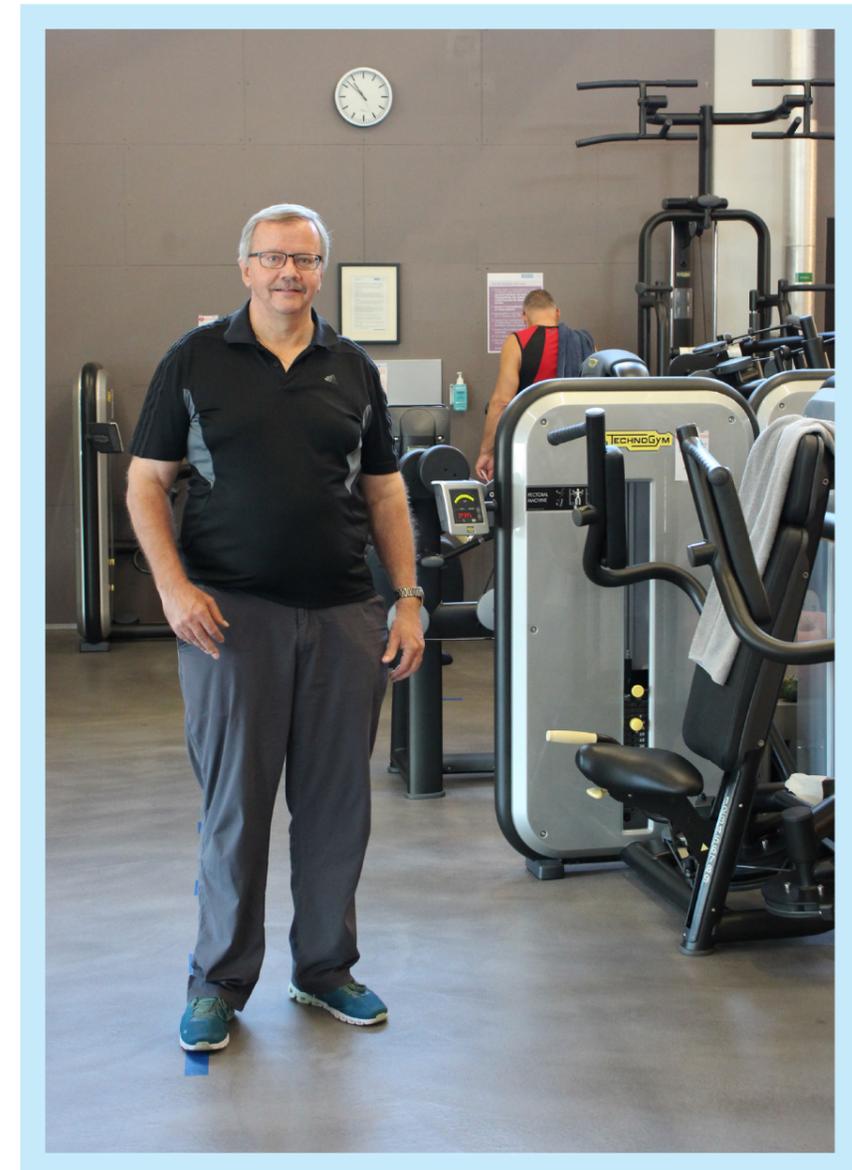


DIE WENDE IM LEBEN VON ERNST THÜRINGER

Vor bald 11 Jahren erlitt Ernst eine spontane Thalamus-Hirnblutung mit schwerwiegenden Folgen. Der Weg zurück in ein selbstständiges Leben erforderte einen grossen Willen und ein beträchtliches Durchhaltevermögen.

24. September 2009 – Der Tag startete wie jeder andere. Ernst bereitete am Vormittag eine Sitzung vor. Als Leiter Logistik und Projektleiter zweier massgeblicher EDV-Projekte war er in einem grossen, dynamischen Betrieb in Wohlen tätig. Seit rund 30 Jahren arbeitete er hier. Er liebte seine Arbeit und lebte für diese. Doch am heutigen Tag sollte sich das ändern. Denn plötzlich, ohne dass er sich hätte dagegen wehren können, rutschte Ernst von seinem Bürostuhl auf den Boden.

Bericht/Fotos: Janine Urech



Ernst Thüringer (60) hatte einen grossen Willen und schrieb seine eigene Erfolgsgeschichte.



Er konnte noch um Hilfe rufen und verlor wenig später das Bewusstsein. Seine letzte Erinnerung: die Sirene der Ambulanz. Dies geschah ohne irgendwelche Vorzeichen, weder Kopfschmerzen noch visuelle Störungen hatten gewarnt. Danach wurde Gott sei Dank schnell und richtig gehandelt. So kam er unverzüglich ins Spital Aarau, wo er 2 Stunden später bereits operiert wurde. Er erlitt eine spontane Thalamus-Hirnblutung und war daraufhin rechtsseitig gelähmt. Seine Zukunftsprognosen in Bezug auf das Führen eines eigenständigen Lebens sahen mit einem Mal düster aus.

An die Zeit im Spital kann sich Ernst nicht mehr erinnern. Nur von Erzählungen weiss er, dass er bereits am nächsten Tag mit seinen Angehörigen gesprochen hätte. Nur vereinzelte Szenen sieht er noch vor sich: «Das muss wohl ein Schutzmechanismus des Körpers sein, damit das Gehirn diese Erinnerungen nicht verarbeiten muss», so Ernst. Er musste am eigenen Leib erfahren, was alles plötzlich nicht mehr funktioniert. Kleider anziehen, mit Besteck essen, Schreiben, Toilettengänge ... bei vielen Alltagsbewegungen war er aufgrund seiner Halbseitenlähmung auf Hilfe an-



«ICH HATTE GROSSES GLÜCK, DASS ICH DIESEN VORFALL ÜBERHAUPT ÜBERLEBT HABE. ZUM GLÜCK HABE ICH INNERT KÜRZESTER ZEIT PROFESSIONELLE INTENSIVMEDIZINISCHE HILFE BEKOMMEN.»

gewiesen. Nach vier Wochen Spitalaufenthalt war die Akutphase überstanden und er wurde an die Rehaklinik Bellikon überwiesen.

Auf der Fahrt dahin erzählte ihm der Ambulanzfahrer, dass der Erfolg der Reha zu 90 % vom Patienten und zu 10 % von der Therapeutin abhängig sei. Eine Aussage, welche ihn stark beeindruckte. So musste er bei seiner ersten Arztvisite in der Rehaklinik bereits seiner Ärztin widersprechen. Sie zeigte ihm die Ziele auf, welche für ihn definiert wurden: «Betreutes Wohnen und Rollstuhl». Das hatte sich Ernst jedoch nicht so vorgestellt. Auch

wenn die Ärztin in diesem Moment vielleicht ehrlich war, wie sollte er sich als Patient mit solchen Zielen für eine Therapie motivieren können?

«BETREUTES WOHNEN UND ROLLSTUHL? DAS SIND NICHT MEINE ZIELE.»



Nach Abschluss der Logopädie startete Ernst in der Rehaklinik Bellikon mit seinem ersten Krafttraining. Er realisierte schnell, dass ihn dies sein Leben lang begleiten würde. Vier Monate später verliess er die Klinik im Rollstuhl. Seine Wohnung in Seengen war in der Zwischenzeit dank nur weniger Massnahmen hindernisfrei gestaltet worden. Für die weiterführende Behandlung suchte Ernst im Januar 2010 eine Physiotherapiepraxis.

«ICH HATTE DAS GLÜCK EINE THERAPEUTIN ZU HABEN, DIE MIR EINEN WEG ZEIGTE, WIE ICH VIELES ERREICHEN KANN.»

Er war bereits in Lenzburg für die Therapie angemeldet, als er von seinem Nachbarn erfuhr, dass in Seengen eine neue Physiotherapiepraxis mit Fitnesscenter eröffnet hatte. Das kam ihm gerade recht. So machte er kurzerhand einen Besichtigungstermin im MeditopCenter aus. Der Fall war schnell klar: Ernst wollte seine Therapie in Seengen machen! Die moderne Einrichtung und die topaktuellen Geräte überzeugten ihn und seine Begleitung. Mit dem Me-

ditopCenter konnte er sich zudem den mühsamen Anfahrtsweg nach Lenzburg sparen. So startete er dann im März 2010 mit der Physiotherapie und ist seither gemäss eigener Aussage «Stammgast» im MeditopCenter.

Zu seinen ersten Terminen kam er mit einem Gehstock. Die Physiotherapeutin Andrea Binder-Henzmann arbeitete mit ihm gezielt auf die Beweglichkeit seiner rechten Körperhälfte hin. Durch die Lähmung waren die Muskeln an Arm und Bein schwach und er konnte die rechten Gliedmassen nur schwer ansteuern. Neben Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen nahm das Krafttraining einen grossen Stellenwert ein.

Ernst bemerkte rasche Fortschritte, er konnte schon bald ohne Gehhilfe zwischen den Trainingsgeräten wechseln. Auf einmal waren seine Therapeuten die wichtigsten Bezugspersonen. Diejenigen, welche ihn im Erreichen seiner Ziele unterstützten, zog er vor. Das Fördern, Loben und Aufzeigen von Teilzielen waren für ihn wichtig. Denn seine Rehabilitation ist für Ernst ein täglicher Kampf mit sich selbst. Nach einem guten halben Jahr konnte er einen grossen Erfolg feiern: Er war nicht mehr auf den Rollstuhl angewiesen!

«NOCH NIE HATTE ICH 11 DURCHGEHENDE JAHRE IM TRAININGSCENTER DURCHGEHALTEN. FRÜHER MACHTE ICH HÖCHSTENS MAL 3 MONATE FITNESS FÜR DIE NÄCHSTE SKISAISON.»



«DAS MEDITOPCENTER IST IDEAL MIT DEN PARKPLÄTZEN UND GROSSZÜGIG VON DEN RÄUMLICHKEITEN HER, JETZT SOWIESO MIT DER ERWEITERUNG.»

Klar kann auch eine Physiotherapeutin keine Garantie für den Genesungsverlauf geben. Doch sind die Motivation und das Durchhaltevermögen einfach grösser, wenn beide, Patient und Therapeut, am gleichen Strang ziehen und das Möglichste erreichen wollen. In den ersten 2 bis 3 Jahren kam Ernst drei Tage die Woche für das Krafttraining und besuchte zusätzlich zwei Mal die Woche die Physiotherapie im MeditopCenter. Die Übungen für das selbstständige Training wurden ihm von seiner Physiotherapeutin zusammengestellt und

jeweils nach 6 bis 8 Wochen auf seine Trainingsfortschritte angepasst. Schon bald konnte er wieder kleine Spaziergänge machen. Anfangs war er nach drei Minuten erschöpft und musste umkehren. Es gelang ihm aber, seine Runden beständig weiter auszubauen bis auf 30 Minuten oder eine ganze Stunde. Die spürbaren und messbaren Steigerungen motivierten und beflügelten ihn.

Auch heute erlernt Ernst noch neue Fähigkeiten. Aber dazu braucht es viel Biss und es ist anstrengend.

Jeweils dienstags und donnerstags kommt er in die Therapie zu Lynn Hunziker und macht anschliessend selbstständig seine Kraftübungen. Ernst blickt stolz auf fast 11 Jahre MeditopCenter zurück «Noch nie ging ich über eine so lange Zeit konstant ans gleiche Ort, für mich ist es genial.» Die Wichtigsten zwei Ziele hat Ernst erreicht: Er lebt selbstständig alleine und kann wieder Gehen – ja sogar Autofahren.

«Vorher war ich Rechtshänder, jetzt mache ich alles mit links.» Die Feinmotorik ist rechts noch stark eingeschränkt und in Stresssituationen kommt es teils zu einer Blockade. Aus Sicherheitsgrün-

den nimmt Ernst deshalb für seine Spaziergängen immer eine Gehhilfe mit. Auch sein Kurzzeitgedächtnis hat stark unter der Hirnblutung gelitten wie beispielsweise das Namengedächtnis oder wenn er etwas gelesen hat.

Für die berufliche Abklärung im 2012 kehrte Ernst für drei Monate an seinen früheren Arbeitsplatz zurück. Die Fragestellung war: Was ist möglich, wo gibt es Grenzen und was muss losgelassen oder verändert werden? Ernst startete mit der Hoffnung, eine Arbeitsfähigkeit in einem angepassten Teilpensum zu erreichen. Schreiben, bedienen des PCs und weiteres musste er linksseitig erlernen. Doch das fehlende Gedächtnis und das Umgehen mit Stress machten ihm schwer

zu schaffen. Am alten Arbeitsort zu sein und mit den gleichen Kollegen wieder zusammenzuarbeiten war auch psychisch eine grosse Belastung. Es kam zu schlaflosen Nächten gefolgt von antriebslosen Tagen und dem Fazit: Ein Arbeitsalltag wie vor dem Hirnschlag im gleichen Umfeld kann Ernst wohl nicht mehr bestreiten.

Von einer Sekunde auf die andere hatte Ernst ein verändertes, neues Leben. Arbeiten war damals sein Hobby, aber das geht heute nicht mehr. Er hatte beru-

flich vieles erreicht und denkt gerne an diese Zeit zurück. Seine beeindruckende Energie investiert er jetzt aber in seinen Heilungsprozess und er ist stolz auf das, was er alles erreicht hat. Ernst erkannte die Wichtigkeit des sozialen Umfelds: Beziehungen, welche trotz Veränderungen im Leben erhalten bleiben, sind sehr wertvoll. Sein nächstes grosses Ziel ist es, eine Weltreise mit dem Schiff zu machen. Aber solange Corona noch den Alltag dominiert, geniesst er gerne die Schweizer Berge.

«MISERFOLGE UND ERNÜCHTERNDE ERFahrungen GEHÖREN ZU MEINEM WEG. ICH BIN STOLZ, DASS ICH ES SO WEIT GEBRACHT HABE UND SOGAR WIEDER SELBSTSTÄNDIG IN DIE FERIE KANN!»



«DAS MEDITOPCENTER WAR EIN GLÜCKSTREFFER. ICH BIN BIS HEUTE FROH, DASS ICH DIESE CHANCE NUTZEN KONNTE.»