

MEDIEN-INFORMATIONEN

RUHR MEDICINALE . Essen 2019 / Talk-Gast Elmar Sprink

Eine Sportlergeschichte der ganz besonders beeindruckenden Art erwartet die Besucher der RUHR MEDICINALE beim Talk zwischen dem ehemaligen Essener Schwimmweltmeister Christian Keller und den Ironman-Teilnehmer Elmar Sprink. Leidenschaftlich für ihre Ziele kämpfen – das können beide, aber Elmar Sprink tut dies seit Jahren mit einem Spenderherz in seiner Brust:

„Ich hatte es geschafft! Zwei Jahre und 4 Monate nach meiner Herztransplantation, fünf Operationen, dem Einbau von zwei Herzpumpen und einem Defibrillator, der Entfernung meiner Gallenblase sowie insgesamt 275 Tagen in sieben verschiedenen Krankenhäusern. 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 1490. von über 2200 Athleten ins Ziel gekommen war. 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. Aber was war passiert? Ich war zu diesem Zeitpunkt 38 Jahre alt und stand voll im Leben, als ich an diesem Julitag einen Herzstillstand auf dem Sofa bekam, als ich die Tour de France schaute. 8 Wochen vorher war ich beim Kardiologen gewesen und hatte mich wie jedes Jahr komplett durchchecken lassen. Jetzt lag ich plötzlich im Krankenhaus ohne wirklich eine Diagnose zu haben. Mein Herz erholte sich zunächst in 2010 wieder, ich ging wieder arbeiten, bevor es in 2011 nur noch bergab gehen sollte. Das Jahr endete für mich im Transplantationszentrum in Bad Oeynhausen. 7 Monate wartete ich hier, davon über 3,5 Monate auf der Intensivstation an Maschinen. In 2010 hatte ich noch Pläne, große Ziele und Träume gehabt. Jetzt lag ich an Schläuchen und Kabeln und durfte nicht mal mehr meine Beine bewegen, ohne dabei einen Alarm auszulösen.

Die Ziele hießen jetzt: Alle 4 Tage Stuhlgang zu haben, den 14 tägigen Wechsel der Katheter gut zu überstehen und lebend irgendwann dieses Krankenhaus verlassen zu können. Die Jahreszeiten hatten sich geändert. Ich bekam es nur anhand des Baumes mit, der vor meinem Fenster stand und an der Kleidung meiner Besucher. Es herrschte auf der Intensivstation immer die gleiche Temperatur. Frische Luft oder ein Fenster zu öffnen, waren Fehlanzeige.

Am 9. Juni 2012 bekam ich ein Spenderherz und begann wieder zu planen, zu träumen und mir Ziel zu stecken. Was ein großes Glück! Zu Beginn waren es die ganz kleinen Dinge des Alltags, die mir ein Lächeln auf mein Gesicht zauberten. Niemand freut sich wohl, alleine auf die Toilette gehen zu können. Ich tat es! Nach der Entlassung, die Sonne auf seiner Haut zu spüren, frische Luft einatmen, barfuß im Garten seiner Eltern, die ersten Schritte zu tun. All diese Dinge nehmen wir wohl in unserem ersten Lebensjahr auch wahr, können uns später nur nicht mehr darin erinnern. Ich hatte jetzt ein zweites Leben geschenkt bekommen und freute mich über all diese kleinen, alltäglichen Dinge des Lebens.

Die ersten Monate nach der Transplantation waren eine Berg- und Talfahrt, doch danach sollte es langsam bergauf gehen. Die Ziele und Träume wurden größer, doch ich erfreute mich weiterhin an den kleinen Dingen des Lebens. Der Sport half mir zurück ins Leben. Doch wobei? Er minimierte die Nebenwirkungen (Bluthochdruck, höherer Cholesterinspiegel, etc.) der Medikamente, die ich ab sofort gegen die Abstoßung des fremden Organes alle zwölf Stunden einnehmen musste. Auch psychologisch konnte ich alles, was passiert war, etwas besser verarbeiten.

Sportlich startete ich im Januar 2013 mit „Läufen“ über 1 Kilometer. Das Ganze 3 Mal die Woche. Ich steigert es um 500 Meter pro Woche und lief so im März meine ersten 10 Kilometer beim Osterlauf in Paderborn. An meinem „ersten“ Geburtstag (09. Juni 2013) wurde ich dann wieder Triathlet. Auch hier veränderte sich die Strecke von 500 Meter schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer laufen, auf 3,8 Kilometer, 180 Kilometer und 42,2 Kilometer. Genau diese Strecke absolvierte ich dann ein Jahr später beim Ironman auf Hawaii. Stillstand? Nicht für mich. Mittlerweile habe ich an über 80 Ausdauerevents teilgenommen, darunter der Transalpine Run (257km mit 15700 Höhenmeter über die Alpen), das Cape Epic (gilt als härtestes MTB der Welt), die BIKE Transalp, der ZUT, der Öztaler Radmarathon, etc.....

Alles ist anders? Silvester im Sommer? Für mich schon! Ich habe gesehen, wie schnell sich das Leben ändern kann. Plötzlich ist man nur noch Beifahrer in seinem eigenen Leben und nicht mehr Pilot. Seither ist für mich alle paar Wochen Silvester. Ich blicke zurück, hinterfrage mich und was ich tue und ganz wichtig, ich stecke mir Ziele! Immer wieder und wieder und höre nicht auf zu träumen. Denken Sie mal darüber nach und im Idealfall auch einmal über das Thema Organspende.

Ihr Elmar Sprink

Elmar Sprink

1971 in Salzkotten geboren, lebt heute in Köln. Seit 2012 lebt er mit einem Spenderherz. Heute startet er bei vielen Ausdauerwettkämpfen wie dem Ironman Hawaii, dem Transalpine Run, dem Cape Epic oder der BIKE Transalp. Neben dem Triathlon ist er begeisterter MTB-Fahrer, Skifahrer und Bergsteiger. Sein großes Anliegen ist es, die Menschen über das Thema »Organspende« zu informieren.

2010 erleidet der 39-jährige Ausdauersportler Elmar Sprink einen Herzstillstand. Es folgen zwei Jahre Krankenhaus, dann ein Spenderherz. Nach disziplinierter Reha steckt er sich das Ziel, beim legendären Ironman auf Hawaii zu starten. Im Oktober 2014 ist es soweit: Als erster Mensch mit einem transplantierten Herz erreicht er dort nach 12 Stunden und 30 Minuten das Ziel.

Mehr Infos unter www.elmarsprink.de oder in seinem Buch Herzrasen 2.0.