

Leitfaden zur Selbsthilfe

Helmut Gruhn veröffentlicht Ratgeber für Schlaganfall-Betroffene

VON JULIA OPPENLÄNDER

Hainburg – „Das Leben endet nicht mit einem Schlag“ – das ist einerseits das Motto von Helmut Gruhn, andererseits der Titel des neuen Buches, das er zusammen mit seinem Patienten Albert Schlierbach geschrieben hat. Der Hainburger arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Physiotherapeut mit von einem Schlaganfall betroffenen Menschen und weiß: „Viele fallen erst mal in ein tiefes Loch, wissen oft nicht, was sie dann tun können – sie resignieren und erleben einen Stillstand.“ Das Buch soll ihnen dabei helfen, einen Weg zurück ins Leben zu finden.

Zwei Jahre haben Gruhn und Schlierbach an dem gemeinsamen Projekt gearbeitet. Nicht immer reibungslos, wie der Hainburger zugeben muss. „Aber das gehört dazu, man hat eben auch mal unterschiedliche Meinungen.“ Das Ergebnis jedenfalls kann sich sehen lassen.

Mehrere Patienten Gruhns kommen im Buch zu Wort. Sie leben in Hainburg, Dietzenbach oder Hanau, einer von ihnen ist 30, ein anderer 45 Jahre alt, wieder andere noch älter. Sie alle berichten von ihrer ganz persönlichen Schlaganfall-Geschichte – und zeichnen so das Bild einer Erkrankung, die jeden



Schlaganfall-Experten und Autoren: Albert Schlierbach und Helmut Gruhn

FOTO: PRIVAT

treffen kann und viele Gesichter hat. Andere Betroffene können sich in dem Buch also auf die eine oder andere Art wiederfinden.

Dazu kommen Grafiken, Fotos, Schaubilder, motivierende Sprüche, aber auch systematische Ratschläge und detaillierte Tabellen – keine Seite gleicht der anderen. Das Autoren-Team widmet sich dem ernstesten Thema

dabei auf eine lockere, humorvolle und unkonventionelle Art. „Wir haben extra kurze Texte oder große Schriften gewählt – denn dann können Betroffene diese besser lesen und verstehen“, sagt der erfahrene Physiotherapeut. Das bestätigten auch die Rückmeldungen der Leser. „Andere Autoren waren sich sicher, dass das alles zu simpel sei und deshalb nix

werden könnte. Doch es ist so einfach, dass es schon wieder genial ist“, sagt Gruhn.

Das Autoren-Duo hofft, mit seinem Buch möglichst vielen Menschen helfen zu können – Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen. „Die Schlaganfall-Versorgung ist bei uns, meiner Meinung nach, in der Ambulanz mit die schlechteste“, ist der Schlaganfall-Experte über-

zeugt. „Und auch im Krankenhaus bekommen Patienten noch immer ganz oft düstere Prognosen, zum Beispiel, dass sie nicht mehr laufen können. Dabei stimmt das in den meisten Fällen gar nicht.“ Deshalb widmet er sich beruflich auch diesem Bereich seit Jahren so intensiv. Seine Bitte an Ärzte und Therapeuten: „Gebt den Betroffenen eine Chance, wieder zurückzukommen. Unterstützt und informiert sie, seid im Team für sie da.“

Das Buch wiederum setzt im Privaten an und will Leitfaden zur Selbsthilfe sein. Neben Tipps und Informationen sind zudem viele Adressen enthalten, an die sich Hilfesuchende wenden können. „Es geht darum, wieder eine Spur und zurück ins Leben zu finden.“ Und die Erfahrungsberichte Betroffener machen Mut: Es kann klappen! Frei nach dem Motto des Buches: „Wenn dich der Schlag trifft, darfst du dich nicht geschlagen geben!“

Buchtipps:

„Das Leben endet nicht mit einem Schlag“, ISBN: 3969403375, Engelsdorfer Verlag. Online bestellbar sowie bei „Der Buchladen“ in Seligenstadt und der „Bücherstube Klingler“ in Hainburg erhältlich.