

HerzWelten

Stephan Otten, (geb.: 11/1975)

Vom Zusammenbruch zur neuen Lebenskraft

Am 7. Oktober 2018 änderte sich mein Leben schlagartig. An diesem Tag erlitt ich meinen ersten Herzinfarkt - ein Ereignis, das sich über Monate angekündigt hatte, ohne dass ich die Warnzeichen wirklich erkannt hatte.

Bereits zuvor litt ich immer wieder unter Rückenschmerzen, Schulterschmerzen und einer ungewöhnlichen Erschöpfung. Ich führte diese Symptome auf beruflichen Stress, Schlafmangel und körperliche Belastung zurück - immerhin war ich ständig im Einsatz, kaum Pausen, schlechte Ernährung, wenig Bewegung. Selbst starkes Schwitzen bei kleinsten Anstrengungen und ein heftiger Erschöpfungszustand erschienen mir 'normal' im Alltag eines Selbstständigen.

Rückblickend erschütternd war ein Moment, in dem ich beim Autofahren plötzlich Panik bekam, stark hyperventilierte und mich selbst kaum wiedererkannte. Doch statt ärztlicher Hilfe zu suchen, versuchte ich weiterzumachen.

Erst ein völliger Zusammenbruch zuhause brachte mich in die Klinik - Diagnose: Herzinfarkt.

Drei Stents wurden gesetzt und in der anschließenden Reha fühlte ich mich wie neugeboren, obwohl noch 2 Termine für weitere Stents ausstanden, die dann auch umgesetzt wurden.

Das war dann eher ein „normaler“ Eingriff, vor dem ich keine Angst mehr hatte.

Ich nutzte die Chance: änderte meine Ernährung, bewegte mich regelmäßig, achtete auf mein Wohlbefinden. Mein Körper dankte es mir - ich nahm ab, wurde fitter und lief am Ende sogar einen Halbmarathon. Ich war stolz - bis plötzlich im Oktober 2023 der zweite Infarkt kam. Diesmal wurden drei weitere Stents gesetzt.

Trotz allem ließ ich mich nicht entmutigen. Ich weiß heute, dass Herzinfarkte nicht zufällig entstehen. Es ist ein Mix aus genetischer Veranlagung, ungesundem Lebensstil und oft übersehenen Warnzeichen. Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören. Vor allem aber habe ich gelernt, dass ein Rückschlag kein Ende ist - sondern ein neuer Anfang sein kann.

Mein Motto:

*„Nie den Kopf in den Sand stecken.
Leben ist Bewegung. Und jeder Schritt zählt.“*