

# Die Herzgeschwister

Eine OP ändert alles. Der **CORONARSPORT** ist nun Helmut Pflaums Lebensaufgabe. VON TIMO SCHICKLER

Helmut Pflaum schaut nach oben auf die weiß-gelb-gestreifte Markise. „Das war früher mein täglich Brot“, sagt der 80-Jährige. Bei der Firma Wicklein verkaufte er Sonnenschutz jeglicher Art. Seinen Beruf hat er geliebt, 70 bis 80 Stunden in der Woche gearbeitet, „aber gerne“.

Bis ihm 1996 sein Herz sagt, dass es so nicht weitergeht. Auf brutalste Art. Pflaum leidet unter Atemnot, muss in die Klinik. Seine Herzklappenfäden sind gerissen, erklärt ihm der Arzt, eine OP ist nötig. Noch heute trägt er einen 30 Millimeter großen Metallring, an dem die Fäden festgebunden sind.

Für Pflaum ist es „ein Fingerzeig Gottes“. Er ändert sein Leben danach komplett, nimmt sich vor, „nie mehr zu viel zu machen — nicht zu viel Arbeit, zu viel essen, zu viel trinken“. Pflaum lässt sich nicht mehr stressen. Das hält bis heute. Sein Herz auch, dank Herzsport.

Nach seiner OP sucht sich Pflaum eine Gruppe, der er sich anschließen kann. Beim TSV 1861 Zirndorf aber, wo er schon lange Mitglied der Ski- und Wanderabteilung ist, gibt es keine. Also trainiert Pflaum beim TV 1860 Fürth. Und ist überrascht, wie viel Freude er an der Sportgruppe hat. „Das sind tolle Menschen, die über gutes Essen und schöne Urlaube sprechen, nicht über Krankheiten“.

## EhrenWert

Schon wenig später übernimmt er Aufgaben, schreibt Briefe, kümmert sich um Abrechnungen. Dabei kriegt er mit, wie lang die Warteliste für einen Platz in der Gruppe ist. „Das hat mich belastet“, sagt der 80-Jährige. Also spricht er beim TSV in Zirndorf vor, ob dort nicht auch eine Herzsportgruppe gegründet werden kann.

Doch der Vorstand winkt ab, viel zu viel müsse dafür organisiert werden.

Helmut Pflaum lässt nicht locker — und kümmert sich um alles. Um die Verordnungen der Krankenkassen, die genauso von allen Teilnehmern vorliegen müssen wie die Bestätigung vom Arzt, wie stark die Belastung sein darf. Pflaum findet einen Arzt, der das Training begleitet, und eine Übungsleiterin. Ein Notfallkoffer und ein Defibrillator sind außerdem Vorschrift.

Pflaum besucht jeden möglichen Teilnehmer zu Hause, „um eine Vertrauensbasis zu schaffen“. Das zahlt sich aus. 2013 wird die Herzsportgruppe genehmigt, im April wird zum ersten Mal trainiert. Und schon wenige Monate später muss Pflaum wegen einer zweiten Gruppe aktiv werden, „wir waren viel zu viele“.

### Eine Familie

Heute trainieren 60 Menschen bei den Herzsportgruppen des TSV 1861 Zirndorf. Der Älteste, Ludwig Praml, ist bald 93. Als Praml neulich ins Krankenhaus muss, besucht ihn Helmut Pflaum. „Natürlich, wir sind eine Familie.“ Oder „Herzgeschwister“, wie Pflaum sie alle nennt.

Alle sind in einem seiner Karteikästchen zu finden. Der 80-Jährige mag keine Unordnung, auch die anderen Unterlagen sind fein säuberlich abgeheftet und sortiert. In einem Ordner ist Pflaums Lebensaufgabe detailgenau aufgelistet. Es ist der Ordner, den er einem Nachfolger übergeben will. Schon seit zwei Jahren ist Pflaum auf der Suche. „Ich will die Arbeit gar nicht abgeben“, sagt der Rentner, er will nur alles in guten



Foto: Stefan Hippel

Bei Helmut Pflaum dreht sich seit seiner Operation alles um das Herz. Gegen viele Widerstände hat er eine Herzsportgruppe in Zirndorf gegründet.

Händen wissen. Er könne sich eine Zweier- oder Dreierspitze vorstellen.

Die Herzgruppe liegt Helmut Pflaum am Herzen. Das zeigt sich auch an Sommer- und Weihnachtsfeiern, wenn er „kleine Überraschungen“ für die Herzsportler dabei hat. Kleine Kunststoffherzen, Magnete mit dem Aufdruck „Stayin' Alive“ oder „Trainingsgeräte“, die Lunge und Herz stärken und Sauerstoff ins Blut transportieren. Im Kuvert befinden sich: Ballons.

Auf dem eigenen Schreibtisch steht eine schwere rote Metallfeder, die ihm ein Mitglied geschenkt hat. Die Feder „ist mit einer Tonne belastbar“. Wie Helmut Pflaum. Der hat sich in den vergangenen Jahren nicht nur um die Herzsportler in Zirndorf

(er selbst trainiert weiter in Fürth) gekümmert, sondern auch geholfen, Gruppen in Langenzenn und in Altenberg zu gründen. Aber nur „bis die selber schwimmen“. Sein Fokus liegt auf der Gruppe in Zirndorf, wo er bei jedem Training vor Ort ist, ein Radio aufstellt, Musik macht und alle mit Handschlag begrüßt.

Das Ehrenamt halte ihn fit. „Und es macht mir so viel Freude.“ Wie viel einem die Menschen beim Herzsport zurückgeben, hat auch die Übungsleiterin erfahren, die Helmut Pflaum selbst überredet hat, die Schulung zu machen. Viel zu wenige Übungsleiter gebe es, sagt der Rentner. Und zu wenig Herzsportgruppen. Das müsse sich ändern. Pflaum hat seinen Teil dazu beigetragen.

### ZUR SACHE

## Vorschläge sind willkommen

Bei der Aktion „EhrenWert“ zeichnen die Stadt Nürnberg und die uniVersaVersicherungen mit Unterstützung der *Nürnberger Nachrichten* monatlich eine(n) Ehrenamtliche(n) aus dem Verbreitungsgebiet unserer Zeitung aus. Der Preis ist mit einer Summe von 1000 Euro dotiert.

Bei Fragen können sich Interessierte per E-Mail an die Adresse [ehrenwert@stadt.nuernberg.de](mailto:ehrenwert@stadt.nuernberg.de) wenden. Informationen per Telefon gibt es unter der Nummer [09 11] 2 31 33 26 im Sozialreferat.

Sämtliche Informationen zum Preis finden sich im

Internet unter [www.universa.de/unternehmen/aktion-ehrenwert](http://www.universa.de/unternehmen/aktion-ehrenwert). Vorschläge für zukünftige Preisträger oder Bewerbungen sind erwünscht. Auf der Internetseite der *Nürnberger Nachrichten* stehen unter dem Link [www.nn-online.de/ehrenwert](http://www.nn-online.de/ehrenwert) die Porträts aller Preisträger.