

Reiner Heske läuft mit einer Spenderlunge und finishte zuletzt sogar erfolgreich seinen ersten Marathon



ZUR PERSON

Reiner Heske, 49, gelernter Industriemechaniker aus Wiehl (NRW)...

...erhielt im Alter von vier Jahren die Diagnose Mukoviszidose. Die unheilbare Lungenkrankheit ist eine vererbliche Stoffwechselstörung, durch die langsam die Atemorgane, vor allem das Lungengewebe, zerstört werden. Seit seiner Kindheit muss er den großen Drang nach Bewegung ständig unterdrücken. Bis zu seinem 44. Lebensjahr bleibt Ausdauersport für ihn ein Tabu. Doch im Jahr 2013 änderte sich alles: Nachdem er eine neue Lunge bekam, konnte er endlich loslegen – erst mit Walken, dann mit Laufen. Und vier Jahre später lief er Marathon.

Marathon mit Spenderlunge

Reiner Heske hat von Geburt an **Mukoviszidose**. Fast sein ganzes Leben durfte er sich wegen Atemnot nur sehr wenig belasten, doch seit einer Lungen- transplantation kann er seinem Bewegungsdrang endlich freien Lauf lassen

Von IRINA STROHECKER • Foto MARCUS VOGEL

➔ „Ich war vier Jahre alt, als die Ärzte bei mir Mukoviszidose feststellten. Meine Eltern bekamen die Prognose, dass ich das Erwachsenenalter wohl nicht erreichen werde“, berichtet Reiner. Sein Leben wurde zum täglichen Überlebenskampf mit Atemdrainagen, Inhalationen, Physiotherapien sowie vielen Medikamenten und Krankenhausaufenthalten: „Um die Lunge vom zähen Schleim zu befreien. Nur dadurch war das Fortschreiten der Krankheit etwas zu bremsen“, sagt er.

Früher hatte Reiner mit aller Kraft versucht, sich von den anderen, gesunden Kindern nicht abzusondern: „Ich wollte trotz allem so gut wie möglich mithalten.“ An Sport war zu jener Zeit aber nicht zu denken: „Als Kind war das für mich richtig hart, denn ich konnte noch nicht einmal ein paar Meter rennen, sofort war ich außer Atem und bekam Hustenattacken.“ Seine tägliche Therapie forderte jede Menge Disziplin, sie war eine Lebensaufgabe: „Nur so hielt ich mich bis 2011 irgendwie über Wasser“, sagt er.

★ ★ ★

Im Jahr 2012 musste Reiner sich mit nur noch 35 Prozent Lungenfunktion drei

„Als Kind konnte ich noch nicht einmal ein paar Meter rennen, sofort war ich außer Atem und bekam Hustenattacken“

schweren Operationen an der Bauchspeicheldrüse und am Darm unterziehen. „Die Komplikationen, die auftraten, waren lebensbedrohlich. Ich verbrachte sechs Wochen auf der Intensivstation, schaffte es aber trotz allem dann doch wieder zurück ins Leben.“

Ende 2012 verschlechterte sich seine Lunge aufgrund zweier Lungenentzündungen drastisch. „Das Sauerstoffgerät

wurde zu meinem ständigen Begleiter. Da ich aber immer gern gelebt habe und es seit meiner Jugend einmal erleben wollte, wie es sich anfühlt, richtig Luft zu bekommen, ließ ich mich in eine Liste für eine Organtransplantation eintragen. Das ist nun mal die letzte Chance, solange Mukoviszidose unheilbar bleibt“, erklärt Reiner. Nur kurze Zeit später wurde eine passende Spenderlunge gefunden und implantiert. Am 13. Juni 2013 feierte er seinen zweiten Geburtstag. „The second life – durch Organspende“ steht seither auf seinem selbst kreierten Laufshirt, mit dem er auf Organspende und Mukoviszidose aufmerksam machen möchte.

★ ★ ★

Nur vier Tage nach der Transplantation startete Reiner mit Ergometertraining und Treppensteigen sein persönliches Fitnessprogramm. „Es war ein tolles Gefühl, keinen Sauerstoffschlauch mehr zu brauchen und richtig Luft zu bekommen.“ Den Rest des Jahres 2013 walkte er sportlich.

Im Januar 2014 drehte er seine erste Laufrunde. „Endlich konnte ich meinen Bewegungsdrang ausleben. Das war so schön!“ Laufen war für ihn die Sportart erster Wahl, da es die Atemorgane optimal trainiert. „Außerdem stärkt es das Immunsystem. Ich bin in den letzten fünf Jahren 6000 Kilometer gelaufen, in der ganzen Zeit hatte ich nur zweimal einen leichten Schnupfen.“

Drei Monate nach Laufbeginn nahm Reiner an seinem ersten offiziellen 10-Kilometer-Lauf teil: „Ich lief relativ locker, um meine Freude voll rauslassen zu kön-

Mukoviszidose, was ist das? Eine bislang unheilbare Erbkrankheit; rund 8000 Menschen sind bundesweit betroffen. Manche Patienten erreichen nicht einmal das Erwachsenenalter. Einige benötigen, wie Reiner Heske, eine Spenderlunge. Bei vielen Patienten sind auch andere Organe von der Stoffwechselerkrankung betroffen. Chronischer Husten, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Verdauungsprobleme und Untergewicht können Hinweise auf Mukoviszidose sein. Heute wird die Krankheit mithilfe eines Neugeborenen-Screenings meist schon beim Säugling entdeckt. Es gibt einen Mukoviszidose-Verein in Deutschland (www.muko.info). Auch Reiners Eltern sind Mitgründer einer Selbsthilfegruppe: Mukoviszidose Oberberg e. V. Mit dieser Gruppe veranstaltete er 2018 den 2. Mukoviszidose-Spendenlauf „Run for Hope Oberberg“. Infos: muko-oberberg.com

nen. Es war unbeschreiblich schön, mit den gesunden Läufern im Feld mithalten zu können“, schildert er die Glücksgefühle, die er auf der Strecke hatte. Schon bald konnte er sein Ziel von 10-Kilometer-Zeiten unter 50 Minuten erreichen. Es folgten fünf Halbmarathons (darunter zwei in 1:45 Stunden), Berg-, Cross- und zahlreiche Stadtläufe sowie Inselumrundungen. Im Herbst 2017 traute er sich dann an die volle Marathonstrecke in Köln heran. In 4:11 Stunden finishte er schneller als geplant. „Ein Traum wurde wahr“, schwärmt

„Ich bin in den letzten fünf Jahren 6000 Kilometer gelaufen, in der Zeit hatte ich nur zweimal einen leichten Schnupfen“

er. Mittlerweile kann er auf rund 35 erfolgreich absolvierte Laufwettbewerbe zurückschauen. „Beim Laufen denke ich oft an meinen Spender und hoffe, dass er irgendwie mitbekommt, was ich durch seine Entscheidung so alles erleben darf.“

★ ★ ★

Viel wichtiger als Ergebnisse und Zeiten sind für Reiner die vielen positiven Auswirkungen des Laufens, die er bei jedem seiner Trainingsläufe spürt: „Die Lauferei ist meine Medizin für Körper und Geist. Ich kann mir so diese oder jene Medikamente ersparen.“ Auch seiner Psyche tut es gut: „Ich lebe und bewege mich nahezu wie ein Gesunder. Die Probleme sind aber nicht plötzlich weg, sondern schlummern im Unterbewusstsein. Mir ist klar, dass meine neue Lunge nicht ewig hält; Statistiken zeigen eine durchschnittliche Überlebenszeit von zehn Jahren auf. Diese Sorgen nehme ich mit raus auf die Laufrunde, wo ich mich davon freilaufe. Bisher konnte ich zum Glück alle Statistiken sprengen“, sagt er grinsend. 🏃