

BERA WIERHAKE

*Die schnellste
Frau der Welt
mit Spenderorgan*



SPORTLERIN / SPEAKERIN

FACTS



Bera Wierhake ist die schnellste Frau der Welt mit einem transplantierten Organ. Die Mittelstreckenläuferin wurde im Jahr 2000 im hohenlohischen Öhringen geboren und begann ihre Leichtathletiklaufbahn bei ihrem Heimatverein TSG Öhringen. Seit 2024 startet sie für den VfB Stuttgart und wohnt seitdem auch in der Landeshauptstadt.

Ihre größten Erfolge errang sie bei den World Transplant Games 2017 in Málaga, Spanien, und 2023 und Perth, Australien. Dort gewann sie in den Mittel- und Langstrecken insgesamt sechs Goldmedaillen, fünf Silber- sowie eine Bronzemedaille.

Auch bei Europameisterschaften war die Betriebswirtin erfolgreich und gewann bei den European Transplant Games 2018, 2022 und 2024 insgesamt sechsmal Gold und einmal Silber.

DIE ATHLETIN

Das Leben ist ein Geschenk – davon ist Bera Wierhake überzeugt! Im Alter von neun Monaten hat sie eine neue Leber transplantiert bekommen und sich zurück ins Leben gekämpft. Dass sie Leistungssport auf dem Niveau machen kann, wie sie ihn jetzt beim VfB Stuttgart betreibt, ist ein Wunder. Heute verbindet die Öhringerin den Sport mit ihrem eigenen Schicksal: Sie will Jugendliche und Familien unterstützen und eine Mutmacherin für andere Menschen sein!

Schon seit Bera Wierhake denken kann, ist sie gerne aktiv. Sie hat von Kindesbeinen an viele verschiedene Sportarten gemacht – das Spektrum reicht von der „Prima Ballerina“ bis zum Fußball. Im Jahr 2015 hat sie dann die Leichtathletik für sich entdeckt und begann bei ihrem Heimatverein, der TSG Öhringen, mit dem Laufen. Schon 2017 hat die damals 16-Jährige an ihren ersten Deutschen Meisterschaften der Transplantierten teilgenommen, und das mit vollem Erfolg: Sie konnte sechs Goldmedaillen und einen Platz im Nationalteam der Transplantierten ergattern. Noch im selben Jahr durfte Bera mit dem Deutschen Team nach Spanien fliegen, um dort an den Weltmeisterschaften der Transplantierten teilzunehmen. 2018 startete sie bei den Europameisterschaften auf Sardinien. Diese Meisterschaften waren Gänsehautmomente für die Leichtathletin, nicht nur wegen ihrer zahlreichen Medaillen auf den Strecken von 400 bis 5.000 Meter, sondern weil sie erkannte: All die Menschen bei diesen Wettkämpfen würde es ohne Organspende nicht geben. Das Leben ist ein Geschenk!



DIE SPEAKERIN

Als Speakerin führt Bera Wierhake ihren Zuhörerinnen und Zuhörern vor Augen, wie man entscheidende Hindernisse überwinden kann.

In ihren Vorträgen unter dem Motto **„Das Leben in Farbe gestalten“** erzählt sie ihre Geschichte. Wie sie im Alter von neun Monaten eine Spenderleber bekommen hat und sich trotz des Handicaps und aller Widrigkeiten in die Weltspitze der transplantierten Läuferinnen gekämpft hat.

Sie möchte Mut machen und zeigen, dass nach einer Transplantation ein normaler Einstieg ins Leben möglich ist.

Dabei klärt sie über das Thema Organspende auf, ohne ihre Zuhörer:innen zu missionieren.

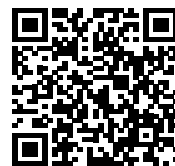
Authentisch, ehrlich, offen.



“DAS LEBEN IN FARBEN GESTALTEN”

Key Points:

- **Positive Einstellung zum Leben trotz Schicksalsschlag**
- **Hindernisse überwinden**
- **Hochleistungssport mit Handicap**
- **Was bedeutet Organspende?**



Bera Wierhake ist 24 Jahre alt und siebenfache Weltmeisterin in der Transplantierten-Leichtathletik. Im Alter von neun Monaten hat die Athletin des VfB Stuttgart eine Spenderleber bekommen und sich trotz des Handicaps an die Weltspitze der transplantierten Läuferinnen gekämpft.

In ihren Vorträgen erzählt sie ihre Geschichte. Sie möchte Mut machen und zeigen, dass nach einer Transplantation ein normaler Einstieg ins Leben möglich ist. Sie klärt über das Thema Organspende auf, ohne ihre Zuhörer:innen zu missionieren. Authentisch, ehrlich, offen.

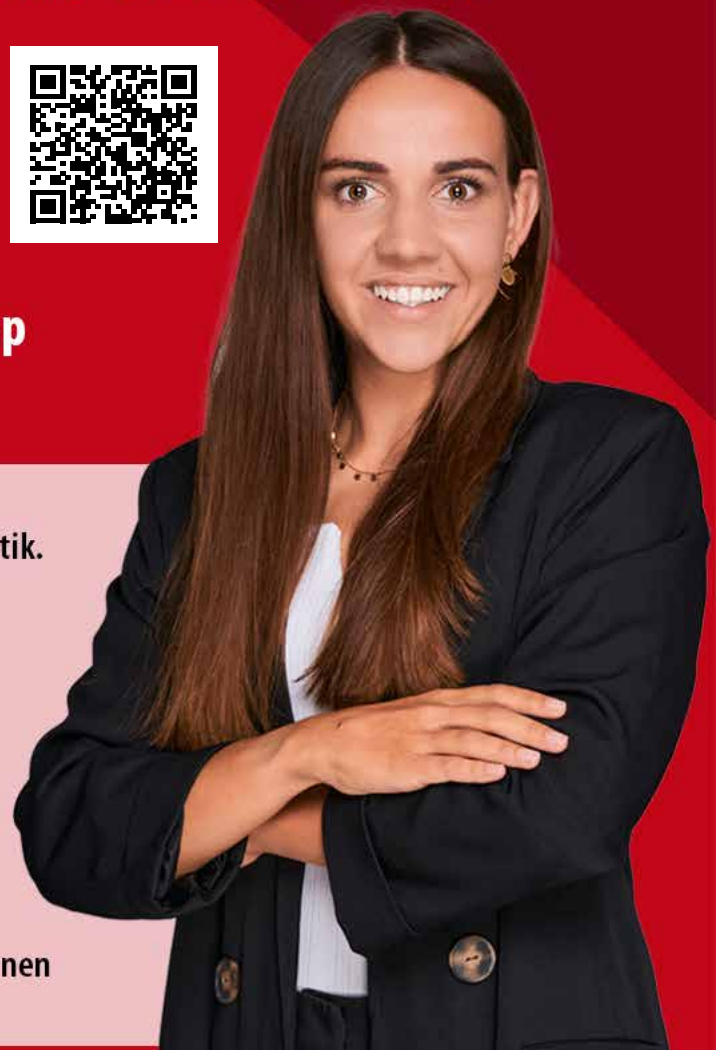




Foto: Hansi Britsch / Pressefoto Baumann

BERA WIERHAKE

HOCHLEISTUNGSSPORT MIT SPENDERLEBER

Die Leichtathletik-Abteilung des VfB Stuttgart hat zum Jahreswechsel eine ganz besondere Sportlerin unter Vertrag genommen. Bera Wierhake ist siebenfache Weltmeisterin in einer Kategorie, die bisher nur Insidern bekannt ist: der Transplantierten-Leichtathletik. Seit sie neun Monate alt war, lebt die 23-Jährige mit einer Spenderleber. Dies hält sie jedoch nicht davon ab, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Vor allem die Mittelstrecken von 1.500 bis 5.000 Meter haben es der aus Öhringen stammenden Läuferin angetan. Seit Jahresbeginn ist sie nun beim VfB Teamkollegin von Sportlern wie Leo Neugebauer und Niko Kappel. Wir haben uns mit ihr getroffen, um mehr über sie, ihr Leben und ihren Sport zu erfahren.

Text: Ralf Scherlinzky



Bera, du lebst seit deiner frühen Kindheit mit einem fremden Organ. Wie kam es dazu?

Bera Wierhake: Als ich zwei Wochen alt war, haben die Ärzte festgestellt, dass bei mir der Übergang von der Galle zur Leber perforiert war, wodurch sich die Leber nach und nach selbst zerstört hat. Deshalb war meine einzige Überlebenschance eine Transplantation, und ich habe mit neun Monaten meine neue Leber bekommen.

Hast du im täglichen Leben dadurch Beeinträchtigungen?

Bera Wierhake: Eigentlich nicht. Ich nehme halt täglich Tabletten, damit mein Körper das Organ nicht abstößt. Und ich muss mich regelmäßig durchchecken lassen. Sonst läuft aber alles normal.

Wie hat deine Kindheit mit Spenderorgan ausgesehen? Musstest du besonders vorsichtig sein?

Bera Wierhake: Meine Eltern haben mich nicht in Watte gepackt, so dass ich aufwachsen konnte wie jedes andere Kind auch. Dafür bin ich ihnen bis heute dankbar, denn ich habe es bei anderen transplantierten Kindern auch anders erlebt. Schon seit ich denken kann, bin ich gerne aktiv und habe viele verschiedene Sportarten ausprobiert. Das Spektrum reicht von Ballett über Turnen und Reiten bis hin zum Fußball.

Und dann hast du die Leichtathletik für dich entdeckt...

Bera Wierhake: Genau. Als ich 15 Jahre alt war, hat mir bei einer Ferienfreizeit für transplantierte Kinder eine Krankenschwester von Leichtathletik-Meisterschaften für Transplantierte erzählt. Als ich das gehört habe, war mir klar, da will ich hin. Ein halbes Jahr später habe ich an den Deutschen Meisterschaften der Transplantierten teilgenommen und konnte auf Anhieb gleich vier Meistertitel in den Laufdistanzen 100, 200, 1.500 und 3.000 Meter holen – das hätte ich nie erwartet.

Inzwischen sind sieben Welt- und vier Europameistertitel dazugekommen und du bist quasi die schnellste Frau der Welt mit Spenderorgan. Trittst du auch gegen nicht-transplantierte Athletinnen an?



Organspendeausweis		nach § 2 des Transplantationsgesetzes	
Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße		PLZ, Wohnort	
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung		 Organspende schenkt Leben.	
Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.			
Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich: ☐ JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden. oder ☐ JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe: oder ☐ JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe: oder ☐ NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben. oder ☐ Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:			
Name, Vorname		Telefon	
Straße		PLZ, Wohnort	
Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise			
DATUM		UNTERSCHRIFT	

Organspendeausweis ausschneiden, ausfüllen und in den Geldbeutel packen. Download unter www.organspende-info.de/organspendeausweis-download-und-bestellen

Bera Wierhake: Ja klar, denn es gibt ja nicht allzu häufig Wettbewerbe der Transplantierten. Ich kann bis zu den Süddeutschen Meisterschaften mitlaufen, erreiche aber aufgrund der täglichen Tabletten-einnahme doch nicht ganz die Leistungsfähigkeit der „Normalos“.

Können transplantierte Athleten eigentlich an paralympischen Wettbewerben teilnehmen?

Bera Wierhake: Nein, leider nicht. Wir haben zwar alle einen Schwerbehindertenausweis, es gibt für uns aber leider keine eigene Startklasse, was ich sehr bedauere.

Wie schaut es mit der finanziellen Förderung durch den Verband aus? Eure Weltmeisterschaften finden ja auf sämtlichen Kontinenten statt.

Bera Wierhake: Ich musste bisher tatsächlich fast alles aus eigener Tasche bezahlen – die Flüge, meine Hotelzimmer, selbst das Deutschland-Trikot. Inzwischen habe ich ein paar Sponsoren, die mich hier entlasten. Und durch meinen Wechsel zum VfB werde ich jetzt auch vom Verein unterstützt.

Gibt es bei all den Erfolgen, die du gefeiert hast, einen, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Bera Wierhake: Auch wenn wir bei den Wettkämpfen in Konkurrenz zueinander stehen, ist neben dem sportlichen Ehrgeiz auf den Meisterschaften ein zweiter Wert ganz wichtig: das Leben gemeinsam zu feiern. Wir sind dort wie eine große Familie, in der jeder dem anderen hilft, in der man sich gegenseitig unterstützt und die Siege der anderen wie die eigenen feiert. Schließlich sind wir alle durch die Tatsache verbunden, dass wir dank eines Spenderorgans noch am Leben sein dürfen – und das verbindet.

Es gibt aber tatsächlich ein Ereignis, das mir heute noch eine Gänsehaut bereitet, wenn ich daran zurückdenke. Bei meiner ersten WM in Malaga stand ich vor meinem 400-Meter-Lauf am Startblock und habe nochmal auf die Tribüne geschaut. Dort saßen über 1.000 Menschen mit Spenderorganen und mir wurde in dem Moment bewusst, dass das Stadion leer wäre, wenn es keine Organspender geben würde. Das hat mich mit einer tiefen Dankbarkeit erfüllt – und ich habe in dem Lauf Gold gewonnen.

A propos Organspender: Die Webseite www.organspende-info.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung besagt, dass in Deutschland ca. 8.500 Menschen auf der Warteliste für ein Spenderorgan stehen und es in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern relativ wenige Organspender gibt. Was kannst du unseren Leserinnen und Lesern dazu mit auf den Weg geben?

Bera Wierhake: Mein Wunsch wäre, dass sich jeder einmal näher mit dem Thema beschäftigt. Es gibt dazu viele sehr gute Quellen im Internet, die die Organspende neutral von allen Seiten beleuchten. Sprecht mit eurer Familie und euren Freunden darüber. Letztendlich entscheidet aber ihr selbst darüber, ob ihr eure Organe spenden möchtet oder nicht. Was allgemein vielleicht nicht so bekannt ist: Auf dem Organspendeausweis habt ihr auch die Möglichkeit, einer

Organentnahme zu widersprechen. Wie auch immer ihr euch entscheidet – wenn ihr einen Organspendeausweis mit euch führt, hilft ihr euren Angehörigen in dem Fall, dass euch etwas zustoßen sollte, bei der Entscheidung, was mit euren Organen passieren soll.

Du hältst inzwischen auch Vorträge, bei denen du deine Geschichte erzählst. Was hat es damit auf sich?

Bera Wierhake: Das hat ursprünglich damit begonnen, dass ich betroffenen Familien Mut machen und zeigen wollte, dass auch mit Spenderorgan ein normales Leben möglich ist. Erst habe ich Vorträge in medizinischen Einrichtungen gehalten, inzwischen gehe ich aber auch als Keynote Speaker zu Firmenveranstaltungen und Unternehmerabenden, bei denen ich meine Geschichte erzähle.

Anfragen für Impulsvorträge von Bera Wierhake nehmen wir bei WinWin-Sportmarketing gerne per Mail an bera@sportathleten.de entgegen.



BERA WIERHAKE

WELTREKORD UND FÜNF WM-MEDAILLEN

Bera Wierhake hat es wieder getan: Nach viermal WM-Gold 2017 und zweimal EM-Gold 2022 hat die Öhringerin auch bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Transplantierten 2023 im australischen Perth wieder mächtig abgeräumt. Nach Goldmedaillen über 1.500 und 5.000 Meter gab es zusätzlich auch noch Silber über 800 Meter, in der 4 x 400 Meter-Staffel sowie in der Teamwertung der Frauen.

Doch damit nicht genug, denn die 22-Jährige stellte im Lauf über die 1.500 Meter auch einen neuen Weltrekord auf und ist damit die schnellste transplantierte Läuferin, die jemals bei den Weltmeisterschaften teilgenommen hat.



„Es fühlt sich immer noch unreal an und gleichzeitig freue ich mich, dass sich das ganze Training ausbezahlt hat“, berichtet sie.

Vor allem aber liegt es Bera Wierhake am Herzen, nicht nur für ihre Erfolge in der Öffentlichkeit zu stehen. Vielmehr möchte sie auch Aufklärung rund um das Thema Organspende schaffen und als Mutmacherin für Menschen dienen, die eine ähnliche Geschichte wie sie haben,



Fotos: privat

oder Eltern von transplantierten Kindern zeigen, dass man auch nach einer Transplantation ein aktives Leben führen kann.

„Es hat mein Leben zum Positiven verändert. Ich habe eine zweite Chance bekommen und ohne Organspende würde ich heute nicht hier stehen“, so die Mittelstreckenläuferin, die im Alter von neun Monaten eine neue Leber erhalten hatte und heute ganz vorne in der Welt mit dabei ist.

BERA WIERHAKE

ZWEI TITEL BEI DER TRANSPLANTIERTEN-EM

Hoch dekoriert kehrte Bera Wierhake von den Leichtathletik-Europameisterschaften der Transplantierten in England zurück. Die 22-jährige Öhringerin wurde sowohl über 5.000 als auch über 1.500 Meter Europameisterin und stellte einmal mehr unter Beweis, dass sie zu den weltbesten transplantierten Läuferinnen gehört.

Im Park vor dem Blenheim Palace in Oxford holte sich Bera Wierhake, die seit frühester Kindheit mit einer Spenderleber lebt und inzwischen für Vorträge über Organspende gebucht wird, beim 5.000m-Lauf nach rund einem Kilometer an einer Steigung den entscheidenden Vorsprung. „Nach drei Kilometern wurde dann einer der größten Albträume eines Läufers Wirklichkeit: Mein Schnürsenkel öffnete sich und ich musste die restlichen zwei Kilometer mit offenem Schuh hinter mich bringen“, berichtet sie über den Wettbewerb, den sie so schnell nicht vergessen wird.

Im Leichtathletikstadion am Radley College fand dann am letzten Tag der European Transplant Games das Rennen über 1.500 Meter statt. Bera Wierhake wurde auch hier ihrer Favoritenrolle gerecht und landete einen Start-Ziel-Sieg. „Es war ein taktisch geprägter Lauf, bei dem ich lange Zeit den Atem meiner englischen Konkurrentin im Nacken gespürt hatte“, erinnert sie sich. „Ich habe alles aus mir herausgeholt und konnte so am Ende tatsächlich meine zweite Goldmedaille gewinnen. Ich bin total glücklich, dass sich die harte Vorbereitung über den Sommer ausbezahlt hat.“

Neben den sportlichen Wettbewerben stand bei der EM der Austausch mit Sportlerinnen und Sportlern im Vordergrund, die alle mit einem fremden Organ körperliche Höchstleistungen vollbringen. „In



Bera Wierhake beim Zieleinlauf als 5.000m-Europameisterin (Foto: Richard Hall)

dieser Woche ist mir wieder klar geworden, dass das Leben ein Geschenk ist und ich sehr dankbar bin, dass ich ein normales Leben ohne allzu große Einschränkungen führen darf. Mein Organspender ist mein persönlicher Held“, so Bera Wierhake.

BERA WIERHAKE AN DER UNI TÜBINGEN: VORTRAG ÜBER ORGANTRANSPLANTATION

Bera Wierhake ist seit unserer Sommer-Ausgabe 2020 regelmäßiger Gast im SPORTHEILBRONN-Magazin. Bei unserem ersten Interview, in dessen Verlauf sie damals über ihre Lebertransplantation als Baby und deren Folgen gesprochen hatte, erzählte die mehrfache Weltmeisterin der Transplantierten-Leichtathletik von ihren Plänen, das Thema Organspende und -transplantation mehr in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken und Betroffene zu unterstützen. Seither begleiten wir die 20-jährige Studentin der Dualen Hochschule Heilbronn und informieren unsere Leser regelmäßig über ihre Aktivitäten. Am Rande des Heilbronner Leichtathletik-Meetings der TSG Heilbronn Anfang Juli hat uns Bera von ihrem ersten Vortrag an der Uni Tübingen berichtet...

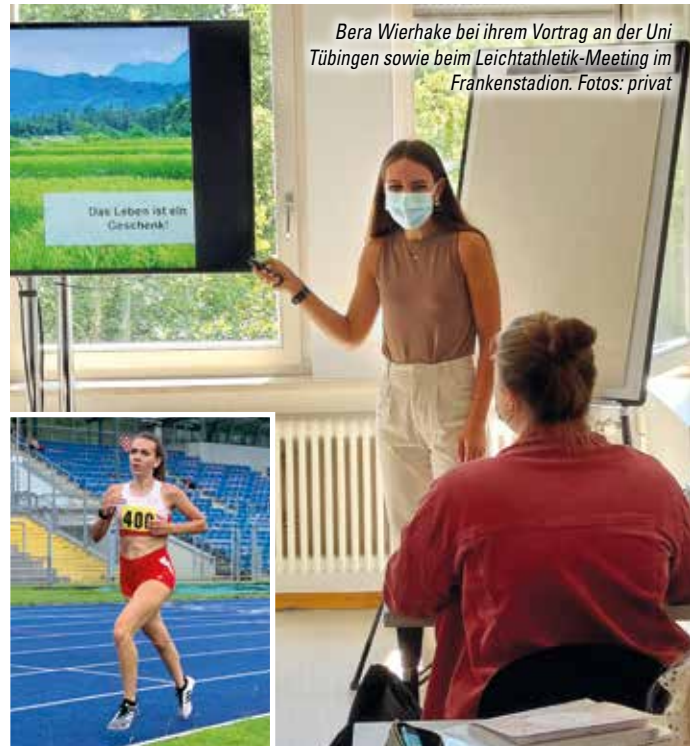
Text: Lena Staiger

Bera, du warst in Tübingen und durftest angehenden Pflegerinnen etwas zu deiner Transplantationsgeschichte erzählen. Wie kam es dazu?

Bera Wierhake: Ja genau, im Rahmen meiner Nominierung zur Sportheldin 2020 (wir berichteten) wurde ich im SWR Radio interviewt. Die Leiterin eines Bachelorstudiengangs für angehende Pflegerinnen und Pfleger hat das Interview gehört, meinen Namen notiert und nach mir gegoogelt. Über mein Profil bei sportathleten.de hat sie dann Kontakt zu mir aufgenommen und mich eingeladen, einen Vortrag vor ihren Studentinnen zu halten.

Das war sicherlich interessant, die Sicht eines Patienten so zu erfahren.

Bera Wierhake: Auf jeden Fall. Es war eine Klasse mit angehenden Pflegerinnen, die kurz vor ihrem Abschluss stehen. Das Tolle war, dass die Gruppe sehr klein war und so eine super Diskussion entstand und viele Fragen gestellt wurden. Man hat richtig gemerkt, dass ihnen das Wohl



Bera Wierhake bei ihrem Vortrag an der Uni Tübingen sowie beim Leichtathletik-Meeting im Frankenstadion. Fotos: privat

der Patienten sehr wichtig ist und sie sich in diesem Bereich weiterbilden wollen. Es hat mich fasziniert, wie offen alle waren. Was für mich das Highlight war: Ich wurde direkt für die nächsten Jahre wieder gebucht, um den Vortrag dann auch vor den nächsten Klassen zu halten.

Wie lief dein Vortrag ab?

Bera Wierhake: Ich habe zuerst ein bisschen über meine Geschichte allgemein gesprochen, dass ich als Baby lebertransplantiert wurde. Dafür hatte ich eine Bildershow vorbereitet. Ich denke, Bilder sind da am eindrücklichsten. Das Hauptaugenmerk lag dann auf den Problemen, die es in dieser Zeit für uns als Familie gab, wo die Schwierigkeiten lagen und was wir uns eventuell noch gewünscht hätten. Die Familienperspektive vermittelt zu bekommen, war für die Zuhörerinnen sehr wertvoll. Die medizinische Versorgung durch die Ärzte ist top, aber oft fehlt der soziale Aspekt. Fragen wie „Wie lebe ich danach ein normales Leben?“ oder „Wie gliedere ich mich wieder in die Gesellschaft ein?“ bleiben oft unbeantwortet.

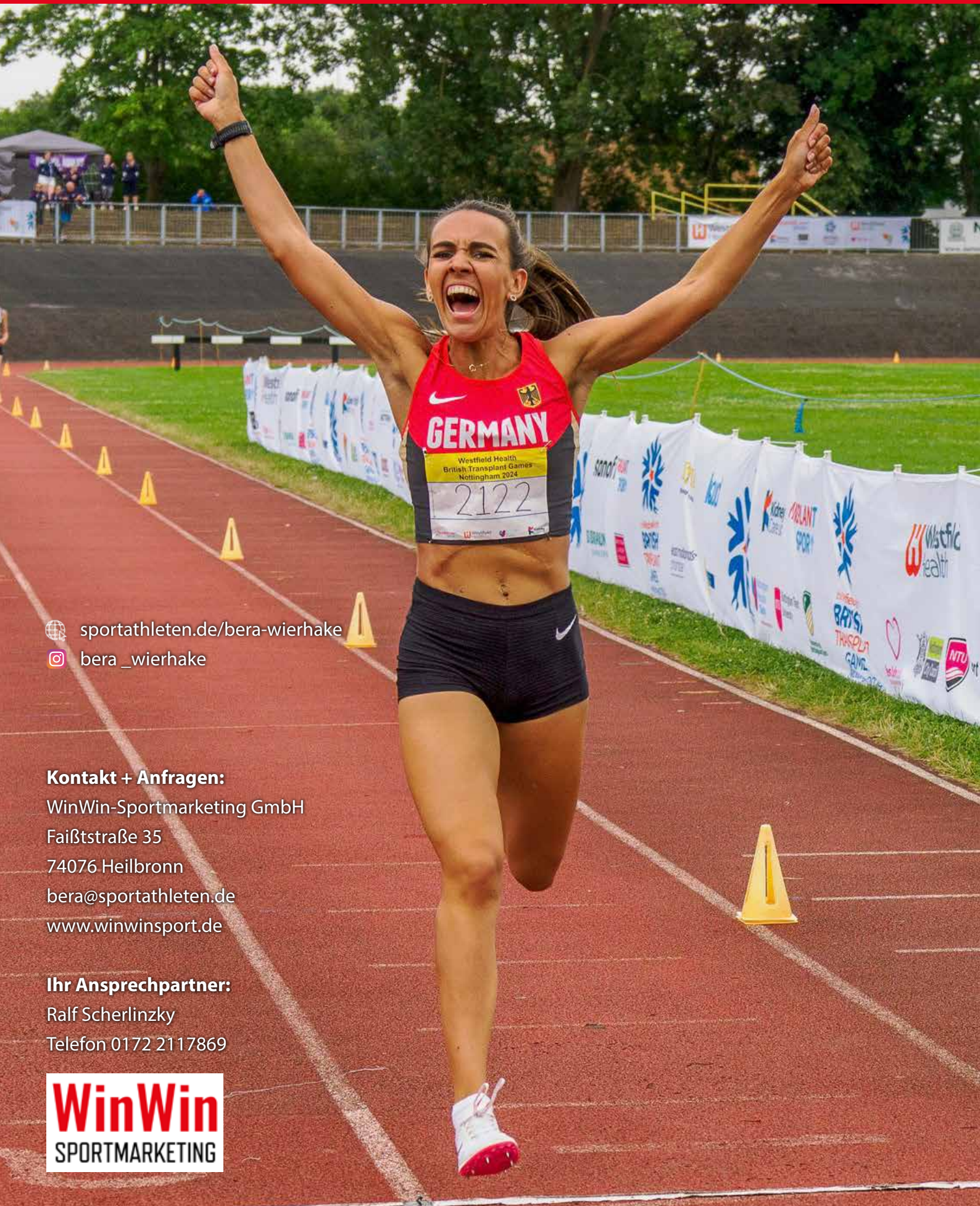
Stichwort Familie, wenn ein Familienmitglied von einer Transplantation betroffen ist, hat das ja Auswirkungen auf alle Beteiligten.

Bera Wierhake: Definitiv. Der Redebedarf bei Eltern und auch bei eventuellen Geschwisterkindern ist riesig. Gerade Väter werden manchmal nicht so sehr mit einbezogen, da die Mütter oft viele Aufgaben um das Kind herum übernehmen. Oft rücken auch die Geschwisterkinder ein bisschen in den Hintergrund. So war das auch bei mir und meiner älteren Schwester. Hier ist es wichtig, alle mit ins Boot zu holen. Auch die Themen was gibt es zu beachten in Kindergarten / Schule und wie erzähle ich Außenstehenden am besten von der Transplantation, kommen oft zu kurz.

Klingt, als ob du in diese Richtung mehr vor hast?

Bera Wierhake: Mir ist es einfach sehr wichtig, über das Thema Transplantationen aufzuklären und betroffenen Patienten und deren Familien beiseite zu stehen. Ich habe zum Beispiel regelmäßig Kontakt mit verschiedenen Familien, die Fragen haben oder wissen möchten, wie andere Familien mit dem Thema umgehen. Der Redebedarf ist einfach sehr groß und da helfe ich mit meinen bzw. unseren Erfahrungen als Familie natürlich gerne weiter.

KONTAKT



 sportathleten.de/bera-wierhake

 [bera_wierhake](https://www.instagram.com/bera_wierhake)

Kontakt + Anfragen:

WinWin-Sportmarketing GmbH

Faißtstraße 35

74076 Heilbronn

bera@sportathleten.de

www.winwinsport.de

Ihr Ansprechpartner:

Ralf Scherlinzky

Telefon 0172 2117869



BERA WIERHAKE