Nach der Herz-Operation zum „Herz-Kreis-Lauf“

Dieter Ellers hat im Januar drei Bypässe bekommen. Jetzt trainiert er für ein Rennen auf Zollverein

Von Thorsten Schabelon

Ende Januar hatte Dieter Ellers eine Operation und erhielt drei Bypässe fürs geschwächte Herz. Jetzt ist der 71-Jährige wieder im Training und hat ein Ziel: Er will beim 2. Herz-Kreis-Lauf am 1. Mai auf Zeche Zollverein dabeisein. „Wir müssen ihn in seinem Eifer manchmal bremsen, wenn er zuviel Gas gibt“, sagt sein Arzt Dr. Oliver Bruder, Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie im Elisabeth-Krankenhaus.

Dass Dieter Ellers einmal Herzprobleme bekommt, könnte man als Berufsrisiko bezeichnen. Dem Rentner gehörte 16 Jahre die legendäre Friesenstube in Frohnhausen, in der nicht nur Helmut Rahn Stammgast war. Als Wirt hat man eher ungünstige Arbeitszeiten, wenig Bewegung und die Ernährung ist oftmals auch nicht ideal, was sich bei Gastronomen immer wieder an der Figur ablesen lässt. Dieter Ellers strahlt aber Fitness aus, sein Körper ist trainiert. „Ich habe immer Sport gemacht: Fußball und Judo. Als dann aber irgendwann beides nicht mehr ging nur noch Fußball.“ Ellers sagt dann, was man beim Blick auf den Körper vermutet: Fußball heißt für ihn laufen und spielen und nicht an der Theke vollmundig über Taktik und Ergebnisse diskutieren.

Dieter Ellers (Mi.) beim Lauftraining mit den beiden Herzexperten Dr. Christoph K. Naber (r.) und Dr. Oliver Bruder vom Elisabeth-Krankenhaus. FOTO: STEFAN AREND

Zwei Schicksalsschläge, zwei Todesfälle in der unmittelbaren Verwandtschaft, brachten sein Herz aus dem Rhythmus und warfen den Senior aus der Bahn. „Mir war ständig schwindelig. Ein EKG zeigte Vorhofflimmern. Dann kam die Operation“, erinnert sich der 71-Jährige. Statt der geplanten 14 Tage durfte er das Elisabeth-Krankenhaus schon nach acht Tagen verlassen. Und er begann in einer Gruppe mit dem Reha-Programm aus Ergometer, Gymnastik und Laufband.

„Viel Sport bedeutet nicht, dass Sie zwingend gesund sind. Aber er erleichtert es, diese Erkrankung zu überstehen. Sport lohnt sich deshalb in jedem Alter. Es wäre schön, wenn man ihn als Medikament verschreiben könnte“, sagt Dr. Oliver Bruder. „Die Bewegung ist unter anderem gut für Muskeln und Gefäße“, ergänzt Dr. Christoph K. Naber, Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie. „„Wir merken, dass Dieter Ellers Sport gemacht hat. Sie müssen ihn nicht antreiben, sondern höchstens bremsen.“ Der Senior mit Bewegungsdrang lächelt: „Fünf Kilometer will ich laufen. Ich schaffe schon sechs.“ Passend für den Herzpatienten beim Herz-Kreis-Lauf am 1. Mai: Auch seine fünfzehn Euro Startgeld fließen an die Initiative „1000 Herzen für Essen“.

Dabeisein ist fast alles. Anmeldungen (15 Euro) unter
www.herz-kreislauf-essen.de