

Ein ganz besonderes Weihnachtsfest



Foto: Ruppenthal

Christoph Becker posiert mit dem Mountainbike, auf dem er im Juni 2021 bei einer Trainingsfahrt einen Herzstillstand erlitt, für ein Foto. Der 36-Jährige überlebte den dramatischen Zwischenfall nur um Haaresbreite. Inzwischen ist er wieder voll genesen. Sein Rad hat er nun verschenkt.

Hobbysportler Chris Becker aus Dillingen überlebte einen Herzstillstand. „Wer sich nicht gut fühlt, sollte keinen Sport treiben.“

VON SEBASTIAN ZENNER

DILLINGEN | Christoph Becker war schon einmal tot. Im Sommer 2021. Für vielleicht 20 Sekunden. Nur, weil die Rettungskette lückenlos funktionierte, wurde der 36-jährige Hobbysportler aus Dillingen erfolgreich reanimiert – und konnte vor zwei Wochen Freundin Angela heiraten.

Doch der Reihe nach: Es geschah an einem Sonntag im Juni dieses Jahres. Wie jeden Sonntag machte sich Christoph Becker mit seinem Kumpel Christopher auf eine drei- bis vierstündige Radtour. Eine von wöchentlich etwa sechs Trainingseinheiten, die der Hobbysportler ohne Vereinsanbindung mal auf dem Fahrrad, mal laufend absolvierte. Über den Niedtalrundweg sollte es auf den Saargauweg gehen.

„Es war ziemlich schwül, und ich hatte mich morgens schon irgendwie schlapp gefühlt“, erinnert sich Becker, „aber ich dachte, nach ein paar Kilometern wird das schon gehen.“ Doch bereits nach wenigen Kilometern setzten starke Brustschmerzen ein. „Es fühlte sich an, als sei der ganze Brustkorb nur noch wenige Zentimeter groß. Ich habe keine Luft bekommen, aber habe es weiter durchgezogen. Ich dachte, ich hätte vielleicht einen Wirbel ausgerenkt oder so etwas“, berichtet er. Heute weiß er: „Das war ein großer Fehler, ich hätte abbrechen müssen.“

Weil die Schmerzen immer schlimmer wurden, wollte sich Becker von seinem acht Jahre älteren Bruder Oliver abholen lassen. Nach dem Anruf ließ er sich auf dem Rad bis zur Niederbrücke im Ort rollen. Dort traf wenig später Bruder Oliver ein. „Er hat mich nur kurz angeschaut und sofort gesagt: ‚Du bist völlig weg. Ich rufe jetzt den Notarzt!‘ Dadurch hat er mein Leben gerettet.“ Sieben Minuten später traf ein Rettungswagen ein, in den Becker bei Bewusstsein verladen wurde. In dem Moment, als der hinzugerufene Notarzt am Ort des Geschehens eintraf, hörte Christoph Beckers Herz auf zu schlagen. „Mir wurde erst schummrig, dann plötzlich ganz kalt“, beschreibt Becker die Sekunden davor.

Weil die Rettungskräfte unverzüglich mit der Reanimation begonnen hatten, schafften sie es, den jungen Mann zurück ins Leben zu holen. „Ich hatte jahrelang immer mal wieder einen ganz speziellen Traum. Und zwar einen Albtraum, in dem ich morgens aufwache und plötzlich völlig hilflos an medizinischen Geräten angeschlossen bin. Das war so ziemlich das Schlimmste, was ich mir vorstellen konnte“, sagt Becker. An diesem Tag im Juni 2021 wurde sein Albtraum zur Wirklichkeit. Sein erster Blick nach dem Wiedererwachen traf seine Freundin Angela, die seit sieben Jahren an seiner Seite ist. Mit dem zweiten Blick entdeckte er den Druckverband an seinem Oberschenkel. Ihm war sofort klar: „Scheiße, ich hatte einen Herzinfarkt.“ Um eine erneute Verengung der betroffenen Gefäße zu verhindern, wurden ihm zwei Stents eingesetzt. Becker wusste, dass diese Metallgitter bei der Operation über die Oberschenkel eingeführt werden. Nach und nach kam die Erinnerung zurück. An die Fahrradtour, die Brustschmerzen, den Rettungsdienst.

Die Diagnose: Ein Riss in der Gefäßwand des Herzens führte dazu, dass körpereigene Botenstoffe, die den Riss schließen sollten, die Arterie verstopften. Daraufhin kam es zur Sauerstoff-Unterversorgung und schließlich zum Herzstillstand. „Das ist so wahrscheinlich wie ein Sechser im Lotto“, erklärt Becker und fasst zusammen: „An dem Tag war es schwül, ich hatte zu wenig getrunken und mich nicht gut gefühlt. Dann soll man einfach auch keinen Sport treiben.“ Ursache für den Riss könnte eine übergangene Krankheit gewesen sein. „Dein Herz vergisst nichts“, hatte der Oberarzt in der Saarlouiser Klinik zu Becker gesagt. Auch Beckers behandelnder Sportmediziner Dr. Florian Egger weiß das. Er ist Experte auf dem Gebiet plötzlicher Herztod-Ereignisse, ihn hatte Becker über einen gemeinsamen Freund kennengelernt. Zudem ist Becker bei einem Kardiologen in Behandlung.

Als Ausdauersportler ist Christoph Becker kein typischer Herzinfarkt-Patient. Normalerweise verstopfen Arterien aufgrund von Ablagerungen, die beispielsweise aus einem ungesun-

den Lebensstil resultieren können. Den hatte Becker wahrlich nicht. Er achtete stets auf seine Ernährung, war überaus sportlich – getrieben von einem, wie er heute sagt, krankhaften Ehrgeiz. „Ich bin unverbesserlicher Perfektionist. Das ist meine Schwäche“, gibt er zu und erklärt: „Wenn meine Fußballmannschaft früher verloren hat, hat mich das richtig aufgeregt, und ich war drei Tage lang unansprechbar. Auch sonst war ich in Sachen Aufregung immer vorne mit dabei und schnell von Null auf 140.“ Mit Yoga hat er diese Unart in den Griff bekommen. „Dadurch bin ich eher ein gediegener Typ geworden“, verrät er.

Der gebürtige Saarlouiser hat keine Folgeschäden zu befürchten und treibt, in enger Absprache mit seinen Ärzten, wieder Ausdauersport. „Ich bin jetzt fast wieder so fit wie vorher“, sagt er sogar. Sein Training hat er angepasst und mit einem Mix aus Nordic Walking und Trailrunning sogar ein eigenes, pulsorientiertes Intervalltraining für Herzpatienten entwickelt. Angst, dass ihm wieder so etwas Schlimmes passieren könnte, hat er nicht: „Ich bin im Moment wohl einer der medizinisch am besten überwachten Menschen in Deutschland, ich bin topfit und habe den Cholesterinwert eines Säuglings“, zitiert Becker seinen Sportmediziner und stellt klar: „Ich weiß, dass man nur einmal im Leben einen Sechser im Lotto bekommt. Deshalb sage ich mir: Das passiert nie wieder.“

Auch über den Sport hinaus achtet Christoph Becker besser auf die Signale seines Körpers. Zwar ging er bereits sieben Wochen nach dem Herzstillstand wieder arbeiten. Aber im Vergleich zu vorher hat er seinen Stresslevel gesenkt. Der ausgebildete Industriekaufmann, der sich an der Abendschule zum Betriebswirt weitergebildet hat, ist Fertigungssteuerer für Schokoladenproduktion bei der Firma Ludwig in Saarlouis. Seine einzige Ernährungssünde – nicht etwa das Naschen von Schokolade, sondern von französischem Weichkäse – hat er reduziert. Sogar sein Bruder Oliver hat nach dem einschlägigen Erlebnis seinen Lebensstil drastisch geändert. Der einstige Fleischliebhaber ist nun Vegetarier und führt allgemein ein achtsameres Leben. Beide Beckers wissen ihre Lebenszeit mehr zu schätzen.

Deshalb gab es für Christoph Becker nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nur einen Weg: auf die Knie. Im verflixten siebten Jahr ihrer Beziehung machte der 36-Jährige Freundin Angela einen Antrag. „Das war überfällig. Und nach all dem gab es keinen besseren Zeitpunkt“, sagt Becker, der seiner Ehefrau unendlich dankbar ist: „Sie hat sich um mich gekümmert. Das war auch für sie nicht einfach, aber sie ist unwahrscheinlich stark. Wir haben das gemeinsam durchgestanden, und das hat unsere Bindung noch mehr gefestigt.“ Die Trauung fand vor zwei Wochen im Parkhotel Weiskirchen im engsten Familienkreis statt. Die Flitterwochen verbringen die Beckers derzeit im innerdeutschen Skiurlaub.

In den Flitterwochen will der junge Mann den Kopf freibekommen. Von dem, was im Juni geschehen ist und von dem, was danach kam. Zum Beispiel die Rechnung seiner Krankenkasse. 20 Euro musste Becker für seinen Notfall-Transport ins Krankenhaus bezahlen. Dies sei erforderlich, weil die Zweckmäßigkeit des Transportes nicht gegeben war. Es stellt sich unweigerlich die Frage: Was, wenn nicht ein Herzstillstand, kann dieses Kriterium erfüllen? „Ich habe gezahlt, weil ich mich nicht länger damit befassen will“, zog er vor dem Urlaubsan-

tritt einen Schlußstrich. Übrigens auch unter die gemeinsame Zeit mit dem Mountainbike, das er am Unglückstag fuhr. Wegen der schlechten Erinnerung hat er es verschenkt.