pedelec radeln. Aber geben Sie nie auf!«

Detlef Welsch

war. Es folgten Touren am Rhein entlang, von Rüdesheim bis Bonn. Dann las ich von einem 40 Kilometer langen Radweg rund um den Frankfurter Flughafen. Ich packte das Rad ins Auto und fuhr nach Frankfurt – und ab ging es zu den Aussichtspunkten der Landebahnen, an den Terminals und am Cargobereich entlang, mit dem Rad unter dem Runway hindurch und durch den Forst zum Auto zurück. Und bei einer Reise nach Bayern ließ ich es mir nicht nehmen, mit meinem Pedelec 65 Kilometer rund um den Chiemsee zu radeln.

Der Herbst kam. Aber von den zunehmend kühleren Temperaturen wollte ich mich nicht abhalten lassen und auch im Winter fahren. Ich besorgte mir Thermokleidung – und radelte munter weiter, auch wenn es kalt war. „Sieger werden im Winter gemacht“, heißt es, und ich habe tatsächlich gewonnen: mehr Kondition und mehr Lebensqualität, denn das Training ist nicht nur gut für Körper und Herz, sondern auch für die Psyche.

Nach der letzten Fahrt des Jahres 2020 um die Weihnachtstage hatte ich 4000 Kilometer auf meinem Tacho stehen. Eine fantastische Jahresbilanz. Während der ganzen Zeit ging ich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen. Meine Werte haben sich weiter verbessert und die Pumpleistung des Herzens beträgt nun sogar über 50 Prozent. Und noch immer gibt es viel zu entdecken: am Rhein und Main, an der Donau oder am Inn ...

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens auf Herz und Kreislauf enthält der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“. Mitglieder können ihn bei der Herzstiftung kostenlos telefonisch bestellen (069 955128-400) oder unter bestellung@herzstiftung.de anfordern.