

SERIE PAPE LÄUFT (FOLGE 4)

Ohne Gesundheitscheck kein Marathon

„Hallo Christian! Schön Dich wieder zu sehen! Wie geht's Dir?“ Schwester Carmen Paffrath läuft dem Beecker am Eingang des Erkelenzer Krankenhauses entgegen. Heute steht für Pape der Gesundheitscheck auf dem Programm.

VON MICHAEL HECKERS

ERKELENZ/WEGBERG Vor zwei Jahren hatte sich Christian Pape (42) bei einem Sturz von der Leiter den Ellbogen zertrümmert und die Hüfte gebrochen. Schwester Carmen betreute Pape rund um die Uhr, wechselte in der Karnevals-session vor und nach jedem Auftrittstag den Gipsverband und war immer für den Humoristen da. Auch Dr. Michael Zander, Chefarzt der Unfallchirurgie im Erkelenzer Hermann-Josef-Krankenhaus, erkundigt sich fürsorglich nach dem körperlichen Wohlbefinden. „Hallo Herr Pape, gibt es etwa Probleme mit dem operierten Arm oder der Hüfte?“ Er hatte Christian Pape damals operiert und in der Folgezeit betreut. „Probleme mit Arm oder Hüfte? Nee, Herr Dr. Zander. Im Gegenteil. Ich möchte Marathon laufen!“ „Wie bitte?“

Christian Pape will es wissen. Am 2. Oktober geht er in Köln auf die Marathonstrecke. 42,195 Kilometer im Laufschrift – das erfordert eine strukturierte Vorbereitung. Eine solche Herausforderung setzt aber auch eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung voraus. Denn leichtfertig seine Gesundheit aufs Spiel setzen möchte Pape nicht. „Der Sturz von der Leiter hat mir erst mal gereicht.“

Nach einer kurzen Untersuchung seines Ellbogens und seiner Hüfte durch Dr. Zander steigt der Künstler in der ambulanten Abteilung auf das Fahrradergometer. Neben der Anamnese steht bei der Vorsorgeuntersuchung das Belastungs-EKG im Mittelpunkt. Dabei muss sich der Patient ordentlich anstrengen, Herzrhythmus, Blutdruck und Puls werden überwacht. Andrea Meurer und Claudia Eßer verkabeln den ange-



Zu Beginn der „heißen Vorbereitungsphase“ auf den Köln-Marathon absolvierte Christian Pape (Mitte) unter der fachlichen Aufsicht der Chefarzte Dr. Klaus-Dieter Winter (r.) und Dr. Michael Zander die Vorsorgeuntersuchung. RP-FOTO: UWE HELDENS

henden Marathoni. „Kriege ich jetzt Elektro-Schocks verpasst?“, fragt Pape mit leicht sorgenvoller Miene, während die beiden medizinischen



Fachangestellten Elektroden auf seinen Oberkörper kleben. Diese sind über Kabel mit einem EKG-Gerät verbunden, das jede Herzaktion aufzeichnet, während Christian Pape in die Pedale tritt. Los geht es mit 50 Watt Widerstand – ein Kinderspiel für den Beecker, der mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 22 hervorragende Voraussetzungen für eine Herausforderung wie den Marathon besitzt. Seine Werte werden von Kardiologe Chefarzt Dr. Klaus-Dieter Winter überwacht. Alle zwei Minuten wird die Belastung gestei-

gert. „Wann geht's denn wieder bergunter?“, fragt Pape. Er ist zum Scherzen aufgelegt – noch! „Wieso bergunter?“, sagt Dr. Winter schmunzelnd, „wir sind noch nicht mal in der Steigung“.

Während Christian Pape für gute Laune sorgt und fleißig strampelt, weist Dr. Winter darauf hin, wie wichtig der Gesundheitscheck für Leute ist, die eine sportliche Herausforderung annehmen.

„Ich habe mal einen Patienten behandelt, nachdem dieser beim Köln-Marathon auf der Laufstrecke zusammengeknallt ist. Herzinfarkt!“ „Laufe ich nicht auch den Köln-Marathon? Sehr beruhigend“, stöhnt Pape. Chefarzt Winter ist überzeugt, dass dies nicht passiert wäre, hätte

der Patient vor dem Marathonlauf ein Belastungs-EKG gemacht. „Damit lassen sich bestimmte Herz-

Kreislauf-Erkrankungen wie etwa die koronare Herzkrankheit feststellen und Aussagen über die körperliche Fitness des Patienten treffen“, sagt er. Plötzliche Todesfälle im Sport, besonders bei vermeintlich gesunden Sportlern, sind fast immer

durch eine bis dahin nicht bemerkte Herzerkrankung verursacht. „Wer über 40 ist und Marathon laufen will, sollte sich unbedingt vorher durchchecken lassen“, sagt Chefarzt Dr. Klaus-Dieter Winter. Und wer auf Nummer sicher gehen möchte, wiederholt den Test alle zwei Jahre.



INFO

So bestimmen Sie Ihren Body-Mass-Index

BMI Der Body-Mass-Index ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Er lässt Rückschlüsse auf den Fitnesszustand zu. Ihren BMI erhalten Sie, indem Sie das Gewicht (Kilogramm) durch die Körpergröße (Meter) im Quadrat teilen.

Nach einer Viertelstunde auf dem Ergometer ist Christian Pape ganz schön außer Puste. Jetzt geht es ans Eingemachte! Der Schweiß tropft ihm von der Stirn, er wird kurzatmig. 250 Watt tritt er nun – das entspricht einer starken sportlichen Belastung. „Eigentlich bin ich gar kein ‚Schwitz-Typ‘, aber das Wasser läuft mir jetzt so am Oberkörper runter, mein Becken verwandelt sich gerade in ein Schwimm-Becken!“, keucht Pape. Das Krankenhauspersonal biegt sich vor Lachen.

92 Prozent seiner maximalen Belastungsfähigkeit hat Pape jetzt erreicht. Chefarzt Winter hält alle Werte im Blick. „Ok, das reicht“, sagt er. Die Watt-Zahl sinkt, die Belastung wird geringer. Der Beecker Jung hat es geschafft. Seine Werte werden noch ein paar Minuten beobachtet, um den Rückgang der Herzfrequenz zu beurteilen. „Mein lieber Mann. Ganz schön anstrengend. Jetzt erst mal 'ne Pizza mit doppelt Käse“, flachst Pape.

Die Mühe hat sich gelohnt. Am Ende der Untersuchung gibt es von ärztlicher Seite grünes Licht für die Belastungen während der Vorbereitungszeit und für den Marathonlauf am 2. Oktober. Dann aber zu Fuß und nicht bequem mit dem Rad.

Christian Pape (42) ist Humorist und Hobbyläufer. Am 2. Oktober 2016 geht er mit RP-Redakteur Michael Heckers (42) beim Köln-Marathon an den Start.

Walpurgisnacht in Haus Wildenrath

WILDENRATH (hec) Ein Abenteuer für Kinder veranstaltet die Naturstation Haus Wildenrath am Samstag, 30. April, von 16 bis 19 Uhr. Alle Berghexen, Waldhexen, Sumpfhexen, Nebelhexen, Wetterhexen, Knusperhexen und Kräuterhexen sowie kleine Zauberer sind zur Walpurgisnacht in Wald und Wiese von Haus Wildenrath eingeladen. Neben einem wilden Ritt um das Feuer gilt es Hexen- und Zaubererübungen zu bestehen. Mit Hexenkräutertrunk und Zauberbrot aus dem Lehmbackofen ist für das leibliche Wohl gesorgt. Klar, dass alle Teilnehmer in Hexen- und Zauberer-Verkleidung kommen und den eigenen Besen mitbringen. Treffpunkt ist in der Naturstation Haus Wildenrath, Naturparkweg 2. Teilnehmerbeitrag: 8 Euro pro Teilnehmer. Anmeldung erforderlich unter 02432 9346046 oder per E-Mail info@nabu-wildenrath.de.

MELDUNGEN

Diebe stehlen Schaukel am Kindergarten

BECK (hec) Vom Gelände des katholischen Kindergartens an der Holtumer Straße stahlen unbekannte Täter zwischen Freitag, 14. und Montag, 9.30 Uhr, eine Schaukel. Das berichtet die Polizei. Die Täter durchtrennten die Kettenglieder der Aufhängung, um an ihre Beute zu gelangen.

Spiegelgläser an BMW ausgebaut

WEGBERG (hec) Unbekannte Diebe bauten zwischen Sonntag, 13. und Montag, 9.45 Uhr, die beiden Gläser der Außenspiegel eines BMW aus, der an der Jakob-Hoogen-Straße parkte. Das berichtete die Polizei gestern.

Navigationsgerät aus Auto entwendet

HOLTUM (hec) Unbekannte Täter entwendeten aus einem Auto, das an der Marktstraße parkte, ein mobiles Navigationsgerät. Die Tat ereignete sich nach Angaben der Polizei in der Nacht zu gestern.

Wohngruppe: Gartenarbeit für den guten Zweck

AXA-Mitarbeiter greifen zu Spaten und Harken.



Frank Ostwald (v.l.) und sein Team mit Andrea Cox (links) bei der freiwilligen Gartenarbeit in Arnsbeck. FOTO: NEUKIRCHENER ERZIEHUNGSVEREIN

ARNSBECK (RP) Das schöne Wetter der vergangenen Woche haben Frank Ostwald, Inhaber der AXA-Niederlassung in Viersen, und seine neun Mitarbeiter genutzt, um das Außengelände der Wohngruppen des Neukirchener Erziehungsvereins in Arnsbeck aufzuräumen und für den Frühling fit zu machen. Bereits zum dritten Mal in Folge hatte das gesamte Büroteam der Versicherung einen Arbeitstag für die freiwillige Gartenarbeit geopfert.

Die Geschäftsstelle blieb geschlossen, und in Arbeitskleidung verbrachten die Angestellten einen ganzen Tag im Freien. Große Berge von Laub wurden zusammengeharkt, Sträucher geschnitten und Rasen wurde gemäht. Und als be-

sonderen Höhepunkt schenken die AXA-Mitarbeiter den in Arnsbeck lebenden 18 jungen Menschen mit Behinderung ein neues Outdoor-Trampolin, da das alte nicht mehr nutzbar ist. Andrea Cox, Leiterin der Einrichtung, zeigte sich vom Einsatz und dem neuen Trampolin begeistert: „Es ist toll, dass die AXA-Mitarbeiter immer einen Tag im Jahr für uns übrig haben und uns unterstützen. Ein neues Trampolin wäre im Budget nicht drin gewesen.“

Und Frank Ostwald ergänzt: „Uns ist es wichtig, dass wir etwas bewegen und am Ende des Tages ein Ergebnis sichtbar ist. Nur Geld zu spenden ist uns zu wenig, wir wollen als Team unseren Beitrag leisten.“

Eine-Welt-Laden: Gemeinde dankt dem Team

WEGBERG (RP) „Fast 30 Jahre lang war der Eine-Welt-Laden unser ständiger und treuer Begleiter. Dort gab es nicht nur leckere Sachen zu fairen Preisen. Der Eine-Welt-Laden diente auch als ständige Mahnung, geschätzte Produkte aus Übersee wie Kaffee und Tee, Rohrzucker und Honig gerne zu kaufen, aber so, dass die Erzeuger, die Kleinbauern der Einen Welt, auch leben können“, sagt Pfarrerin Ute Leppert von der evangelischen Kirchengemeinde. Mit den regelmäßigen Öffnungszeiten wird nun Schluss sein – nicht aber mit dem Gedanken des fairen Handels.

Zu den Treffpunkten nach den Gottesdiensten und zu den Veranstaltungen wird weiterhin GEPA-Kaffee angeboten. Dafür werden zwei- bis dreimal im Jahr Bestellungen angenommen. Der Eine-Welt-Gedanke besteht also fort. „Wenn Sie ein bestimmtes GEPA-Produkt weiterhin beziehen möchten, können Sie sich gerne diesen Bestellungen anschließen. Wir informieren dazu in den Gottesdiensten und beim Treffpunkt“, sagte Ute Leppert.

Im Februar 1987 wurden in der evangelischen Kirchengemeinde Wegberg erstmals Waren aus fairem Handel nach dem Gottesdienst verkauft. Eine Holzkiste diente als Verkaufstisch. Die Leitung des Eine-Welt-Verkaufs hatte von Beginn an Inge Jätzold. Der Laden hat sich durch die Jahre weiterentwickelt, und das Sortiment wurde stark er-

weitert. Als das neue Gemeindehaus in Dienst gestellt wurde, konnten die mittlerweile vier ehrenamtlich Mitarbeitenden auf einen eigenen Raum mit Warenlager zurückgreifen. Sie haben unter der neuen Leitung von Heike Klütsch nicht nur zu den Festzeiten wie Weihnachten und Ostern, sondern das ganze Jahr hindurch fair gehandelte Waren verkauft. Die evangelische Kirchengemeinde Wegberg wurde als Einrichtung, die ausschließlich fair gehandelten Kaffee auschenkt, von der GEPA ausgezeichnet. Inzwischen

gibt es aber auch in den Supermärkten ganze Abteilungen von fair gehandelten Waren, und der Umsatz des Eine-Welt-Ladens ist nach und nach zurückgegangen. Darum wird nun Schluss sein mit den regelmäßigen Öffnungszeiten.

Die evangelische Kirchengemeinde möchte sich bei den vier Ehrenamtlerinnen vom Eine-Welt-Laden mit einem Gottesdienst am Sonntag, 1. Mai, bedanken und lädt dazu herzlich ein. In diesem Gottesdienst, den Pfarrerin Jutta Wagner gemeinsam mit dem Team hält, wird die Geschichte des Eine-Welt-Ladens von der Gründerin erzählt. Die Vorstellung der Kaffee-Kooperative in Lateinamerika dient als Beispiel für die Möglichkeiten, die der faire Handel dort eröffnet hat. „Der beste Dank an das Eine-Welt-Laden-Team ist es aber, wenn Sie weiterhin fair gehandelte Waren kaufen“, sagt Pfarrerin Ute Leppert.

„Der beste Dank an das Eine-Welt-Laden-Team ist es, wenn Sie weiter faire Produkte kaufen“

Ute Leppert Pfarrerin



Mehr Infos unter www.rp-online.de/regionales

