

„Mein Speed-Dating mit dem Tod“ –

Tamara Schwab stellt sich vor



„Frau Schwab, es geht los! Ihr neues Herz ist da!“ – Es waren nur zwei kleine Sätze, die mir am 01.08.2021 um halb eins nachts von einer Ärztin an meinem Krankenbett gesagt wurden. Aber es waren zwei kleine Sätze, die so viel Hoffnung beinhalteten, wie es kein Arztgespräch, kein Psychologengespräch und kein gut gemeintes Gespräch mit einer Freundin jemals hätten beinhalten können. Endlich, endlich war es soweit! Ich zitterte von oben bis unten, weinte Freudentränen und gleichzeitig spürte ich die blanken Angst in mir hochwandern. Ich war in diesen Stunden tatsächlich am Höhepunkt meines fünfjährigen Kampfes mit dem Tod angelangt. Der Höhepunkt, der nun ein für alle Mal alles verändern sollte. Denn er schenkte mir endgültig meine zweite Chance. Die Chance auf ein ganz normales Leben.

Die einen würden vielleicht sagen, ich wäre ein Pechvogel. „So viele schlimme Dinge, die dir in so frühen Jahren passiert sind. So viel Leid, das du ertragen musstest.“

Doch ich würde mich viel mehr als Glückspilz bezeichnen! So viele glückliche Zufälle, die in schlimmen Situationen geschehen sind. So viele schöne Momente, die ich durch das durchlebte Leid nun erleben darf.

Ich überlebte im Alter von 24 und 25 Jahren zwei Herzstillstände. Ich überlebte 45 Minuten Laienreanimation. Ohne bleibende Schäden. Dank dem glücklichen Zufall, dass im selben Fitnessstudio, in dem ich den Herzstillstand hatte, zwei Medizinstudenten, ein Polizist und ein Rettungssanitäter trainierten. Menschen, die erkannten, was da gerade mit mir geschah und richtig reagieren konnten. Ich überlebte dank dem Zufall, dass mein Freund beim zweiten Herzstillstand in meiner Nähe war und mich ebenfalls reanimierte. Was er beherrschte, weil er Ersthelfer in seinem Unternehmen war.

Ich überlebte wenig später weitere gefährliche Vorfälle, weil mein implantierter Defibrillator dafür sorgte, dass mein Herz nicht wieder aufhörte zu schlagen.

Und letztlich überlebte ich, weil durch einen glücklichen Zufall mein Herz das letzte Mal aus dem Takt geriet, als ich für eine Nacht zu Besuch bei meiner besten Freundin in München war. Dort, wo ich seit kurzem einen neuen Arzt kannte, der davon Wind bekam und kurzerhand dafür sorgte, dass ich einen Termin in der Transplantationsambulanz des Klinikums Großhadern bekam. Ein Zufall, der mir



nach nur 33 Tagen auf der High Urgency Liste von Eurotransplant ein neues Herz schenkte. Ein Herz, das nun seit knapp 9 Monaten fleißig in meiner Brust pumpt und mich jede Sekunde mit neuem Leben versorgt.

Ich bin kein Pechvogel. Nein, ich bin ein riesengroßer Glückspilz!

Nicht nur, weil ich während meines Leidensweges so viel Glück hatte und am Ende ein neues Herz und damit ein neues Leben geschenkt bekam. Sondern, weil ich in all diesen schweren Momenten so viel über mich und das Leben gelernt habe, wie ich es wohl anders nie hätte lernen können.

Die Krankheit und das Erlebte haben mich zu einem anderen Menschen mit neuen Zielen gemacht. Zu einem Menschen, der nun bereit ist, das Leben in vollen Zügen zu genießen und nicht

mehr den gesellschaftlich anerkannten Zielen hinterherzuhetzen, sondern einfach nur sich selbst glücklich zu machen. Ein Mensch, der es liebt, andere mit seiner Geschichte zu inspirieren und Mut zu geben. Und ein Mensch, der nun eine neue Mission hat: Andere Menschen zu potenziellen Lebensrettern und wahren Helden zu machen. Indem sie sich einen Organspendeausweis holen.

Kein Tag vergeht, an dem ich nicht an meinen persönlichen Helden denke. Und kein Tag vergeht, an dem ich ihm nicht im Stillen „Danke“ sage. Er hat mir eine zweite Chance geschenkt, und diese Chance ergreife ich nun. Für uns. Für das Leben. Und für das größte Wunder, das es wohl auf dieser Erde gibt.

Tamara Schwab (29) ist seit 2021 herztransplantiert. Zuvor erlitt sie aufgrund eines genetischen Defektes (ALVC), der jahrelang als Herzmuskelentzündung fehldiagnostiziert wurde, zwei Herzstillstände und trug mehrere Jahre einen implantierten Defibrillator. 2020 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Mein Speed-Dating mit dem Tod“, das auf großes gesellschaftliches Interesse stieß.

Inzwischen setzt sie sich als Influencerin für die Organspende ein, hält Vorträge zum Thema „psychische Widerstandsfähigkeit“ und verfasst aktuell ihr zweites Buch, in dem ihre Herztransplantation thematisiert wird. Mehr Informationen über Tamara erhältst du auf ihrer Homepage www.tamara-schwab.com.

Dort kannst du außerdem ihr Buch mit einem Autogramm erwerben, sowie ihre Charityaktion für herzkranken Kinder unterstützen.

Weitere Informationen zu Tamara Schwab finden Sie hier:



Leseprobe aus:

„Mein Speed-Dating mit dem Tod“

Und wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo die nächste Bratpfanne her ...

Es ist doch immer so! Wenn etwas schief-läuft, dann scheint sich das Leben zu denken: „Jetzt geb ich's der Alten erst recht!“ Es schwingt die Bratpfanne elegant in der Luft und haut dir eine nach der anderen über die Rübe, sodass du nur noch damit beschäftigt bist, dich zwischendrin wieder aufzurappeln und die Krone zu richten, bevor die nächste Bratpfanne angefliegen kommt.

Das geht mir seit meinem ersten Herzstillstand so. Und wie es mir so geht. Dabei war ich nicht nur von den Bratpfannen des Lebens mit blauen Flecken übersät. Die Ärzte haben mir den Rest gegeben, sodass ich aussah, als wäre ich als krönen-der Verlierer aus der feinsten Ex-Knacki-Prügelei entlassen worden.

Aber was lernt man aus einer solchen Situation? Ich habe gelernt, dass ich mich von keiner Bratpfanne des Lebens mehr geschlagen gebe! Auch nicht, wenn sechs Monate nach einem Herzstillstand die nächste Challenge auf mich wartet. Als würde einmal nicht reichen, liebes Leben. Gut, ich wollte sicher zwischendrin die eine oder andere weiße Fahne hissen. Ich habe aber bemerkt, dass das Leben weiße Fahnen ziemlich konsequent ignoriert. Es läuft trotzdem weiter und schleift einen dabei hinter sich her. Ich habe also drei Monate nach meiner Entlassung aus der Reha die nächste Bratpfanne wieder mal zur Bettpfanne umfunktioniert.

Aber besser von vorn:

Ich war schon immer eine misstrauische Person. Besonders, wenn es um Ärzte geht. Deshalb hatte ich mir auch kurz nach meiner Diagnose Herzmuskelentzündung im Jahr 2016 gleich zwei Ärzte zugelegt. Sicher ist sicher! Nachdem aber deren Behandlung in einem Herzstillstand endete, war ich mir nicht mehr so sicher. Beide Ärzte hatten mir ohne weitere Kontrollen unabhängig voneinander Sportfreigabe erteilt und mich damit ins offene Messer laufen lassen. Toll! Zwei Ärzte, eine Meinung, und dann war es auch noch die falsche. Wäre ich damals schon etwas misstrauischer gewesen,

dann wäre mir diese Tatsache sicher komisch vorgekommen. Denn normalerweise gehören zu zwei Ärzten mindestens drei Meinungen.

Nach der Reha wollte ich also meine Kardiologen zur Rede stellen und besuchte Kardiologe Nummer eins. Dem war ich allerdings zu ungemütlich. Bevor ich mit meiner argumentativen Keule ausholen und sein Selbstbild zertrümmern konnte, wurde ich schon wieder aus seinem Arztzimmer geschoben. Hasta la vista, Baby!

Bei Kardiologe Nummer zwei lief es ebenfalls anders als geplant. Der saß nämlich wie ein begossener Pudel an seinem Schreibtisch, als ich von der Sprechstundenhilfe in sein Zimmer gerufen wurde. Statt wie geplant meinem Ärger Luft zu machen und ihm klarzumachen, dass sogar ein Metzger mehr Ahnung von Herzen hat als er, war ich damit beschäftigt, das Selbstbild des verzweiferten Otto-Normal-Kardiologen aufzupäppeln. Super, da hatte ich ja waschechte Männer erwischt, die zu ihren Fehlern standen und mit einem starken Willen zeigten, dass sie das wieder in Ordnung bringen wollten.

Nachdem sich Kardiologe Nummer eins also verabschiedet hatte und sich auf meiner Beliebtheitskala im freien Fall befand, suchte ich mir kurzerhand Ersatz und fand Kardiologe Nummer drei. Ein älterer kleiner Herr, der gern gründlich vorging. Der einen richtig unter die Lupe nahm und viel Zeit für die Untersuchung investierte. Im Gegensatz zu meinen beiden anderen Schnellschusskandidaten. Seine Gründlichkeit wird schon aus den Anekdoten deutlich, die sich über ihn erzählt werden. Er soll sogar schon seinem Kaninchen bei einem Herzanfall das Ultraschallgerät an die behaarte Brust gedrückt und das kleine Kaninchenherzchen bis auf den letzten Zentimeter untersucht haben. Wobei ich mich nur fra-



ge, wie er das mit den Atemanweisungen gelöst hat.

Während Kardiologe Nummer drei mich also für die Ultraschalluntersuchung flachgelegt hatte und ich währenddessen noch über die Atemanweisungen bei seiner Kaninchenuntersuchung nachgrübelte, schlief ich langsam ein. Scheiße. Die Verdauung meines vorangegangenen Mittagessens, die gefühlt ewig andauernde Untersuchung und die gleichzeitigen Streicheleinheiten mit dem Ultraschallgerät waren wohl etwas zu viel der Entspannung gewesen.

Kardiologe Nummer drei bekam davon aber nichts mit. Das pumpende Knäuel auf dem kleinen Schwarz-Weiß-Monitor zog ihn mindestens genauso sehr in den Bann wie einen pubertierenden Jungen der erste Porno seines Lebens. Da soll noch mal einer sagen, dass für Männer nur das Aussehen entscheidend ist. Der Herr in Weiß war so sehr auf meine inneren Werte fixiert, dass vermutlich sogar Michaela Schäfer eine Standpauke von ihm erhalten hätte, wenn sie sich lasziv und leicht bekleidet auf der Liege geräkelt und damit das Bild auf dem Monitor verzerrt hätte.

Nachdem er mich also eine Stunde lang flachgelegt hatte, kam er zu dem Fazit, dass meine Herzerkrankung noch nicht überstanden sei.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben im Spiel des Lebens zum dritten Mal die Arschkarte gezogen.

Die Arschkarte entpuppte sich zwei Monate später als Freifahrtschein ins nächstgelegene Krankenhaus. Viel Spaß auf Ihrer Reise! Sie erwartet unser Premium All-inclusive-Paket mit Tag-und-Nacht-Service ans Bett, einer außergewöhnlichen Großkantinengastronomie und einem ausgezeichneten Entertainmentprogramm. Sie können wählen zwischen dem Besuch im Gruselkabinett, dem „Tanz aus der Patientenreihe“ und einem Abend in unserer grandiosen Heul-Arie. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine unvergessliche Reise.

Meine Reise in den Süden hatte ich mir Mitte Juli jedoch etwas anders vorgestellt. Zum Beispiel nach Ibiza, wofür ich sogar schon die Flugtickets zu Hause liegen hatte. Von mir aus auch nach Italien, Portugal oder Afrika, aber nicht ins Krankenhaus im Süden einer deutschen Stadt.

Also Augen auf bei Wunschformulierungen an das Universum!

Statt am Strand zu liegen, mir die Sonne auf den Pelz scheinen zu lassen und mir im hoteleigenen Fitnessstudio ein paar Gramm Muskelmasse dazuzuverdienen, machte ich es mir auf der OP-Liege gemütlich und blinzelte in das kalte Neonlicht der OP-Lampen. Die Muskelmasse wurde leider auch nicht mehr, sondern eher weniger, als die Ärzte mir bei dem geplanten Eingriff Muskelgewebe meines Herzens entnahmen.

Zwei Wochen später kam dann das böse Erwachen – so wie beim Öffnen der Handytasche nach der ohnehin schon viel zu teuren Auslandsreise.

Diagnose: Chronische Herzmuskelentzündung.

Und da war er wieder: der Moment, in dem man sich fragt, wann jemand einem heimlich das Bratpfannenabo mit extra Schlagkraft zur Unterschrift untergejubelt hatte. Am liebsten hätte ich mir sofort einen Baseballschläger und eine Ritterrüstung gekauft und neben meinem eigenen Leben auch gleich noch meine Ärzte verkloppt. Denn wenn ich kurz darauf etwas gelernt habe, dann dass ein Abschnitt von 1,0 und ein Medizinstudium kein Garantieschein dafür ist, dass man

intelligente Entscheidungen trifft.

Ärzte können sich ja unglaublich gut verkaufen. Ich bin mir sicher, dass es mittlerweile im Medizinstudium ein geheimes Extramodul gibt mit dem Titel: „Wie verkaufe ich meinem Patienten, dass ich genau weiß, was ich tue, auch wenn ich nicht mal den blassesten Schimmer habe?“ Wer das Modul nur unzureichend besteht, der wird Tierarzt.

Aber vielleicht irre ich mich auch. Vielleicht sind die empathiefreien Herren mit dem Stethoskopkettchen um den Hals in manchen Situationen tatsächlich davon überzeugt, dass sie Ahnung davon haben, was sie ihren Patienten so antun. Meinen Arzt muss ich zu diesem Thema noch interviewen. Ich erhielt also drei Tage nach der Diagnose eine exquisite Wellnessbehandlung für mein Herzchen. Zumindest wurde mir die darauffolgende Kortisontherapie so verkauft. Stattdessen entpuppte sich diese eine Woche vor dem geplanten Ibiza-Urlaub als Kortisonbombe, eingeschleust wie ein trojanisches Pferd. Und die sorgte kurz darauf nicht nur für einen großen Knall. Der Sprengstoff reichte sogar dafür aus, dass mein Leben wahrlich in Trümmern lag.

TAMARA SCHWAB – „MEIN SPEED-DATING MIT DEM TOD“