



Ein Traum wurde wahr: Nikolaus Schmitt, Teilnehmer des New York City Marathons 2006.

# Ein Leben wie ein Marathon

Als Nikolaus Schmitts Herzfehler vor über fünfzig Jahren operiert wird, gilt der Eingriff als absolute Innovation. Für das Leben, das ihm dadurch geschenkt wird, ist er jeden Tag dankbar – und bereit zu kämpfen.

**N**ikolaus Schmitt hat so viel erlebt, dass es schwer ist, den Überblick zu behalten. Seine Gesundheit spielte aber immer eine zentrale Rolle. Deshalb hat er 2010 angefangen, Arztbriefe und wichtige Diagnosen chronologisch abzuheften. Beim Blättern in dem Aktenordner vor ihm rauscht ein halbes Leben vorbei. Er schlägt die letzte Seite auf, die dem Reiter „1966“ zugeordnet ist. Es ist das Jahr, in dem der heute 62-Jährige am Herzen operiert wurde. Es ist auch der Anfang einer Geschichte über harte Zeiten und großartige Erfolge, die er uns an einem Sonntag im Esszimmer seines Hauses in einem kleinen Vorort von Saarbrücken erzählt.

Die Geschichte beginnt mit dem kleinen schwächlichen Jungen, der schnell ermüdet und im Schwimmbad blau anläuft. Den sein Opa aufpäppelt, weil er kein Gewicht zulegt. Und einer Mutter, die ihn aus übergroßer Angst stets ermahnt, sich zu schonen. Dann ist da der Hausarzt der Familie, der den Fünfjährigen untersucht und ganz ohne die heute üblichen Verfahren wie MRT oder Ultraschall einen Herzfehler diagnostiziert. Er empfiehlt den Eltern einen Göttinger Professor, der mit viel Einsatz neue, in den USA gelernte Methoden in Deutschland einführt.

Nikolaus Schmitt erzählt von der Fahrt nach Göttingen, die er im November 1965 mit seinem Vater und Großvater antritt: „Ich war damals sieben Jahre alt und gefühlt war es für mich eine Weltreise.“ Es gibt ein leicht vergilbtes Foto von einer Pause auf einer Raststätte, auf dem ein Junge in einem weißen Hemd neben dem cremefarbenen Renault unsicher in die Kamera schaut. „Ich hatte große Angst“, sagt Schmitt. „Ich wusste, dass ich schwer krank war.“

In der fremden Stadt wird bei einer Katheteruntersuchung eine valvuläre Pulmonalstenose diagnostiziert, eine Verengung zwischen der rechten Herzkammer und der Lungenschlagader. Die Ärzte machen Mut: Ein Eingriff mit einem

neuartigen Apparat, einer Herz-Lungen-Maschine, kann ihn retten. „Ohne OP gaben sie mir eine Überlebensdauer von vier bis fünf Jahren.“ Seine Eltern erzählen ihm irgendwann später, dass sie überlegt haben, wie sie wohl die Beerdigungskosten tragen, wenn die sehr riskante, innovative Operation nicht gelingt.

## Neu gefundene Leichtigkeit

Der Eingriff wird für September 1966 angesetzt. In einer Kur legt der Junge zuvor Gewicht zu, um den Eingriff besser zu überstehen. Und dann die zweite Reise von dem kleinen Dorf nahe Saarbrücken in die ferne Stadt: „Ich hatte höllische Angst vor diesem Eingriff, denn ich wusste nicht, was mit mir



Rückblick 1965: Auf der Fahrt ins Krankenhaus nach Göttingen.

passiert.“ Um den Druck in der linken Herzhälfte zu senken, öffnen die Ärzte die verwachsene Pulmonalklappe und dehnen die Engstelle. Am Ende hat sein Herz unter dem Einsatz der Herz-Lungen-Maschine elf lange Minuten nicht geschlagen. Das erzählt der OP-Bericht, den er im Ordner abgeheftet hat. Aber der Eingriff ist ein voller Erfolg. Einen Tag später erwacht Nikolaus Schmitt allein auf der Intensivstation, auf der Brust eine lange Narbe. Drei lange Wochen muss er im fremden Krankenhaus durchstehen. Sein mitgereister Vater und sein Großvater dürfen ihn immer nur kurz sehen. Es gibt strenge Besuchsregeln.

„Die OP hat mich traumatisiert“, sagt er mit wässrig schimmernden Augen. „Es war für alle eine schwere Zeit“, schiebt er nach und erzählt von den Briefen, die sich seine Eltern während der Wochen geschrieben haben. Die Angst seiner zu Hause gebliebenen Mutter ist übermächtig – nicht ganz zu Unrecht: Seine Eltern haben später Kontakt zu zwei weiteren Familien aus dem Saarland, deren Kinder dieselbe Diagnose haben. Beide werden operiert, beide überleben es nicht. „Heute ist es fast schon ein Routineeingriff“, sagt Schmitt.

Für ihn ändert die Operation damals alles. „Das prägende Gefühl in meiner Kindheit war bis dahin Angst“, erklärt er. Doch nun merkt er, dass er sich Dinge zutrauen kann: Endlich mit den Brüdern Fußball spielen und mit seinem neuen Rad durch die Gegend sausen. Vom Schulsport bleibt er aber auch nach der Operation befreit. „Ich fand das gut! Während meine Mitschüler sich über den Sportplatz quälten, konnte ich meine Hausaufgaben erledigen“, erzählt er, verschmitzt lächelnd. Er ersetzt das Kinderrad irgendwann durch ein flottes



„Es war für alle eine schwere Zeit.“

Rennrad und fährt lange Strecken: „Auf zwei Rädern habe ich mir alles zugetraut“, beschreibt er die Leichtigkeit von damals.

„Mein Leben nach der OP verlief so normal, wie es nur sein konnte“, so Nikolaus Schmitt. Im Anschluss an die Realschule wird er aufgrund des Herzfehlers von der Bundeswehr freigestellt, macht eine Banklehre und lernt seine Frau kennen. Sie kaufen ein Haus und bekommen drei Kinder. „Mein Herzfehler spielte keine Rolle mehr“, sagt er. Zwar muss er nach der OP in regelmäßigen Abständen zu Nachuntersuchungen nach Göttingen, die Intervalle werden aber immer größer. Irgendwann, etwa mit 20 Jahren, übernimmt der breit gebildete Hausarzt, dem er blind vertraut, das regelmäßige Abhören. Nur einmal, kurz vor der Geburt des ersten Sohns, ist ein seltsames Herzgeräusch zu vernehmen, das Nikolaus Schmitt in Göttingen abklären lässt. Es war wohl nur die Sorge darum, ob das Baby auch einen Herzfehler haben könnte, so steht es im Arztbrief, den er unter dem Jahr 1986 abgeheftet hat.

## Erneuter Kampf

Doch dieses weitgehend sorgenfreie Dasein steht abermals auf dem Spiel. Im September 1999 gerät Nikolaus Schmitt auf dem Weg zur Arbeit mit seinem Motorroller in eine Leitplanke. Dieser Unfall wirft ihn weit zurück. Im rechten Auge reißen die Muskeln ab, er sieht lange doppelt. Wenige Tage nach seiner Entlassung aus dem Krankenhaus bekommt er zu Hause Hirnblutungen. Es folgen mehrere schwere Operationen, am Ende wird ein Teil seiner Schädeldecke durch ein Implantat ersetzt. Es ist zunächst unklar, ob er jemals wieder arbeiten kann.

Doch Schmitt will das Leben, das ihm als kleiner Junge neu geschenkt wurde, unter keinen Umständen kampflos aufgeben: „Wer kämpft, kann verlieren, aber wer aufgibt, hat schon verloren.“ Nach einem halben Jahr kehrt er an seinen Arbeitsplatz zurück. Was bleibt sind Narben, eine Fehlstellung des Auges und Kopfschmerzen.

Der behandelnde Neurologe rät ihm zu Ausdauersport und so beginnt Nikolaus Schmitt zu laufen: Stück für Stück steigert er das Pensum. Als er beim Firmenlauf seines Arbeitgebers zehn Kilometer in 54:59 schafft, weiß er, er hat sowohl die Herz-OP als auch den Unfall überwunden. Er fasst den Entschluss: „Ich will noch vor meinem 50. Geburtstag einen Marathon laufen.“

Auch wenn der Herzfehler lange abgehakt ist, ist sein Hausarzt nicht gerade glücklich über den sportlichen Eifer, denn ein Marathon ist schon für einen gesunden Körper eine extreme Belastung. Schmitt schlägt die Mahnungen in den Wind: „Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich auch das



2019: Aus dem Extremsportler ist ein Wanderenthusiast geworden.

schaffen kann.“ Als er 2004 in Koblenz seinen ersten Marathon läuft, ist das Balsam für sein Ego. Was ihn der Laufsport vor allem lehrt, ist, dass man nie stehen bleiben darf. Noch ein Jahr vor seinem 50. Geburtstag geht er 2006 in New York ins Ziel: „Ein Traum ist damals wahr geworden.“ Sein Selbstvertrauen ist riesig. Herz-OP und Hirnblutungen scheinen Lichtjahre entfernt.

### Das geschenkte Leben achten

Dann zwingt ein Fersensporn ihn, die Laufschuhe an den Nagel zu hängen und der ganz normale Alltag holt ihn ein. Doch 2010 erkrankt seine Schwester an Leukämie. Unter seinen vier Geschwistern ist er der einzige geeignete Stammzellenspender. Auch wenn bei der Methode, mit der die Stammzellen aus seinem Blut gewonnen werden, Gefäße am Herzen verletzt werden können, hilft er. „Ich hatte damals das Selbstvertrauen, dass ich alles tun kann, was ich will.“ Mit seinem zweimal geretteten Leben rettet er nun das Leben seiner Schwester.

Und dann nähert sich 2016 der 50. Jahrestag seiner Herzoperation. Nikolaus Schmitt macht sich abermals auf den Weg nach Göttingen. Tief in ihm drin ist die Angst, die der kleine Junge von einst hatte, nicht vergessen. Die Ärzte und Schwestern von damals gibt es nicht mehr. „Aber ich wollte einfach Danke sagen, dafür, dass mir hier das Leben gerettet wurde.“

Er überreicht eine Spende und wird auf der Kinderherzstation durchgecheckt: „Alles in bester Ordnung“, bescheinigen die Ärzte. Schmitt ist erstaunt über die Geräte, die Eingriffe wie seinen schon bei winzigen Neugeborenen möglich machen. Er fährt auch ans Grab des damaligen Professors und hält einen Moment inne, dankbar für alles, was ihm von Ärzten und seiner Familie seinerzeit gegeben wurde.

Über die Jahre weicht die drahtige Läuferstatur einem kleinen Bauch. Dennoch ist Nikolaus Schmitt mit seiner Gesundheitsvorsorge nie nachlässig. Zwar hat er keinen Kontakt zu anderen Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern (EMAH) und ist sich nur am Rande bewusst, dass er zu einer immer größer werdenden Patientengruppe zählt, doch er weiß sehr gut um die Notwendigkeit der ärztlichen Begleitung seines Herzfehlers. In regelmäßigen Abständen hört der Hausarzt sein Herz ab, verschreibt ihm Antibiotika, wenn eine Zahnbehandlung ansteht, und behält auch den Bluthochdruck im Auge. 2012 rät er Nikolaus Schmitt, sich von einem Kardiologen durchchecken zu lassen, nicht mehr nur wegen des Herzfehlers, sondern wegen des im Alter steigenden Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Kardiologe macht seitdem einmal im Jahr ein Belastungs-EKG und beobachtet als Angiologe auch seine durch Gefäßablagerung verengte Kopfschlagader.

Doch Ende 2016 erhält Nikolaus Schmitt einen Warnschuss: Nachdem seine Langzeitblutzuckerwerte beständig angestiegen waren, diagnostiziert sein Hausarzt einen Diabetes Typ 2. Zusammen mit dem Bluthochdruck und der Gewichtszunahme besteht die Gefahr eines metabolischen Syndroms. „Der Arzt hat mir dringend empfohlen, abzunehmen und wieder Sport zu machen.“ Ansonsten riskiere er eine Erkrankung der Herzkranzgefäße. Die Alarmglocken schrillen. „Ich habe in meinem Leben so viel Glück gehabt, dass ich es nicht verantworten kann, meine Gesundheit durch Nachlässigkeit zu ruinieren.“ Zusammen mit seiner Frau meldet er sich im Fitnessstudio zu einem Trainingsprogramm für die Herzgesundheit an. „Auch unsere Ernährung haben wir umgestellt“, sagt Schmitt. Aus dem Extremsportler von einst ist nun ein Wanderenthusiast geworden. „Zwei Stunden im Wald sind ein wunderbarer Ausgleich zum Stress der Woche“, erzählt Schmitt. Er will das Leben genießen, das ihm doch gleich dreimal geschenkt wurde.

Und Nikolaus Schmitt will vor allem Mut machen. Ohne Mut wäre aus dem ängstlichen und traumatisierten Jungen nicht der in sich gefestigte Mann geworden, der in seinem Leben mehr erreicht hat, als seine besorgte Mutter für möglich gehalten hätte. „Man muss sich selbst immer wieder Dinge zutrauen und machen“, sagt er bestimmt, lächelt und klappt den Aktenordner zu.

*Christiane Süßel*