



ICH BIN EIN LÄUFER • FOLGE 17

Laufen trotz Herzinfarkt

Gabor Szirt erlitt zweimal einen Herzinfarkt. Der Ausdauersport rettete ihm das Leben. Ohne sein Lauftraining hätte sich die genetische Vorbelastung möglicherweise noch schlimmer ausgewirkt

➔ „Im April 2010 hatte ich meinen ersten Herzinfarkt“, erzählt Gabor Szirt. „Meine Familie und ich waren damals sehr überrascht, denn seit Jahren joggte ich viermal die Woche und betrieb Krafttraining“, so der 63-Jährige weiter. Die Bilanz der Ärzte, die ihm vier Stents einsetzten: Ohne die sportliche Tätigkeit wäre es wahrscheinlich schon viel früher oder schlimmer gekommen. Denn Szirt ist genetisch vorbelastet und scherte

sich zudem in seiner ersten Lebenshälfte nicht um seine Gesundheit. „Bis Anfang 40 führte ich ein sehr bewegungsarmes Leben“, berichtet er. „Dazu hatte ich massives Übergewicht und war starker Raucher.“ Sein Laufeinstieg Anfang der 90er-Jahre hatte zwei Gründe: „Ich wollte mit dem Rauchen aufhören und meine Kondition verbessern.“ Schon zwei Monate nach dem Einstieg war er Nichtraucher. „Obwohl ich zuvor 25 Jahre lang geraucht hatte.“ Und auch die Kilos purzelten: Sein starkes Übergewicht konnte er allein durch den Ausdauersport abbauen, ohne dabei auf seine Lieblingsspeisen zu verzichten.

Mit 51 Jahren lief Szirt seinen ersten Marathon. Danach folgten zehn weitere – jedes Jahr einer. 2005 gründete er den Verein Lauftreff beider Basel, der in der Schweiz für zwei Dinge bekannt ist: seine

Während einer Ausbildung von Blinden-Guides erlitt er den zweiten Herzinfarkt. Sein Glück: Zwei seiner Schüler waren Sanitäter

Einsteigerangebote und die professionelle Begleitung von sehbehinderten Läufern. Gabor Szirt koordiniert als Lauftreffleiter die Sehbehinderten-Laufgruppen und bildet Lauf-Guides für Sehbehinderte aus.

★ ★ ★

ZUR PERSON

GABOR SZIRT, 63, Versicherungsfachmann aus Basel

... hatte zwei Herzinfarkte. Allein in Deutschland erleiden laut Deutscher Herzstiftung pro Jahr mehr als 300 000 Menschen einen Infarkt. Als beste Prävention gelten: Bewegung, bewusste Ernährung, ein gesunder BMI sowie eine stress- und rauchfreie Umgebung.

Nach seinem Herzinfarkt stieg Szirt ganz langsam ins Lauftraining ein und baute es sukzessive aus, bis er wieder zehn Kilometer am Stück durchlaufen konnte. Doch dann der Schock am 31. Oktober letzten Jahres: Während einer Blinden-Guide-Ausbildung erlitt er einen weiteren Herzinfarkt. Zwei seiner Schüler waren Rettungssanitäter, die ihn sofort reanimierten. „Ich bekam zwei neue Stents“, berichtet er über seine anschließende zweite Herz-OP. Den Laufeinstieg nach dem zweiten Herzinfarkt wagte er mit Gehpausen. Heute ist Laufen für ihn mehr als nur Genuss. Seine blinden Mitläufer helfen ihm, stets im richtigen Tempo zu bleiben: „Jetzt ist die beste Bremse für mich, wenn die begleitete Person deutlich langsamer ist als ich.“ - IRINA STRONECKER