



# Der Mann der tausend Taten



**Autor und Touren-Radfahrer Dirk Riepe lebt seit über 20 Jahren mit MS**

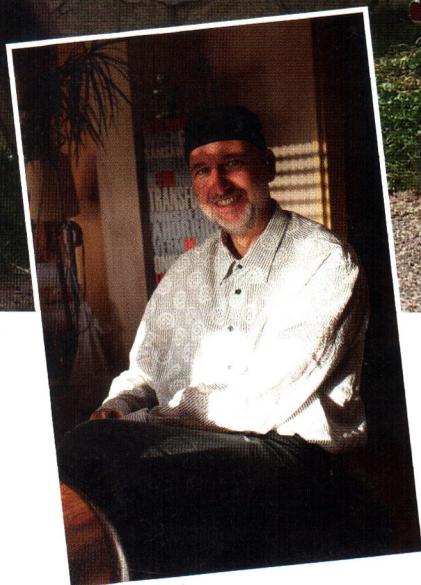


Foto: Privat

**G**leich zu Beginn meines Interviews mit dem 51-jährigen Herforder trete ich mit Anlauf ins Fettnäpfchen: Der überzeugte Veganer bietet mir einen Kaffee an. „Oh ja, gerne“, freue ich mich nach der langen Anfahrt von der HANDICAP-Redaktion in Wilhelmshaven bis nach Ostwestfalen auf ein heißes Getränk. „Mit viel Milch, bitte!“ Dirk Riepe lächelt milde und stellt dann eine kleine Pappschachtel vor mir auf den Tisch: „Dieser vegane Kaffeeweißer ist wirklich nicht schlecht.“ Und er hat recht. Es wird nicht die einzige Überraschung an diesem Tag bleiben. Dirk Riepe hat noch mehr auf Lager.

## „Die MS hat bei mir den Anker geworfen“

Vor 21 Jahren bekam der damals 30-Jährige die Diagnose „Multiple Sklerose“ mitgeteilt. „Aber ich war vorher schon krank“, erzählt er. „Bereits mit 20 hatte ich ständig Rückenprobleme und war permanent beim Orthopäden in Behandlung. Jetzt weiß ich: Das war alles schon die MS.“ 1992 wurde es dann akut: großflächige Taubheitsgefühle, Treppengehen ging nicht mehr und Dirk fühlte sich entkräftet. Es folgte ein stationärer Aufenthalt, vier Tage später wusste er, was all die Jahre mit ihm los war. „Tja“, Dirk lacht,

und eine gehörige Portion Sarkasmus schwingt dabei mit, „jeder bekommt die Krankheit, die er braucht. Als Workaholic musste ich wohl ausgebremst werden. Die MS hat bei mir den Anker geworfen.“ Das Ausruhen musste er erst bewusst trainieren: „Am Anfang fiel es mir total schwer, einfach mal auf dem Balkon zu sitzen und nichts zu tun. Jetzt geht das.“

**Aber auch heute**, sagt er, müsse er immer alles „unter Dampf halten“, schon um zu verhindern, dass sich sein Gesundheitszustand verschlechtere. Der Unterschied sei jedoch, dass es ihn nicht stresse. Das war auch die Bedingung dafür, weiterhin als Elektrotechniker zu arbeiten. Wobei Dirk erst zehn Jahre nach der Diagnose, als die Erkrankung sich stärker bemerkbar machte, sein Arbeitsumfeld informierte. Der Arbeitgeber zeigte sich daraufhin jedoch sehr entgegenkommend und schuf die notwendigen Bedingungen, damit der langjährige Mitarbeiter dem Unternehmen mit seinem Fachwissen erhalten blieb.



**Gelungenes Experiment: Der vegane Kaffeeweißer ist tatsächlich so lecker, dass der Kaffee ruckzuck ausgetrunken ist**



**Lifestyle barrierefrei: Im barrierefreien Bad mit Duschstuhl und ebenerdiger Dusche prangt der gleiche Duschvorhang wie in seiner Lieblingsserie „The Big Bang Theory“**

Heute arbeitet Dirk überwiegend von zuhause aus und kann sich seine Zeit frei einteilen. Er nimmt nicht mehr an Konferenzen teil, hat keinen Kundenkontakt und muss nicht auf Dienstreise gehen. Stattdessen arbeitet Dirk jetzt ausschließlich in der Forschung. „Ich bin sozusagen Vollzeitforscher“, lacht er und fügt ernsthaft hinzu: „So ist eine Situation entstanden, die für beide Seiten ein Gewinn ist. Allerdings bringt mein Arbeitgeber auch eine sehr soziale Grundeinstellung mit, sonst wäre das in dieser Form sicher nicht gegangen“.

### Auch als Autor erfolgreich

Ihm bleibt damit genug Energie für seine beiden Leidenschaften: das Radfahren und seine Autorentätigkeit. Die Schreiberei hat sich eher zufällig entwickelt. Der Tipp eines Psychologen war es, zur Aufarbeitung

der Erkrankung seine Gedanken zu Papier zu bringen. Dirk begann zunächst etwas zaghaft und dann immer begeisterter, seine Erlebnisse und Erfahrungen zu Geschichten zu verarbeiten. Inzwischen sind daraus zwei Bücher, ein Internet-Blog und die Kolumne von Rolli-Kurt entstanden, die es mittlerweile als Hörbuch gibt – immer mit einem Augenzwinkern, viel schwarzem Humor und einer guten Prise Selbstironie versehen. Auf gar keinen Fall sollten sich seine Werke in die Betroffenheitsliteratur einreihen, die er selbst so oft von behinderten Autoren erlebt hat.

**Dabei hätte man ihm Betroffenheit sicher nicht übel genommen** und vielleicht auch etwas Selbstmitleid durchaus nachgesehen. Denn die MS verlief bei ihm jahrelang alles andere als milde. Alle zwei bis drei Monate bekam er einen neuen Schub, der immer wieder neue Einschränkungen und Behinderungen mit sich brachte. So war Dirk zeitweise erblindet, überwiegend auf einen Elektrorollstuhl angewiesen und durch Spastiken und Lähmungen stark in seiner Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Dies hielt das Energiebündel aber nie davon ab, aktiv sein Leben zu gestalten.

**So ist seine unmittelbare Umgebung** heute genau auf seine Bedürfnisse angepasst. Am Schreibtisch befestigte Armauflagen des finnischen Herstellers Ergorest (zu finden z. B. auf der deutschsprachigen Internetseite [www.ergonomisches.de](http://www.ergonomisches.de)), geben seinen Armen, die er aus eigener Kraft nicht so hoch heben könnte, Halt. Seinen VW-Bus hat der ebenso kompetente wie kreative Umrüster Wegner aus Leopoldshöhe ([www.rehafahrzeugumbau.de](http://www.rehafahrzeugumbau.de)) mit einer individuellen Lösung für den E-Rollstuhl ausgestattet: Der Seitenhebelift benötigt lediglich 70 Zentimeter Platz neben dem Fahrzeug. Und die Wohnung im ersten Stock ist nicht nur mit einem barrierefreien Bad, sondern auch mit einem Lift ausgestattet. Der Behindertenaufzug von

Hetek ([www.behindertenlifte-hetek.de](http://www.behindertenlifte-hetek.de)) befördert Dirk direkt in seine Garage, wo sein geliebtes Liegedreirad steht.

### Mit dem Liegedreirad um die Insel der 1.000 Kurven

Schon vor seiner Erkrankung ist Dirk mit Begeisterung Rad gefahren und drehte oft im Urlaub auf Korsika seine Runden. So entstand trotz aller behinderungsbedingten Einschränkungen im März 2012 plötzlich die fixe Idee, die Insel zusammen mit seinem besten Freund zu umrunden: „Mit der Krankheit der 1.000 Gesichter, wie MS oft genannt wird, um die Insel der 1.000 Kurven – ich dachte mir, das passt doch.“ Sein Gesundheitszustand ließ ein solches Projekt eigentlich gar nicht zu, aber darüber hatte sich Dirk zu diesem Zeitpunkt überhaupt keine Gedanken gemacht. „Für mich war aus irgendeinem Grund völlig klar, dass ich es schaffen würde. Ich habe gar nicht darüber nachgedacht, wie das genau gehen sollte, sondern habe einfach angefangen zu trainieren“, erzählt er. „Aber außer mir hat, denke ich, keiner daran geglaubt“, fügt er lachend hinzu.

**Dirk war zu diesem Zeitpunkt** dank guter Einstellung mit Medikamenten zwar schon seit einigen Jahren ohne erneuten MS-Schub, aber seine körperlichen Einschränkungen waren erheblich. Und von Fitness und Kondition war er weit entfernt. Die größte Schwierigkeit war anfangs vor allem, in das Liegedreirad des englischen Herstellers Ice (Vertrieb in Deutschland: [www.icletta.com](http://www.icletta.com)) hinein- und wieder hinauszukommen. „Eigentlich ist mein Modell Ice Sprint eher für sportliche Fahrer und weniger für gehandicapte Nutzer gedacht. Denn im Gegensatz zu typischen Reha-Liegerädern ist der Rücken hier stärker nach hinten geneigt. Ein aufrechtes Sitzen im Rad gab meine Rumpfmuskulatur aber anfangs nicht her.“ Dass auch die Sitzhöhe beim windschnittigen Ice Sprint nicht auf Rollstuhlniveau, sondern wesentlich niedriger ist, und damit der Ein- und Ausstieg für Dirk komplizierter war, da er mehr in die Knie gehen musste, hat er in Kauf genommen.

**Der Ingenieur fand aber eine Lösung** für das Problem und baute sich in seiner Garage eine Vorrichtung mit Seilen und Bändern, mit deren Hilfe er den Transfer alleine bewerkstelligen konnte. „Beim Trainieren ist mir die MS dann tatsächlich entgegen gekommen“, erzählt er und grinst verschmitzt.



Training zuhause: Im herbstlichen Ostwestfalen dreht Dirk seine Runden auf dem Liegedreirad

„Denn durch die Taubheit und die fehlende Rückkopplung der Beine habe ich keinen Muskelkater und keine Ermüdungserscheinungen gespürt. Mein bester Freund und Trainingspartner musste immer auf mich aufpassen, damit ich nicht einfach vor Erschöpfung vom Rad falle.“ Vielleicht muss man einfach ein bisschen verrückt und risikofreudig sein, um so ein Unterfangen auch erfolgreich umzusetzen. Dirk Riepe weiß aber noch einen weiteren, für ihn weitaus entscheidenderen Erfolgsfaktor: „Es gab immer die Option zu scheitern! Das ist ganz wichtig. Nur wenn man das zulassen und akzeptieren kann, kann man so etwas bewerkstelligen.“

### „Ich kam mir vor wie ein Alien“

Von nun an wurde jeden Tag für das große Ziel trainiert. Daneben wurde die Logistik geplant. Ein Assistent sollte bei der Radtour Dirks Pflege gewährleisten und außerdem mit seinem Bus vorweg fahren und

Gepäck sowie alle notwendigen Pflegeartikel transportieren. Dass dies am Ende dann gar nicht nötig war, schreibt der Herforder zu einem großen Teil einem Wendepunkt in seinem Leben zu, der sich ein paar Monate später ereignete: Während eines Reha-Aufenthaltes kam er mit einer Krankenschwester ins Gespräch, die schon länger vegan lebte. Sie überzeugte den langjährigen Fleischesser, eine Ernährungsumstellung auszuprobieren und auf tierische Produkte zu verzichten. Aber der Wille allein half zu Beginn nicht viel, berichtet er: „Ich hatte am Anfang gar keine Idee, was ich essen sollte. Überhaupt hatte ich extreme Vorurteile. In meiner Vorstellung trugen



Flexibel: Wenn er sich abstützen oder zwischendurch hinsetzen möchte, nimmt Dirk seinen Rollator



Veganer alle Jesuslatschen und waren überzeugte Tierschutzaktivisten. Ich besuchte dann auch mal eine Veganer-Messe und kam mir vor wie ein Alien.“

**Trotzdem ließ er sich von seinem Plan nicht abbringen.** Zu dieser Zeit begann Dirk mit seinem Blog im Internet, um seine Erfahrungen mit der neuen Ernährungsweise festzuhalten. Die Krankenschwester aus der Reha hatte er vorher gewarnt: „Wenn es nicht funktioniert, schreibe ich das auch auf!“ Doch es hat funktioniert; sogar so gut, dass Dirk heute gar kein Fleisch und keine Milchprodukte mehr essen mag, da er bemerkt hat, dass sie ihm nicht bekommen. Und quasi ganz nebenbei hat er innerhalb eines guten Jahres 40 Kilo abgenommen.

**Doch das war nicht die einzige Veränderung.** Nach Jahren, in denen er durch die fortschreitende MS immer mehr körperliche Einschränkungen erlebte, besserte sich sein Zustand jetzt erheblich. Heute nutzt er seinen Elektrorollstuhl nur noch für längere Strecken oder wenn die Kräfte nach einer grö-

ßeren Anstrengung schwinden. Für den Alltag reicht ihm meist sein Rollator und ein Gehstock. In sein Liegedreirad kommt er mittlerweile auch ohne Hilfen hinein wie heraus und auch die Sehfähigkeit ist wesentlich besser geworden. Inwiefern nun die vegane Ernährung oder das intensive Training verantwortlich für die Rückbildung der Behinderung sind, lässt sich natürlich nicht mit Gewissheit sagen, aber für Dirk Riepe hat sich im letzten Jahr ein kleines bis mittelgroßes Wunder ereignet, und nur das zählt. „Wenn ich etwas verändern oder verbessern möchte, ist es der falsche Ansatz, Gewissheit zu erwarten und zu fragen: Wann kriege ich dieses oder jenes Ergebnis, wenn ich jetzt das und das mache?“, erläutert Dirk seine Überzeugung. Man solle einfach loslegen und sich nicht selbst unter Erfolgsdruck und damit unter Stress setzen.

Foto: Privat



**Schwerwiegend: Noch vor einem guten Jahr hatte Dirk Riepe deutlich mehr auf den Rippen**

**Geblieden ist ihm** neben der Gehbehinderung und der Einschränkung der Beweglichkeit in Armen und Händen auch die fehlende Kontrolle über seine Blase. Daher nutzt Dirk schon seit geraumer Zeit den intermittierenden Selbstkatheterismus zur Blasenentleerung. „Das Katheterisieren gibt mir ganz viele Freiheiten zurück“, so sein eindeutiges Urteil. Mit dem neuen Origo von Lofric ([www.lofric.de](http://www.lofric.de)) hat er nach einigem Ausprobieren mittlerweile auch den für ihn am besten geeigneten Katheter gefunden. „Durch die fehlende Feinmotorik in den Händen ist es schwierig, einen Katheter zielgerichtet zu öffnen und sicher in die Harnröhre einzuführen. Mit dem Origo klappt das aber ganz gut“, berichtet er von seinen positiven Erfahrungen. Eine einfache Handhabung des Katheters war auch für die geplante Radtour enorm wichtig, da Dirk wusste, er würde auf Korsika nicht immer eine geeignete Toilette vorfinden. Der flexible Männerkatheter von Lofric ermöglichte ihm, überall selbstständig seine Blase zu entleeren und rückte den Erfolg des Vorhabens damit wieder ein ganzes Stück näher.

**Doch am Ende stand die Korsika-Umrandung** mit dem Liegebike dann doch noch auf der Kippe. „Das lag aber gar nicht an mir, sondern an technischen Hindernissen.“ Man merkt Dirk noch heute beim Erzählen an, dass er diese Möglichkeit vorher überhaupt nicht in Betracht gezogen hatte. Kurz vor der großen Tour ging der Motor des Liegebikes, den der 51-Jährige für lange Anstiege als Zusatzantrieb braucht, bei einer letzten Inspektion kaputt. Ein Ersatzteil war auf die Schnelle nicht mehr zu bekommen. Aber solche Hindernisse hielten Dirk und seinen besten Freund natürlich nicht auf. Während der Anreise nach Korsika



**Praktikabel:** Trotz eingeschränkter Handfunktion kann Dirk das Reservoir mit der Salzlösung des Lofric Origo gut zerdrücken. Die Einführhilfe erleichtert ihm zusätzlich die Handhabung



**Der Autor bei der Arbeit:** Zurzeit schreibt Dirk Riepe an seinem dritten Buch

mit seinem umgebauten Bulli legten sie kurzerhand einen Umweg über Wien ein und besorgten den benötigten Motor direkt beim Hersteller. Der neue Antrieb wurde eingebaut und schon am nächsten Tag ging es auf Korsika auf die erste Etappe mit dem Rad. 13 Tage später hatte Dirk Riepe es tatsächlich geschafft: Insgesamt 1.200 km Strecke und viele, viele Anstiege lagen hinter ihm. Die Insel der 1.000 Kurven war bezwungen.

**Und nun?** Dirk lacht: „Da gibt es noch eine Menge Ziele. Ich möchte gerne mit dem Fahrrad die Tour Grandes Alpes machen, also durch die französischen Alpen bis zum Mittelmeer. Dafür muss ich aber noch viel besser werden. Außerdem arbeite ich an einem Konzept für eine MS-Selbsthilfe-Plattform im Internet und dann entsteht ja gerade auch mein drittes Buch.“ Das wird „auf jeden Fall irgendetwas mit Korsika und dem Wunder von 2013 zu tun haben“, schmunzelt er. Mit Sicherheit aber wird es wieder amüsant. Man darf also gespannt sein.

Text und Fotos: Lena Rudolph



## Lesens- und Hörenswertes

Mehr über Dirk Riepe, seine Bücher und die Kolumne erfährt man auf der Internetseite [www.dirk-riepe.de](http://www.dirk-riepe.de). Dort findet sich

auch die Möglichkeit, die Bücher zu bestellen: „Ernähren Sie sich salzlos!“ (ausdrücklich kein Ernährungsratgeber, wie der Autor betont), erschienen im Mabuse-Verlag, ISBN 978-3-940529-39-8, für 15,90 Euro. „Ganz schön cool, behindert zu sein“, erschienen im Geest-Verlag, ISBN-10: 3866853688 und ISBN-13: 978-3866853683, für 12 Euro. Das Hörbuch „Rolli-Kurt“ für 9,90 Euro.