

## Mein längster Triathlon ... Krankheit, Hoffnung, Leben

Es war eigentlich alles in Ordnung in Österreich, am schönen Wörthersee in Kärnten. Ein ganzes Jahr hatte ich mich auf diesen Tag vorbereitet. Jeden Tag in der Woche hart trainiert, um am 15.07.2001 um 7:00 Uhr auf die lange Reise zu gehen: 3,8 km Schwimmen, 180 km Rennradfahren und anschließend noch die Marathonstrecke von 42,196 laufen.

Zu meiner Person: Ich heiße Volker Schlang, bin selbstständiger Schornsteinfegermeister in Grevenbroich bei Düsseldorf, verheiratet mit einer tollen Frau und stolzer Vater einer Tochter und nach Aussage meiner Familie "sportverrückt". Im September 2001 wurde bei mir die Diagnose einer AML, also einer akuten myeloischen Leukämie, gestellt, und auf einen Schlag wurde alles in unserem Leben anders.

Doch der Reihenfolge nach: als der Startschuss zum Ironman am Wörthersee fiel, war die Anspannung der letzten Wochen wie weggeblasen und wurde ersetzt durch das Gefühl, mit den anderen Teilnehmern nur das eine Ziel zu haben, anzukommen. Ich fühlte mich eigentlich gut, bis auf einige kleine Missempfindungen, wie ich meinte, und wohl ohne Bedeutung.

Ich schwamm die 3,8 km in einer Stunde und fünfzehn Minuten und ging kämpferisch auf die 180 km Radstrecke im Kärntner Land. Es waren drei anspruchsvolle Runden mit vielen Steigungen zu bewältigen und ich bemerkte in der zweiten Runde ein Gefühl der Schwäche mit nicht zu erklärenden Symptomen von Frösteln und Schweißausbrüchen. Durch die momentane Anstrengung im Wettkampf war alles eigentlich erklärbar. Auch die Radstrecke schaffte ich in einer relativ guten Zeit und ging dann zum Laufen auf die Marathonstrecke.

Meiner wartenden Frau rief ich zu, dass es mir nicht so gut geht, aber auch sie hat alles auf den Wettkampfstress bezogen. Meine Frau unterstützt mich schon viele Jahre bei meinen sportlichen Wettkämpfen und war fast immer bei den Veranstaltungen dabei. Meine gute Seele bei meinen persönlichen Erfolgen wie auch bei den Niederlagen, einfach unverzichtbar!

Auf den ersten Kilometern der Laufstrecke bekam ich höllische Schmerzen im linken Fuß und musste nach 7 km völlig enttäuscht das Rennen aufgeben. Mir war zum Heulen zumute und ich dachte an die Vorbereitungen mit all den Einschränkungen und Trainingstagen, wo nur eines wichtig war, beim Wettkampf in Kärnten ins Ziel zu laufen. Von allen Seiten wurde ich getröstet, meine Frau nahm mich in den Arm und meine momentane Enttäuschung schlug um gemäß dem Motto: wenn nicht heute, dann eben nächstes Jahr!

Im Anschluss an den Ironman-Wettbewerb sind wir in den Urlaub in das Berchtesgadener Land zum Wandern gefahren. Doch die schon beim Wettkampf aufgetretenen komischen Symptome, wie Frösteln und Schwitzen, kamen auch ohne körperliche Belastungen wieder. Meiner Frau habe ich nichts davon erzählt, um ihr den Urlaub nicht zu vermiesen. Ich habe einfach gedacht, es geht schon wieder weg.



Volker Schlang - Laufen

Es ging nicht weg und wurde immer schlimmer. Ich bekam Fieber und Schüttelfrost. Dazu kam noch eine Zahnfleisch-Entzündung, die der ortansässige Zahnarzt nicht in den Griff bekam. Zu diesem Zeitpunkt merkten meine Frau und ich, dass etwas mit mir nicht in Ordnung war. Wir

haben den Urlaub vorzeitig abgebrochen und sind nach Hause gefahren. Zu Hause bekam ich dann eine Entzündung nach der anderen: einmal waren es die Augen, dann wieder die Haut. Endstation war mein Hausarzt und Internist, der erstmals ein Blutbild veranlasste und mir einen Tag später mitteilte, dass ich entweder Pfeiffersches Drüsenfieber oder Leukämie hätte.

In der Uniklinik Düsseldorf wurde dann die Diagnose Leukämie bestätigt und ich fiel sprichwörtlich in ein tiefes Loch. Vom durchtrainierten Sportler direkt in die, meiner Meinung nach, tödliche Krankheit.

Man sagte mir in der Klinik, dass ich sofort mit der Chemotherapie beginnen müsse und am nächsten Tag schon ein Bett für mich bereit stehe. Im Beratungsgespräch mit dem Ärzteteam von Herrn Prof. Haas wurde ich über die Therapieform und den Nebenwirkungen der Chemotherapie aufgeklärt. Mir wurde klar, dass mein Weg sehr schwer werden wird. Ich bekam große Angst, an dieser Krankheit zu sterben, auch wenn jeder versuchte, mich zu beruhigen und mich zuversichtlich zu stimmen.



Volker Schlang - - Radfahren

Dann begann die Chemotherapie mit all ihren Hoffnungen und Nebenwirkungen. Ich wurde nach dem Ulmer-Modell behandelt, eine Chemotherapie in mehreren Blöcken. In dieser schweren Zeit waren meine Familie und meine Freunde der große Rückhalt für mich. Meine Frau kam fast jeden Tag mit der Bahn zur Klinik und hat wirklich alles getan, um mich zu trösten und aufzumuntern.

Während der Chemotherapie habe ich versucht, mit Hanteltraining und Kraftübungen im Bett, meine schwächer werdende Muskulatur zu stärken. Obwohl es immer eine Überwindung war, bin ich kein einziges Mal in der Klinik mit dem Aufzug gefahren. Die Treppe wurde für vier Monate mein Trainingsgebiet.

In diesen Monaten waren die Klinik und mein Bett absoluter Mittelpunkt in meinem Leben. Nach allem was ich durchgestanden habe, bin ich wirklich dankbar, dass ich heute hier sitzen kann und diesen Artikel schreiben darf, denn manchmal habe ich nicht mehr daran geglaubt.

Die Zeit bis zur Entlassung war nicht mehr weit und ich fieberte diesem Tag entgegen. Endlich wieder ein Stück Normalität ins Leben bringen, wieder an Arbeit denken und Sachen machen wovon man in der Klinik nur geträumt hatte. Endlich mal nur Familie! Am 22.3.02 war es soweit, ich erhielt die Papiere und wurde in die Freiheit entlassen.

In den ersten zwei Wochen, habe ich versucht die Dinge zu erledigen, die in der Zeit des Klinikaufenthalts liegen geblieben waren. Diese Arbeit hat mir geholfen, nicht so viel über meine Situation nachzudenken.



Volker Schlange - Schwimmen

Am 9.4.02 begann die Rehabilitation auf der Insel Föhr, in einem Haus direkt am Wattenmeer. Mir ging es körperlich schon sehr gut, und ich nahm an fast allen sportlichen Angeboten teil. Nach einer Woche schloss ich mich dem Lauftreff Föhr an, der drei verschiedene Laufgruppen anbot. Ich beteiligte mich an der Laufgruppe mit einem flotten Tempo und einer Strecke von 5 km. Ich war unwahrscheinlich stolz, wieder dabei zu sein und mein Lieblingshobby, Sport, zu betreiben. Die fünf Wochen Rehabilitation waren Balsam für meine Seele. Ich hatte Zeit meine Ängste abzubauen, neue Lebensstrategien zu entwickeln und Hoffnung zu haben, wieder ganz gesund zu werden. Meine Frau hat mich zweimal in den fünf Wochen besucht und unser Wiedersehen war jedes Mal wie ein Fest für uns. Die Krankheit hat uns wirklich zusammengeschweißt. In der letzten Woche der Rehabilitation konnte ich schon in der Gruppe der guten Läufer mithalten, auch wenn es mir noch sehr schwer gefallen ist. Am 14.5.02 bin ich aus der Rehabilitation entlassen worden, seelisch erstarkt und körperlich wieder erstaunlich fit.

Zwei Jahre sind jetzt nun vergangen und ich habe kontinuierlich versucht, meine Geschichte, die Krankheit und die dadurch entstandenen Veränderungen in meinem Leben, zu verstehen. Alles hat sich eigentlich verändert. Meine Einstellung zum Leben hat zu völlig anderen Wertvorstellungen geführt und Dinge, die mir früher unendlich wichtig waren, haben an Bedeutung verloren. Meine Gefühle und Gedanken hierzu kann ich nur schwer in Worte fassen.

Heute lebe ich ein viel bewussteres Leben. Eine Entwicklung, die ohne die Erkrankung nicht möglich gewesen wäre. Ich denke, auch ohne eine schwere Erkrankung kann man bewusster leben, für mich aber war diese der entscheidender Faktor, um die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Mit meiner Geschichte möchte ich Betroffenen Mut machen, die in einer Klinik liegen und den harten, langen Weg der Behandlung noch vor sich haben.

Es gibt gute Kliniken, es gibt gute Ärzte, es gibt jede Menge kompetente Hilfe, aber genauso wichtig ist der Glaube an die eigene Kraft, dass man die schwere Krankheit besiegen kann.

Im nächsten Jahr, im September 2005, möchte ich, so Gott will, am Long-Distance-Triathlon am Bodensee teilnehmen. Diesen Wettkampf widme ich allen, die mir in der schweren Zeit zur Seite gestanden haben und allen denen, die die schwere Zeit noch vor sich haben. Es gibt Wege aus der Hoffnungslosigkeit, man muss sie nur finden!

**Volker Schlange**