Schritt für Schritt zurück ins Leben

Im Oktober 2017 erlitt Ulrich Trinkaus einen Schlaganfall. Anfangs konnte der Heusenstammer nicht laufen, das Sprechen fiel ihm schwer. Heute geht er wieder arbeiten und fährt Ski. Auch dank der Hilfe von Physiotherapeut Helmut Gruhn aus Hainburg.

VON MANUEL SCHUBERT

In den Farben getrennt, in der Sache vereint: Schlaganfall-Patient und Eintracht-Fan Ulrich Trinkaus (links) kommt gerne zu Physiotherapeut Helmut Gruhn – auch wenn der Kickers-Fan ist. FOTO: P

Heusenstamm – An den Tag, an dem es passierte, hat Ulrich Trinkaus gar keine großen Erinnerungen mehr. Es war im Oktober 2017, als das Leben des Heusenstammer Unternehmensberaters während eines Außentermins bei einem Kunden in Frankfurt eine einschneidende Wendung nahm. Trinkaus weiß noch, dass sein Gegenüber plötzlich zu ihm sagte: „Du siehst gar nicht gut aus, setz dich lieber mal hin.“ Dass er beim Gehen ins Schwanken geraten und sein Gesicht erblasst war, hatte er selbst gar nicht gemerkt. Was er spürte, war die danach einsetzende Übelkeit. Der Kunde hatte da schon den Notarzt verständigt. Dann verblassen die Erinnerungen.

Sie setzen erst einen knappen Monat später wieder so richtig ein. Nach vier Wochen im Frankfurter Uniklinikum – zunächst auf der Intensivstation, dann auf einem regulären Krankenzimmer, wurde Trinkaus ins mittelhessische Bad Salzhausen in eine Reha-Einrichtung gebracht. Dass die Ärzte in Frankfurt ihm sagten, er habe eine Hirnblutung und infolgedessen einen Schlaganfall erlitten, weiß Trinkaus nur aus Erzählungen. Die Fahrt in die Wetterau ist der erste Moment nach seinem Schlaganfall, an den er sich heute gut erinnern kann.

Acht Wochen verbrachte der heute 50-Jährige in Bad Salzhausen. Der Schlaganfall hatte seine gesamte linke Körperhälfte sowie seine Sprache stark eingeschränkt. „Ich konnte nicht stehen, nicht laufen, nicht sitzen, konnte den linken Arm nicht bewegen“, erinnert sich Trinkaus heute. Die Ärzte stellten die Diagnose, dass Teile seines Gehirns geschädigt seien, andere Areale aber womöglich diese Funktion übernehmen können. Gerade rechtzeitig zu Heiligabend 2017 war Trinkaus wieder zu Hause bei Ehefrau Susanne und den beiden Söhnen Tim und Tom. Nach drei Monaten intensivem Reha-Training klappte auch das Laufen langsam wieder.

Als Therapie wählten die Mediziner das sogenannte Bobath-Konzept aus, das auf die Umorganisationsfähigkeit des Gehirns setzt. Schon während des Reha-Aufenthalts wurde Trinkaus empfohlen, sich auf die Suche nach einem ambulanten, neurologisch orientierten Bobath-Therapeuten zu machen. In Hainburg wurde er fündig: Ein befreundeter Physiotherapeut empfahl ihm den Schlaganfall-Spezialisten Helmut Gruhn, der dort das Therapie- und Ausbildungszentrum Perzeptionhaus betreibt.

Schon am Entlassungstag aus der Reha schaute Gruhn bei Familie Trinkaus zu Hause vorbei. „Er war überrascht und hat gefragt: ‚Wer ist denn hier der Patient?‘, weil ich schon wieder recht gut unterwegs war“, berichtet Trinkaus. Tatsächlich hatte der Heusenstammer aber noch mit einigen Problemen zu kämpfen. Das Gehen klappte zwar wieder, das Sprechen jedoch funktionierte nicht so flüssig, das linke Bein fühlte sich fremd und ungelenk an. Doch damit wollte er sich nicht zufrieden geben. „Es war immer mein Ziel, in ein normales Leben zurückzukommen“, betont Trinkaus.

Das Bobath-Konzept hat bei ihm angeschlagen, Trinkaus ist zufrieden: „Es wird sehr gezielt auf einzelne Gliedmaßen eingegangen.“ Ziel der Therapie sei, dass er nicht nur Hand, Fuß oder Bein bewegen könne, sondern dass er die Bewegung auch wieder korrekt ausführen könne. „Es geht nicht nur darum, laufen zu können – sondern wieder richtig laufen zu können.“

Zunächst kam Gruhn zu Trinkaus nach Hause, mittlerweile finden die Therapie-Stunden im Perzeptionhaus statt. Trafen sich die beiden anfangs noch zweimal im Monat, sind es heute ein bis zwei Therapie-Sitzungen im Vierteljahr. „Ein wesentlicher Aspekt ist die Zeit, die er sich nimmt“, sagt Trinkaus über Gruhn. „In der Reha ging eine Therapie-Einheit 20 Minuten, bei ihm sind es anderthalb Stunden. Das ist ein ganz anderes Eingehen auf den Patienten.“

Gruhn, der in Heusenstamm geboren ist und mehr als 35 Jahre Erfahrung in der Betreuung von Schlaganfall-Patienten hat, bemängelt: „Nach wie vor ist die ambulante Rehabilitation der schwächste Punkt in der Schlaganfall-Versorgung. Es wird zu spät, zu wenig und zu unspezifisch physiotherapeutisch behandelt.“

Trinkaus hat sich Schritt für Schritt ins Leben zurückgekämpft, nach einem Jahr konnte er wieder arbeiten gehen, Motorik und Sprache kamen langsam zurück. Heute fühlt er sich nach eigenen Angaben bei 95 Prozent. „Wenn es so bleibt, bin ich zufrieden. Aber ich merke auch nach drei Jahren noch, dass ich Fortschritte mache, das ist das Schöne.“ Einschränkungen verspürt er noch beim Zehn-Finger-Schreiben auf der Tastatur: „Die linke Hand trifft die Tasten meistens erst im zweiten Versuch“, erzählt er. „Und wenn es beim Sport schnell gehen muss, ist die Dynamik noch komplett weg.“

2018 wollte der leidenschaftliche Skifahrer zu viel, wagte sich erstmals nach seinem Schlaganfall wieder auf die Piste, stürzte und brach sich prompt die Hand. Beim zweiten Versuch Anfang dieses Jahres klappte es schon besser. „Ich hatte aber das Gefühl, dass mein Körper sich nur noch daran erinnert, wie ich vor 25 Jahren Ski gefahren bin.“ Aufgeben ist für Ulrich Trinkaus jedoch keine Option. 2021 solle es wieder mit der Familie in die Berge gehen kündigt er an: „Das steht fest.“

Stichwort Schlaganfall

Pro Jahr erleiden rund **270 000 Menschen** in Deutschland einen **Schlaganfall**. Ausgelöst wird er in der Regel durch eine Gefäßverengung im Gehirn oder durch eine Gehirnblutung. In beiden Fällen werden **Teile des Gehirns** nicht mehr mit ausreichend Blut und Sauerstoff versorgt.

Die häufigsten Folgen eines Schlaganfalls sind **einseitige Lähmungen**, **Seh- oder Gleichgewichtsstörungen** sowie Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen.

Generell gilt der Schlaganfall als die häufigste Ursache für **Behinderungen im Erwachsenenalter**.

Um die Bevölkerung aufzuklären, gilt seit 1999 der 10. Mai als **„Tag gegen den Schlaganfall“**. Organisator ist die Stiftung **Deutsche Schlaganfall-Hilfe**. msc

Infos im Internet
schlaganfall-hilfe.de

EVO