

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

Leserfragen:
**KAPITAL ODER
RENTE?**

MUSICALS
GEWINNEN SIE TICKETS

LIEBE 2.0

ALLEINE BLEIBEN
WOLLEN DIE WENIGSTEN

SCHOGGI-JOB

JOSEF ZOTTERS
ERFOLGSGESCHICHTE

ALPENKULINARIK

ANDREAS CAMINADAS REZEPT

Langes Leben

Neue Möglichkeiten
für die zusätzlichen Jahre

NR. 3 | JUNI/JULI 2017



Das andere Leben

Wenn nach einem schweren Unfall nichts mehr geht und das Leben doch nicht aufhört – drei Menschen auf der Suche nach einem neuen Weg.

VON NADINE A. BRÜGGER, REDAKTORIN GESUNDHEITHEUTE



Drei Leben, so unterschiedlich, wie die Menschen, die sie führten. Drei Menschen, die sich nie hätten begegnen müssen. Aber: «Willkommen im Club», grinst Simon Hitzinger. Wir sitzen im Garten des Basler Rehabilitationszentrums REHAB und Maja O'Connor erklärt gerade, wie unangenehm es manchmal sei, komplett auf die Hilfe fremder

Menschen angewiesen zu sein. Weil die Beine versagen und die Arme manchmal auch. Später gesteht Leo Ferraro, dass er die ersten Tage in der REHAB nur Suppe gegessen habe. «Du isst erst wieder feste Nahrung, wenn du dir den Arsch selber putzen kannst», habe er sich gesagt. Hitzi nickt. Sein Unfall liegt am weitesten zurück. „Alter Hase“, sagt Maja.

**«An manchen Tagen weine ich nur.
Da ist noch immer eine endlose Trauer um das alte Leben.»**

Maja O'Connor (66) hatte die 40 schon hinter sich, als sie beschloss, nach Irland auszuwandern – alleine: Sie, die Arbeit und Familie stets jongliert hatte, fand in der Schweiz keinen Job mehr. Sie packte ihren Computer und die schönsten Weihnachtskugeln in ihren VW-Golf und liess Basel hinter sich. «Es ist die richtige Entscheidung», hatten die drei Söhne versichert, trotzdem flossen bis Strassburg die Tränen. 18 Jahre ist das nun her. 18 Jahre, in denen sie Yoga-Instruktorin und Suchtberaterin war, Grossmutter wurde, Familienfeste feierte, zwischen Basel und der grünen Insel hin- und herflog, eine neue Liebe fand und glücklich war. Bis zu dem Tag, an dem sich Maja O'Connor in einem komplett gelähmten Körper wiederfand.



Als Maja O'Connor zum letzten Mal in ihrem alten Körper zu Bett geht, ist sie müde, aber auch endlich wieder zuversichtlich. Sie ist aus Irland nach Basel zurückgekehrt – ans Sterbebett der Mutter. Kaum war diese beerdigt worden, erkrankte Majas geliebter Mann an Krebs. Nach der erfolgreichen Operation «haben wir mit unseren Kindern und deren jungen Familien das Leben gefeiert, ein riesiges, lebensbejahendes Fest», sagt sie und strahlt.

Am nächsten Morgen wacht Maja auf und fühlt – nichts. Ihre Arme und Beine, dann der ganze Körper, sind gelähmt. Auf der Notfallstation hebt der Arzt ihren leblosen Arm, lässt ihn wieder fallen und schüttelt den Kopf. «Da wusste ich, etwas Ernstes ist passiert.»

Gefangen im eigenen Körper

Wochenlang lag Maja da, auf der Abteilung für Neurologie im Basler Unispital. In ihrem Kopf pochte die Angst. Würde die Bewegung jemals wieder in ihren Körper zurückkommen? Und wenn ja – wie viel? «Da habe ich mir gedacht, dass das Hirn wie das Universum ist. Vielleicht sind wir alle aus Sternenstaub entstanden. Wenn ich jetzt zu Sternenstaub werde, dann kann ich wenigstens wieder leuchten.»

Die Tage verstrichen, ohne dass sich etwas änderte. Maja war gefangen im eigenen Körper. «Ich hatte ein erfülltes Leben, jetzt zu gehen, wäre okay», dachte sie oft und ganz fest. «Ich verstehe Menschen, die Sterbehilfe in Anspruch nehmen, seither sehr gut», sagt sie, «aber bei mir

«Ich hatte eine unendliche Verzweiflung in mir», erinnert sich Maja. «Ich war komplett auf die Hilfe der PflegerInnen angewiesen. Der Langzeitkatheter und die Einläufe waren kaum zu ertragen.» Sie, die Stürmische und Empathische, ertrug die Zimmernachbarinnen nicht mehr. Hatte keine Kraft, die Gebrechen anderer zu ertragen. «Da habe ich meine positive Art verloren. Am einen Tag fit zu sein und am nächsten Tetraplegiker, das war zu viel.»

Das Wunder

Doch nach viel Training im Rehabilitationszentrum wurde die Handbewegung links stark genug, um einen Elektrorollstuhl zu bedienen. Maja, die einst auf hohem Niveau Autorallyes und -rennen fuhr, verschmolz sofort mit dem neuen Gefährt. «In diesem Moment habe ich beschlossen, die Freiheit, die ich früher so genossen hatte, wieder in mir zu finden. Statt zur Trauerweide zu werden, will ich lernen, meine neue Situation zu akzeptieren.»

Das Surren des Elektrorollstuhls war der Klang ihrer neuen Freiheit. «Ich bin immer wieder ausgebüxt, mit dem Rollstuhl in die Stadt und Kaffee trinken mit Freundinnen.» Einmal habe sie sich zwei T-Shirts gekauft, «direkt auf dem Trottoir, weil ich mit dem E-Rollstuhl nicht in das Geschäft konnte.» Die Schmerzen waren noch immer da, das alte Leben blieb Erinnerung. Aber das Lachen kehrte auf Majas Gesicht zurück und mit Hilfe von Familie, PflegerInnen und Freunden kam sie wieder zu Kräften. Bis nach zahllosen Therapiestunden im Wasser und im Trockenen das Surren des Elektrorollstuhls verstummte und Maja mit Stock und am Arm ihres Mannes, «meinem Leuchtturm», die REHAB verliess.

«Mittlerweile kann ich wieder alleine auf die Toilette und mir die Haare selber waschen. Seit einigen Wochen kann ich auch die rechte Hand wieder bewegen. Ich

*«Ich habe beschlossen,
die Freiheit wieder in mir
zu finden.»*

war da doch immer der Wunsch, weiterzuleben.» Die Hoffnung, dass es besser wird. Und tatsächlich: Langsam kroch die Bewegung zurück in Majas Körper. Doch mit der Bewegung kam auch das Gefühl: «Schmerzen im ganzen Körper, die so übergreifend sind, so, so unbeschreiblich», Maja schliesst kurz die Augen, als würde gerade jetzt eine neue Welle Schmerz über sie hinweg rollen. «Noch heute überkommen sie mich an manchen Tagen und dann geht überhaupt nichts mehr. Dann tut die kleinste Bewegung zu sehr weh.» Der Schmerz zerfrass die Euphorie ob all der kleinen, neuen Bewegungen.

habe am Morgen zwei Stunden, um mich anzuziehen und Übungen zu machen, doch es geht langsam vorwärts. Mein Jahresziel ist es, alleine in die Stadt zu gehen, einzukaufen, durch den Park zu schlendern, ein Stück Freiheit zurückzugewinnen.» An manchen Tagen aber seien die Schmerzen zu stark, dann gehe gar nichts. «Dann weine ich nur, denn da ist noch immer eine endlose Trauer um das vorherige Leben.» Sie lächelt. «Das gehört alles dazu. Die Tränen bedeuten nicht, dass mein Glück verloren ist. Sie bedeuten, dass ich ehrlich sein kann mit mir und meinen Nächsten.»

«Glücklichsein ist eine Entscheidung.»



Simon Hitzinger (22) trägt am liebsten Gelb, Blau und Pink – und dazu ein Lächeln im Gesicht. Das war auch an jenem Samstag im April so, als er in den Garten eines Freundes schlenderte, um dort zu grillieren. 17 war er damals, mitten in der Lehre, mitten im Leben. Vom Garten ging es weiter an eine illegale Party, hoch in den zweiten Stock, wo «Hitzi», wie seine Freunde ihn nennen, sich auf ein Balkongeländer schwang, an der falschen Stelle anzulehnen versuchte und stürzte. Stürzte und stürzte, bis viel zu weit unten endlich der Boden kam.

Simon Hitzinger ist 17 Jahre alt, als er eine falsche Bewegung macht. Nur eine einzige – aber sie wird ihn sein ganzes Leben begleiten: Während einer Party im leerstehenden Basler Kinderspital rutscht er von einem Balkongeländer und stürzt zwölf Meter in die Tiefe. Dabei brechen fünf Rückenwirbel. Ein Splitter bohrt sich in sein Rückenmark und macht den Teenager zum Querschnittgelähmten.

«Es hätte noch viel schlimmer kommen können», sagen die Ärzte. Der Aufprall hatte eine Hirnblutung ausgelöst. Lange Zeit ist unklar, ob der junge Mann überlebt – und wenn ja, in welchem geistigen Zustand er sein wird. Würde er seine Familie erkennen? Sprechen können?

Phantomschmerz auf pinken Rädern

Sechs Jahre sind seither verstrichen. Die Sonne scheint in den Innenhof des Basler Rehabilitationszentrums REHAB. Zwischen all dem Grün sticht Simons pinkfarbener Rollstuhl erst recht heraus. Er balanciert ein Tablett mit Kaffee zu unserem Tisch und stellt jedem galant eine Tasse hin. Dann stemmt er sich mit zwei muskelbepackten Armen in die Höhe. «Mir tut das Fudi weh», erklärt er. Sich ab und an hochzustemmen, rate man Menschen im Rollstuhl, damit das Dauersitzen keine Druckschäden verursache. «Gegen meine Schmerzen hilft es aber nicht, eigentlich fühle ich ja vom Brustkorb abwärts nichts mehr», sagt Simon und lässt sich wieder in den Rollstuhl sinken. «Die Schmerzen im Po und in den Beinen, das sind Phantomschmerzen, die gehen nie ganz weg.»

Diese Schmerzen sind es, die Simon gerade am meisten zu schaffen machen. Ihretwegen musste er seinen Job bei

RadioX an den Nagel hängen. Aber Simon wäre nicht sein optimistisches Selbst, würde er damit hadern: «Ich habe dafür mein Hobby zum Beruf gemacht und bin Fotograf.» Wie gut das funktioniert? Die Porträt-Bilder dieses Artikels sind Belege dafür. Aber für ein ganzes Leben reicht die Fotografie nicht, «ich bekomme auch noch eine IV-Rente», sagt Simon. Denn mit dem Rollstuhl geht vieles länger und manches gar nicht.

Gibt es nicht Momente, in denen der stets zufriedene und meist grinsende Simon einfach nicht mehr mag? Wütend ist auf das ungerechte Schicksal, hadert mit dem einen verhängnisvollen Augenblick? Er schüttelt vehement den Kopf. «Ich lebe sehr bewusst im Moment. «Was wäre wenn»- und «Hätte ich doch nur»-Gedanken bringen niemandem etwas. Dass das Schicksal ungerecht war zu mir – ganz ehrlich –, auf den Gedanken bin ich noch nie gekommen.»

Kurz darauf zuckt sein Bein. Simon packt das Knie mit beiden Händen und platziert den widerspenstigen Fuss wieder da, wo er hingehört. «Spastik», sagt er. «Da gibt es einige Nerven, die einfach wild drauflos feuern. Darum kommt es manchmal zu so unkontrollierten Bewegungen.» Er zuckt die Schultern. Versucht, das Leben nicht so ernst zu nehmen. «Wenn mich etwas stört, dann atme ich tief durch oder versuche, die Situation mit Humor zu nehmen. Sonst wird alles so verkrampt – Körper und Geist.» Stattdessen entkrampft Simon lieber. Wenn er mit Freunden mit dem Zug quer durch Europa reist, zum Beispiel. Beim Einfangen zauberhafter Augenblicke mit seiner Kamera oder in einem seiner zahlreichen Interviews, bei

denen er kein Blatt vor den Mund nimmt und den Neugierigen erklärt, wie Sex bei Querschnittgelähmten geht, was Stadtplaner noch alles lernen müssen und warum die SBB ihn manchmal den letzten Nerv kostet: «Ich muss die eine Stunde vor Abfahrt anrufen, damit jemand da ist, der mir in den Zug hilft. Da stirbt jegliche Spontaneität!» Wenn möglich, nimmt er darum lieber gleich sein Fahrrad und tritt mit den Händen kräftig in die Pedale.

Tiefpunkt und Wiedergeburtstag

Als Simon Wochen nach dem Unfall begriff, dass er querschnittgelähmt bleiben würde, hatte sich dann aber

doch für einen Augenblick alles verkrampft. «Ich dachte damals, ich komme laufend aus dem Krankenhaus. Das hat aber nicht geklappt. Das war ein Tiefpunkt.» Dann habe er sich ganz bewusst dazu entschieden, glücklich zu sein. Heute lebt er in seiner eigenen Wohnung, reist durch die Welt und feiert jedes Jahr den 1. Mai, den Tag seines Unfalls. «Das ist mein Wiedergeburtstag – ich lebe noch, und zwar dieses tolle Leben.» Simon setzt sich ein für Dinge, die ihm wichtig sind, gibt sich Zeit, seine Ziele zu erreichen und all die Augenblicke dazwischen zu geniessen. «Denn Glücklichein ist eine Entscheidung.»

«Ich weiss jetzt, wie ich sterben will.»



Leo Ferraro (50) ohne eine glimmende Zigarette im Mundwinkel zu sehen, ist eine Seltenheit. Ihn jammern zu hören, ebenso. Mehr als 25 Jahre hatte er sein Leben dem Journalismus verschrieben. Beim Wohler Anzeiger, Facts und, «das war der Bubentraum», als Mann fürs Grobe beim Blick. Doch der Bubentraum war hart und oft half nur der Alkohol, einzuschlafen. Für eine gute Geschichte tat Leo Ferraro alles, für sich selber wohl zu wenig. Umso mehr genoss er den Fahrtwind im Gesicht und die Sonne im Nacken, als er auf einer Karibikinsel endlich einmal Pause machte. Ohne Alkohol. Doch das Knattern seines Motorrads war das Letzte, was er hörte; plötzlich wurde erst alles schwarz – und danach alles anders.

Leo Ferraros Unfall passiert im Paradies: Seit Jahren fliegt der Journalist auf die britischen Jungferninseln, wo Schaumkronen tanzen, die Sonne immer scheint und für einmal kein Redaktionsschluss drückt. Anegada ist sein Rückzugsort, ein sicherer Hafen mit knapp 100 Einwohnern und einer Handvoll schottriger Strassen, die kaum jemand befährt.

Auf einer dieser Strassen lag er während Stunden; womöglich die ganze Nacht. Leo wird es nie erfahren. Niemand hat den Motorradunfall beobachtet. Seine Erinnerung ist blank. «Vielleicht hat mich etwas erschreckt und ich habe zu stark gebremst», er zuckt die Schultern. Dass er das kann, ist ein kleines Wunder: Vier Halswirbel wurden bei dem Unfall zerschmettert, drei Brustwirbel gebrochen. Wäre das Rückenmark um mehrere Millime-

ter mehr zerstört, könnte Leo vom Hals an abwärts nichts mehr bewegen. So aber hat er eine Tetraparese, eine unvollständige Lähmung aller vier Extremitäten. Bemerkter hat das erstmal keiner.

Auf die Schwärze folgt gleissendes Sonnenlicht: Leo wird ins Krankenhaus auf der Nachbarinsel geflogen. «Dort bekam ich Schmerzmittel, aber keine Diagnose.» Im Gegenteil: Man schickt den Schwerverletzten nach Hause in die Schweiz – per Linienflug, Economy und zweimal Umsteigen. Wenn Leo während dem stundenlangen Flug mal wach ist, redet er wirres Zeug. Zwei Risse ziehen sich durch das Frontalhirn. Sie werden dazu führen, dass Leo sich auch nach der Rehabilitation kaum länger als zwei Stunden am Stück wird konzentrieren können. Tut er es doch, verfällt er in stundenlange Apathie.

Der verschraubte Mann

«Ich habe beides, eine zerschmetterte Wirbelsäule und einen Dachschaden», sagt Leo und zieht an seiner Zigarette. Wie an einem Fels in der Brandung hält er sich daran fest. Ziemlich genau ein Jahr ist der Unfall nun her. Zurück in der Schweiz erkannte man schockiert das Ausmass der Verletzung: Mit einer Halskrause wurden Genick und Kopf stabilisiert, die zerschmetterten Halswirbel verschraubt. Seither besteht Leos Rückgrat aus einer Titanstange. Sie hält die zersplitterten Wirbel zusammen. Seinen Kopf kann Leo darum nur noch um 40 Grad drehen, die Arme höher als die Schultern zu heben, geht nicht.

Über ein halbes Jahr lernte der Journalist, mit der Hand, in der er kein Gefühl mehr hat, einen Kugelschreiber zu halten, die Gabel an den Mund führen, Schuhe binden, ohne Röhrli trinken, Akzeptanz. «Die Erkenntnis, dass ich nicht mehr werde, wie ich mal war, ist neu. Meine Neigung, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, kommt mir da entgegen.»

Dass Aktivitäten wie Brustschwimmen oder Tennis nie mehr auf dem Programm stehen werden, könne er ganz gut verschmerzen. «Ich war schon immer ein Phlegmatiker.» Solange er seine Bengal-Katzen füttern und selbstständig leben könne, sei er zufrieden. Er steckt sich eine neue Zigarette an. «Das Hirni ist jetzt mein grösstes Problem», sagt er und beobachtet einen Augenblick, wie der Rauch sich verflüchtigt. «Ich habe schon lange gespürt, dass ich kürzer treten sollte, dass es mit so viel

Druck nicht mehr lange weiter geht – jetzt werde ich dazu gezwungen. Wir alle rennen oft wie der Hamster im Rad irgend einem Seich nach. Mir hat der Unfall viel Tempo aus dem Leben genommen. Dafür bin ich dankbar.»

Leo und die Welt

«Mir als Person geht es so gut wie noch nie. Die Probleme beginnen erst bei Leo und der Welt.» In einer rasenden Leistungsgesellschaft haben es jene, die Zeit brauchen – für die Dinge und für die Pausen –, nicht leicht. Leos grösste Angst ist es, den Job zu verlieren. Obwohl eine mögliche IV-Rente erst in Abklärung ist, wiegen die finanziellen Sorgen dabei am wenigsten. «Ich lebe alleine und trage für niemanden Verantwortung. Ich komme schon irgendwie durch», sagt Leo. «Aber ich brauche am Ende des Tages das Gefühl, etwas geleistet zu haben.» Heute arbeitet er täglich zwei Stunden als App-Manager bei Tamedia. Er brauche keinen vollen Arbeitstag, um sich erfüllt und nützlich zu fühlen. Aber etwas brauche er eben schon.

Abgesehen von dem bewussteren Leben, das Leo durch die Zwangsentschleunigung gewonnen hat – hat der Unfall noch einen anderen Vorteil? Er verliere jetzt öfter den Faden, «das kommt von der Kopfnuss», hatte Leo zu Beginn des Gesprächs gewarnt. Aber diese Antwort kommt prompt: «Ich nenne den Moment, in dem alles schwarz wurde, die Fliegenklatsche. Es tut überhaupt nicht weh. So will ich einmal sterben.»



Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

gesundheit heute bringt wöchentlich spannende Geschichten und wichtige Informationen zu Gesundheitsfragen. Dr. Jeanne Fürst unterhält sich mit Betroffenen und renommierten Experten.

10.06.2017 Gefahren im Alltag. Harmlose Situationen können zu schweren Schulterverletzungen führen. Wie kann man sich davor schützen?

17.06.2017 Wunder bei der Wiederherstellungschirurgie. Vor einem Jahr fehlte nach einem Unfall eine Gesichtshälfte. Was Rekonstruktions-Chirurgie heute leisten kann.

01.07.2017 Seltene Krankheiten sind gar nicht so selten. Was dahinter steckt und wer darunter leidet.

*In den Sommermonaten sind die besten Folgen von **gesundheit** heute nochmals zu sehen:*

08.07.2017 Kehrtwende in der Depressionsbehandlung.

15.07.2017 Krebs besiegt und doch nicht ganz gesund.

22.07.2017 Schmerzhaftes Darmentzündungen.

29.07.2017 Vitalität bis ins hohe Alter – ein Portrait der Reisejournalistin Charlotte Peter (92).

05.08.2017 Schuppenflechte / Psoriasis.

12.08.2017 Darmspiegelung kann Leben retten.

19.08.2017 Tiere therapeutisch einsetzen – wie unsere vierbeinigen Freunde uns helfen.

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Mehr Informationen auf unserer Website
www.gesundheit-heute.ch

gesundheit heute
wohldosiert informiert