

## Ihr halbes Herz ist groß genug für alle

Von Carolin Barth

### Kristina Wechler trainiert seit zehn Jahren eine Herzsportgruppe in Kamenz. Nicht nur während der Herzwoche.

Kristina Wechler ist Expertin in Herzangelegenheiten. Obwohl sie nur noch ein halbes Herz hat. Eine Hälfte habe ihr der Infarkt genommen, erzählt sie. Doch das halbe Herz trägt die Steinaerin am rechten Fleck. Seit zehn Jahren ist sie bei der Herzsporttruppe des OSSV Kamenz dabei. Seit 2002 als Übungsleiterin und Organisatorin.

#### Infarkt zwang zur Ruhe

Mit Sport hatte sie nie viel am Hut. Doch in einer Nacht vor gut zehn Jahren, ihre Silberhochzeit stand bevor, änderte sich das Leben der Mittvierzigerin urplötzlich. Lange stillsitzen konnte sie nie. Um sie herum war immer Action. Plötzlich hämmerte das Herz, der Brustkorb schnürte sich zu, der Rücken schmerzte, wie noch nie. „Ich wusste nicht, was los war, ich war ja nie krank.“ Die alarmierte Hausärztin erkannte die Symptome des Infarktes, war binnen fünf Minuten da. Im Krankenhaus stellte sich heraus, dass der Blutdruck viel zu hoch war. Wahrscheinlich schon über Jahre. Nach vier Wochen in der Klinik folgten drei Wochen Rehabilitation. Und die Erkenntnis: So kann es nicht weiter gehen. Es war gerade Ostern. Die Leute stürmten in den ehemaligen Konsum in Steina, den sie nach der Wende übernommen hatte. Die verordnete Ruhepause war für Kristina Wechler ein Graus. Daheim schmissen Tochter und Mutter das derweil das Lädchen. Er war ihre Welt, doch der Job schlauchte. Schwere Bierkästen schleppen, große Gemüsekisten stemmen. Damit war nun Schluss, das schwache Herz forderte es. „Ob ich wollte oder nicht, den Laden musste ich aufgeben.“ Doch weniger Stress? Pustekuchen. 1997 trat sie der Herzsportgruppe des OSSV bei. Seit dem ist sie mehr in Bewegung denn je. „Die Gruppe war damals noch in den Anfängen, wir waren zehn Leute“, erzählt die 56-Jährige. Der Sport fürs Herz wird von einem Arzt verordnet und wird in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Nach den 90 Einheiten auf Rezept blieben viele Patienten am Ball. Kämpften weiter gegen Übergewicht und Bluthochdruck, den Hauptursachen gegen Herzinfarkt. Die Gruppe im OSSV Kamenz platzte bald aus allen Nähten. Gemeinsam mit einem anderen Sportsmann entschied sich Kristina Wechler, die Lizenz als Übungsleiterin zu machen. Vier Wochenenden büffelte sie Theorie und Praxis in Leipzig. Der Bedarf ist riesig, es kamen immer mehr. Denn ein Herzinfarkt kann jeden treffen. Ob Jung oder Alt, Mann oder Frau. „Die Zahl der Betroffenen steigt ja immer weiter an“, so Wechler. „Bei mir trainiert, wer nicht mehr unter ärztlicher Aufsicht Sport treibt. Wir trainieren Ausdauer und Geschicklichkeit.“ Bei schönem Wetter joggen oder walken die Senioren zwischen 55 und 80 im Freien, beim Ballspiel werden die Männer immer zu kleinen Kindern, wie ihre Trainerin schmunzelnd erzählt. Einen Tag später geht's in die Schwimmhalle zum Aquajogging. Alle Übungen dienen der Fitness, speziell für Menschen mit schwachen Herzen, sei es nach Infarkt oder Bypass-Operation. Jeder macht, was er kann. Es geht nicht um Höchstleistungen, es geht den Energiebündeln hier um den Spaß.

#### Weihnachtsfeier ist ein Muss

Nicht nur in Turnhalle oder am Beckenrand gibt sie mit ihrer Trillerpfeife das Kommando. „Einmal im Monat unternehmen wir gemeinsam etwas. Ich organisiere Ausflüge oder Theaterbesuche. Sie sind alle gute Kumpels geworden, alle per Du, eben ein duftige Truppe. Auch dank Kristina Wechler, die alle zusammenhält. Gerade ist sie im Stress. Die Weihnachtsfeier muss vorbereitet werden. Fast 100 Leute kommen, früher waren es zehn. Kristina Wechler kümmert sich ums Programm, wieder wird es für ihre Truppe eine Überraschung. Nur, dass es Gänsebraten gibt, hat sie verraten. Einmal im Jahr ist fettige Sünde erlaubt.“



Kristina Wechler vor ihrer duftigen Truppe. Sie haben alle ein schwaches Herz, nach einem Infarkt oder nach einer Bypass-Operation. Mindestens zweimal pro Woche heißt es Sport frei! In Halle, im Freien oder im Wasser. Foto: M. Schumann