

Mit dem Pedelec dem Herzen wieder Kraft geben

Radfahren und Herzmuskelschwäche sind nach den Ergebnissen vieler Studien (etwa die Pedelecstudie der Herzgruppen-Saar e.V. 2020¹) keine Gegensätze mehr. Da das elektrisch unterstützte Radfahren gerade für diese Gruppe einen großen Gewinn an Lebensqualität bedeutet, ist es dieser Erlebnisbericht eines Teilnehmers an der Studie wert, in die Öffentlichkeit getragen zu werden. Herr Welsch litt an einer akuten lebensbedrohlichen Myokarditis mit längerem Intensivaufenthalt und massiver Leistungseinschränkung (LVEF ca. 20%). Er machte aber durch das gezielte Training in der Studiengruppe eine derartig markante Besserung seiner Herzleistung und seines subjektiven Wohlbefindens durch, dass sein Fall als beispielhaft gelten kann.

(G.Hennersdorf)

Hier sein Erlebnisbericht:

Mit dem Pedelec dem Herzen wieder Kraft geben

Detlef Welsch aus dem Saarland machte sein Herz wieder fit

200 Höhenmeter mit dem Fahrrad geschafft! Ich sitze auf einer Holzbank und schaue runter in das weite Tal mit dem Fluss, dessen Uferseiten ich in letzter Zeit jeden Meter erkundet habe. Nicht dass ich jetzt außer Atem wäre und mich auf diese Bank setzen müsste, um wieder Luft schnappen zu können. Nein, das ist nicht der Grund, mein Puls ist normal und ich kann entspannt durchatmen. Ich wollte einfach diesen Ausblick und auch das stolze Gefühl in mir genießen, den Anstieg geschafft zu haben und das mit meinen mehr als zwei Zentner Gewicht und meinem geschwächten Herzen - einfach nur runterschauen und mich freuen, dass ich solche Touren wieder machen kann.

Mein neuer Freund hat mir geholfen diese Höhe hoch zu kommen. Seit Monaten touren wir gemeinsam durch die Gegend, kilometerweit, stundenlang und wenn ich mal denke, die 20 Kilometer da vor mir, die mag ich nicht mehr fahren, dann gibt er mir einen Seitenhieb und meint: „Zusammen schaffen wir’s, ich helfe dir und schieb dich ein bisschen an.“ Ein toller Freund, aber er hat kein Herz und kein Blut in seinen Adern, er ist aus Stahl mit Draht, Gummi und -das ist das wichtige- mit einer Batterie und diesem Motor. Dieses Pedelec hat mir neue Welten eröffnet und war die beste Anschaffung seit langem. Manchmal scheint er zu rufen aus dem Keller „Ist mal wieder Zeit, loszuziehen! Wir beide, komm schon!“ und dann zieh ich schnell die Radklamotten an und den Helm auf und wir legen los: am Fluss entlang, durch die Wälder und wie heute diesen Berg hoch. Wenn ich glaube, da ist es aber etwas steil oder der Weg noch lang, dann surrt der Motor ganz leise und gibt mir den letzten An Schub, den ich noch gebraucht habe. Doch treten muss ich, da ist mein neuer Freund stur, selbst chauffiert er mich nicht durch die Gegend, die meiste Arbeit bleibt bei mir und das ist gut so, um richtig Spaß zu haben.

Dass ich heute wieder diesen Anstieg geschafft habe und zufrieden runter ins Tal schaue, konnte sich vor drei Jahren keiner vorstellen. Angefangen hatte alles mit einem einfachen Schnupfen und einer Stirnhöhlenentzündung. Ich nahm Medikamente, aber ging trotzdem weiter ins Büro. Ich dachte, es macht keinen Unterschied, ob ich zuhause sitze oder an meinem Schreibtisch in der Firma. Dieses eine Projekt war mir ja wichtiger. Doch mein Körper rächte sich. Die nicht ausgeheilte Infektion schlug auf mein Herz und da lag ich dann mit Schläuchen und Sensoren verkabelt auf der Intensivstation – aus dem Schnupfen wurde eine schwere Herzmuskelentzündung und die mit Blut unterversorgten anderen Organe waren kurz vor dem Totalversagen. Keine 10 Meter konnte ich mehr gehen. Lebensgefahr! Die Pumpleistung meines Herzens, also der EF Wert, lag knapp über 20%. Der Chefarzt wollte mich schon auf die

¹ Über den Einsatz eines neuartigen, über die Herzfrequenz gesteuerten Trainingssystems „HeartGo®“ bei Patienten mit einer chronischen Herzinsuffizienz auf dem Pedelec (2020); E Friedrich, H Löllgen, H Röder, G Hennersdorf et al. – DOI: <https://doi.org/10.1101/2020.08.17.20157867>

Mit dem Pedelec dem Herzen wieder Kraft geben

Transplantationsliste setzen, aber meine Zuversicht hatte ich nicht verloren. Als ich nach drei Wochen von der Intensiv- auf die Normalstation verlegt wurde, begann ich schon mit meinem ersten Ausdauertraining im Spital. Jeden Tag ging ich meine ersten Runden durch die Gänge. Es waren vielleicht 100 m an den ersten Tagen, aber jeden Tag wurden es ein paar Meter mehr, doch mein EF Wert verbesserte sich nicht wesentlich.

Nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus trainierte ich sehr zaghaft und vorsichtig, ich war immer noch ziemlich schlapp und es war eigentlich noch kein richtiges „Training“ sondern nur kurze Spaziergänge, 500 m dann 800 m und bald auch mal ein Kilometer. Dass ich mit einem Fahrrad mal wieder einen Berg hochkomme – absolut unvorstellbar. Doch ich gab nicht auf und begann diese Reise, jeden Tag meinen Aktionsradius ein wenig zu erweitern und wusste noch nicht, wo ich irgendwann mal landen werde.

Nach einigen Wochen wagte ich mich auch mal auf ein Ergometer, erst 10 Minuten, dann 15 Minuten und irgendwann waren es sogar 30 Minuten. Meine Zuversicht stieg und meine EF Werte auch, blieben aber immer noch deutlich unter 30%.

Ein guter Freund legte mir einen Artikel der Zeitschrift des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) über die Herz Bike Studie ans Herz. „Training mit dem Pedelec hilft Herzkranken“ stand da über einem Bild mit freundlich lächelnden Radfahrern auf dem Weg, den ich auch immer gerne entlang gestrampelt bin. Das ist es doch für mich, dachte ich und rief diesen auf dem Bild so nett lächelnden Mann mit dem Professortitel an. Dieser Professor heißt Günter Hennersdorf und neben seinem Professortitel hat er auch den Dokortitel vor seinem Namen stehen. Er hat das Herzzentrum Völklingen im Saarland ins Leben gerufen und aufgebaut. In seinem wohlverdienten Ruhestand mag er aber nicht ruhen, sondern fährt lieber zusammen mit ein paar Herzkranken Fahrrad und macht auch noch eine bundesweit einzigartige Studie daraus. Ich hatte Glück, in seiner Herzbiker-Gruppe war gerade noch ein Platz frei. „Da bin ich dabei“, erklärte ich voll motiviert dem netten Mediziner am Telefon.

Kurze Zeit später traf ich dann die Herzbiker-Gruppe zum ersten Training. Die Pedelecs wurden gestellt und das Besondere war, dass daran ein Smartphone mit einer besonderen App montiert war, die die Motorunterstützung abhängig von der Herzfrequenz steuern konnte. Einen kleinen Herzsensoren am Brustband angehängt und es konnte losgehen. Ich saß zum ersten Mal auf einem Pedelec und es war gleich ein tolles Gefühl, so ähnlich wie fahren mit Rückenwind, aber ohne Treten kam ich keinen Meter weiter.

Die erste Tour war nur 10 km/h, optimal für mich, um das Pedelec erst mal kennenzulernen und Fahren in einer Kolonne war auch neu für mich. Auf dem Display des Smartphones konnte ich immer meinen Puls sehen und wieviel Motorunterstützung gerade gegeben wurde. Wenn mein Herzschlag schneller wurde, gab's mehr Motorunterstützung und wenn der Puls runterging, schaltete das Gerät das schwerere Treten ein. Das begeisterte mich sofort. Der Herzprofessor fuhr immer vorne voraus und hinten passte ein Sanitärer auf, dass all die Herzkranken in der Gruppe weiter fit blieben. Der Tross zog los und ich fühlte mich pudelwohl, war dabei medizinisch bestens behütet.

Wir trainierten einmal die Woche und mein Arbeitgeber ermöglichte die Teilnahme an der Studie. Es brauchte nicht viel, meinen Chef zu überzeugen, dass ich mit dieser Maßnahme bald schnell auch im Job wieder fitter werde. Und so war es auch, nach und nach verlängerten wir die Strecken auf 20 km, dann 30 km und so weiter bis 50 km. Als die Temperaturen kühler und das Wetter nasser wurde, stellten wir in einer Halle die Pedelecs auf Rollständer und strampelten unter Anleitung des Professors munter weiter. Damit es nicht zu langweilig wurde, liefen auf einer Leinwand Helmvideos von Radfahrten im Sommer.

Schnell spürte ich auch wie ich immer mehr an Kraft gewinnen konnte und mich auch insgesamt besser fühlte. Der rastlose Professor analysierte die von der App gesammelten Daten jeder Trainingstour eifrig aus, legte Tabellen an und wertete unsere Fortschritte aus. Parallel überwachten mein Kardiologe und ein betreuender Arzt der Studie meine Kondition: EKG, Ultraschall, Blutwerte – das ganze Programm in regelmäßigen Abständen. Die Pumpleistung meines Herzes stieg allmählich über 30% und an den Blutwerten konnten die Mediziner auch deutliche Verbesserungen feststellen.

Mit dem Pedelec dem Herzen wieder Kraft geben

Das Pedelec in Kombination mit der per Herzfrequenz gesteuerten Motorschaltung war das optimale Trainingsgerät für mich. So konnte der Motor situationsabhängig meine Schwächen ausgleichen und die Fahrtstrecken wurden immer länger. Zusätzlich zu dem wöchentlichen Termin mit den Herzbikern, trainierte ich auch alleine noch ein bis zweimal die Woche. Im letzten Sommer der Studie fuhren wir zunächst 40 km pro Tour und in der Endphase sogar 50 km pro Fahrt.

Am Ende der zweijährigen Studie wurden alle Teilnehmer nochmal gründlich medizinisch untersucht. Ich fühlte mich immer besser, hatte deutlich mehr Kraft und Ausdauer. Es war dann auch keine Überraschung, dass meine Blutwerte und Pumpleistung deutlich besser waren. Beim EF Wert kam ich bei der Abschlussuntersuchung deutlich über 40% - also eine Verdoppelung der Pumpleistung im Vergleich zu der Situation kurz vor Studienbeginn. Bei den anderen Teilnehmern waren die Verbesserungen gleichermaßen.

Mit dem Ende der Studie war der Spaß für mich aber nicht vorbei, sondern fing erst richtig an. Ich habe mir selbst ein Pedelec gekauft. Ein Mountainbike sollte es sein mit voller Federung und Rädern, mit denen ich problemlos auf Feld- und Schotterwegen fahren konnte. Die HeartGo App aus der Studie benutzte ich weiter, orientierte mich beim Fahren an meiner Herzfrequenz und passte die Motorleistung des Pedelecs entsprechend an.

Mit meiner wiedergewonnenen Kondition und dem neuen Pedelec konnte mich nichts mehr halten. Waren wir in der Studie mit der großen Gruppe immer dieselben Strecken geradelt, um auch vergleichbare Datenreihe zu erhalten, so wollte ich jetzt als Einzelfahrer neue Horizonte entdecken. Ich konnte mir vor einiger Zeit noch nicht vorstellen, wieder die Hügel in meiner Gegend mit dem Rad rauf zu fahren, jetzt schaffte ich es wieder, fuhr Strecken durch Wälder und Felder, Berg rauf und runter, wie ich es zuletzt vor 20 Jahren gepackt habe.

Zunächst erweiterte ich die Entfernungen auf meinen bisherigen Strecken. Der Fluss, an dem ich immer lang fuhr, das ist die Saar und die erkundigte ich immer weiter bis zur Mündung in die Mosel. Dann gings zu den Nebenflüssen - wo kommen die eigentlich her? was gibt es denn da zu sehen? Ich radelte dann da lang. Der große Fluss in unserer Nähe, die Mosel, den wollte ich mal komplett erkunden, bis sie in den Rhein floss. Mit meinem stählernen Freund ging's los, in Abschnitten von 50 bis 60 km. Es war der schönste „Roadtrip“ seit langem, von dem Europaörtchen Schengen zur ältesten Stadt Deutschlands Trier, den Windungen dieses herrlichen Flusses entlang von einem Winzerort zum nächsten, durch Weinberge, an Burgen entlang – jede Etappe für sich war ein Highlight. Als ich mit meinem Rad an der Mündung, dem deutschen Eck in Koblenz stand, war das Gefühl unbeschreiblich. Ein Tour de France-Sieger kann nicht stolzer und glücklicher sein als ich an diesem Tag.

Da konnte ich natürlich nicht mehr aufhören, es folgten noch weitere Touren an dem Rhein entlang von Rüdeshheim bis Bonn. Danach hatte ich in einem Buch über den 40 km Radweg rund um den Frankfurter Flughafen gelesen. Als Technikfreak für mich die richtige Tour, ich packte das Rad ins Auto, fuhr dort zum P&R Parkplatz und ab zu den Aussichtspunkten der Landebahnen, an den Terminals und dem Cargobereich entlang, mit dem Rad unter dem Runway durch und durch den Forst zum Auto zurück – ein Super Tag. Und solche Touren wie diese werden noch viele folgen. Bei einer Reise nach Bayern ließ ich es mir nicht nehmen mit dem Pedelec die 65km rund um den Chiemsee zu strampeln.

Als der Herbst kam, wollte ich mich nicht von den kühleren Temperaturen abhalten. „Jetzt hast Du so ein tolles Fahrrad, da musst Du auch im Winter fahren“, motivierte mich mein Fahrradhändler. Ich besorgte mir Thermokleidung und nun radele ich munter auch bei kaltem Wetter. Sieger werden im Winter gemacht, und ich habe gewonnen: Mehr Kondition, mehr Lebensqualität und das Training war nicht nur gut für den Körper und mein Herz, auch meine Psyche hat bei den vielen Landschaftstouren nur gewonnen. Das Radfahren ist für mich die beste Art, Stress abzubauen.

Nach der letzten Fahrt um die Weihnachtstage hatte ich insgesamt 4000 km auf meinem Tacho für das Jahr 2020. Eine fantastische Bilanz! Für dieses Jahr habe ich auch schon viele Radwege ins Auge gefasst: Rhein, Main, Donau, Inn – da gibt es noch viel zu entdecken.

Mit dem Pedelec dem Herzen wieder Kraft geben

Während der ganzen Zeit ging ich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen. Meine Werte haben sich weiter verbessert und die Pumpleistung ist nun sogar über 50%.

Jetzt geht meine Pause auf dieser Bank mit dem herrlichen Ausblick zu Ende. Ich zieh mit meinem stählernen Kumpel weiter. Meine Notizen nehme ich mit, schreibe sie zu Hause ins Reine und gebe diesen Erlebnisbericht an die Redaktion weiter.

An Sie, liebe Leserin, lieber Leser, habe ich noch eine Bitte: Wenn Sie auch so ein Schicksalsschlag erwischt, lassen Sie nicht den Kopf hängen, machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht - spazieren, laufen oder mit dem Pedelec radeln, aber geben Sie nie auf! Für mich ist es das beste Trainingsgerät für Menschen mit Herzkrankheiten. Mit dem Pedelec können Sie trainieren ohne die Gefahr, sich zu überfordern. Sie, liebe Doktorin, lieber Doktor, geben Sie diesen Bericht Ihren Patienten und schicken Sie sie auch los auf so eine fantastische Reise, wie ich sie erlebt habe.

Herzlichst

Ihr Detlef Welsch



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