

HerzWelten

Sylvia Voß, (geb.: 10/1952)

„Ich wollte mein altes Leben zurück“

Der wohlverdiente Ruhestand hatte soeben seinen Anfang genommen. Nach einem intensiven und auch erfüllten Berufsleben sollte nun ein neues Kapitel beginnen – geprägt von einem Umzug in die Nähe meiner Tochter und einer Vielzahl inspirierender Reisen, die das Leben noch bunter und aufregender machen.

Während der letzten Umzugsfahrt erwischte mich aus heiterem Himmel – ein **Herzinfarkt**. Die erste „Reise“ ging mit dem Rettungswagen quer durch Bremen, direkt ins Klinikum Links der Weser. Es war sehr knapp: Notaufnahme, Herzkatheder, Stent gesetzt... Leben gerettet.

Nach dem ersten großen Schock folgte die Frage: Warum ich? –
Nichtraucherin, Nichttrinkerin, ernährte mich gesund, war sportlich und vielseitig interessiert.

Im Rahmen der Teilnahme an einer 2jährigen Studie der STIFTUNG BREMER HERZEN lieferte ich wöchentlich Daten zu meinen sportlichen Aktivitäten, zu Blutdruck und Puls. Ich lernte viel über meine Erkrankung und den bewussten Umgang damit und über die Einschätzung gewohnter und neuer Symptome. Aufgrund einer speziellen Blutuntersuchung im Rahmen der Studienteilnahme erfuhr ich, dass mein genetisches Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen außergewöhnlich hoch ist. Damit hatte ich wenigstens eine Erklärung, warum es mich erwischt hatte - aber ich wollte mein „altes Leben“ zurück!

Während meiner Rehabilitation und der Teilnahme an der Studie wurde mir bewusst, wie herausfordernd der Weg wirklich ist. Es erfordert Eigeninitiative, Geduld mit sich selbst und eine gehörige Portion Ausdauer. Im ersten Jahr nach Infarkt erlebte ich gelegentlich heftige Panikattacken, die auch meine Familie stark belasteten. Heute, sechs Jahre nach dem Ereignis, führe ich ein nahezu normales Leben – mit Sport, Reisen und ehrenamtlichem Engagement. Es lohnt sich durchzuhalten!

Mein Kopf sagt zwar immer wieder: „Mache doch, das geht locker“ aber der Körper widerspricht und sagt: „Nicht mit mir!“ Nach einigen unangenehmen Situationen habe auch ich gelernt, besser auf meinen Körper und die ausgesendeten Signale zu achten.

An das Erlebte denke ich gelegentlich noch zurück, immer dann, wenn das Herz unruhig, der Puls heftig schlägt oder das Blutdruckmessgerät `Herzrhythmusstörungen` anzeigt.

Was mir hilft ist: Ruhe bewahren, für Abklärung der Ursachen sorgen und immer wieder der Blick nach vorne und schauen, was geht.