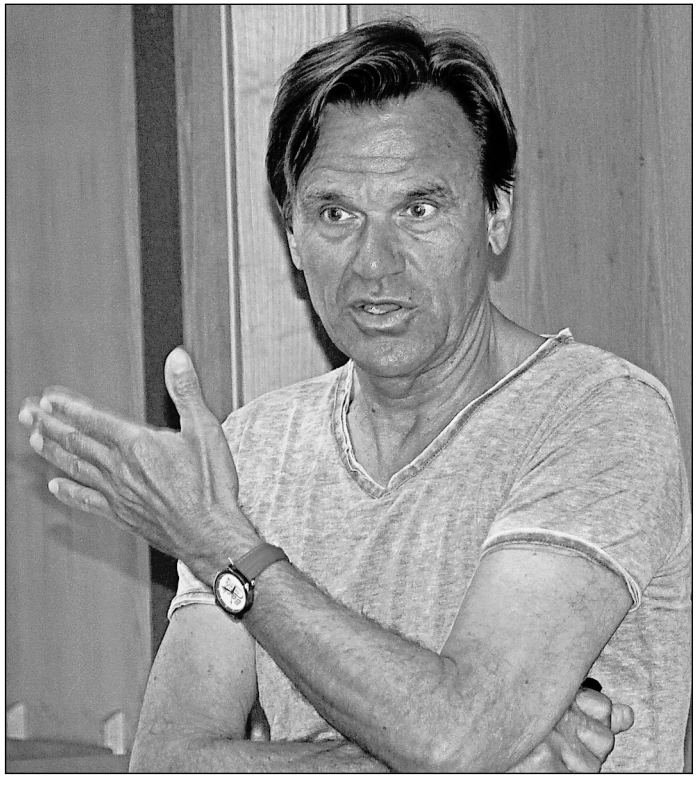
Leben statt leiden

Helmut Gruhn referiert bei der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe über Therapiemöglichkeiten

Gründau-Lieblos (jol). Zum „Tag gegen den Schlaganfall“ am 10. Mai lud die Selbsthilfegruppe Main-Kinzig-Gründau bereits am Donnerstag zu einem interessanten Vortrag ins Bürgerzentrum Lieblos ein. „Vergessen Sie das alte Leben, es ist vorbei. Sie leben in der Gegenwart und setzen sich Ziele für die Zukunft“, rät der Hainburger Physiotherapeut Helmut Gruhn. Der Weg sei steinig, es gebe Rückschläge, aber die Anstrengung auf dem Weg zu „Leben statt leiden“ sei es wert.



Helmut Gruhn will seinen Patienten auf dem Weg in ein eigenständiges Leben helfen. *(Foto: Ludwig)*

„Pro Jahr haben mehr als 200 000 Deutsche einen Schlaganfall. Achtzig Prozent dieser Betroffenen sind über 60 Jahre alt“, startete Helmut Gruhn in seinen Vortrag. Mit dem demografischen Wandel komme eine Herkulesaufgabe auf das soziale System zu, denn mit der steigenden Zahl an Senioren werde auch mit einer deutlichen Steigerung an Schlaganfällen gerechnet. Dabei ist die richtige Behandlung der neurologischen Erkrankung, die aus unterschiedlichen Gründen Menschen jeden Alters treffen kann, noch gar nicht so lange Thema. Erst durch die deutsche Schlaganfallhilfe seien zur Erstbehandlung vor rund 25 Jahren die ersten „Stroke-Units“ geschaffen worden. Dennoch sterben rund 40 Prozent der Patienten im Jahr nach dem Schlaganfall. Auch der Start der Behandlung geht nach Meinung des Experten Gruhn immer noch zu spät los, wobei sich die Wartezeit in den vergangenen zehn Jahren von 40 auf 20 Tage reduziert hat. „Ein Problem ist auch, dass dann meist ‚normale‘ Physio- und weitere Standardtherapien folgen.“ Dabei gebe es meist die passende neurologische Behandlung für die Patienten. Helmut Gruhn arbeitet in seiner ambulanten Rehabilitationspraxis nach einem individualisierten Konzept, seiner Aussage nach eine der ältesten und erfolgreichsten Behandlungsmethoden, die er in Fortbildungen gerne an Kollegen weitergebe.

„Es ist sehr schwer, aus dem Loch herauszukommen, oft dauert es Jahre“, sagt Helmut Gruhn. Er habe Verständnis für den Schlaganfall, der das Leben von heute auf morgen komplett ändert. „Sie dürfen nicht mehr in der Vergangenheit leben, sondern müssen sich der Gegenwart stellen und Ziele für die Zukunft setzen.“ Mit seiner Arbeit helfe Gruhn dabei, sich diese Ziele zu setzen und in kleinen Schritten zu erreichen. Dabei setzt der anerkannte Spezialist auf kurze, aber sehr intensive Behandlungen, die nahe am alltäglichen Leben sind. Gesucht wird etwas, was dem Patienten Spaß macht. Das sorgt für Motivation, auch lange Durststrecken zu überwinden. Ein Beispiel sei der ehemalige Fußball-Nationalspieler Holger Trimhold. Fußball war sein Leben und sorgt auch nach dem Schlaganfall für große Motivation. Ball hochhalten klappte zunächst nicht mehr so gut. „Heute hat er die Aufgabe, 100 Mal den Ball hochzuhalten. Er schafft aber 300.“ Dabei weist Helmut Gruhn aber immer darauf hin, dass es Rückschläge geben wird und es durchaus mehrere Jahre dauern kann, bis man sich das Ziel erfüllen kann.

Mut mache auch Ringer Alexander Leipold, der mit seinem Schicksal von bereits vier Schlaganfällen in jungen Jahren bewundernswert umgehe. Viele seiner Patienten könnten nicht mehr in den Urlaub fahren oder wünschten sich keine Geschenke mehr. Viele würden sich die Therapie, die nicht von den Krankenkassen bezahlt wird, und damit „leben statt leiden“, selbst schenken.

„Der Patient will alles, die Krankenkasse will so wenig wie möglich bezahlen“, fasst Helmut Gruhn die aktuelle Situation zusammen. Doch im weltweiten Vergleich sei die Versorgung der Schlaganfall-Patienten hierzulande weit vorne angesiedelt. Trotzdem gebe es Möglichkeiten, diese zu verbessern: „Haben Ihr Physiotherapeut, Logopäde und andere Therapeuten schon einmal gemeinsam über Sie geredet?“, fragte Gruhn. Er machte Mut, die Vernetzung zu suchen. Denn die Behandlung sei Teamarbeit, Verbesserungen im körperlichen Bereich würden unter anderem auch die Sprache verbessern. Es gilt aber, nicht nur bei den Therapiestunden, sondern immer an sich selbst zu arbeiten und weiterzumachen. Ob das Ziel nur spazieren gehen, sich selbst anziehen oder Segeln und Schwimmen sei, jeder könne sich auf den Weg dahin machen. Ein gutes Team mit dem Partner und Therapeuten erleichtere den Weg ein bisschen. „Jeder Erfolg eines Patienten gibt mir so viel zurück“, freut sich Helmut Gruhn an vielen Beispielen, wie sich viele Therapien als erfolgreich erweisen. Vielleicht werde man den alten Anforderungen nicht mehr gerecht, könne sich aber mit den neuen Zielen sehr viel Lebensqualität erarbeiten. Dies zeigten die strahlenden Gesichter, die Gruhn von den Erfolgen seiner Patienten zeigte.

Claus Witte bedankte sich im Namen der Selbsthilfegruppe Main-Kinzig-Gründau für den abwechslungsreichen Einblick. „Im August wird uns in einem Vortrag die neue Stroke-Unit in Gelnhausen vorgestellt“, berichtete Witte davon, dass das Thema Prävention ebenfalls angegangen werde. Dabei konnte er einen ganz einfachen Rat schon mal mitgeben: „Jeden Tag zwei Liter Wasser trinken.“