



Nürtingen

„Mir ist die Sprache weggeblieben“

Heute ist der bundesweite „Tag gegen den Schlaganfall“ – In Nürtingen gibt es seit zehn Jahren eine Selbsthilfegruppe

Der Schlaganfall trägt seinen Namen nicht ohne Grund: Er schlägt wie der Blitz aus heiterem Himmel ein und reißt Menschen mitten aus dem Leben. Das weiß auch Egon Waldstett. Der Nürtinger erlitt 2003 einen Schlaganfall. Heute gibt er seine Erfahrungen nicht nur in der Nürtinger Selbsthilfegruppe weiter, sondern ist Vorsitzender des Bundesverbandes Aphasie.

VON ANNELIESE LIEB

NÜRTINGEN. In der Rangliste der Todesursachen nimmt der Schlaganfall Platz drei hinter Herz- und Kreislauferkrankungen ein. Betroffen von der Krankheit sind bei Weitem nicht nur Senioren, sondern immer häufiger auch jüngere Menschen. Ein großer Teil der Betroffenen, die einen Schlaganfall überleben, müssen mit körperlichen Einschränkungen leben beziehungsweise bleiben auf Dauer behindert und sind häufig auf fremde Hilfe angewiesen.

Egon Waldstett vergisst diesen Sonntag im Juni 2003 nicht: „Ich bin gegen 7.30 Uhr aufgewacht und mir war furchtbar schlecht“. Weil der die Ehefrau und die Kinder nicht wecken wollte, ging er auf Zehenspitzen die Treppe runter und ist dann unten am Treppenabsatz zusammengebrochen. Seine Frau hat ein Geräusch gehört und ist wach geworden. Egon Waldstett konnte sich nicht mehr artikulieren. „Mir ist die Sprache weggeblieben.“ Die älteste Tochter hat blitzschnell reagiert und in der Nachbarschaft bei Dr. Herkommer geklingelt. „Der ist sofort gekommen und hat mir eine Infusion gelegt“, berichtet Egon Waldstett. „Nach 15 Minuten war ich schon im Krankenhaus“. Trotzdem hat es vier Tage gedauert, bis er wieder sprechen konnte. Dem Klinikaufenthalt folgte die Reha in der Schmieder-Klinik in Gailingen. Ziel des damals 48-Jährigen: „Ich wollte zurück ins Berufsleben und wieder als Konstrukteur arbeiten.“ Der Wille war groß, doch der Weg zurück blieb ihm verwehrt. „Damals kam die Umstellung auf CAD und durch mein Handicap war ich

den Anforderungen im Berufsalltag nicht mehr gewachsen.“ Eine Erfahrung, die auch Egon Waldstett erst mal verarbeiten musste. „In der Akutphase kümmern sich alle um dich, aber später ist man weitgehend auf sich selbst gestellt.“

Nach seiner Reha besuchte Egon Waldstett die Gruppe „Sport nach Schlaganfall“ unter Leitung von Christine Wurster. Jeden Donnerstag trafen sich die Betroffenen zur sportlichen Betätigung. „Viele Teilnehmer bedauerten allerdings, dass keine Zeit zum Erfahrungsaustausch blieb“. Mit Unterstützung von Silvia Sollner von der Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff wurde schließlich im April 2006 die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. „Und ich wurde überredet, die Gruppe zu leiten“, berichtet Waldstett schmunzelnd. „Unser Motto lautet, gemeinsam sind wir stark.“ Die Selbsthilfegruppe richtet sich nicht nur an Betroffene, willkommen sind auch Angehörige. Denn nicht nur Patienten, die plötzlich aus dem normalen Leben gerissen werden, müssen lernen mit der Krankheit umzugehen, sondern auch ihre Angehörigen. „Der Informationsaustausch und das Gefühl, mit der Krankheit nicht allein zu sein, hilft.“ Dass es ein langer und schwieriger Weg ist, in den Alltag zurückzukehren, weiß Egon Waldstett aus eigener Erfahrung und aus vielen Gesprächen. Seit 2008 übt er wieder eine Teilzeitbeschäftigung aus. Das Gefühl, wieder gebraucht zu werden, gab ihm neues Selbstvertrauen.

Durch ehrenamtliches Engagement wieder Selbstvertrauen gewonnen

Seit 2008 wird Waldstett in der Leitung der Nürtinger Schlaganfallgruppe von Stellvertreterin Heidi Sixt unterstützt und seit 2009 zusätzlich von Gruppensprecherin Brigitte Ehret-Heinz. Treffpunkt für die Gruppe ist immer am zweiten Dienstag im Monat im Bürgertreff. Ende April, exakt zehn Jahre nach der Gründung der Nürtinger Selbsthilfegruppe wurde jetzt das zehnjährige Bestehen gefeiert. Bei der Jubiläumsfeier war auch die Nürtinger Bürgermeisterin Claudia Grau zu Gast und gratulierte.

Durch die Teilnahme an den Seminaren des Landesverbands Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg und der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe knüpfte die Nürtinger Gruppe auch



Blutdruck ist der am weitesten verbreitete Risikofaktor für Schlaganfall. Foto: Fotolia

Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen. Egon Waldstett wurde 2009 in den Landes- und Bundesvorstand der Aphasiker gewählt und ist heute Bundesvorsitzender. In dieser Funktion ist er im gesamten Bundesgebiet unterwegs. Das ehrenamtliche Engagement hat ihm geholfen, sich selbst wieder mehr zuzutrauen. „Vor Publikum eine Rede zu halten, ist mir am Anfang nicht leicht gefallen.“ Gelernt hat er aber auch, auf seinen Körper zu hören und seine Grenzen zu erkennen. „Wenn zu viele Termine anstehen, muss ich stoppsagen.“

Als Risikofaktoren für Schlaganfall gelten Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Rauchen, Diabetes Mellitus, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum. Der bundesweite „Tag gegen den Schlaganfall“ steht in diesem Jahr unter dem Motto „Stopp den Schlaganfall – mit Nachdruck gegen Hochdruck!“. Denn Bluthochdruck ist der am weitesten verbreitete Risikofaktor des Schlaganfalls. 20 bis 30 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland daran, schätzt die Deutsche Hochdruckliga. Sie alle haben ein mindestens

vierfach erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Grund dafür ist vor allem die Arteriosklerose (Gefäßverengung und -verhärtung), eine Folge des Hochdrucks.

Neue Studien legen nahe, dass einige Patientengruppen sich vor einem Schlaganfall schützen könnten, wenn sie ihren Blutdruck deutlicher als bisher senken, heißt es in einer Pressemitteilung der Deutschen Schlaganfallhilfe. Experten prüfen deshalb eine Anpassung der Behandlungsleitlinien. „Unser Blutdruck wird zu 60 bis 70 Prozent durch unseren Lebensstil bestimmt“, sagt Dr. Bettina Begerow, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. „Es gibt sehr wirksame Möglichkeiten der sanften Blutdrucksenkung. Ganz vorne steht regelmäßige Bewegung. Wer viermal die Woche für mindestens eine halbe Stunde Sport treibt, kann seinen Blutdruck senken.“

■ Mehr Informationen zu den Risikofaktoren gibt es unter www.schlaganfall-hilfe.de. Informationen über die Nürtinger Selbsthilfegruppe finden Interessierte unter www.schlaganfall-shg-nuertingen.com.



Egon Waldstett