

# RADTOUR NACH ROM

Auch 32 Jahre nach einer Nierentransplantation ist es möglich, mit dem Fahrrad von Hamburg in die italienische Hauptstadt zu fahren.

Eine Ermutigung für Menschen, die sich noch nicht für eine Organspende bzw. für eine Transplantation entscheiden konnten.

Von Jens Tamcke

**M**an glaubt gar nicht, wie schwer es oft ist, eine Tat in einen Gedanken umzusetzen.  
Karl Kraus

## Die Tat

Gerade hatte ich meine erste Solo-Fahrradtour hinter mir, die in drei Tagen von zu Hause nach Rostock führte, als ich einen Mann etwa in meinem Alter traf, der es ganz allein von Bangkok nach Honkong über 3.000 km geschafft hatte. Faszinierend die Distanz und die exotische Strecke, denn ich hatte schon lange den Wunsch, längere Reisen ganz allein mit dem Fahrrad zu unternehmen. Meine Ängste hatten mich aber daran gehindert, dieser Sehnsucht zu folgen.

Dass meine gesundheitliche Situation mit den hygienischen Verhältnissen in Südostasien wenig kompatibel war und diese Gegend deshalb nicht in Frage kam, war mir natürlich klar. Ich versuchte weiterhin, auf kleineren Reisen allein klarzukommen, vornehmlich im eher vertrauten und sicheren Norddeutschland, das jederzeitige Rückkehrmöglichkeit bot.

Aber wochenlang allein unterwegs sein und dann auch noch im Ausland? Was konnte da nicht alles an Unvorhersehbarem auf mich zukommen? Das zu schaf-



👉 **Meinem Fahrrad gönnte ich eine Runde auf den schönsten Plätzen unterwegs. Am Colosseum...**

fen, war damals (noch) undenkbar.

Mein Abschied vom Berufsleben rückte irgendwann näher und damit auch die Frage: Wie fülle ich meine Zeit danach aus? Sicher, da gibt es den Garten, die Kunst, die Aktivitäten für die Nieren Selbsthilfe und, natürlich, das Radfahren. Aber immer nur rund um Eckel, meinem Wohnort, oder mal wieder Norddeutschland? Die Landschaft ist zwar schön und ich bin hier gern unterwegs. Aber der neue Lebensabschnitt verlangte offenbar nach etwas Außerge-

wöhnlichem, quasi einem Anstoß bzw. das Überschreiten einer Schwelle. Vielleicht nach dem mir nicht bewussten Motto „wenn schon Veränderungen im Leben, dann auch beim Radfahren in neuen Dimensionen denken, alte Ängste abbauen und mehr Freiheit erlangen“.

Möglicherweise hatten auch die nachfolgenden Worte von Goethe ihre Wirkung getan:

„Was keiner wagt, das sollt ihr wagen.  
Was keiner sagt, das sagt heraus.  
Was keiner denkt, das wagt zu denken.  
Was keiner anfängt, das führt aus.“

Jedenfalls kreiste irgendwann die Zahl 3.000 in meinem Kopf und ich überlegte, wo ich wohl in Europa bei dieser Distanz landen würde, wenn ich zu Hause losföhre. Mein Bauchgefühl, gespeist von einer stillen Hoffnung, sagte mir, Palermo könnte hinkommen. Schon war ich im Internet mit einem Routenplaner unterwegs und ja, Palermo passte. Ich war begeistert, denn Sizilien war schon lange das Ziel in meinen Reiseträumen. Und auf dem Weg lag ja auch Rom, bisher ebenfalls ein weißer Fleck auf meiner Reisekarte.

In einem mir unerklärlichen Anfall von Wagemut beschloss ich, gleich im ersten Jahr meines Rentnerdaseins nach Sizilien zu radeln. Bei uns Patienten weiß man ja nie, was die Gesundheit wann an unangenehmen Überras-

schungen bereithält. Und um dem inneren Bedenkenträger wenig Chancen zu geben, das Projekt noch wieder ins Wanken zu bringen, habe ich es gleich einer Reihe von Leuten erzählt, immer wenn die Frage kam, wie ich denn wohl meine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen verbringen werde. Damit gab es dann schon bald, jedenfalls aus meiner Sicht, kein zurück mehr.

Den Start meiner Reise hatte ich auf den 15. August 2015 terminiert, einem Sonnabend. So würde ich nördlich der Alpen noch vom sommerlichen Wetter profitieren, in Italien ab Anfang September wäre es normalerweise nicht mehr so heiß wie im Sommer.

Je näher dieser Termin rückte, desto größer wurde mein Lampenfieber und auch meine Zweifel, ob ich das alles schaffen würde - u. a. die Überquerung der Alpen, mit impulsiven italienischen AutofahrerInnen die Straßen teilen, den vermeintlichen oder realen Gefahren in Süditalien (z. B. Neapel) ausgesetzt sein und überhaupt so lange allein sein - wachsen. Auch die Fragen, ob ich meiner Spenderniere mit einer so großen permanenten Anstrengung nicht schaden würde, ob mein Herz, das vor 7 Jahren einen Infarkt erlitten hatte, jeden Tag so viel leisten könne, und ob meine vegetarische Ernährung mir ausreichend Kraft verschaffen würde, drängten sich immer häufiger in den Vordergrund.

In den zwei Wochen vor Reisebeginn nahm ich 4 kg ab. Das Gute daran war, dass ich in den Bergen weniger zu schleppen hatte.

Als ich dann morgens bei Regengrau losfuhr, waren alle diese Gedanken vorerst verschwunden. Sie konzentrierten sich jetzt vor-

nehmlich auf das Tagesziel und den Streckenverlauf, die Wetterentwicklung, die Ernährungslage und den Zustand der Radwege.

Der Anfang gab meiner Aufbruchstimmung einen gehörigen Dämpfer, denn schon am zweiten Tag, in Alfeld, begann es zu regnen und es hörte erst in der Nacht zum Dienstag wieder auf. In Göttingen, das ich mit dem Zug erreicht hatte, war ich einen ganzen Tag zur Untätigkeit verdammt, und Wetterbesserung war zunächst nicht in Sicht. In dieser aussichtslosen Lage spielte ich schon mit dem Gedanken, mein Vorhaben abzubrechen. Dazu ist es dann zum Glück nicht gekommen.

Als ich am Dienstag meine Reise fortsetzte, waren die Auswirkungen des massiven Regens - überschwemmte Felder, vollgelaufene Keller, Schlammablagerungen - vor allem im Leine- und Werratal noch vielfach zu erkennen und manchmal auch direkt auf dem Fahrrad zu spüren. Da-

nach meinte das Wetter es gut mit mir, abgesehen von einigen kurzen Regenschauern und großer Hitze in der Po-Ebene.

Nun möchte ich über den Verlauf der Reise nicht weiter ins Detail gehen, besteht doch das Risiko, außenstehende LeserInnen zu langweilen. Deshalb nur soviel:

- ▶ Nicht alle Bundesstraßen verfügen über Radwege, schon gar nicht in Thüringen. Das hatte ich mir anders vorgestellt, kenne ich sie aus meiner heimatlichen Umgebung nur mit Radwegen.
- ▶ Abgesehen vom sehr gut ausgebauten und beschilderten Radweg Brenner-Verona kann man in Italien davon ausgehen, keine Radwege vorzufinden.
- ▶ Den Brenner-Pass zu überqueren ist weniger herausfordernd, als ich befürchtet hatte.
- ▶ Die italienischen AutofahrerInnen sind besser als ihr Ruf, rücksichtsvoll und mit ausreichendem Abstand.
- ▶ Nach zwei Wochen, ich war in der Nähe von Mantua unterwegs und hatte 1.200 km zurückgelegt, spürte ich, dass mir die Zeit bis Palermo zu lang werden würde und ich mich nicht weitere geschätzte vier Wochen jeden morgen würde motivieren können. Ich korrigierte mein Ziel zuerst auf Rom, später dann auf Neapel.
- ▶ Kurz hinter Rom war meine Reise dann doch zu Ende, da die Kette gerissen und kein Ersatz zu bekommen war.
- ▶ Es ist möglich, in zwei Tagen nur mit Regionalzügen von Rom nach Hamburg zu reisen, wenn man bereit ist, 11x umzusteigen.

### **Die Gedanken**

Für unser Mitgliedermagazin



möchte ich vielmehr der Frage nachgehen, was eine solche Reise mit meiner persönlichen gesundheitlichen Situation und mit dem Anliegen der Nieren Selbsthilfe zu tun hat. Welchen Sinn ich ihr also diesbezüglich zuordnen kann.

Auf meinem Weg nach Süden habe ich der Stadt Bozen einen kurzen Besuch abgestattet. Hierher führte 1973 meine erste Italienreise im Rahmen meiner beruflichen Ausbildung und noch ohne Wissen um meine Nierenerkrankung. Ein Jahr später bekam ich die Diagnose. Nun saß ich wieder in der Stadt und erinnerte mich, wie unbeschwert es damals war, jugendlich unbeschwert zwar, aber leicht und kräftig. Diese Leichtigkeit nahm sukzessiv ab, bis ich während meiner Dialysezeit ab Mitte 1980 nicht mal mehr eine Treppe schaffte ohne außer Atem zu sein. An eine Reise wie heute wäre damals nicht zu denken gewesen, obwohl sie eher zu einem 25- oder 30-jährigen passen würde als zu einem Mann von 63 Jahren. Mir wurde nochmals sehr deutlich vor Augen geführt, welche körperlichen Einschränkungen mit der Nierenerkrankung und dem Funktionsversagen verbunden sind und wie sehr dadurch meine Jugend verloren gegangen

ist. Und spätestens hier wurde mir klar, dass ich mit dieser Fahrradtour nicht nur dem Altwerden Paroli bieten wollte, sondern dass ich etwas nachgeholt habe, was mir in jungen Jahren verwehrt wurde. So fällt es mir leichter, der Krankheit zu verzeihen, dass sie mich so schwer getroffen hat.

In Trento, rund 60 km weiter südlich, dann die Begegnung mit unangenehmen Erinnerungen an die Dialyse. 1982 machte ich Ferrialdialyse am Gardasee. Nach der Behandlung ging es mir dort regelmäßig schlecht. Eines Tages führen meine Frau und ich unmittelbar nach der Dialysezeit mit dem Bus durch die Berge nach Trento. Die ganze Fahrt über ging es mir so schlecht, dass mir die schöne Landschaft total egal war, denn ich musste mich darauf konzentrieren, mich nicht zu übergeben. In Trento angekommen, gab es kein Halten mehr.

Damals hatte ich schon die Hoffnung und Zuversicht, nach einer Transplantation, zu der ich bereits gemeldet war, bessere Zeiten zu erleben. Dass ich aber 33 Jahre später gesund und munter und sogar auf dem Rad diese Stadt besuchen würde, ist mir damals nicht im Traum eingefallen. Für mich war das Anlass, nochmals

meinem Nierenspender zu danken und mich über das Glück zu freuen, dank der Transplantation so lange und so problemlos leben zu können.

Mir ist bewusst, dass mein Krankheitsverlauf individuell ist und nicht verallgemeinert werden kann. Zu viele Einflussfaktoren spielen neben Glück oder Schicksal eine Rolle.

Gleichwohl möchte ich mit meiner Reise bzw. dem Bericht darüber zeigen, welche Möglichkeiten und Chancen eine Organspende eröffnen und wie nachhaltig dieses Geschenk sein kann.

Ich hoffe, dass diejenigen, die sich bisher noch nicht oder nur oberflächlich oder eher skeptisch mit dem Thema Organspende befasst haben, diese Tat in neue Gedanken über die Organspende umsetzen und in Zukunft einen Spendeausweis dabei haben werden.

Und diejenigen, die evtl. noch mit einer Anmeldung zur Transplantation zögern, möchte ich ermuntern, diesen Schritt zu wagen. Ich habe mich nach meinem Eintritt in die Nieren Selbsthilfe stets an den positiven Beispielen orientiert und versucht, ihnen nachzueifern. Das hat mir Hoffnung und Zuversicht gegeben ☺



Fotos: J. Tamcke

☺  
...und der  
Piazza del Campo  
in Siena