



**Engelbert Eising**

# **Fahrradtour pro Organspende 2008**

**Padborg (DK) - Kufstein (A)  
1400 km in 21 Tagen**

**Reisebericht**



## Über mich

Mein Name ist Engelbert Eising. Ich bin 1967 in Rhede/Westf. geboren und 2006 zu meiner Freundin nach Halle/Saale gezogen. Ich habe eine Ausbildung zum Kfz-Mechaniker gemacht und später zum Fahrlehrer umgeschult, konnte aber meine Arbeit wegen einer polyzystischen Nierenerkrankung nicht fortsetzen. Diese Krankheit hatte eine 5 jährige Dialysepflicht zur Folge. Am 01.08.2004 erhielt ich eine Niere in der Uni-Klinik Münster. Beide Zystennieren, die jeweils ein Gewicht von 4 kg hatten, wurden entfernt. Eine meiner Schwestern, die kurz vor der Dialyse stand, ist leider an einem geplatzten Aneurysma (Gefäßwandschwäche) mit 37 Jahren gestorben. Auch bei mir wurde ein Gehirn-Aneurysma diagnostiziert, welches rechtzeitig in der Uni-Klinik Essen gecoylt wurde. Meine älteste Schwester benötigte eine neue Leber und konnte gerettet werden, weil im letzten Moment doch noch ein passendes Organ gefunden wurde.

Dank der neuen Niere hat sich meine Lebensqualität entscheidend verbessert. Meine Freundin hatte ich noch während einer Reha nach meiner Transplantation kennen gelernt, da auch sie nierenkrank ist. Sie hatte im April 2007 durch eine Lebendspende von Ihrer Mutter eine Niere bekommen.

Doch für heutige Dialysepatienten hat sich die Wartezeit auf ein neues Organ sehr verlängert. Durchschnittlich vergehen 6-8 Jahre, bis für einen Patienten auf der Warteliste ein geeignetes Organ verfügbar ist.

## Das Thema Organspende in der Bevölkerung

Über Organspende zu sprechen fällt schwer. Schließlich geht es um eine ganz persönliche Frage. Für oder wider Organspende – das ist eine Entscheidung, die einem niemand abnehmen kann. Wichtig ist, dass man weiß, worüber man spricht. Auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es alle wesentlichen Informationen rund um die Organspende zu lesen.

Manchen Menschen ist die Vorstellung, dass man ihnen nach dem Tod ein Organ entnimmt, unangenehm. Andere haben wiederum das Gefühl, dass sie durch eine Organspende auch nach ihrem Tod etwas für andere Menschen tun können.

Mein Dank geht an allen Angehörigen der Spender, die in ihrer schweren Stunde, in der sie einen geliebten Menschen verloren haben, so eine wichtige Entscheidung treffen mussten, um noch andere Menschen in ihrer Not zu helfen.

Damit wartenden Patienten geholfen werden kann, ist es aber wichtig, sich für oder gegen die Organspende zu entscheiden und die Entscheidung in einem Organspendeausweis festzuhalten. Damit gehen Sie sicher, dass die Ärzte Ihren Wünschen entsprechend handeln werden.

## Meine Beweggründe für die „Fahrradtour pro Organspende“ quer durch Deutschland:



- Auf die mangelnde Organspendebereitschaft in Deutschland aufmerksam zu machen
- Durch meine Tour die Aufklärungsarbeit des BDO über Organspende unterstützen
- In den DJH, die mich auf meiner Tour durch kostenlose Unterkunft und Verpflegung unterstützten, mit Lehrern und Schülern in Kontakt treten, um dieses Thema dort anzusprechen
- Meine eigene Gesundheit fördern (Blutdruck, Stoffwechsel und Knochen-dichte) und den Spaß am Fahrrad fahren ausleben
- Die Freude, zeigen zu können wie ungebunden man wieder sein kann, wenn man nicht mehr von der Dialyse abhängig ist.
- Anderen Transplantierten Mut zu machen
- Den Mitmenschen zeigen, dass ich als Transplantiertes auch wieder zu einer sportlichen Leistung fähig bin

## Meine Ausrüstung

- Radlerhose, Radlerunterhose
- ausreichend Wechselwäsche
- atmungsaktive Oberbekleidung
- Regenkleidung
- Radlerhandschuhe
- Fahrradhelm
- Radlerbrille
- Kartenmaterial
- Ausweise (Personalausweis usw.)
- Mobiltelefon
- Zahlungsmittel
- Erste Hilfe-Set
- Medikamente
- Waschzeug (leichtes Packmaß)
- DJH Mitgliedsausweis
- Packtaschen hinten
- Packtaschen vorne
- Lenkertasche mit Kartenfach
- Fahrradschloss
- Ersatzschlauch
- Trinkflaschen
- Luftpumpe
- Flickzeug
- Werkzeug
- Ersatzzüge für Bremse und Schaltung
- Taschenmesser



## 1. Tag Padborg - Flensburg 10 km 08.04.2008

Am Dienstag, den 8.4.2008 reiste ich mit meiner Freundin mit dem Auto in der DJH Flensburg an. Zur Einstimmung auf meine Tour ließ ich mich nach Padborg bringen, um den Weg zurück nach Flensburg mit dem Fahrrad zurück zu legen. Diese 10 km gingen mir zur Eingewöhnung leicht vom Fuß. Noch ging es ja ohne Gepäck voran, weil dieses bereits in der Herberge verstaut war. Das Wetter war regnerisch und kalt, aber die Aussicht auf die Ostsee und der gut ausgebaute Ostseeradweg entschädigten die kalten Finger. Los ging es in Padborg aber erst mit dem Heerweg/Ochsenweg auf einem der ältesten Fernwege Nord- und Mitteleuropas. Viele Reisende benutzten diesen Weg, darunter Pilger, Fürsten und Bettler, Handwerker, Kaufleute und Viehtreiber mit ihren Ochsenherden sowie Könige mit ihren Heeren. Der Weg heißt in Dänemark Heerweg und ab der deutschen Grenze Ochsenweg.



**Bild: Padborg, Grenze DK-D**

Die Bezeichnung Heerweg hebt die militärische Geschichte der Strecke hervor. Der Heerweg diente immer wieder als Rück- bzw. Aufzugsstrecke für dänische, schwedische und deutsche Armeen. Die Bezeichnung Ochsenweg wiederum hebt die kaufmännische Geschichte des Fernweges hervor. Seine besondere Bedeutung als Handelsweg erlangte der Ochsenweg ab Mitte des 14. Jahrhunderts mit den großen Ochsentriften. Mit der Entstehung der mitteleuropäischen Handelsstädte wuchs der Fleischbedarf stetig, der konnte jedoch längst nicht mehr über die regionale Versorgung gedeckt werden. Auf diese Weise entstand ein reger Tierhandel vor allen Dingen aus Dänemark, darunter hauptsächlich Ochsen, aber auch Gänse, Schweine, Pferde, Ziegen und Schafe.

Die beiden Radfernwege orientieren sich an dem einstigen Verlauf des Landfernweges. Zahlreiche wieder entdeckte Stätten verschiedenster Jahrhunderte und geschichtsträchtige Orte werden durch den Radfernweg verbunden und in Deutschland von so genannten Ochsenweg-Hörnern markiert.

Ab der Grenze in Krusa entschied ich mich aber dem Verlauf des Ostseeradweges zu folgen, um eine Brise Ostseeluft zu schnuppern. Aber der Ochsenweg wird mich von Flensburg weiter bis nach Wedel begleiten.



**Bild: Hörner am Ochsenweg**

Zurück in Flensburg ging es daran, die Stadt zu erkunden. Natürlich startete unser kleiner Rundgang am Hafen und die Hafensperrmauer führte uns direkt zum Schiffahrtsmuseum.



**Bild: Flensburg, Hafen**

Im Untergeschoss des Schiffahrtsmuseums befindet sich das einzige Rum-Museum Deutschlands. Seit 1993 erfährt der Besucher Interessantes über die Geschichte des "Flensburger Rum". Die Erfolgsgeschichte des Flensburger Rums ist untrennbar mit den im Jahr 1755 einsetzenden Westindienfahrten verbunden. Die "Neptunus" brach damals als erstes Flensburger Segelschiff zu den dänischen Kolonien in der Karibik auf. Der Handel mit Kolonialwaren florierte. Die Einfuhr von

Zucker, Kaffee, Tee, Tabak, Baumwolle und Edelhölzern sorgte für wirtschaftlichen Aufschwung in der Flensburger Region. Aus der Melasse, einem Abfallprodukt bei der Zuckerproduktion, wird der Rum gebrannt. In Fässer abgefüllt ging der hoch aromatische Stoff dann auf dem Seeweg nach Flensburg. Hier wurde er nach geheim gehaltenen Rezepturen veredelt und auf Trinkstärke gebracht. Im Laufe des 19. Jahrhunderts entstanden in Flensburg zahlreiche Rumhandelshäuser; die Stadt galt als Rum-Metropole. Heute existiert bis auf das kleine Rumhaus Johannsen in der Marienstraße keines der Häuser mehr.

Mit der im Museum ausliegenden kleinen Stadtkarte machten wir einen historischen Stadtrundgang und ließen den Tag mit einem Essen ausklingen. Wir nächtigten beide gut in der fahrradfreundlichen DJH (gesicherter Radkeller).

## **2. Tag Flensburg - Schleswig 44 km 09.04.2008**

Wir haben in der DJH gut geschlafen und gut gefrühstückt und sahen uns noch in der Nähe von Padborg das Frøslevlager an.

Mittags, wieder in Flensburg, verabschiedete ich mich schließlich von meiner Freundin, schnallte mein Gepäck auf das Fahrrad und fuhr in Richtung Schleswig. Die Fahrt war angenehm mit leichtem Gegenwind und trocken, und ich gewöhnte mich an das Fahrverhalten des Rades mit schwerem Gepäck. Ich fuhr mit mäßigem Tempo und mein Pulsmesser zeigte 130 HF(1/min). Jetzt folgte ich der Westroute des Ochsenweges, der gut ausgeschildert war. Nur ab und zu zwang mich die Beschaffenheit des Weges, befestigte Straßen zu fahren.

Die DJH war leicht zu finden und beherbergte noch 2 Personen in dem Zimmer. Ich nutzte den Abend, um in einem Internet-Cafe mein Reisetagebuch zu führen.

## **3. Tag Schleswig - Itzehoe 95 km 10.04.2008**

Die 3-Mann-Belegung erwies sich nicht als schlecht. Mit den Zimmerkollegen, einer ist Zeitsoldat aus Köln und nahm in Schleswig an einem Seminar teil, und der andere ist Engländer und suchte nach Gräbern der Trichtervölker, Hunnen und Kelten, führte ich ein angeregtes Gespräch über die positiven Erfahrungen, die sie mit Nierenkranken gemacht haben und wir redeten über die Gesundheitssysteme in Großbritannien und Deutschland. Meine längste geplante Etappe stand mir bevor, um zur gebuchten DJH in Itzehoe zu gelangen. Die Strecke war fast durchgehend flach und ich konnte schnell Kilometer machen. Das Wetter war sonnig wie am Vortag.

Es ging zum Danewerk, an den Militärflughafen Jagel entlang über Kropp nach Rendsburg.



**Bild: Danewerk**

Das Danewerk (altdänisch: danæwirchi) war die südliche Grenzbefestigung des dänischen Reiches, die zwischen dem 7. und dem 12. Jahrhundert in mehreren Phasen als gestaffeltes System von Langwällen angelegt wurde. Es nutzte den nur sieben Kilometer breiten Tieflandpass zwischen den ehemals unpassierbaren Niederungen von Eider und Trenne im Westen sowie der Schlei im Osten, um Dänemark vor Angriffen aus dem Süden zu schützen. Die Endphase bestand im Bau der so genannten Waldemars Mauer von circa 1160/80. Die Anlage war 30 Meter breit, sechs Meter hoch und an ihrer Front mit Ziegelsteinen verstärkt. Auf der Mauer lief ein hölzerner Wehgang. Wie oft die Anlagen des Danewerks zwischen dem 7. und dem 12. Jahrhundert umgebaut wurden, ist nicht sicher. Man geht von mehr als einem halben Dutzend Bauphasen aus. Das Verteidigungswerk sicherte auch die Kontrolle über den Ochsenweg, der zentralen Nord-Süd-Landverbindung dieser Zeit.

Die Niederungen von Eider und Treene machten das Land für größere Heeresverbände unpassierbar, so dass es reichte, zwischen Hollingstedt und Schlei eine Landenge von 13 Kilometern durch das Danewerk zu sperren, um das dänische Gebiet wirksam zu schützen.

Als Holstein nach 1201 Reichsteil Waldemars II. wurde, verlor das Danewerk seine Funktion. Seit dem 13. Jahrhundert verfiel es. 1851 wurde das Danewerk vom dänischen König Friedrich VII. unter Schutz gestellt, was die Militärs nicht gehindert hat, die Anlage 1861 bis 1864 zur schanzenbewehrten Feldstellung auszubauen. Im zweiten Weltkrieg wurden am Danewerk Panzersperren angelegt. 1948 waren nur noch ein Fünftel der Wälle in annähernd ursprünglicher Höhe erhalten. 1950/51 gelang es, das Danewerk zunächst unter Naturschutz zu stellen, 1958 kam es schließlich auch unter Denkmalschutz. Die Verteidigungsanlage hatte besonders in Dänemark lange eine hohe emotionale Bedeutung, besonders zur Zeit der dänischen Bewegung im 19. Jahrhundert. Sie blieb für viele bis 1920 ein Symbol für die Wiedervereinigung Schleswigs mit Dänemark. Heute gilt das Danewerk als das größte archäologische Denkmal Nordeuropas.

In Rendsburg ist für Radfahrer ein Tunnel mit Aufzug vorgesehen, um den Nord-Ostseekanal zu unterqueren.

## **4. Tag Itzehoe - Hamburg 95 km 11.04.2008**

Das Einzelzimmer in der DJH Itzehoe war gut, nur mein mitgeführtes Radio hatte für den kommenden Tag wieder Regen angekündigt.

Bei meiner Abreise hatte ich das Gepäckgummi in das hintere Ritzel bekommen. Das Fahrrad war völlig schaltunfähig. Eine Pilgerin, die auch in der DJH Itzehoe übernachtet hatte, half mir das Fahrrad festzuhalten, bei meinem Versuch das Hinterrad wieder flott zu bekommen. Das hätte auf jeden Fall vermieden werden können und ich hatte mich sehr über mich geärgert. Die aufgesuchte Fahrradwerkstatt beseitigte kostenlos das Gummi aus den Ritzeln.

Auf meiner Reise nach Hamburg hatte ich noch ein Treffen mit Bernd Hüchtemann (BDO e.V. Regionalleiter Hamburg) in Wedel vereinbart. Ich hatte dazu ca. 50 km zu fahren und wollte dort termingerecht erscheinen. Das Ehepaar Hüchtemann begrüßten mich mit Kaffee und Kuchen. Wir unterhielten uns über die Aufklärungsarbeit über Organspende für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Herr Hüchtemann und seine Regionalgruppe sind mit dieser Arbeit sehr eingespannt.



**Bild: Bernd Hüchtemann BDO e. V. (Regionalleiter Hamburg)**

Ich schaute mir in Wedel noch die Begrüßungsanlage der Elbe-Schiffahrt an. Ich fand auch dort Anschluss an den Elbe-Radweg nach Hamburg.

Die Fahrt nach Hamburg war sehr anstrengend und es regnete immer mehr. Es ging an den schönen Häusern von Blankenese vorbei bis zur DJH Hamburg am Stintfang. Leider hatte ich mich mit meiner Unterkunft geirrt und ich musste noch ca. 20 km weiter zur DJH Hamburg Rennbahnstraße fahren. Der Weg führte durch die von Menschen überfüllte Reeperbahn und über den Rathausplatz quer durch die Stadt bei strömenden Regen und zu allem Übel tat mir mein Knie weh. Gegen 20.30 Uhr erreichte ich erst mein Ziel. Ich war sehr niedergeschlagen. So hatte ich es mir nicht gedacht Ein Zimmernachbar in der DJH gab mir als Betthupferl eine Flasche Bier aus.



Quelle: Hamburg-Alster/ Pro-Wohnen Hamburg

## **5. Tag Hamburg - Lauenburg 63 km 12.04.2008**

In der DJH Hamburg habe ich wieder eine Mehrbettbelegung genutzt. Die zwei Zimmerkollegen waren sehr rücksichtsvoll, als sie von Ihrer nächtlichen Tour wiederkamen. Ich habe sehr gut geschlafen. Nach dem Frühstück machte ich mich auf den Weg durch den Hamburger Hafen nach Moorfleet Richtung Elbe. Etwas Rückenwind, trotzdem hatte ich wie gestern Knieprobleme. Es war ein sehr schöner Radweg in Fahrtrichtung Geesthacht auf der rechten Seite der Elbe, dadurch hatte ich den 60 m hohen Berg vor Lauenburg gespart. Lauenburg hat zwei DJH, natürlich war ich zuerst bei der Falschen. Die Andere war auf dem Berg am Sportplatz. In der Herberge erwartete ich meine Freundin, die seit meiner Abreise bei einer Freundin in der Nähe von Lauenburg war. Wir sahen uns die Altstadt an und aßen Abendbrot.

## **6. Tag Lauenburg - Uelzen 65 km 13.04.2008**

Ich habe sehr gut gefrühstückt in der DJH Lauenburg.

In Lauenburg hatte ich den Elbe-Radweg verlassen und schlug ohne Kartenmaterial mit dem Elbe-Seiten-Kanal eine südliche Richtung ein. Bei Scharnebeck ist ein Schiff mit den Namen Trave in das Schiffshebewerk eingefahren; dieses hatte ich bis Uelzen viermal überholt, weil es nur 12 km/h gefahren ist. Ich hatte sehr gutes Wetter und mittelstarken Gegenwind, erst kurz vor Uelzen hatte es angefangen zu regnen. Der Puls war gut, aber ich hatte leichte Knieschmerzen. In der DJH Uelzen war keiner bei der Anmeldung. Ich hatte schon Bedenken, dass keiner am Sonntag dort ist, aber ich war ja angemeldet. Bei meinem Anruf in der DJH meldete sich doch jemand und ließ mich ein. Ich war mal wieder der einzige Gast. Aus organisatorischen Gründen hatte ich es vorgezogen bei der DJH Hanksbüttel abzusagen, um für den morgigen Tag eine längere Fahrstrecke einzuplanen.

## **7. Tag Uelzen - Oebisfelde 89 km 14.04.2008**

Die Suche nach einer geeigneten Auffahrt auf den Elbe-Seitenkanal-Damm stellte sich schwierig dar, denn das Fahrrad musste eine Böschung hochgeschoben werden. Ich fuhr wie am Vortag den Elbe-Seitenkanal entlang bis nach Bodenteich, um in Diesdorf den Deutsch-Deutschen-Radweg aufzusuchen.

Bis Wittingen hatte ich einen alten Kolonnenweg befahren, aber dann wegen des Regens und der schlechten Fahrbahnbeschaffenheit auf die B 244 nach Grafhorst gewechselt. Dort konnte ich nicht mit meinem Fahrrad im Schlamm versinken, musste aber zu meinem Nachteil ohne einen Fahrradweg an der B 244 auskommen.

### **Vom Todesstreifen zum Lebensraum**

Der frühere Todesstreifen mit seinen 3.000 Kilometern Zäunen, den Kfz-Sperrgräben auf 730 Kilometer Länge, den 830 Wachtürmen, den Lichttrassen, Mauern und Bunkeranlagen ist nahezu vollständig abgebaut worden. Lediglich die Kolonnenwege mit den Lochplatten erinnern heute noch an diese Zeit. Erkennen kann man den ehemaligen Grenzstreifen – allerdings nur noch einige Jahre – auch an dem niedrigeren Baumwuchs. Heute, fast 19 Jahre nach dem Fall der Berliner Mauer und des Eisernen Vorhangs, ist von der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze nicht mehr viel zu sehen.

Die Frage, wie man mit den Grenzanlagen umgehen sollte, bewegte nach der Wende die Gemüter. Die meisten wollten sie damals aus politischen und ethischen Gründen so schnell wie möglich beseitigen. Eine kleine Minderheit dachte aber „über den Tag hinaus“ und setzte sich für deren Erhalt ein. Es waren private Einzelpersonen, Vertreter der Denkmalschutzbehörden, Bürgerinitiativen, die verhinderten, dass überall Gras über die Geschichte wächst.

**Quelle: Verlag Esterbauer GmbH**

Das letzte Stück bis Oebisfelde bin ich über Breitenrode gefahren. Direkt am Deutsch-Deutschen-Radweg hatte ich eine sehr schöne und günstige Pension gefunden, die sich speziell auf Radfahrer eingestellt hat. Die Familie Peters empfing mich sehr herzlich.

## **8. Tag Oebisfelde - Schöningen 67 km 15.04.2008**

Die Übernachtung in der Pension Peters hat mir sehr gut gefallen. Frau Peters hat sehr positiv auf meiner Aktion reagiert und sie hatte gleich mehrere Interessenten in ihrem Umfeld, die gerne einige Organspendeausweise haben wollten. Selbstverständlich hinterlegte ich dort die gewünschten Organspendeausweise.

Den Fahrradweg wollte ich nach wie vor wegen des schlechten Wetters nicht nutzen und somit fuhr ich über die Dörfer. Meistens hatte ich einen Wegweiser in einer Richtung, aber bei der nächsten Gabelung fehlte diese Hilfe komplett. Beim Nachfragen bei den Anwohnern hatte ich nur komplizierte Anweisungen bekommen, die mir Abkürzungen versprechen sollten, aber meistens befand ich mich bis

zur Kette im Dreck wieder. Einen Tagebau vor Schöningen musste ich auch umfahren. Diese Umwege machten bestimmt ca.15 km aus.

Die DJH Schöningen befand sich außerhalb der Stadt auf einer Anhöhe. Das war noch ein weiterer Kraftakt. Ich bin in DJH sehr nett aufgenommen worden und hatte bei meiner Anmeldung auch das Abendessen mitbestellt. Ich war vom Abendessen sehr positiv überrascht, weil ich Schweinemedallions in Pfeffersoße und eine ganze Gemüseplatte gereicht bekam. Ein Teil meiner mitgeführten Organspendeausweise durfte ich in einen Informationsständer hinterlegen. Der Herbergsvater hatte ein offenes Ohr für mein Anliegen.



Bild: Ständer in der DJH mit meinem Infomaterial

## 9. Tag Schöningen - Seesen 74 km 16.04.2008

In Schöningen wurde für mich als einziger Gast das Frühstück angerichtet. Die Köchin hatte sich zur mir gesetzt und wir hatten nette Gespräche. Sie hat einen nierentransplantierten Neffen und selbst auch einen Organspendeausweis.

Ich bin die B 82 Richtung Schöppenstedt weiter gefahren. Mir ist ein Backpacker entgegen gekommen und wir haben uns lange am Straßenrand über sein Vorhaben unterhalten. Er ist der klassische Aussteiger und nimmt sich eine berufliche Auszeit, um bis zum Nordkap zu laufen. Steffen Sandow aus Kaufbeuren ist bereits seit 26 Tagen auf der Reise und möchte Mitte August diese Tour beenden. Zu den bereits ca. 500 gelaufenen Kilometer wird er noch bis zum Kap ca. 2500 km laufen müssen. Sein Rucksack hatte ein Gewicht von 27 kg.



**Bild: Steffen Sandow auf dem Weg zum Nordkap**

Ich radelte immer noch die B 82 entlang Richtung Goslar und war immer noch beeindruckt von Steffen Sandow, der alleine zum Nordkap lief. Ich hatte die Nord-West-Harz-Umfahrung vorgezogen, weil ich den Deutsch-Deutschen-Radweg nicht folgen wollte, dessen Route weiter über den Harz verlief und ich diesen Anstieg aus belastungstechnischen Gründen nicht schaffen konnte. Deswegen nutzte ich die Gelegenheit meine geplante Anmeldung bei der DJH Goslar abzusagen und dafür ein bisschen weiter nach Seesen zu fahren, um meinen Bruder zu besuchen.

Ich bin gegen 16.00 Uhr bei meinem Bruder angekommen und habe ihn mit meiner Ankunft überrascht. Ich hatte mich hinter einer Hecke versteckt und bin, als er von der Arbeit kam, aus meinem Versteck vorgefahren.

## **10. Tag Seesen Pause 17.04.2008**

Dadurch, dass ich zwei Übernachtungsstationen der DJH ausließ hatte ich einige Zeit heraus gefahren, um bei meinem Bruder und seiner Familie einen Tag länger bleiben zu können, weil ich meine nächste Übernachtung erst am 18.04.2008 in der DJH Bad Sachsa gebucht hatte. Die Lebensgefährtin meines Bruders hat mir die Wäsche gewaschen und ich habe mit ihnen und den zwei Kindern zu Abend gegessen. Justin hat mir sein Zimmer zur Verfügung gestellt und bei Alina auf dem Schlafsofa geschlafen. Einen Tag Pause hat mir sehr gut getan.

## 11. Tag Seesen - Bad Sachsa 57 km 18.04.2008

Heute Morgen hat mir Manu das Frühstück serviert und ich habe mich anschließend auf den Weg gemacht nach Bad Sachsa. Die Schnellstraße B243 durfte ich mit dem Fahrrad nicht fahren und musste somit auf Nebenstrecken ausweichen. Es waren kaum Radwege vorhanden. Das letzte Stück nach Bad Sachsa war besonders gefährlich. Bei steilen Steigungen bin ich immer langsamer geworden, so dass ich mit dem Lenker gewackelt hatte und trotzdem fuhr der nachfolgende Verkehr mit einem geringen Sicherheitsabstand an mir vorbei.



**Bild: Haus in Osterode**

Der Himmel war stark bewölkt, es hat aber nicht geregnet. In der DJH Bad Sachsa angekommen war ich der einzige Gast, denn es war Freitag und die Schulklassen längst wieder zu Hause.



**Bild: Herbergsvater mit Köchin in der DJH Bad Sachsa**

Der Herbergsvater war sehr nett und hatte ein offenes Ohr für mein Projekt. Er wollte sich selber bemühen, das Thema der geringen Organspendebereitschaft den Lehrern und deren Klassen mit meinem Material näher zu bringen, damit die Lehrer das Thema im Unterricht mit einbringen können. Meine Freundin hat mich mit ihrem Besuch in Bad Sachsa überrascht. Sie hatte eine Autofahrt von ca. 120 km auf sich genommen. Ich habe mich sehr darüber gefreut. In Bad Sachsa haben wir bei einem Griechen gegessen. Es war ein sehr schöner Abend. Leider mussten wir uns dann wieder verabschieden. Ich bin zurück in die DJH. Das Zimmer hatte eine sehr gute Ausstattung mit einem sehr sauberen und hochwertigen Badezimmer.

## **12. Tag Bad Sachsa - Mühlhausen 60 km 19.04.2008**

Ich hatte sehr gut geschlafen und gefrühstückt. Bin bereits kurz vor 9.00 Uhr wieder losgeradelt. Viele Berge, Kälte und teilweise Gegenwind machten die Tour zu einer Herausforderung. Die Fahrt ging über eine Landstraße, die recht verkehrsarm war. Bei Breitenworbis fuhr ich über die A38 hinweg. Bei Niederorschel hatte ich bei einem Bäcker Pause gemacht und erkundigte mich dort nach dem weiteren Verlauf meines beschriebenen Weges. Die Damen hatten mich schon mal vorgewarnt vor dem Berg, den ich bezwingen musste.

Das kleine Gebirge heißt "Hainleite" und ich musste öfters anhalten, um meinen Puls runter zu fahren. Ein Radrenner, der den Berg offenbar zu Trainingszwecken genutzt hatte, fuhr diesen viermal. Diese Überholungen machten mir nicht viel aus, denn ich war stolz auf meine Leistung mit dem schweren Gepäck.



Mühlhausen erreichte ich um ca. 14.00 Uhr. Die DJH öffnete aber erst wieder um 16.00 Uhr. Deswegen fuhr ich bergab in die Altstadt und setzte mich in einen Biergarten, trank Kaffee und machte Eintragungen in meinen MDA. Ich saß dort alleine. Den anderen war es offenbar zu kalt.

Mühlhausen hat eine sehr schöne historische Altstadt. Um 16.00 Uhr hatte ich mich in der DJH angemeldet. Ich nutzte die verbliebene Zeit, um Erkundungen in der Altstadt zu machen und besuchte unter anderem noch ein Internet-Cafe, um meine aktuelle Position auf meiner Reise einzustellen. An diesem Samstag war kaum was los in der DJH Mühlhausen und ich konnte gut schlafen.



**Bilder: Mühlhausen Altstadt**

### **13. Tag Mühlhausen - Bad Salzungen 63 km 20.04.2008**

Die Waschmöglichkeit und die Verpflegung am morgen in der DJH Mühlhausen, waren sehr bescheiden. Ich machte mich bei Regen los und fuhr am Nationalpark Hainich vorbei bis nach Mihla und weiter unter der A4 nach Eisenach. Ich habe in Eisenach zu Mittag gegessen und erneut Kräfte gesammelt, um eine Anhöhe des Thüringer Waldes hochzufahren.



**Bild: Wartburg/Eisenach**

Die Hohe Sonne ist 435 m hoch. Ich benötigte für diesen Anstieg viel Zeit, weil ich immer wieder anhalten musste, um meinen Puls zu regulieren. Auf dem Berg sind eine Raststätte und ein großer Parkplatz. Man kann auch dort den Rennsteig laufen. Meine Leistungen als Transplantiertes, das Fahrrad mit 25 kg Gepäck über den Berg zu bringen, blieben unentdeckt. Ich bin mit rasender Geschwindigkeit die andere Seite runter gefahren. Die B19 war stark befahren. Durch das Sonntagsfahrverbot waren aber zumindest keine LKWs auf der Straße.



**Bild: Thüringer Wald**

Ich hatte noch weitere Berge zu fahren, aber diese waren eher irrelevant. Die DJH Bad Salzungen habe ich durch mehrmaliges Fragen gefunden, denn es waren keine Hinweistafeln vorhanden. Die Herbergsmutter machte einen sehr netten Eindruck. Sie hatte mir ein Abendessen angeboten. Die Unterkunft war interessant, denn es sind mehrere kleine Häuschen auf der Anlage. Jedes Häuschen hat 3 Zimmer. Das Zimmer hat eine Dusche und WC. Mein Fahrrad durfte ich auch mit ins Haus nehmen. Ich habe für morgen eine Fahrradkarte bekommen. Dann kann ich den Werra-Radweg stromaufwärts bis Hildburghausen fahren. Endlich auf einem sicheren Weg, es sei denn ich fahre mit dem Fahrrad in die Werra.

### **Der Werraradweg**

Der Werratal-Radweg führt auf der mehr als 300 km langen Strecke durch die vielfältige Landschaft des einst durch die innerdeutsche Grenze geteilten Werratal bis zur Mündung in die Drei-Flüsse-Stadt Hann. Münden. Vom Rennsteig im malerischen Thüringer Wald, wo die Werra gleich aus zwei Quellen entspringt, geht es im Tal zwischen Rhön und Thüringer Wald vorbei an historischen Städten und Dörfern. Der gut ausgeschilderte und familienfreundliche Radweg schmiegt sich sanft an den windungsreichen Verlauf der Werra, und wie an einer Perlenkette reihen sich die pittoresken Fachwerkwjuwelen und stattlichen Burgen aneinander. Aber auch kulturell wird man hier verwöhnt: Es locken die Theaterstadt Meiningen und die weltberühmte Wartburg bei Eisenach genauso wie die phantasievollen Kunstwerke entlang des Radweges im Werra-Meißner-Land. Oder man entspannt in einem der wohltuenden Sole-Heilbäder von Bad Salzungen oder Bad Sooden-Allendorf.

Die Werra, die sich in Hann. Münden mit der Fulda zur Weser vereinigt, entspringt aus zwei gleichwertigen Quellen am Kamm des Thüringer Waldes. Nordöstlich von Eisfeld ergießt sich bei Fehrenbach die so genannte „Vordere“ und bei Siegmundsburg die „Hintere“ Werra, die auch Verwirrenderweise Saar genannt wird. Erst in Sachsenbrunn vereinigen sich die beiden Bäche auf dem Weg durch den südlichen Kleinen Thüringer Wald zur eigentlichen Werra.

Noch recht schmal windet sich der Strom in nordwestlicher Richtung durch das weite Tal zwischen Thüringer Wald und Rhön. Viele Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten gilt es hier zu entdecken. In Hildburghausen, der Heimatstadt des Bibliographischen Institutes von Joseph Meyer (Meyers Enzyklopädisches Lexikon), erwartet Sie ein Renaissance-Stadtkern mit vielen imposanten Bauten. Meiningen, die ehemalige Residenzstadt des Herzogtums Sachsen-Meiningen, übertrifft mit ihrem Theater, Schloss und Museen alle Erwartungen, die man an eine Kleinstadt stellt, und lädt darüber hinaus mit den landestypischen Thüringer Klößen zum kulinarischen Verweilen ein. Einmalig ist auch ein unterirdischer Besuch in der Sandstein- und Märchenhöhle von Walldorf, in der noch vor nicht allzu langer Zeit Scheuersand mit Hand und Schaufel abgebaut wurde.

Ab hier schlängelt sich die Werra vorbei an der kuppenreichen Vorderrhön, um anschließend in das „Land der weißen Berge“ einzutauchen. In Bad Salzungen beginnen die großen Salzvorkommen, die die Region nachhaltig prägten. Bekannt wurde die heutige Kurstadt 1801 durch das Gradierwerk, das als Therapieeinrichtung bei Atemwegserkrankungen dient. Im Erlebnisbergwerk Merkers können Sie die Geschichte des Kalibergbaus studieren, bevor Sie die mächtige und unwirklich erscheinende Steinsalzhalde des „Monte Kali“ erklimmen. Die Werra orientiert sich nun in nordöstlicher Richtung und durchbricht dabei die Buntsandsteinaufwölbungen zwischen Thüringer Wald und Seulingswald.

Am nördlichen Rand des Thüringer Waldes liegt die Wartburgstadt Eisenach, in der seit ihrer Gründung im 12. Jahrhundert ein unverwechselbares Stück deutscher Geschichte geschrieben wurde. Martin Luther und Johann Sebastian Bach, Walter von der Vogelweide und Wolfram von Eschenbach sowie die Heilige Elisabeth sind wohl die bekanntesten Persönlichkeiten dieses geschichtsträchtigen Ortes. Nur den kastenförmigen Wartburg (Anm.d.R.: eine Limousine der unteren Mittelklasse aus DDR-Produktion) wird man hier immer seltener antreffen.

Zwischen Creuzburg und Treffurt ändert die Werra ihre Richtung nach Nordwesten und windet sich in mehreren Schlingen durch den Westrand des Thüringer Beckens. Das enge, orchideenreiche Durchbruchstal mit seinen vielen Kalksteinriffen ist der schönste Teil des Werratales. Mittelalterliche Fachwerkstädte wie Creuzburg, Treffurt, Eschwege, Bad Sooden-Allendorf und Witzenhausen, um nur die wichtigsten zu nennen, reihen sich im perfekten Einklang mit der Natur an den Ufern der Werra auf, und Rad fahren wird zum Genussradeln. Selbst eine Freiluftgalerie wird Ihnen hier geboten.

„Kunst am Radweg“ heißt das Projekt, das phantasievolle Installationen zum Thema Fahrrad zeigt.

Nachdem die Werra in einem engen Kastental die Osthessische Senke durchquerte, vereinigt sie sich schließlich in der hübschen Drei-Flüsse- und Fachwerkstadt Hann. Münden mit der Fulda zur Weser.

**Quelle: Esterbauer Verlag GmbH**



**Bild: verpasste Motorradtour**

Am 20.04.08 erhielt ich per E-Mail ein Gruppenfoto meiner Freunde aus Bocholt/NRW. Jedes Jahr unternehmen sie eine Motorradtour. Diesmal fuhren sie nach Texel/Holland und feierten den 10-jährigen Zusammenschluss des Motorradclubs „Krumme Finger“ mit dem Kegelverein „Galgenvögel“. Seit 16 Jahren fuhr ich zum ersten Mal die alljährliche Motorradtour nicht mit, wegen meiner Fahrradtour. Wir Motorradfahrer wissen, dass man im Straßenverkehr größeren Gefahren ausgesetzt ist als Autofahrer. Deshalb kommt es öfter zu tödlichen Unfällen. Aus diesem Grund haben fast alle meiner Freunde einen Organspendeausweis.



**Bild: Kirchenburg Waldorf**

### **Kirchenburg Waldorf**

Um 1008 übernahm das Bistum Würzburg den Ort Walldorf und gestaltete die Burg zur bischöflichen Festung um und es ist anzunehmen, dass um diese Zeit die erste Kirche entstand. Sicherlich wurde die Kirche ständig erweitert bzw. umgebaut. Dies ist jedoch nicht urkundlich belegbar. Sicher ist, dass im Dreißigjährigen Krieg nicht nur der Ort Walldorf sondern auch die Kirchenburg der brandschatzenden Soldateska zum Opfer fiel.

Dabei brannte das Innere des heutigen Gotteshauses, das seinen Ursprung um 1587 hat, völlig aus und ein Großteil des Ortes ging in Flammen auf. Die heutige Inneneinrichtung entstand ab dem Jahr 1650 und ist einheitlich im Renaissance- und Barockstil gehalten. Eine Vielzahl von Wappen und Grabplatten schmücken den Innenraum, die zum Teil den 1906 zugemauerten Gräften entnommen wurden.

Der Kirchturm, so nimmt man an, entstand aus dem ehemaligen Bergfried der Burg. Als weiterer Bau befindet sich auf dem Plateau die alte Kirchscheule aus dem Jahr 1646.

Quelle: Kirchenburg Walldorf by rhoenline-media GbR



**Bild: Schloss Elisabethenburg, Meiningen**

## **14. Tag Bad Salzungen - Themar 74 km 21.04.2008**

Ich habe sehr gut geschlafen, geduscht und bin zum Haupthaus gelaufen. Die Herbergsmutter hat ein leckeres Frühstück serviert und hat mir Organspendeausweise abgenommen, um sie weiter zu reichen.

In Bad Salzungen hatte ich mir das Gradierwerk angesehen und ich bin dann weiter den Werra-Fahrradweg gefahren. Er lässt sich sehr gut fahren, wenn überhaupt nur geringe Steigungen. Jetzt machte mir das linke Knie Probleme und ist ein wenig angeschwollen.



**Bild: Gradierwerk Bad Salzungen**

Das Schloss in Meiningen fotografierte ich und habe mir in dessen Nähe ein Eis gegönnt. Das Wetter war heute schön, nur der Ostwind störte ein wenig. Morgen nach Coburg schlage ich wieder eine südliche Route ein. Die Ortschaften am Werra-Radweg haben sich voll auf den Fahrradtourismus eingestellt und es wird viel Werbung gemacht, um den einen oder anderen Fahrradfahrer einladen zu können.

Ich hatte meine Unterkunft in Themar gefunden. Ein gemütliches Gasthaus. Ich habe die Wetteraussichten für Bayern im Fernseher gesehen und die Aussichten sind gar nicht mal so gut. Zum Abendessen hatte ich mich ins Gasthaus gesetzt und später mit Monteuren noch ein Bier getrunken. Die beiden kamen aus dem Vogtland und bauten deutschlandweit Biogas-Anlagen.

## **15. Tag Themar - Coburg 54 km 22.04.2008**

Das Frühstück wurde mir im Zimmer serviert. Ich hatte gleich Regensachen angezogen und fuhr weiter auf den Werra-Radweg bis Hildburghausen, um dann weiter in südlicher Richtung über Bad Rodach nach Coburg zu fahren. Es wurde weniger hügelig und es hörte auch auf zu regnen. Ich war bereits um 15.00 Uhr in der DJH Coburg und konnte mich erst um 17.00 Uhr anmelden. Die DJH Coburg ist ein romantisches Schloss der einst berühmten Sängerin Rosine Stoltz. Heute regieren die jugendlichen Gäste der Vestestadt.



**Foto: Coburg, Schloss und DJH**



**Bild: Herr Roesler (Herbergsleiter DJH Coburg)**

In der Zeit schaute ich mir die Innenstadt von Coburg an und machte in einem Internetcafe Angaben zu meiner geographischen Position der Tour. Der Herbergsvater war sehr nett und hat auch positiv auf meine Aktion reagiert. Er ist auch der Meinung, dass in der Richtung was unternommen werden muss. Morgen möchte er mir einen Fahrradweg nach Bamberg erklären, den er selber mit Helfern ausgearbeitet hat. Eine Schulklasse aus Berlin war auf der Etage, wo auch ich untergebracht war. Eine Randalie auf dem Flur! Ich schickte die pubertierende Jugend nach 22.00 Uhr ins Bett. Die Nacht ist danach ruhig verlaufen.

## **16. Tag Coburg - Bamberg 56 km 23.04.2008**

Das Einzelzimmer in der DJH war gut. Das Frühstück war in Ordnung und ich ließ mir von dem Herbergsleiter Herr Roesler den Radweg nach Bamberg erklären. Ich füllte meine Flaschen mit Wasser und machte mich auf zu dem vorgeschlagenen Radweg. Dieser erwies sich als sehr guter und ausgeschilderter Radweg. Meistens ging es an dem Flüsschen Itz und neben der B4 entlang, bei bestem Wetter. Ab und zu ging es kreuz und quer über die Dörfer, in der Hoffnung, dass der eine oder andere Radfahrer etwas konsumiert.



**Bild: Fluss Itz**

Die DJH in Bamberg liegt schön im Park, direkt am Mainkanal und dem Fluss Regnitz. Ich meldete mich an der Rezeption an und wurde von den Mitarbeitern sehr nett aufgenommen. Die Köchin plante mich auch für das Abendessen ein. Sie stellte auch kritische Fragen zum Thema Organspende und das fand ich gut. Es sollte Bratkartoffeln, Leberkäse und Salat geben. Bis dahin surfte ich im Internet und setzte meine Arbeit an meiner Seite fort. Das Internet stand den Besuchern der DJH Bamberg kostenlos zur Verfügung. Die Plätze für das Abendessen waren reserviert und man setzte mich mit einem australischen Pärchen zusammen, die eine siebenmonatige Weltreise machten und in Bamberg eine Station einlegten. Sie kamen zuletzt aus Ägypten und wollten morgen nach München. Anschließend nach Spanien, Portugal und den USA mit Hawaii um von dort aus wieder in die Nähe von Perth zu fliegen. Ich konnte auch meine Erfahrungen einbringen, die ich in Australien, Fiji, USA mit Hawaii und Singapore mit meinen Freunden gemacht hatte, als ich noch nicht auf medizinische Betreuung angewiesen war.

Eines möchte ich noch mit einbringen: In Deutschland wird man meiner Meinung nach am besten medizinisch betreut. Diese Erfahrungen hatte ich auf meinen Reisen immer erlebt und bei der eigenen Bevölkerung dieser Länder auch gesehen.

Der Abend war ganz lustig, denn Schulklassen, die noch in der DJH untergebracht waren, veranstalteten Partys.



**Bild: Bamberg Rathaus**  
Quelle: Qole Pejorian auf Flickr

## **17. Tag Bamberg - Nürnberg 81 km 24.04.2008**

Ich habe sehr gut gefrühstückt. Das Zimmer war gut und die Mädchenetage ruhig, aber zu den Waschräumen und Männertoiletten musste ich nachts des öfteren von der zweiten Etage bis in den Keller laufen.



**Bild: Mit der Fähre über die Regnitz**

Ich hatte den direkten Weg nach Nürnberg genommen, in dem ich nur den Donau-Main-Kanal entlang gefahren bin. Kurz vor Forchheim hat mich auf dem Kanaldamm ein Fahrradfernsender überholt, dessen Fahrrad auch voll gepackt war. Er war von Lübeck gestartet und wollte nach Bozen und hatte bis Kufstein die gleiche Route zu fahren. Wir sind bis Nürnberg zusammen gefahren und hatten uns in der DJH Nürnberg einquartiert. Wir hatten die Absicht, bis nach Kufstein zusammen zufahren. Verner (nordischer Name) Mielke (40) aus Hamburg, ist gelernter Orthopädiemechaniker, Masseur und Bademeister. Er möchte auf einem existenzgefährdeten Bio-Bauernhof für Kost und Logis arbeiten und nimmt sich dafür eine lange Auszeit. Er hat sich vom Sozialstaat Deutschland abgemeldet und möchte nicht mehr für 1,60 EUR arbeiten Er will von Bozen aus einen neuen Start ins Leben versuchen. Er hatte sich die Strecke bis Nürnberg meiner Geschwindigkeit angepasst, obwohl er mit seinem Fahrrad schneller fährt. Er hatte schon längere Touren in der Vergangenheit unternommen und war schon einmal mit dem Fahrrad quer durch Deutschland gefahren. Außerdem hat er Dänemark umrundet und ist von seinem Heimatort aus nach Göteborg gefahren. Wir hatten uns auch über die Organspende unterhalten und er trägt auch einen Organspendeausweis bei sich.

Nachdem wir uns in der DJH Nürnberg angemeldet hatten, brachten wir unsere Fahrräder in den Fahrradkeller und fuhren dann mit dem zur Verfügung gestellten Gepäckwagen per Aufzug in den siebten Stock der Burg. Zum Abendessen gab es Semmelklöße mit einer Pilzsoße.

Wir hatten in der Altstadt noch ein Bier getrunken, bevor wir uns in unserem Turmzimmer der DJH Nürnberg zum Schlafen zurückzogen. Vom Zimmer aus hatte man eine wunderschöne Aussicht über Nürnberg in der Abenddämmerung.



**Bild: Nürnberg, Hauptmarkt**



**Bild: Nürnberg, Jugendherberge**

## **18. Tag Nürnberg - Beilngries 84 km 25.04.2008**

Ich hatte gut geschlafen, aber mein Zimmerkollege wurde wohl von meinen Gesprächen im Schlaf gestört. Es waren in der DJH Nürnberg viele Schulklassen untergebracht und die wollten alle zur gleichen Zeit frühstücken. Die Frühstücksausgabe verlief schleppend, so dass sich eine Schlange bildete und eine Wartezeit von mindestens einer halben Stunde normal war. Ich kannte solche Bilder nur aus dem Fernsehen, als Deutschland noch eine schlechtere Zeit durch machte.

Der Ärger ließ nicht nach, denn man hatte mir den Hinterreifen durchgeschnitten als ich das Fahrrad aus dem Keller holte und zum Bepacken nur einen kurzen Moment neben der Eingangstür der DJH stellte. Natürlich ließ sich der Täter nicht finden. Sehr wahrscheinlich beobachtete er das Geschehen von weitem. Das war ein sehr hochwertiger Reifen, den ich von dem Reifenhersteller Schwalbe für meine Aktion gesponsert bekommen hatte. Diesen Reifen hätte eine oder mehrere Reiszwecken nichts ausmachen können, es sei denn, man schneidet ihn aus reiner Zerstörungswut durch.

Deshalb hatte Verner Mielke entschieden weiter zuzufahren, weil nicht absehbar war wann das Fahrrad wieder fahrbereit sein würde. Fahrradfernfahrer sind meistens Einzelfahrer, weil sie gerne alleine Entscheidungen treffen und ihr eigenes Tempo fahren wollen. Wir hatten uns kurz verabschiedet und räumten ein, uns vielleicht in Kufstein wieder treffen zu können.

Der Herbergsvater in Nürnberg hat mir einen Fahrradladen empfohlen und mir diesen auf einer Karte markiert. Bei meiner Ankunft war der Werkstattmeister so nett und hatte meine Reparatur vorgezogen, denn ich wollte noch ca. 90 km fahren und es war schon fast Mittag. Zum Glück hatten sie den gewünschten Schwalbe-Reifen vorrätig. Bei der Gelegenheit ließ ich außerdem noch die Ritzelblätter reinigen und den Seitenständer reparieren, weil dieser das hohe Gewicht des Gepäcks

nicht mehr Stand gehalten hätte. Ich fuhr dann erst um 12.30 Uhr weiter am von der Herbergsleitung empfohlenen Ludwig-Donau-Main Kanal über Neumarkt bis Beilngries. Das war einer der angenehmsten Radwege, den ich bisher gefahren hatte.



**Bild: Radweg entlang des Ludwig-Donau-Main-Kanals**

### Die Geschichte des Ludwigskanals

Der erste bekannte Versuch eine schiffbare Verbindung zwischen Nordsee und Schwarzem Meer herzustellen ist schon mehr als 1200 Jahre her. Im Jahre 793 wurde bei Treuchtlingen im Auftrag von Karl dem Großen ein erster Kanal ausgehoben. Dieser ist heute als Karlsgraben oder Fossa Carolina bekannt und verlief zwischen Fränkischer Rezat und der Altmühl über die europäische Wasserscheide. Wegen schlechtem Wetter und ungünstigen Bodenverhältnissen soll dieser Kanal nie fertig geworden sein. Manche Historiker sind aber der Meinung, dass der Karlsgraben doch nutzbar war. Da man damals noch keine Kammerschleusen kannte, wurden die Höhenunterschiede durch aneinander gereichte Teiche überwunden. Die Kähne wurden einfach über Rutschen und Rollen von einem Teich zum anderen transportiert. In den folgenden Jahrhunderten gab es immer wieder Pläne, diese Verbindung nutzbar herzustellen. Allerdings erst im Jahr 1825 begann der endlich erfolgreiche Versuch, dessen Ergebnis der Ludwig-Donau-Main Kanal war. Ludwig I., König von Bayern beauftragte Heinrich Freiherr von Pechmann mit der Planung des Kanals. Dieser beschäftigte sich schon seit 1818 mit dem Projekt. Im Jahr 1836 begann der Kanalbau und wurde innerhalb von 10 Jahren vollendet. Es entstand ein 172 km langer Kanal zwischen Kelheim und Bamberg. Zur Überwindung der Höhendifferenzen von Kelheim (338 m über dem Meeresspiegel) über die Voralb (höchster Punkt bei 417 m) bis nach Bamberg (230 m über dem Meer) wurden genau 100 Schleusen gebaut. Schon 4 Jahre nach der Fertigstellung erreichte der Kanal seinen höchsten Güterumschlag. Ab 1860 war jedoch das Eisenbahnnetz in Bayern soweit ausgebaut, dass der Kanal dieser Konkurrenz nicht mehr standhalten konnte. Das Frachtaufkommen verminderte sich beständig und der Kanal wurde wirtschaftlich bedeutungslos. 1945 erlitt der Kanal schwere Beschädigungen durch Bombentreffer und wurde 1950 offiziell als Wasserstrasse stillgelegt. Ab 1955 wurde die Strecke zwischen Nürnberg und Bamberg durch den Bau des Frankenschnellweges fast vollständig zerstört. Ab 1980 fielen weitere Abschnitte zwischen Kelheim und Berching dem Main-Donau-Kanal (auch Europakanal genannt) zum Opfer. Der Ludwig-Donau-Main Kanal wird oft auch Ludwigskanal, König-Ludwig Kanal oder Alter Kanal genannt.

Quellen: H. Liedl & H. Dollhopf: 150 Jahre Alter Kanal (ISBN 3-921590-41-8), Internet Enzyklopädie Wikipedia

Kurz vor Beilngries machte ich Bekanntschaft mit einem Schäfer und seiner Herde, durch die ich mein Fahrrad schob.



In Beilngries hatte ich eine Unterkunft im Gasthaus Krone gefunden. Dort sagte man mir, ich sei der erste Fahrradtourist in diesem Jahr. Ich hatte auch dort zu Abend gegessen. Mit 42 Euro war dies meine teuerste Übernachtung auf meiner Reise aber der Preis war für die Leistung völlig angemessen.

## **19. Tag Beilngries - Landshut 118 km 26.04.2008**

Ich hatte wieder sehr gut gefrühstückt im Gasthof Krone in Beilngries. Die Dörfer im Altmühltal leben gut vom Fahrradtourismus. Im Sommer hat der Gasthof Krone 90% Auslastung durch Radfahrer, sagte man mir. Der Altmühl-Fahrradweg war besonders schön.

Ich wollte nicht nach Regensburg und änderte meine Route, mit dem direkten Ziel nach Landshut. Deswegen hatte ich in der DJH Regensburg meine Anmeldung storniert und dafür die DJH Landshut angerufen, ob es möglich sei, dass ich zwei Tage eher kommen kann. Diese bejahten mein Anliegen und ich fuhr erst zum Bäcker, um mich mit Vorräten einzudecken. Dabei sprach mich ein Mann an, der mich fragte wo ich hin wolle. Er würde sich in ganz Bayern auskennen und kennt jeden Fahrradweg. Er wollte, dass ich mich noch zu ihm setze und ein Kaffee trinke und dann würde er mir den Weg erklären. Da ich nach Landshut kein Kartenmaterial hatte, setzte ich mich gerne zu ihm. Er bat mich, Zettel und Stift zu besorgen und sagte mir von Beilngries bis nach Landshut jeden Ort, den ich zu durchfahren habe. Das waren immerhin 118 km. Ich machte mir Notizen und wollte dann eigentlich los, aber er bedrängte mich noch zu bleiben. Er war schon komisch, aber vielleicht wollte er nur reden. Auf jeden Fall hatte er mir den Weg, wie sich im Nachhinein herausstellte, und jeden einzelnen Ort bis Landshut richtig beschrieben.

Das Wetter war gut, ein wenig Rückenwind und ich wollte unbedingt bis Landshut durchziehen. Ich fuhr erst den Donau-Main-Kanal entlang bis Kehlheim und weiter

bis Saal, erst dann fuhr ich in südlicher Richtung über Hausen, Langquaid, Alzhau-  
sen, Rottenburg a. d. Laaber, Hohenthann, Ergolding und schließlich bis nach  
Landshut auf sehr verkehrsarmen Straßen.

Ich fuhr in die Altstadt und sie war von Besuchern an diesen Samstag fast über-  
füllt. Eine farbenprächige Altstadt. Die DJH Landshut lag oben auf einen Berg  
und man hatte einen herrlichen Blick auf die Altstadt und die Martinskirche. Im  
Zimmer war eine Dusche im Waschcontainer integriert.



**Bild: Befreiungshalle Kehlheim**

Die Befreiungshalle ist eine Gedenkstätte in Erinnerung an die siegreichen Schlachten in den Be-  
freiungskriegen 1813-1815 gegen die Truppen Napoleons. Die Befreiungshalle wurde von König  
Ludwig I in Auftrag gegeben, von Friedrich Gärtner begonnen und 1863 von Leo von Klenze voll-  
endet. Die 18 Kolossalstatuen der Außenfassade sind Allegorien der deutschen Volksstämme.  
Im Innenraum sind 34 Siegesgöttinnen aus weißem Carrara-Marmor, die sich die Hände reichen.  
Die vergoldeten Schilde bestehen aus der Bronze eingeschmolzener Geschütze.



**Bilder: Landshut, Innenstadt**

## **20. Tag Landshut-Wasserburg 74 km 27.04.2008**

Das Frühstück war sehr bescheiden. Ich machte mich auf bei schönstem Wetter in Richtung Wasserburg, leider mit Südwind. Einen Fernfahrradweg gab es nicht nach Wasserburg. Ich musste der B 15 nach Rosenheim folgen und auf Radwege hoffen. Es waren oft links oder rechts der Bundesstraße Fahrradwege vorhanden. Von Taufkirchen konnte ich den Vils-Radweg nach Dorfen fahren. Es war hügelig bis Wasserburg. In Wasserburg angekommen, war die Innenstadt bei dem herrlichen Wetter von Motorradfahrern und anderen unternehmungslustigen Besuchern überfüllt. Kein Platz in den Biergärten war mehr frei.

Auf den Kellerberg in Wasserburg bin ich bei dem preisgünstigen Huberwirt untergekommen. Leider musste ich dafür einen gewaltigen Anstieg zu der Pension im Kauf nehmen. An der Pension ist eine Aussichts-Plattform vorhanden. Von dort aus hatte man einen schönen Ausblick auf den Inn und den Stadtkern. Ich hatte noch in deren Restaurant zu Abend gegessen.

## **21. Tag Wasserburg - Kufstein - Ebbs 70 km 28.04.2008**

Der Huberwirt war heute Morgen sehr zuvorkommend und hat mir als ersten Radfahrer des Jahres fast alles an meinen Tisch gebracht. Er rechnet als Anlieger am Inn-Radweg pro Jahr mit über 500 Radfahrer-Übernachtungen.

Direkt neben der Pension verlief der Inn-Radweg, den ich dann stromaufwärts nach Kufstein gefahren bin. Die Fahrt auf der linken Seite des Inn stellte sich zu Anfang schwierig dar. Er war nicht richtig ausgeschildert. Erst als ich die Seite wechselte wurde es Richtung Rosenheim besser. Der Inntal-Radweg mit der Flora und der reichen Fauna in den Inn-Auen ist sehr sehenswert. Ich hatte zwar den ganzen Tag Gegenwind, aber es war sehr sonnig.



**Bild: Inn-Radweg Innradweg**

Gegen 15.00 Uhr erreichte ich mein Ziel in Ebbs. Mein Vater begrüßte mich bei meiner Ankunft und transportierte mein Fahrrad und mein Gepäck zu ihm nach Hause. Bei diesem schönen Wetter haben wir gegrillt. Ich blieb noch 2 Tage und er fuhr mich nach Halle zurück.



## Fazit

Die Fahrradtour hat mir sehr viel Spaß gemacht. Das Wetter war zu Anfang regnerisch und kalt, aber überwiegend hatte ich keinen Gegenwind. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich diese Herausforderung geschafft habe und würde mich sehr freuen, bei einer nächsten von mir geplanten Fahrradtour andere Transplantierte, die mit fahren möchten, an diesem Gefühl teilhaben zu lassen.

Auf meiner Reise hätte ich mir mehr Interesse der Bevölkerung gewünscht als ich bei meinen Pausen und Stationen das Projekt erläuterte, gerade auch bei anderen Radfahrern. Aber zu dieser Jahreszeit waren noch nicht so viele Radfahrer unterwegs. Dagegen machte ich mit den Herbergsleitungen der Deutschen Jugendherbergen positive Erfahrungen. Denn die Resonanz meiner Aktion war gut. Ich hatte dort die Möglichkeit mit den Lehrern und Schülern in Kontakt zu treten, um dieses Thema dort anzusprechen.

Ich hatte meinen Puls während meiner Reise immer kontrolliert und es stellte sich nach wenigen Tagen eine Ausdauerverbesserung ein, aber ich verlor 3 kg Gewicht, obwohl ich eigentlich an Muskelmasse zunehmen wollte. Mein Blutdruck ist 3 Wochen nach meiner Tour, mit 120/80 mmHg sehr gut eingestellt. Die zu Anfang heftigen Knieschmerzen, stellten sich am Ende der Tour wieder ein.

Nach der Veröffentlichung meines Berichtes bei Novartis, DJH, Radlager Halle und dem BDO e. V. erhoffe ich mir interessierte Leser, die zu der Verbesserung der Organspendebereitschaft etwas beitragen wollen.

Ich bedanke mich bei Novartis, DJH, Radlager Halle, Verlag Esterbauer, Schwalbe Reifen, Monika Kracht, Familie Rieske, BZfG und meinem Arbeitgeber Zeli Flowers, die diese Fahrradtour möglich gemacht haben. Ich würde gerne solch eine Aktion 2009 wiederholen, mit einer neuen Strecke.

## 10 Gründe sich für eine Organspende zu entscheiden

- 1.**  
Seit 1963 haben deutsche Ärzte etwa 80 000 Organe transplantiert – und damit das Leben von vielen Patienten gerettet: Ein Jahr nach der Transplantation leben durchschnittlich 75 Prozent der Empfänger, nach fünf Jahren noch 60 Prozent.
- 2.**  
Ein Organspender kann durch Herz, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm sieben bis acht Menschen das Leben retten.
- 3.**  
Bei der Gewebespende geht es zwar nicht um Leben und Tod. Wer einwilligt, zum Beispiel die Augenhornhaut nach seinem Tod zu spenden, kann dadurch aber einen Kranken vor der Erblindung bewahren. Und selbst wenn sich nicht das ganze Herz für eine Organspende eignet, hilft eine gespendete Herzklappe einem Herzkranken.
- 4.**  
Organspender oder nicht? Wer diese Entscheidung zu Lebzeiten nicht trifft, riskiert, dass die Angehörigen die Wahl treffen müssen. Abhilfe schafft ein Organspenderausweis, auf dem man auch dokumentieren kann, dass man keine Organe zur Transplantation freigibt. Selbst eine formlose Erklärung ist möglich.
- 5.**  
Die Wahrscheinlichkeit, Organspender zu werden, liegt deutlich niedriger als die Chance, dass man selbst eines Tages ein Spenderorgan benötigt: In deutschen Krankenhäusern sterben jährlich rund 400 000 Patienten. Nur bei etwa einem Prozent von ihnen tritt der Hirntod vor dem Herzstillstand ein. Auf der Warteliste von Eurotransplant stehen fast 12 000 Deutsche. 2006 verzeichnete die Stiftung Eurotransplant aber nur 1227 deutsche Organspender.
- 6.**  
Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende ist nicht bindend. Wer später anders denkt, kann jederzeit widerrufen. Außerdem ist es möglich, bestimmte Organe oder Gewebe von der Spende auszunehmen.
- 7.**  
Die Hirntod-Diagnose ist sicher. Transplantationsmediziner wie Bruno Reichart versichern: Kein Mensch muss befürchten, dass Ärzte einen Patienten vorzeitig aufgeben, weil sie seine Organe entnehmen müssen. Denn die Hirntod-Diagnose erfolgt durch zwei unabhängige Neurologen und folgt einem strikten Protokoll.
- 8.**  
Verstorbenen, die Organe gespendet haben, sieht man äußerlich nichts an. Nach der Organentnahme übergeben Chirurgen den Leichnam in einem würdigen Zustand. „Von einem ‚Ausweiden‘ kann keine Rede sein“, betont Transplantationsmediziner Bruno Reichart. Auf Wunsch räumen viele Kliniken Angehörigen die Möglichkeit ein, vor oder nach der Organentnahme Abschied zu nehmen.
- 9.**  
Dietmar Mauer von der DSO hat die Angehörigen von Organspendern ein Jahr nach der Spende befragt. Über 90 Prozent würden sich erneut für eine Organspende entscheiden. Niemand bereute die Entscheidung ausdrücklich. 88 Prozent der Angehörigen gaben an, dass die Organentnahme den Trauerprozess nicht erschwert hat. Knapp ein Drittel gab sogar an, dass die Organspende eine Hilfe war, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten.
- 10.**  
War die Spende erfolgreich? Spender und Empfänger eines Organs müssen anonym bleiben. Angehörige können sich jedoch jederzeit bei der DSO nach dem Gesundheitszustand des Empfängers erkundigen. Zudem bietet die Stiftung Betreuungsseminare an, in denen Angehörige Organempfänger kennen lernen können.

Quelle: Von Fokus-Online-Redakteurin Julia Bidder

Dieses Wissen und meine Erfahrungen mit mir selbst und den Menschen in meinem privaten Umfeld bewogen mich dazu, das Thema Organspende in der Bevölkerung zu thematisieren.

## Sport nach Transplantation

Sportliche Aktivitäten sind für Menschen nach einer Organtransplantation kein Tabu. Im Gegenteil: Es ist sogar wünschenswert, dass Transplantationspatienten auch körperlich aktiv sind und sich fit halten. Allerdings waren viele Patienten aufgrund ihrer Erkrankung vor der Transplantation nicht aktiv und müssen erst langsam wieder anfangen. Vor der sportlichen Betätigung sollte man sich in jedem Fall gründlich ärztlich untersuchen lassen und ein Gespräch mit einem Transplantationsmediziner führen. Ich hatte mich vorher mit meinem Orthopäden besprochen und er hatte mir im Vorfeld „Krankengymnastik am Gerät“ verschrieben. Diese Einheiten hatte ich bei einem Physiotherapeut genommen, um die Knochen zu stärken. Durch das Kortison hatte ich meist zu viel Calcium im Blut, dagegen es zur Einlagerung in den Knochen bereits Medikamente gab, aber ich wollte mit intensivem Training der Osteoporose entgegen treten.

### **Ausdauer, keine Extreme**

Am besten eignen sich Ausdauersportarten wie Walking, Joggen oder Radfahren. Extreme Belastungen oder Sportarten mit Verletzungsgefahr wie beispielsweise Kampfsportarten sollte man vermeiden. Grundsätzlich gilt jedoch: Sport ist gesund und auch Transplantierte sollten ihn möglichst unbeschwert betreiben. Eine Transplantation gibt schwerkranken Menschen neue Lebenskraft. Sport hilft, neue Energie aufzubauen. Die Angst, das neue Organ werde durch körperliche Belastung gefährdet, ist häufig unbegründet.

### **Fitness - Positive Wirkungen**

- Die Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und der Körper verbraucht mehr Energie. So fällt es leichter, das Gewicht zu halten oder Pfunde purzeln zu lassen.
- Sport trainiert und kräftigt die Muskulatur. Und mehr Muskelmasse verbraucht auch mehr Energie. Zudem schützt ein starkes Muskelkorsett den Körper. Wird beispielsweise die Wirbelsäule durch einen starken Muskelmantel gehalten, sind Rückenschmerzen selten.
- Ausdauersport wie Radfahren, Walken oder Laufen wirken Arterienverkalkungen entgegen. Arteriosklerose gilt auch bei transplantierten Menschen als Haupttodesursache. Die bekanntesten Gefäßrisikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder Diabetes lassen sich durch Sport reduzieren.
- Bewegung bringt auch etwas für die Knochen. Zieht ein Muskel bei der Bewegung am Knochen, wird dort mehr Knochensubstanz eingebaut. Gerade transplantierte Menschen haben ein höheres Risiko, Osteoporose zu bekommen.
- Sport wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Körperliche Betätigung hilft, den Alltagsstress abzubauen und die meisten fühlen sich ausgeglichener.

### **Kalorien verbrennen**

Idealerweise treiben Sie so viel Sport, dass Sie zusätzlich 1500 bis 3000 Kalorien pro Woche verbrauchen. Der Kalorienverbrauch ist nicht nur von der Sportart abhängig, sondern auch vom eigenen Körpergewicht. Hier ein grober Anhalt für den Energieverbrauch: 30 Minuten zügiges Gehen verbrauchen ca. 160 kcal, Joggen rund 300 kcal, Rad fahren rund 200 kcal, Schwimmen etwa 135 kcal und Tanzen ca. 200 kcal.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Trainingsintensität zu steuern. Am einfachsten ist das Puls messen. Je intensiver jemand trainiert, desto schneller schlägt das Herz, um die Muskeln mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Zur Berechnung der optimalen Herzfrequenz (Puls) gibt es verschiedene Formeln.

Die Herzfrequenz (HF) ist ein wichtiger Indikator für die auf den Körper einwirkende Belastung. Um im Ausdauertraining optimale Erfolge zu erzielen ist es wichtig, auf die Herzfrequenz (Puls) zu achten. Je höher die Belastung ist, die auf den Körper einwirkt, desto mehr Sauerstoff und Energie benötigt der Körper. Daher muss das Herz die Pumpfrequenz erhöhen, um genügend Sauerstoff in den Körper zu bringen; der Puls steigt.

Um nun aber zu wissen, in welcher Pulsfrequenz man sich beim Training belasten soll um einen optimalen Erfolg zu erzielen, muss man die individuellen Puls- Zielzone ermitteln. Dies geht am genauesten mit der Bestimmung der Laktat-Konzentration im Blut. Ebenfalls gute Ergebnisse erzielt man mit der Berechnung der Zielzonen nach der Durchführung von Belastungstests. Daneben geben verschiedene Berechnungsformeln für den Freizeitsportler gute und zuverlässige Anhaltswerte.

Diese Anhaltswerte stimmen für Freizeitsportler in der Regel mit den Ergebnissen von Belastungstest überein. Nicht geeignet sind sie für Leistungssportler und Personen mit sehr schlechtem Leistungsstand oder körperlichen Einschränkungen. Besonders Leistungssportlern ist daher ein Laktat-Test zu empfehlen! Personen mit körperlichen Beschwerden, insbesondere Herz- Kreislaufkrankungen, Diabetes, Asthma oder bei der Einnahme von Medikamenten, sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt aufsuchen. Die Berechnung der Pulsfrequenzen bezieht sich immer auf das Lebensalter (LA). Einige Formeln beziehen ebenso das Geschlecht (m/w) in die Berechnung mit ein. Einige Wissenschaftler differenzieren außerdem nach trainiert, untrainiert, übergewichtig.

Im Folgenden sehen Sie einige Formeln zur Berechnung der maximalen Pulsfrequenz (HF/max.) nach Hills:

- Übergewichtige:  $200 - \text{halbes Lebensalter} = \text{HF/max.}$
- Untrainierte w:  $209 - (0,7 \times \text{LA}) = \text{HF/max.}$
- Untrainierte m:  $214 - (0,8 \times \text{LA}) = \text{HF/max.}$
- Trainierte w:  $211 - (0,5 \times \text{LA}) = \text{HF/max.}$
- Trainierte m:  $205 - (0,5 \times \text{LA}) = \text{HF/max.}$

Einfacher zu merken ist die Formel nach Hollmann / Rost:

- $220 - \text{LA} = \text{HF/max.}$

Von der maximalen Herzfrequenz (Hf/max.) zu unterscheiden ist die Trainingspulsfrequenz (TPF). Diese kann errechnet werden, in dem man die "modifizierte Karvonen Formel" zur Hand nimmt:

- $\text{TPF} = \text{Ruhepuls} + ((\text{HF/max.} - \text{Ruhepuls}) \times \text{Intensität}) \pm 3 \text{ Schläge}$

Der Faktor der Intensität ergibt sich aus dem Trainingsziel.

- 50 - 60% HF/max.: Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Gut für Beginner.
- 60 - 70% HF/max.: Fettverbrennungszone
- 70 - 80% HF/max.: Ausdauertrainingsbereich zur Verbesserung von Kondition
- 80 - 90% HF/max.: Verbesserung der Laktat- Toleranz. Die anaerobe Schwelle ist überschritten. Geeignet für Leistungssportler, die den Körper an hohe Laktatwerte gewöhnen wollen, um im Wettkampf Höchstleistungen bringen zu können.

Alternativ kann man aber auch mit den oben genannten Formeln die maximale Herzfrequenz ermitteln und dann davon ausgehend den Trainingspulsfrequenz errechnen.

Beispiel: Untrainierter Mann, 37 Jahre alt, Ziel: Fettverbrennung

- $214 - (0,8 \times 37 = 29,6) = 184,4 = \text{HF/max.}$
- $184,4 \times 60 \% = 110$
- $184,4 \times 70\% = 129$

Ergebnis: Das Training sollte so anstrengend sein, dass die Herzfrequenz zwischen 110 und 129 liegt.

### **Langsam beginnen**

Bereits wenige Tage nach der Operation machen Sie die ersten Schritte zusammen mit einem Krankengymnasten. Häufig kommen auch Atemübungen dazu. In dieser ersten Zeit nach der Operation sollten Sie unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Therapeuten aktiv werden. Gönnen Sie Ihrem Körper etwa drei Monate Erholungsphase nach der schweren Operation. Danach können Sie mit leichtem Sport beginnen. Voraussetzungen sind, dass die Wundheilung abgeschlossen ist, keine akute Abstoßungsreaktion vorliegt und natürlich Ihr Arzt zustimmt.

Versuchen Sie es zunächst mit einer geringen Belastung. Walken beispielsweise schont die Gelenke und die Wirbelsäule, stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System und ermöglicht ein ganz individuelles Training. So kann jeder seine Leistungsfähigkeit behutsam aufbauen. Im Vordergrund sollten Spaß und Freude an der sportlichen Aktivität stehen und nicht falscher Ehrgeiz. Idealerweise suchen Sie sich eine Gruppe Gleichgesinnter, mit denen Sie die Sportart gemeinsam ausführen. In der Gruppe fällt es meist leichter, regelmäßige Sporttermine einzuhalten. Bei der Suche nach einer passenden Gruppe kann Ihnen auch die Deutsche Sportvereinigung für Organtransplantierte (DSVO) helfen. Sie bietet auch Trainingslager an, wo Organtransplantierte Sportarten unter qualifizierter Anleitung erlernen oder verbessern können. Andere sportliche Möglichkeiten für den Anfang sind Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik.

### **Wieder aktiv werden**

Die volle körperliche Leistungsfähigkeit stellt sich etwa sechs Monate nach der Transplantation ein. Haben Sie eine Lieblingssportart? Fragen Sie ihren Arzt, ob Sie diesen Sport machen dürfen. Trotzdem müssen Sie einiges beachten:

- Wer Sport treibt, schwitzt auch. Es ist wichtig, den Flüssigkeitsverlust durch eine ausreichende Trinkmenge auszugleichen. Am besten eignen sich Mineralwasser und Apfelsaftschorle. Bitte bedenken Sie, dass einige Medikamente, die Sie zum Schutz des neuen Organs einnehmen müssen, ihre Niere schädigen können. Diese Gefahr nimmt zu, wenn ihr Körper nicht genügend Flüssigkeit bekommt.
- Gehen Sie keine Wagnisse ein. Manche Medikamente schwächen die Knochen, sodass sie leichter brechen und schlechter heilen.
- Folgende Sportarten können Sie ohne größeres Risiko ausführen: Laufen, Radfahren, Tanzen, Tennis, Badminton, Turnen, Gehen, Volleyball, Rudern, Aerobic. Vorsicht geboten ist beim Schwimmen. Sie sollten in warmen und beheizten Bädern schwimmen, damit Sie sich nicht erkälten. In Seen können sich verschiedenen Bakterien wie Coli-Bakterien tummeln und zu Erkrankungen führen.
- Wenn Sie vor der Operation bereits sportlich aktiv waren, können Sie Sportarten wie Skifahren, Klettern oder Squash nach Rücksprache mit Ihrem Arzt vielleicht wieder aufnehmen. Beim Reiten ist größte Vorsicht geboten, da sich im Stall und Tierfutter Schimmelpilze befinden können.

Nicht empfehlenswert sind Tauchen, Fallschirmspringen oder Kampfsportarten.

Quelle: Dr. med. Katharina Larisch, Medizinische Redaktion

Fahrrad fahren wird von Medizinern als besonders günstig für Transplantierte eingeschätzt. Die Gelenke der Beine und die Wirbelsäule, mit denen die meisten Patienten Probleme haben, werden entlastet und die Ausdauer wird schnell verbessert. Bis ich Dialysepatient geworden bin war ich Motorradfahrer und hatte seit ich 21 bin immer eine eigene Maschine. Da Motorrad fahren wegen den Erschütterungen und der leichten Erkältungsgefahr nicht so günstig für Menschen mit einem trans-

plantierten Organ sind habe ich mir ein Jahr nach meiner Nierentransplantation ein hochwertiges Fahrrad gekauft. Ich wollte sportlich aktiv sein und meine Kondition steigern und ich habe schnell gefallen an der Bewegung auf dem Fahrrad gefunden. Fast jeden Tag fuhr ich ca. 20 km und ich wollte gern eine lange Tour über mehrere Tage machen. Im Mai 2006 fuhr ich zusammen mit einem Freund 600 km von meinem damaligen Wohnort in NRW nach Halle zu meiner Freundin. Es hat alles sehr gut geklappt und wir hatten viel Spaß dabei.

Im Dezember 2007 begegnete ich Tillmann Waldthaler auf einer Outdoor-Messe in Erfurt. Er hatte die letzten 30 Jahre mit dem Fahrrad über 400.000 km gefahren. Seine Routen gingen von Skandinavien nach Afrika, des Weiteren die Panamerika entlang von Alaska bis Patagonien und in Asien durch die Gobi usw. Der mittlerweile grauhaarige Mann, der seit einigen Jahren mit seiner Frau in Queensland/Australien lebt, beeindruckte mich bei seinen Vorträgen sehr mit seinen Erlebnissen auf seinen Reisen.

Ich machte mir Gedanken, ob ich mit Transplantierten eine längere Fahrradtour durch Deutschland unternehmen könnte. Noch im Dezember 2007 wollte ich mit den Vorbereitungen der Fahrradtour beginnen, war mir aber nicht sicher, ob ich mir die Organisation zutraue. Deshalb sprach ich den Bund deutscher Organtransplantierte BDO e.V. an, mir bei der Suche nach Mitfahrern und der Aufklärungsarbeit zu helfen. Ich hatte über einen Zeitungsaufruf der Fachzeitschrift „transplantation aktuell“ des BDO versucht, transplantierte Mitfahrer zu gewinnen. Mein Aufruf in der Zeitung hatte bei zwei Herz-Transplantierten Interesse geweckt. Dem einen erschien die Tour zu kurzfristig geplant und ein Start im April zu kalt und regnerisch. Der andere Interessent hatte sich leider eine Lungenentzündung zugezogen, wäre aber bereit gewesen auf eigene Kosten mitzufahren. Als klar war, dass ich die Tour als private Tour fahren würde, schrieb ich Firmen an, die mein Projekt unterstützen könnten. Ich hatte mir die Nord-Süd-Verbindung herausgesucht. Die Strecke der Tour richtete ich nach den Jugendherbergen aus, weil ich bereits auf der ersten Tour gute Erfahrungen mit den Unterkünften gemacht hatte und Mitglied war, und weiterhin nach dem Kartenmaterial vom Esterbauer-Verlag, mit denen ich die Strecke bis ins kleinste Detail planen konnte. Die ersten Zusagen von Sponsoren wie Schwalbe Reifen und meinem Arbeitgeber machten mich optimistisch, die Tour alleine auf die Beine stellen zu können. Schließlich war der Fahrradladen „Radlager“ zur Ausstattung und Inspektion meines Rades bereit. Aber ohne den Sponsoringvertrag von Novartis und den Übernachtungsgutscheinen des Deutschen Jugendherbergswerkes DJH wäre meine Tour nicht möglich gewesen.

Wegen der befürchteten Kreislaufprobleme bei höheren Temperaturen erschien mir der mildere April geeignet. Und schon konnte es losgehen.