Leben, arbeiten und siegen mit einem Spenderherz

Sigi Meschnig (30) erzählt am Freitag, 27. September, beim ersten Innviertler Tag der Herz-Gesundheit seine Geschichte

VON ELISABETH **ERTL**

Sigi Meschnig (links) holte 2017 mit seinem Doppel-Partner Gerald Lösch in Spanien den Vize-Weltmeistertitel im Tischtennis. Foto: Christian Meschnig

RIED. Zehn Jahre. So lautete die Prognose der Ärzte, als sie dem knapp zehnjährigen Sigi Meschnig am 24. Jänner 1999 ein neues Herz und eine Lunge transplantierten. Der heute 30-jährige Tumeltshamer hat diese Zahl inzwischen verdoppelt. Seit 20 Jahren lebt er mit seinem neuen Herz. Nicht nur das: Er holte bei diversen Welt- und Europameisterschaften für Transplantierte unzählige Medaillen. Um das zu erreichen, achtet Sigi Meschnig auf sich und seinen Körper. „Mit Ernährung und Sport kann man selbst viel zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Aber noch wichtiger ist für mich eine positive Einstellung zum Leben“, sagt der Vize-Weltmeister im Hochsprung. „Ich weiß wie es ist, wenn es nicht gut läuft. Aber ich weiß auch, dass es vorbeigeht.“

Sonne und Musik

Für ihn wichtig seien ein positives Umfeld, gute Freunde, Sport, die Arbeit und das Sich-gut-gehenlassen. „Manchmal bin ich auch faul, liege den ganzen Sonntag in der Sonne oder höre einfach Musik. Diese Dinge tun mir gut“, sagt Meschnig, der auf sein Herz hört – zumindest seit 2015. „Davor habe ich das viel zu wenig gemacht. Ich hatte keinerlei Probleme und dachte, das geht immer so weiter. Damals habe ich neben der Arbeit fünf- bis sechsmal pro Woche trainiert. Und auf einmal habe ich Herz-Rhythmus-Störungen bekommen. Da hat mir mein Körper gezeigt, dass es reicht“, sagt der 30-Jährige und ergänzt: „Inzwischen habe ich viel dazugelernt.“ Seither verzichtet Sigi Meschnig auf Kaffee, trainiert (phasenweise) weniger, trinkt kaum noch Alkohol und achtet auf seine Ernährung. „Das war ein Lernprozess, der andauert.“

Dass oft Kleinigkeiten genügen, um sich und seinem Herz etwas Gutes zu tun, weiß der Tumeltshamer besser als viele andere. „Wer keinen klassischen Sport mag, kann auch einfach an der frischen Luft spazieren gehen. Das ist besser als Nichts. Außerdem gibt es viele Sportarten, die in erster Linie Spaß machen und nicht anstrengend sind. Ich denke da zum Beispiel an Bowling“, sagt der Innviertler. Er ist überzeugt: „Jeder kann das Passende finden.“

Über seine Leidenschaft für den Sport, die Transplantation und sein Leben mit einem neuen Herz und einer neuen Lunge spricht Sigi Meschnig am Freitag, 27. September, um 16 Uhr bei freiem Eintritt im Sparkassen Stadtsaal. „Ich würde mich freuen, wenn viele kommen und ich dort ein paar bekannte Gesichter sehen würde.“ Bereits um 14 Uhr findet eine Podiumsdiskussion mit Experten statt.

Mehr über den ersten Innviertler Tag der Herzgesundheit am Freitag, 27. September, online unter www.gesundesried.at

KOLUMNE

UNSER | INNVIERTEL

VON DER **MOSAUERIN**

Votln

Wenn eine Frau wie eine Freundin von mir, nennen wir sie Maria, die sich trotz ihres biblisches Alters und ihrer durchaus provinziellen Herkunft doch für halbwegs up-to-date hält – wenn so eine mal wissen will, was wirklich hip ist, dann fährt sie – nein, nicht nach Riad – nein, auch nicht nach Schärding oder Braunau. Und schon gar nicht nach Mattighofen, Mettmach oder Munderfing. Nein, dann fährt sie: auf Bealinn! Also nach Berlin, wie die Sprachmächtigen unter uns wissen. Und weil Reisen alleine so fad ist, nimmt sie, eh klar, den „irn den sein“ natürlich mit. Also Eam hoit. Nennen wir ihn – völligausderluftgegriffen – Fronz.

Das Fortfahren ist ja dem Innviertler, ähm dem Franz, des sei so gar nicht. Nicht (nur) weil er findet, dass es woanders gar nicht so schön sein kann, dass man deswegen ausm Innviertel wegfahren muss. Nein. Sondern weil er (auch) keine Veränderungen mag. Gar keine. Da fahrst wo hin und dann kummst als ganz anderer z’ruck als was du fortgefahren bist. Nein, nein. Da wollen wir mal nix riskieren. Da bleibt der Franz lieber daheim.

Wochenlang hat d’Maria deshalb anibenzn miassn. Von „geh, wos wuistn doat“ über „geh, do rengts do oiwei“ weiter über „geh, so vui Leit“ bis hin zu „geh, lauter so Tschankies“ hat’s der Franz probiert. Aber Maria war stärker und hat durchgehalten. Wie Frauen halt so sind. Gut, vielleicht hat auch die Androhung eines möglichen sofortigen Beziehungsendes und die somit am Horizont auftauchende Ahnung einer Bratllosen Weihnachtszeit (Horror!) das ihrige dazu beigetragen.

> **„Das Fortfahren ist ja dem Innviertler, ähm dem Franz, des sei so gar nicht. Nicht (nur) weil er findet, dass es woanders gar nicht so schön sein kann, dass man deswegen ausm Innviertel wegfahren muss. Nein.“**

> **“Wenn der Innviertler mal wirklich was riskieren will, dann geht er essen. Vegan.“**

Auf jeden Fall stengan die zwei dann doch auf einmal Mitten in Berlin Mitte. Sagt doch da der Fronz glatt zu seiner Miaz: „Miaz,“ sogt er „hiatz homma scho so vui riskiat das ma do auf Bealinn hea gfoan hand, do ko fei nimma mera basian. Kinatma deat glei do essn ge a“ und deutet auf das Schild des Restaurants: „Brokkolilove“. Ja, wenn der Innviertler mal wirklich was riskieren will, dann geht er essen. Vegan.

WERBUNG

IMMER WAS GESPART ... ... BEI SPAR!

TANN
Karreerenkerl
aus Oberösterreich,
in Bedienung,
100 g
statt 1.89
1.49
Ersparnis 0.40

TANN
Jubiläumsleberkäse
aus Oberösterreich,
in Bedienung,
100 g
statt 1.29
0.79
-38%

Hotwagner Zayataler
in Bedienung,
100 g
statt 1.99
1.39
-30%

mit GRATIS Jausenmesser

TANN
Selchfleisch-Spezialitäten
aus Oberösterreich,
in Selbstbedienung
per kg
11.99
Aktuell!

Gmundner Berg Premium oder **Stoderer Rauchkäse**
aus Oberösterreich, 45% F.i.T.,
in der Käse-Feinkostabteilung,
100 g
statt 1.55/1.45
1.29
Ersparnis bis zu 0.26

Recheis Familie 2-Ei Teigwaren
verschiedene Sorten,
1-kg-Packung
Mengenvorteil
1 Pkg. 3.19
ab 2 Pkg. je
1.99
-37%

Angebote gültig bis Mi., 9. Oktober 2019
Solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Wo. **39/2019** Stattpreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österreichisches Frischfleisch, überall, wo Sie dieses Zeichen sehen. Aktionspreise gelten nicht bei SPAR-express-Tankstellenshops. Nicht jeder Artikel in ganz Österreich erhältlich.

SPAR

EUROSPAR

INTERSPAR