

dabei



30 Jahre

DMSG in Hessen

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HESSEN E.V.

Sport trotz/wegen MS

Interview mit Eberhard Riethmüller und Klaus Vock zur 450 km langen Fahrradtour „L'Odyssee de l'Espoir“ von Bensheim nach Mulhouse

Petra Tamleh: Wie sind Sie zum Fahrradfahren gekommen? Was war die Motivation?

Klaus Vock: Fahrradfahren war für mich immer das Mittel zum Entspannen und Kraft bekommen, durch die MS mit Gleichgewichtsstörungen und Problemen an den Augen funktionierte das nicht mehr. Auf der „Spezi“ Spezialfahrrad-Messe in Gernersheim entdeckte ich das Liegedreirad, seitdem ist das Radfahren meine mobile Fortbewegung. Autofahren und Laufen macht mir Probleme, aber ich kann stundenlang Fahrradfahren, ich habe eine sehr angenehme Sitzposition, in der ich den Kopf anlehnen kann. Mit meinem Modell (zwei Räder vorn, ein Rad hinten) fühle ich mich absolut sicher, meine „Triumph-Tour“ war 200 km einfach von Freiburg nach Gernersheim. Ich wurde Mitglied beim ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club), bei der DMSG und beim MS-Stammtisch Bensheim.

Eberhard Riethmüller: Ich war früher absolut begeisterter Sportler – Squash,

Tennis, Volleyball und Halbmarathon – heute habe ich MS und bin froh, wenn ich noch 200 m gehen kann. Dann habe ich für mich das Dreirad entdeckt, damit komme ich jetzt 20 bis 30 km weit und ich kann mit der Familie wieder etwas unternehmen. Nach langen Recherchen im Internet bin ich auf dieses Klappdreirad mit Elektromotor und Akku gestoßen, das ich in kürzester Zeit im Auto verstauen kann. Dies war für mich persönlich „goldrichtig“, weil ich meine Tagesverfassung aufgrund der MS nie genau weiß.

Petra Tamleh: Wie kam es zur L'Odyssee de l'Espoir (Odyssee der Hoffnung) und welche Erfahrungen haben Sie während der Tour gemacht?

Klaus Vock: Ich bekam vom ADFC und der DMSG die Anfrage zu der Tour, mit der Bitte um Unterstützung. Nachdem ich das Angebot angeschaut hatte, bekam ich das Gefühl, „die kommen extra wegen mir nach Bensheim“, diese Odyssee kommt zu mir gefahren. Für mich war sofort klar,



Eberhard Riethmüller (links) und Klaus Vock (rechts).

dass ich mitfahre. Es gab keine Frage, ich war voller Begeisterung, es kamen Gedanken auf „mein Gott, die sind verrückt“ und natürlich habe ich mich gefragt, wie wird das, eine ganze Woche fahren, in Turnhallen übernachten, abends Wein trinken ... sind MS-Betroffene damit nicht überfordert? Ich war schwer gespannt, ob die ganze Stimmung einen mitträgt.

Petra Tamleh: Ich habe ja die großartige Stimmung am 4. Juli 2009 mitbekommen, wie war das während der Tour?

Klaus Vock: Es war einfach toll, es ist alles wunderbar zusammengewachsen. Gesunde und Betroffene sind zusammen gefahren. Im Prinzip kann man ganz viele Räder aneinander hängen, viele sind zum ersten Mal wieder selbst gefahren. Die Beratungsstelle Darmstadt war intensiv in der Vorbereitung dabei. Für uns war der ausgeliehene DMSG-Behindertenbus eine große Hilfe. Insgesamt fünf Personen aus unserer Region konnten so mitfahren, der ADFC und der Gründer der Selbsthilfegruppe Heppenheim, Lothar Ostermeier, haben mit Vorfahrten die beste Strecke von Bensheim nach Heidelberg ausgesucht. Eberhard Riethmüller: Ich habe die Info von Klaus bekommen, bei mir stellte sich heraus, dass mein Dreirad für diese Tour zu langsam ist. Da bin ich dann einfach mit einem Kettwiesel-Gespann (ein Rad



vorn, zwei Räder hinten) von "Hase bike" – mit einer speziellen Kupplung zum Anhängen – mitgefahren. So konnte ich, die für mich mögliche Strecke von 20 bis 30 km täglich, gemeinsam mit jemandem mitfahren. Außerdem habe ich dann auch den Begleitbus der DMSG gefahren. Dieses Gespann war ein schöner Ausdruck von Zusammensein und Zusammenmachen von 40 Gesunden und 26 Betroffene. Es war eine internationale Mischung von verschiedenen Nationalitäten. Kanada, Spanien, England, Frankreich und Deutschland waren vertreten. Sprachbarrieren spielten keine Rolle, es gab immer Hilfe, alles lief reibungslos ab. Für mich war das verblüffend, was alles möglich war.

Petra Tamleh: Vielen Dank für die sehr anschauliche Beschreibung Ihrer Radtour. Man wird beim Zuhören von Ihrer Begeisterung angesteckt. Die Bilder vermitteln gar nicht das Gefühl von Anstrengung sondern das Gegenteil. Was bedeutet der Radsport für Sie mit Ihrer MS?

Eberhard Riethmüller: Für mich bedeutet es, dass ich wieder Sport machen kann und die Natur wieder erlebe. Mein Krankengym-

nast und mein Neurologe sind begeistert, weil ich die Progression der MS damit etwas stoppe. Koordination und Anregen der beiden Gehirnhälften sind ein gutes Training, dieser „Nebeneffekt“ war mir zu Anfang nicht so bewusst. Körperliche Fitness und meine körperlichen Grenzen finden, sind weitere wichtige Erfahrungen. Mein Neurologe sagt, so viele Menschen mit MS, Parkinson oder Schlaganfall vereinsamen zu Hause, wenn er dagegen mich anschau, den Optimismus, den ich ausstrahle, würde er sehen, es geht auch anders. Zahlreiche MS-Betroffene ziehen sich zurück, weil sie sich vieles nicht mehr leisten können. Da kann ich nur sagen, man muss Phantasie haben. Lassen Sie sich Tipps geben, wie Sie was machen können, was bewegen könnennn, das Leben ist trotzdem schön.

Klaus Vock: Ich kann das nur bestätigen, Grenzen berühren und körperliche Leistungsfähigkeit sind mir auch wichtig. Bei mir kommt noch etwas ganz anderes dazu.

Durch eine Anregung im Stammtisch, mache ich mir seit kurzem Gedanken, was sich positiv mit

der Diagnose MS entwickelt hat. So ein tolles Fahrrad wäre mir viel zu teuer gewesen, ich hätte dafür gar keine Zeit gehabt, das mache ich jetzt alles wegen der MS. Auf das Auto zu verzichten entspricht eigentlich meiner Vorstellung, wie sich das Leben weiterentwickeln sollte, denn wir können nicht so weitermachen, wir müssen umsteigen auf eine andere Mobilität. Die MS hat mich dazu gebracht, genau das jetzt zu tun und dafür bin ich dankbar und sehr froh. Ich habe das Gefühl, es steht mir plötzlich die Welt offen, wirtschaftlich geht es mir viel schlechter als früher, aber ich habe viel Zeit für andere Menschen, ich stelle fest „Wow, scheiß Krankheit“, aber das Leben ist nicht schwarz und düster geworden, es ist anders geworden, ich genieße es.

Petra Tamleh: Ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Interview, das ich sehr bereichernd fand und wünsche mir, dass es den Leserinnen und Lesern ähnlich geht. Ich wünsche Ihnen alles Gute für die weiteren Touren mit dem Fahrrad und die „Touren“ mit dem Leben mit der MS.

Bitte beachten Sie auch den Hinweis auf Seite 31.



Pinnwand



Nachwirkungen zur „l'Odyssée de l'Espoir 2009“

Mehrere Teilnehmer/innen der „l'Odyssée de l'Espoir 2009“ aus Hessen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg brechen am 18. April 2010 zur Radfahrlust-Tour mit Ziel Spezialradmesse in Germersheim auf. Mitradler (mit/ohne MS) sind herzlich willkommen. Unterstützt wird diese Tour mit Leihrädern von www.spezialradreisen.de
Weitere Infos bei Petra Tamleh, MS-Beratungsstelle Darmstadt, Tel. 06151/44666 und unter www.radfahrlust.de