

TAGBLATT

«Ich wurde 40 Minuten lang reanimiert»: Drei Menschen aus der Region Wil reden über ihre Herzprobleme

In der Herzgruppe Fürstenland treiben Menschen Sport, deren wichtigstes Organ nicht mehr so schlägt, wie es sollte. Drei Betroffene aus der Region Wil erzählen, was ihnen zugestossen ist und wie sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper finden mussten.

Nicola Ryser

27.04.2019, 05.00 Uhr







In der Herzgruppe Fürstenland trainieren Menschen mit Herzproblemen. Unter ihnen ist auch Marcel Keller. Der 63-Jährige hatte vor Jahren Glück im Unglück. Bilder: Nicola Ryser

Es wird geschwitzt, in die Pedale getreten, Gewichte gestemmt. Die Herzgruppe Fürstenland trifft sich wöchentlich in Uzwil und Oberuzwil, um Sport zu treiben. Mal zum Nordic Walking, mal zu Ballspielen in der Turnhalle, mal zur Fitness, aber immer, damit sich Menschen, die unter Herzproblemen leiden, weiterhin körperlich betätigen können. Oft mit dabei sind auch Marlis Garrido, Marcel Keller und Ernst Inauen. Alle drei hatten ähnliche Schicksale erlitten und mussten einen Weg zurückfinden – körperlich wie auch mental.

In gewissen Momenten kommt die Angst hoch

Es war fünf Jahre her, als sich Marlis Garrido aus Oberuzwil schlecht fühlte. Als es ihr bei der Arbeit in der Migros so erging, als hätte sie

«gerade den Säntis bestiegen», und sie bei Fahrten auf der Autobahn den Knopf für den Warnblinker im Auge behielt und immer rechts fuhr, um bei einem Notfall gleich anhalten zu können. Was genau mit ihr aber nicht stimmte, konnten weder sie noch ihre Ärzte eruieren.

«Es ging mir einfach nicht gut.»

Dann, an einem Montag, kam der Tiefpunkt. Garrido hatte kaum Energie, aufzusitzen. «Nichts ging mehr.» Sogleich fuhr eine Freundin sie zum Arzt, dort erfolgte die Diagnose: Herzinfarkt. Garrido wurde ins Spital in St. Gallen auf die Intensivstation eingewiesen und operiert – zwei Stents, also Implantate zum Offenhalten von Gefässen, wurden gesetzt. Es folgten sechs Wochen Reha, unter anderem im appenzellischen Gais.





Marlis Garrido hat Jahre nach ihrem Herzinfarkt kaum mehr Angst.

Physisch verspüre die 58-Jährige heute keine Nachwirkungen vom Infarkt mehr, auch hatte sie keinen Rückfall erlitten. Dennoch habe es in den fünf Jahren Momente gegeben, da sei alles wieder hochgekommen. «An Silvester vor eineinhalb Jahren beispielsweise hatte ich plötzlich Kreislaufprobleme und verspürte einen Druck in der Brust», erzählt Garrido. Wieder musste sie in den Notfall, glücklicherweise sei mit dem

Herz aber alles in Ordnung gewesen.

«Dann spürt man diese Angst. Es hilft jedoch, wenn dir der Arzt sagt, dass alles ok sei.»

Psychisch fühlt sich Marlis Garrido trotzdem sehr gut. Sie habe sich mental schnell vom Infarkt herholt. Überraschend schnell, wie sie zugibt: «Natürlich war ich über die Diagnose zuerst erschrocken, doch gleichzeitig beruhigte es mich, endlich zu wissen, warum es mir damals so schlecht ging.» Rückblickend scheint es ihr, als sei die Diagnose fast ein grösserer Schock für die Familie gewesen.

Garridos Alltag und ihre Arbeit gestalten sich heute wieder normal, beim Sport – ob beim Laufen oder in der Herzgruppe Fürstenland – kann sie abschalten, sich körperlich betätigen. Das sei auch wichtig: «Man muss ja

das Herz weiter zum Pumpen bringen.» Dennoch war der Infarkt ein einschneidendes Ereignis in ihrem Leben und liess sie verwundbarer zurück.

«Vorher dachte ich noch, dass ich nie so etwas wie ein Herzinfarkt bekommen würde, obschon diese durchaus verbreitet sind. Und dann trifft es dich wie ein Hammer.»

Alles ruhiger und gelassener angegangen

Wohl ebenfalls wie vom Hammer getroffen fühlte sich Marcel Keller aus Andwil, als ihm vor sechs Jahren im Spital St. Gallen die Ärzte und seine Frau erklärten, warum er dort war. Der damals 57-Jährige hatte Tage zuvor an einem Firmenlauf in der Kategorie «Walking» teilgenommen.

Plötzlich sei er mitten auf der Strasse zusammengebrochen, habe keinen Puls mehr gehabt. Was folgte, habe mehrere Schutzengel beansprucht:

**«Hinter mir waren zufälligerweise ein
Arzt und eine Krankenschwester
unterwegs, die sofort mit der
Reanimation begannen.»**

Geschlagene 40 Minuten haben in der Folge weitere Fachpersonen um Kellers Leben gekämpft, sieben Mal wurde der Defibrillator angesetzt, bis das Herz wieder pumpte. Keller wurde operiert, lag zwei Tage im Koma. Weder an den Tag des Laufes noch an den Moment des Aufwachens kann er sich erinnern. Ein «kompletter Filmriss», wie er es bezeichnet.

Da Kellers Körper beim Herzstillstand schnell mit ausreichend Sauerstoff

versorgt wurde, trug er keine Hirnschäden davon. Die Frage nach dem Grund des Vorfalles blieb – und konnte nie richtig beantwortet werden. «Es ist wohl an einer Stelle einfach eng geworden, wie wenn sich Kalk in einer Wasserleitung festsetzt», erklärt Keller.



Trotz Herzstillstand: Marcel Keller kann heute wieder Sport treiben.

Zwar musste er sich erneut mehreren Operationen unterziehen – insgesamt fünf Bypässe wurden gelegt –, sein Körper erholte sich jedoch gut. Nur das Ereignis blieb im Kopf hängen. «Es verändert dich. Zu Beginn war ich völlig durch den Wind.» Monate vor dem Herzstillstand sei er noch Grossvater geworden, «dann überlegst du dir schon, was wäre, wenn du es nicht geschafft hättest.»

Keller legte seine Perspektive über das Leben neu aus, versuchte, alles gelassener und ruhiger zu nehmen. Der pensionierte Geomatiktechniker gibt selbst zu, dass sein Alltag früher sehr stressig war und ihn belastete.

**«Also sagte ich mir seit dem Vorfall
«Stopp», sobald es zu hektisch wurde.»**

Auch bei Wanderungen nimmt er sich mehr Zeit, unterwegs mit einer Pulsuhr hat er stets seine Herzschlagkadenz im Blick. «Zudem gehe ich regelmässig zum Arzt. Kontrolle ist immer gut.» Rückfälle hatte er keine mehr. Doch auch bei ihm kommt es manchmal zurück, dieses ungute Gefühl, wenn er ein Zwicken in der Brust verspürt. «Da fragst du dich gleich, ob etwas nicht stimmt», erklärt Keller. Wenn es dann wieder weggehe, denke man auch nicht mehr daran. Und so kann der heute 63-Jährige seinen Alltag und seine Familie, sprich sein Leben wieder voll geniessen – auch wenn es kurz buchstäblich stillstand.

Vom Sportler zum Herzpatienten

Der 78-jährige Ernst Inauen aus Zuckenriet hat sein ganzes Leben lang Sport getrieben. In Jugendjahren war er Leichtathlet, hat an Orientierungsläufen teilgenommen, später ist er oft Velo gefahren oder war im Turnverein tätig. Zu Beginn des neuen Jahrtausends begannen jedoch die Beschwerden, was zu einem Spitalaufenthalt mit einem erstem Stent führte. Hinzu kamen später Operationen am Knie und an beiden Hüftgelenken. Inauen war sportlich mehr und mehr eingeschränkt, blieb

aber aktiv.

Dann, an einem warmen Sommertag im 2010, passierte es:

«Ich war gerade mit dem Velo in Henau unterwegs, als mich plötzlich jegliche Energie verliess.»

Inauen hatte keine Kraft mehr in den Beinen, setzte sich hin und rief jemanden an, der ihn abholte. «Ich ging sofort zum Arzt, wo sich herausstellte, dass ich einen Herzinfarkt erlitten habe.» Inauen erhielt zwei weitere Stents eingesetzt, besuchte danach zwölf Wochen lang die Reha in Wil. Gleichzeitig trat er der Herzgruppe Fürstenland bei, um sich weiter körperlich zu betätigen.

Ernst Inauen hatte früher viel Sport getrieben. Heute ist er nicht mehr so leistungsfähig.

Doch der Infarkt blieb kein Einzelfall. «Knapp zwei Jahre später hatte ich nach einem Essen mit der Herzgruppe einen Rückfall. Erneut verliess mich meine Energie komplett.» Wieder ins Spital, wieder in die Reha. «Im gleichen Jahr hatte ich zudem noch Glück, als es mir plötzlich bei der Wassergymnastik im Schwimmbad schwarz wurde», erzählt Inauen, «da wäre ich fast ertrunken». Dieser Vorfall sei auf die Herz-Rhythmus-Störungen zurückzuführen. Die Ärzte reagierten, der 78-Jährige bekam einen Herzschrittmacher. Zuerst einen einfachen, vor zwei Jahren dann einen neueren, der auf beide Herzkammern einwirkt.

Inauen erinnert sich noch an die Zeit zwischen den beiden Infarkten. An die Unsicherheit, die in seiner Brust pumpte.

«Ich musste mich an die Angst gewöhnen und an den Umstand, dass immer etwas passieren könnte. Darum musste ich auch mit dem Sport zurückfahren, was für mich alles andere als einfach war.»

Dank des neuen Herzschrittmachers, der weitere Rhythmusstörungen verhindert, hat er nun keine Angst mehr – sportlich ist er jedoch zunehmend weniger leistungsfähig. «Ich gehe noch ins Fitness oder aufs E-Bike. Für mehr fehlt mir die Energie, aber das ist auch altersbedingt.» Dies sei schon ein Stich ins Herz. Doch Inauen relativiert: «Nach solchen Ereignissen muss man halt einfach seine Lebenseinstellung anpassen. Darum esse ich nun ein wenig gesünder, lasse die Enkelkinder den Rasen mähen und treibe einfach weniger Sport. So bleibt der Alltag weitgehend normal.»