

Schlaganfall
Selbsthilfegruppe
Mühlacker

1997–2017



20 Jahre
Schlaganfall
Selbsthilfegruppe
Mühlacker

Kontakt: Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker
Joachim Herzog, Hauptmannstraße 39, 75417 Mühlacker
Telefon: 0 70 41 / 86 12 16
E-Mail: ducal@t-online.de

Irmgard und Bernhard Faigle, Hohenhaslacher Straße 6,
71665 Vaihingen/Enz-Horrheim
Telefon: 0 70 42 / 3 23 69
E-Mail: be.faigle@t-online.de

Internet: www.schlaganfall-muehlacker.de

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:

Joachim Herzog, Irmgard und Bernhard Faigle.

© Alle Rechte bei Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker

Bilder: Faigle, Herzog, Privat, schneider.medien,

Artikel mit freundlicher Genehmigung der Vaihinger Kreiszeitung (VKZ),

Mühlacker Tagblatt (MT), der Pforzheimer Zeitung (PZ)

und der jew. beteiligten Personen.

Realisation: schneider.medien, 71665 Vaihingen/Enz-Enzingen

Grußwort Herr Schütterle



Liebe Leserinnen, liebe Leser und liebe Beteiligte,

mit Zufriedenheit und Stolz können die Mitglieder der Gruppe auf ihre gelebten Kompetenzen in eigener Sache und in einem guten Miteinander zurückblicken.

Was haben die Beteiligten denn gesucht und erreicht?

Als eine Stärkung der persönlichen Situation und des Selbstvertrauens der Betroffenen hat sich das regelmäßige 14-tägige Treffen der Betroffenen und deren Angehörigen etabliert – wodurch ein besseres Selbstverständnis im Umgang mit sich und mit der besonderen Situation gewonnen wurde.

Vieles im Leben ist vom Glück abhängig – und vom Unglück, ohne dass sich zuverlässig sagen ließe, was die jeweiligen Ursachen dafür sind. Vielleicht hilft die Einsicht dabei, dass es nicht viel Sinn macht, sich selbst, anderen, dem Leben und aller Welt Vorwürfe zu machen, wenn passiert, was nicht passieren darf. Es kann nun mal ein Unglück geschehen, eine Krankheit ins Leben hereinbrechen, eine Gewissheit erschüttert werden. Warum trifft es mich? Das lässt sich nicht wirklich erklären. Warum trifft es mich jetzt? Das kann bloß ein Zufall sein. Wann werde ich das wieder los? Womöglich nach einiger Zeit, teilweise oder gar nicht mehr. Und was dann? Dann bleibt nur der halbwegs gute Umgang damit, etwa um mir zu sagen: Das ist jetzt die Aufgabe, die mir das Leben stellt. Ich nehme die Aufgabe an, um etwas daraus zu machen, mit Mut und Geduld.

Und sei es nur um mir und meinen Nächsten, meinen Mut und meine Geduld zu zeigen. Ein Mut, der meine Tapferkeit ausdrückt, der Opferbereitschaft verlangt, Durchsetzungskraft sowie den Willen zur Selbstbehauptung erfordert. Wir alle brauchen Mut, um unser eigenes Leben zu leben.

Die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker hat in dem langjährigen Miteinander eine starke Einheit gebildet, die Halt und Orientierung den Mitgliedern bietet, auch und gerade wenn sich die eigenen und persönlichen Umstände zuweilen schwierig gestalten. Man informiert sich und man hilft sich auch sich selbst zu verbessern.

Die Wichtigkeit der Gruppe ist für die Betroffenen so groß, dass man sie sofort neu erfinden müsste, wenn Sie nicht schon seit 20 Jahren für alle da wäre.

Vielen herzlichen Dank dafür an alle aktiven Mitglieder und Unterstützer.

Ihr Arno Schütterle, OB a. D.



Joachim Herzog

Gründer der Gruppe zum Jubiläum



20 Jahre Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker, dies ist ein Anlass zur Freude, aber auch zur Dankbarkeit und auch etwas Stolz auf das, was wir in den 20 Jahren geschaffen haben.

Der Erfolg hat viele Väter, bei uns waren es aber Mütter, mit denen alles begann. Es waren Frau Werle von der Ergotherapie und Frau Urban von der Krankengymnastik, die mir 1996 kurz nach meinem Schlaganfall, vorschlugen eine Selbsthilfegruppe zu gründen, anscheinend glaubten sie, ich würde nach dem Schlaganfall versauern und wollten mir eine neue Aufgabe geben. Aber, und das war sicher der Hauptgrund, sie wussten wie wichtig es für vom Schlaganfall Betroffene und deren Angehörige ist, nach der Akutbehandlung einen Ansprechpartner zu haben, einen Partner dem man nicht erklären muss wie es einem geht und welche Probleme gelöst werden müssen.

Im Februar 1997 war ich in Elzach in der Rehabilitationsklinik in der fast nur Schlaganfallbetroffene behandelt werden. Dort habe ich dann erlebt wie gut sich Schlaganfallpatienten untereinander verstehen, weil jeder von uns diese Erfahrung der Hilflosigkeit und Verzweiflung gemacht hatte und wie stark wir uns dadurch gegenseitig helfen können.

Dann war es Frau Poignee vom Gesundheitsamt Pforzheim, die mir half die notwendigen organisatorischen Schritte zu gehen. Die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe in Gütersloh, Frau Liz Mohn, unterstützte uns mit Informationsmaterial und einer Geldspende und so konnten wir die ersten Freunde für unsere Gruppe finden. Aber wo sollten wir uns treffen? Eine Kneipe kam nicht in Frage, so fragten wir im Krankenhaus nach und damit kam der erste Vater ins Spiel, der Krankenhausdirektor Herr Wieland bot uns den Raum 013 in der Krankenpflegeschule an, einen schönen Raum für 30 Personen mit Küche, den wir gerne und dankbar kostenlos benutzten. Leider steht uns diese Möglichkeit nicht mehr zur Verfügung, weil dort ein Kindergarten eingezogen ist. Wir treffen uns deshalb seit 5 Jahren im consilio, Bahnhofstraße 86 in Mühlacker.



Bei unserer Gründungsfeier im Oktober 1997 wollten wir nicht nur unsere neue Selbsthilfegruppe vorstellen, sondern auch wichtige Informationen vermitteln. Wir wollten den Schlaganfall thematisieren und aufzeigen, welche Risiken zu einem Schlaganfall führen bzw. welche Heilungsmöglichkeiten es gibt sowie deutlich machen, dass auch junge, gesunde Menschen betroffen werden können.

„An Krebs kann man sterben, mit dem Schlaganfall kann man nicht leben“, mit diesen Worten hat Frau Kübler-Ross, die bekannte Sterbeforscherin, ihr Leben nach dem Schlaganfall beschrieben und das trifft das Gefühl fast aller vom Schlaganfall betroffenen in der ersten Phase.

Damals war die vorherrschende Volksmeinung, den Schlaganfall erleiden nur alte, zu dicke Männer, die klugerweise auch bald starben. Im Gegensatz zum Herzinfarkt, die Managerkrankheit, den man sich wie einen Orden um den Hals hing, war der Schlaganfall negativ besetzt. Wer einen Herzinfarkt bekam war ein Held, der Schlaganfaller ein Depp.

Deshalb hatte ich damals Herrn Prof. Druschky, Chefarzt der Neurologischen Klinik im Klinikum Karlsruhe und Herrn Dr. Feinauer, Chefarzt der Medizinischen Klinik Mühlacker gebeten, zu diesem Thema zu sprechen. Beide haben meine Einladung angenommen und einen ganz wichtigen Beitrag zu unserer Gründungsfeier geleistet. Dass mich beide in den vergangenen 20 Jahren immer wieder tatkräftig unterstützt haben, vermerke ich mit besonderer Dankbarkeit.

Was haben wir nun in diesen 20 Jahren gemacht, wie haben wir den vom Schlaganfall betroffenen und ihren Angehörigen helfen können?

Zuerst und am Wichtigsten: Wir haben ihnen zugehört und wir haben sie verstanden! Wir haben ihnen Zeit und Anteilnahme gegeben, wir haben sie nicht alleine gelassen und wir haben ihnen einen Raum gegeben in dem sie ohne Hemmungen über ihre Sorgen, Ängste und Nöte sprechen konnten. Seit unserem Bestehen haben wir viele Veranstaltungen mit Vorträgen durchgeführt, immer mit dem Ziel, auf dem neusten Stand der Schlaganfall Forschung zu bleiben.

Lassen Sie mich nur drei hervorheben:

Herr Prof. Elbert von der Uni Konstanz informierte uns über die Plastizität, die Lernfähigkeit des Gehirns, die es auch Jahre nach dem Schlaganfall möglich macht, Verbesserungen zu erzielen. Z. B. wenn mit der Taubschen Bewegungs-Therapie die betroffene Körperhälfte gezwungen wird den gelernten Nichtgebrauch zu



überwinden. Dazu wurde mir der gesunde Arm festgebunden, damit der kranke Arm lernen musste wieder zu funktionieren.

Herr Dr. Roger Schmid, von den Schmiederkliniken Konstanz informierte uns, dass die Veränderungen im Wesen und Verhalten nach einem Schlaganfall nicht böswillig sind, sondern genau wie die Sprach- und Bewegungsstörungen durch die Schädigung des Gehirns entstanden sind. Ein ganz wichtiger Beitrag für Angehörige, Pflegende und Therapeuten, um das oft unverständliche oder aggressive Verhalten der vom Schlaganfall betroffenen zu verstehen.

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben, wir wissen, dass die so wichtige Verbesserung der Beweglichkeit nur durch häufiges Üben erreicht werden kann, aber oft ist der Geist willig, aber das Fleisch schwach und oft sind wir auch zu müde zum Üben, zumal die Erfolge nicht mehr so sichtbar sind und sich nicht mehr so rasch einstellen wie in den ersten Monaten, aber wir dürfen nicht aufgeben, deshalb ist Sport in der Gruppe eine gute Möglichkeit, die träge Masse wieder zu bewegen.

Henry Ford sagte: *„Wer nur das tut was er (noch) kann, bleibt was er ist“*

Jede gezielt und bewusst ausgeführte Bewegung erzeugt im Gehirn neue Verbindungen, die sich durch häufiges Wiederholen verfestigen. Dass auch nach dem Schlaganfall noch Sport getrieben werden kann, zeigte uns Herr Dr. Bier in seinem Vortrag. Aus diesem Grund haben wir mit dem Turnverein Mühlacker eine Sportgruppe gebildet, die sich jeden Mittwoch um 9:45 im Gymnastikraum der Enzkreis Rehaklinik trifft. Unser Übungsleiter Rainer Moser hilft uns da auf die Sprünge. Gemeinsam Sport treiben macht viel mehr Spaß als sich alleine aufs Trimmrad zu setzen, was leider viel zu oft unterbleibt. Leider wurde dieses mit so viel Aufwand gestartete Angebot viel zu wenig genutzt und musste nach 10 Jahren aufgegeben werden, auch weil Rainer nach Ludwigsburg ging.

Wir haben jedes Jahr einen Ausflug gemacht, bei dem wir eine Rehaklinik oder Firmen, die behindertengerechte Hilfsmittel herstellen, aufgesucht haben. Dort wurde über neue Therapie-Techniken informiert. Danach haben wir es uns beim gemeinsamen Mittagessen, Kaffee und Kuchen, manchmal auch mit einem Vesper und Weinprobe gut gehen lassen. Wir haben damit unser Gemeinschaftsgefühl gestärkt und immer viel Spaß gehabt.

Viele vom Schlaganfall-Betroffene mit ihren Angehörigen sind in diesen 20 Jahren zu uns gekommen, sind einige Zeit geblieben und dann wieder weggeblieben,



manchmal auch wiedergekommen. Vor allem haben wir immer die Partner mit eingebunden und unterstützt, denn die haben die Hauptlast zu tragen: Nicht behindert, aber trotzdem mit allen negativen Auswirkungen des Schlaganfalls konfrontiert und belastet. Wie sagte mir die Ehefrau eines vom Schlaganfall Betroffenen, „*alle Bekannten fragen immer nur nach ihm, wie geht es Dir denn Du Armer, nach mir fragt keiner*“.

Ganz besonders danke ich Irmgard, die mich in den letzten Jahren ganz entscheidend unterstützt hat. Ohne ihre Hilfe wäre das heutige Fest nicht zustande gekommen. Ich danke Frank, der uns seit der Gründung treu geblieben ist, er hat ganz entscheidenden Anteil daran, dass unsere Gruppe so lange und so gut funktioniert.

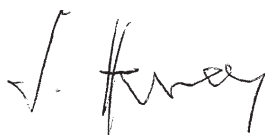
Weil damals die finanzielle Unterstützung für unsere Gruppe noch nicht so gut war wie heute, haben wir auch viel mit Eigeninitiative und auf eigene Kosten gemacht.

Um nur vier zu nennen: Frau Bensenhöfer, eine Therapeutin im Mutterschaftsurlaub, gab uns ein Jahr lang jede Woche eine Stunde Krankengymnastik. Danach einmal pro Woche Feldenkrais mit Frau Monika Haak, wo wir mit sanfter Gewalt neue Bewegungen erlernten. Heilhypnose mit Tino Peters aus Illingen, einem Übungsleiter für Medizinische Heilhypnose bei Schlaganfallpatienten, zur Entspannung und zum Lösen von Verkrampfungen. Vor zwei Jahren einmal pro Woche Gedächtnistraining mit Frau Mühlbrand.

Dies alles hat uns geholfen mit dem Schlaganfall zu leben.

Zum Schluss möchte ich Sie bitten, uns zu helfen, damit wir auch die nächsten Jahre so oder besser, weiter machen können.

Ich danke Ihnen.



Joachim Herzog



Grußwort von Professor Dr. med. Martin Schabet

Ärztlicher Direktor der Klinik für Neurologie im RKH Klinikum Ludwigsburg

Primäre Anlaufstelle für Schlaganfallpatienten aus Mühlacker und dem Enzkreis ist im Rahmen des 2015 gegründeten „Schlaganfallnetzwerkes Pforzheim-Enzkreis“ die Stroke Unit des HELIOS Klinikums Pforzheim.

Nach der Akuttherapie kommen Patienten aus dem Einzugsgebiet in das Krankenhaus Mühlacker, wo sie medizinisch weiterbehandelt werden und je nach Bedarf Physio- und Ergotherapie, Logopädie und spezielle Pflege erhalten.

Hier setzt auch die Arbeit der vor 20 Jahren gegründeten „Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker“ ein. Sie informiert und unterstützt Betroffene und Angehörige und leistet damit einen wichtigen Beitrag in der Versorgung von Schlaganfallpatienten.

Ich danke der Gruppe für ihr Engagement und gratuliere zum Jubiläum.

Mit vielen Grüßen

Prof. Dr. med. Martin Schabet



Ihr Partner in Mühlacker für das Leben im Alter!

Wir bieten Pflege, Unterstützung, Entlastung und Beratung.

- **Katholische Sozialstation**
Unterstützung und Pflege zu Hause
- **Tagespflege**
Begegnung, Tagesgestaltung in netter Gemeinschaft
- **Offener Mittagstisch**
Guten Appetit – bei uns oder bei Ihnen zu Hause



**Kath. Sozialstation/
Tagespflege**

St. Clara

Die Keppler-Stiftung in Illingen

Zoltan Makrai

Fon: 07042 28906-18

Stahlbastr. 6 · 75428 Illingen



Sehr geehrte Frau Faigle,
sehr geehrter Herr Herzog, liebe Mitglieder
der Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker,

Grußwort
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Bereich Rehabilitation
und Nachsorge

im Namen der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gratuliere ich ganz herzlich zu ihrem 20-jährigen Jubiläum.

Ca. 270.000 Menschen werden pro Jahr durch einen Schlaganfall aus dem Leben gerissen und in mehr als 260 Stroke Units, die von der **Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft** und **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe** zertifiziert wurden behandelt. Engagierte Mediziner und Pflegekräfte retten unzähligen Schlaganfall-Patienten das Leben. Doch nach dem Verlassen der Akutklinik haben Betroffene und Familienangehörige viele Fragen, Sorgen und Ängste. Es muss so viel geregelt werden: Arztbesuche, Therapien, Medikamentengabe. Es stehen Dialoge mit Kranken- und Pflegekasse an, die Hilfsmittelversorgung muss erfolgen . . . oftmals hat man dabei das Gefühl mit allem allein dazustehen . . .

Neben der Aufklärung über Risikofaktoren und Schlaganfall-Prävention setzt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe genau hier ihre Schwerpunkte, z. B. mit **Schlaganfall-Lotsen**, die von der Akutphase bis in die Nachsorge Patienten begleiten, Therapien koordinieren, die Nachhaltigkeit der Behandlung sowie einen gesunden Lebensstil fördern oder mit **ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfern**, die Betroffenen und Angehörigen nach einer Schulung als Gesprächspartner zur Verfügung stehen und Unterstützungsangebote vermitteln.

Ein sehr wichtiger Rückhalt für die Betroffenen sind zudem die **Selbsthilfegruppen**. Sie leisten eine äußerst wertvolle Arbeit um krankheitsbedingte Isolation zu verhindern. In Selbsthilfegruppen werden Informationen ausgetauscht, Krisen gemeistert und neue Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten zurückgewonnen.

Mit Ihrer Tätigkeit haben Sie sich in den vergangenen 20 Jahren zu einer festen Anlaufstelle für Schlaganfall-Betroffene in Mühlacker entwickelt und sind somit zu einem wichtigen Baustein in der Schlaganfall-Versorgungskette vor Ort geworden.

In der Selbsthilfe wurde vor vielen Jahren der folgende Satz geprägt:
„Es ist egal, wie man sich bewegt. Entscheidend ist, was man bewegt!“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für die kommenden Jahre weiterhin viel Erfolg und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen!

Stefan Stricker
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Bereich Rehabilitation und Nachsorge



Das Gesundheitsamt gratuliert

Ärztlich gut versorgt zu sein ist eine Sache. Aber mit dem Schicksalsschlag zu rechtzukommen, der in Sekundenschnelle das Leben grundlegend verändert, ist eine ganz andere. Hier knüpft gemeinschaftliche Selbsthilfe an, denn es ist hilfreich, Menschen in ähnlicher Situation zu erleben. Man versteht einander, manchmal auch ohne große Worte und fühlt sich in das Gegenüber ein.

1997 rief Joachim Herzog, selbst von einem Schlaganfall betroffen, die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker ins Leben. Bis heute vertritt er die Gruppe nach außen, ist erster Ansprechpartner und leitet das Gruppengeschehen mit großem Geschick und natürlich viel ehrenamtlichem Engagement.

Die Selbsthilfegruppe versteht sich als Anlaufstelle für Ratsuchende, nicht nur für Patienten, sondern auch und unabhängig davon, für Angehörige. Sie bietet etwas Kostbares, denn sie gibt Raum und Zeit für einen Austausch über die körperlichen und seelischen Belastungen, die ein Schlaganfall mit sich bringen kann. Die Offenheit anderen gegenüber entsteht, weil eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen ist.

Die Gruppenmitglieder erhalten zudem umfangreiche Informationen rund ums Thema Schlaganfall. Das große Erfahrungswissen wird selbstverständlich geteilt. Besonders wertvoll sind dabei die unterschiedlichen, hilfreichen Hinweise zur Alltagsbewältigung.

Die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker hat sich aber in den ganzen Jahren nie auf ihrem Wissensschatz ausgeruht, sie hat Arztvorträge organisiert und Reha-Einrichtungen vor Ort besucht.

Im Namen der Stadt Pforzheim und des Enzkreises gratulieren wir der „Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker“, die einen so wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leistet zu ihrem zwanzigjährigen Bestehen und wünschen ihr viele weitere erfolgreiche Jahre für ihr Wirken und natürlich eine gelungene Jubiläumsveranstaltung!

KISS

Kontakt-und Informationsstelle
für Selbsthilfe /Selbsthilfegruppen



Liebe Mitglieder der Schlaganfall Selbsthilfegruppe, liebe Freunde,



zunächst erstmal die allerherzlichsten Glückwünsche zum 20-jährigen Bestehen und zu 20 Jahren ehrenamtlichen Selbsthilfeengagements!

Wieviel ärmer wäre unsere Gesellschaft ohne das fruchtbare Wirken und den unermüdlichen Einsatz der selbstorganisierten Hilfe und insbesondere der wertvollen Arbeit der Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker.

Ein Viertel dieser 20 Jahre durfte das Consilio Heimatgeber, Unterstützer und Freund sein und in einer sehr kooperativen Weise den Teilnehmern, Besuchern und Betroffenen Wegbegleiter sein.

Wir sind dankbar unsere Räumlichkeiten als Ort des Austausches und der Begegnung zur Verfügung stellen zu dürfen und freuen uns auf weitere gemeinsame Jahre der gegenseitigen Wertschätzung und des befruchtenden Gedankenaustausches.

Durch Ihr Wirken kann das Consilio eine akzeptierte „Begegnungsstätte“ sein und ein niedrigschwelliges Zentrum für die Bevölkerung bleiben.

In diesem Sinne schickt das gesamte Consilio Team die besten Gedanken und Wünsche für die nächsten 20 Jahre!

Karin Watzal

Leiterin consilio



Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ Nürtingen

Die (SHG) Selbsthilfegruppe „Schlaganfall Nürtingen“ wünscht zum 20-jährigen Jubiläum alles Gute.

Das „Lerchen-Hof-Fest“ bei Familie Lohrmann – ausgerichtet durch die (SHG) Selbsthilfegruppe Ludwigsburg und SHG Vaihingen/Enz – verantwortet von *Ilse Bächle* – ist seit Jahren Zusammenkunft der unterschiedlichsten befreundeten Selbsthilfegruppen in der Umgebung.

Wir freuen uns auf weitere Treffen!
Und sagen „Danke schön“!
. . . und weiter so in den nächsten Jahren!

Für die SHG Schlaganfall Nürtingen

Heidi Sixt

Stellvertretende Gruppenleiterin der SHG „Schlaganfall“ Nürtingen



Hoffest 2017 bei Familie Lohrmann



Die Theatergruppe „Junge/Aktive Aphasiker“

des „Landesverband Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg e.V.“ gratuliert der „Selbsthilfegruppe Schlaganfall Mühlacker“ zum 20-jährigen Bestehen.

Teilnehmer aus dieser „Selbsthilfegruppe Schlaganfall Mühlacker“ wirken auch als aktive Schauspieler in unserer Theatergruppe mit.

Wir sind offen für alle Interessierten !

Herzlichen Glückwunsch !

. . . und weiter so !

Für die Theatergruppe des Landesverband Aphasie und Schlaganfall Baden-Württemberg e.V.

Heidi Sixt

Freie Mitarbeiterin im Landesverband



Szene beim 15-jährigen Jubiläum



Gründung durch Joachim Herzog im September 1997

1997 – 2012	im Krankenhaus Mühlacker in den Räumen der Krankenpflegeschule
ab Januar 2012	im consilio, Bahnhofstraße 86, Mühlacker
Oktober 1997	Zeitungsbericht über Gründung der Schlaganfall Selbsthilfegruppe
Januar 2000	Radiosendung im SWR 4 „Aktiv für's Leben – Gemeinsam gegen den Schlaganfall“
Oktober 2000	Telefonaktion: „Den Schlaganfall erkennen“
September 2002	Vortrag im Krankenhaus Mühlacker über die Psyche
Juni 2003	im Krankenhaus Mühlacker – eine lokale Schlaganfallereinheit in Betrieb genommen
2005 – 2014	Sport nach Schlaganfall mit Rainer Moser
10./28. Mai 2005	im Krankenhaus Mühlacker und am Kelterplatz – Informationen zum „Tag des Schlaganfalls“
19. September 2007	10-jähriges Jubiläum – Feier im Krankenhaus Mühlacker mit Vorträgen
August 2008	Info durch Zeitungsartikel: „Sport nach Schlaganfall“
19. September 2012	15-jähriges Jubiläum – im consilio mit Programm, Musik und Essen für die Gruppenmitglieder und Gäste
Oktober 2013	Vortrag am Weltschlaganfalltag
Januar – April 2014	Gedächtnistraining mit Marie-Luise Mühleder
6. September 2017	20-jähriges Jubiläum mit Festprogramm Nur um einiges davon zu nennen.

In jedem Jahr gab es und gibt es viele Vorträge, Informationen und Aktivitäten verschiedenster Art.

Die Gruppe setzt sich zusammen durch Stammlaute, Gründungsmitglieder und verändert sich ständig durch aktuelle Lebenslagen.

14-tägiges Treffen, mittwochs von 18.00 Uhr – 20.00 Uhr (siehe Flyer)



Was ist ein Schlaganfall ?

Ein Schlaganfall ist eine plötzlich einsetzende Funktionsstörung des Gehirns. Man unterscheidet zwischen zwei Ursachen: Ein Blutgerinnsel verschließt ein Gehirnversorgendes Gefäß und führt zu einer Durchblutungsstörung. Ein Blutgefäß im Gehirn reißt plötzlich und es kommt zu einer Blutansammlung.

Wer ist gefährdet?

Grundsätzlich kann jeder einen Schlaganfall erleiden.

Risikofaktoren sind:

Bluthochdruck • Diabetes mellitus • Fettstoffwechselstörungen • Übergewicht • Bewegungsmangel • Rauchen • Übermäßiger Alkoholkonsum • Herzrhythmusstörungen, z. B. Vorhofflimmern

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Hinweise

Sehstörung, Doppelbilder • Sprach- und Sprachverständnisstörung • Lähmung, Taubheitsgefühl • Schwindel mit Gangunsicherheit • Sehr starker Kopfschmerz

Allgemein gilt:

Es ist wichtig, dass alle aufgetretenen Störungen möglichst genau beobachtet werden, um dem Arzt entsprechende Auskünfte geben zu können.

Hier zählt jede Minute – es ist ein Notfall.



Rehabilitationsziele:

Zurückführen der Pflegebedürftigkeit
Vermeidung sozialer Rückzug
Häusliche Wiedereingliederung
Soziale Wiedereingliederung
Aktive und eigenverantwortliche
Lebensführung
Berufliche Wiedereingliederung



Im Notfall:



Notruf wählen.

Melden Sie der Rettungsleitstelle:

„Verdacht auf Schlaganfall“!



echt Physiotherapie



Ein Schlaganfall kann jeden treffen

Bei Risikofaktoren erste Warnzeichen ernstnehmen / Schnelle Hilfe notwendig

nenmend auch junge Leute. wichtigster Risikofaktor: Bluthochdruck. Mit steigendem Blutdruck erhöht sich die Gefahr, daß Gefäße im Gehirn platzen oder daß sie sich verengen und so den Blutfluß hemmen. Kommt es zum gefürchteten Hirninfarkt, muß schnell gehandelt werden, denn jede Minute zählt, wie ein aktueller Fall zeigt.

Der 65jährige Joachim Herzog hatte gemächlich gefrühstückt und freute sich auf ein sportliches Wochenende. Vorher wollte er noch ein paar Berechnungen anstellen. In der rechten Hand den Taschenrechner, in der linken eine Logarithmentafel saß er vergnügt am Tisch... Es traf ihn wie ein Blitz aus heiterem Himmel. „Meine Hand lag wie ein Stück Blei da, ich konnte sie nicht mehr bewegen“, sagt Herzog. Dann glitt er – im Zeitlupentempo – vom Stuhl und blieb liegen. Bei vollem Bewußtsein. Diagnose: Schlaganfall. Rechtsseitige Lähmung. Ein Notfall. Zum erstenmal befindet er sich als Patient im Krankenhaus.

Die Computertomographie bringt es an den Tag: Dem Hirninfarkt waren bereits zwei unerkannte Schlaganfälle vorausgegangen. Der einstige Sportler erinnert sich nur zu gut an Taubheitsgefühle im linken Arm, vorübergehende Bewegungseinschränkungen, Schmerzattacken (die einer Muskelverspannung zugeschrieben wurden). Sei Körper hatte also deutliche Warnsignale gegeben – aber als schlanker Nichtraucher ohne erkennbare Risikofaktoren war Herzog aus jedem gesundheitlichen Check-up ohne Befund hervorgegangen. Bis sich an jenem Samstagmorgen sein Leben mit einem Schlag verändert hat.

Oft werden – wie bei Joachim Herzog – die Vorboten eines Schlaganfalls nicht als solche erkannt und nicht vorbeugend behandelt. Deshalb ist stets äußerste Wachsamkeit geboten, wenn der Körper Gefahr signalisiert.

Symptome sein: Schwindelgerium mit erheblichen Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit und Erbrechen, kalter Schweiß auf Stirn, Kribbeln, pelziges Gefühl, eingeeengtes Blickfeld, Gangunsicherheit, Anecken selbst in vertrauter Umgebung. Stürzen ohne ersichtlichen Grund, Sprechstörungen. Dies alles sind erstzunehmende Warnzeichen, die es zwingend notwendig machen, einen Arzt aufzusuchen – und im akuten Notfall die Feuerwehr (Notruf 112), die Polizei (110) oder die nächste Rettungsleitstelle anzurufen.

Joachim Herzog hatte Glück im Unglück. Er hat seinen Schlaganfall – den dritten –

überlebt, und er kam sofort ins Krankenhaus, wo ihm jegliche ärztliche Hilfe zuteil wurde. Wer ihn heute – mit Hilfe eines Gehstocks – daherkommen sieht, vermag kaum zu ermessen, welche hochqualifizierten Rehabilitationsmaßnahmen, welche eiserne Selbstdisziplin und welches unermüdliche Training hinter jedem Schritt stehen.

Der lange Weg durch Reha- und andere therapeutische Einrichtungen hat Joachim Herzogs Sensibilität für die Qualen anderer Schlaganfallpatienten geschärft und zu einem ganz speziellen Erfahrungs- und Wissenserwerb geführt, der auch anderen zugute kommen soll. Sein Credo: „Wir möchten die Betroffenen und ihre Angehörigen in dieser schwierigen Situation nicht alleine lassen und ihnen – und uns – helfen, mit den Folgen zu leben. Denn niemand versteht einen Betroffenen besser als wir, die wir selbst auch Betroffene sind.“

Mit Unterstützung der Enzkreislinik Mühlacker und der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe hat der ehemalige Vertriebsleiter eine Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten gegründet, die erste dieser Art in unserer Region. Auch die AOK – als Wegbereiterin der Hilfe zur Selbsthilfe – unterstützt Joachim Herzog in seinem Projekt. Als Gastredner zur Gründungsfeier der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Mühlacker (am 29. Oktober um 19 Uhr in der Cafeteria der Enzkreislinik Mühlacker) hat sich der Chefarzt der Neurologischen Klinik am Städtischen Klinikum Karlsruhe, Prof. Dr. Dr. Karl-Ferdinand Druschky angekündigt.

Außerdem werden Krankenhausdirektor Thomas Wieland und Chefarzt Dr. Bernd Feinauer von der Enzkreislinik Mühlacker sprechen. Für Anmeldungen und Vorabinformationen stehen Joachim Herzog (Telefon- und Faxnummer 0 70 41/86 12 16) und im Krankenhaus Dr. Feinauer (Telefon 0 70 41/15-23 12) zur Verfügung.

Auszug aus „Pforzheimer Kurier“
zur Gründung der Gruppe

Presseauszüge

vom 21.10.97

Selbsthilfegruppe gegründet

Pforzheim. Nach seiner leidvollen Erfahrung im Umgang mit einem Schlaganfall und seinen Folgen hat Joachim Herzog die erste Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten in der Region gegründet. Unterstützt wird er dabei von der AOK (Seite 16).

Getroffen wie vom Blitz – doch das Leben geht weiter !



Vor fast 16 Jahren erlitt mein Mann, er war gerade mal 50 und ich 44 Jahre alt, mitten im Arbeitsleben, einen sehr schweren Schlaganfall. Nach fünf Monaten Akutkrankenhaus und Früh-Reha, wurde er mit Magensonde, Luftröhrenschnitt und linksseitiger Lähmung entlassen.

Endlich wieder daheim, hat sich unser Leben drastisch verändert.

Wir waren leidenschaftliche Motorradfahrer, wanderten gerne – also keine Stubenhocker. Dadurch verloren wir viel: Die Freunde, die Familie änderte sich, wir mussten uns umstellen, die Hobbys und Schwerpunkte umgestalten.

Hausumbau – einigermaßen behindertengerecht: Handläufe anbringen, Bad, WC, Schlafzimmer usw. umgestalten. Ein anderes, rollstuhlgerechtes Auto.

Das alles mit viel weniger Geld und mehr Ausgaben. Die finanzielle Not war zu der gesundheitlichen Beeinträchtigung zu bewältigen. Die Suche nach geeigneten Therapien und Praxen, die mit dem Rollstuhl erreichbar waren, war damals nicht so einfach und die Aufklärung und Hilfe ebenso wenig. Wir waren ziemlich

TAXI
Bacher

07041

3507

www.taximuehlacker.de

auf uns alleine gestellt. Auch die Beschaffung der Hilfsmittel war ein ständiger Kampf. Zum Glück hat sich da in den letzten Jahren sehr viel getan, auch in Sachen Pflege und Bekanntmachung – nur zum Vorteil!

Heute können wir, zurückblickend, mit vielen Übungen und Energie, gute Fortschritte verzeichnen. Mit guten Therapeuten und gutem Willen! Nicht aufgeben, war und ist unsere Devise! Immer vorwärts schauen – niemals zurück!

Glücklicherweise kamen wir dann zur Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker und waren nicht mehr allein. Heute können wir uns die Gruppe nicht mehr wegdenken und sorgen für den Erhalt, unterstützen wo wir können und geben unsere Erfahrungen gerne weiter.

Irmgard und Bernhard Faigle



Praxis für Logopädie | Axel Bützow

Behandlung von Sprech-, Sprach-, Stimm-
und Schluckstörung

Bahnhofstraße 43 | 75417 Mühlacker

Tel. 07041 - 81 48 28 | logopaedie@axel-buetzow.de



Was macht die Selbsthilfegruppe ?

- Wir stehen gerne für Fragen zur Verfügung
- Wir fangen Betroffene und deren Partner auf
- Wir treffen uns mittwochs – 14-tägig im consilio in Mühlacker
- Wir machen Ausflüge, besuchen neurologische Kliniken mit Vorträgen
- Wir organisieren Referenten über verschiedene Themen
- Wir tauschen uns aus, und vieles mehr
- Wir gehen gemeinsam zum mittlerweile beliebt gewordenen Gänsebratenessen
- Wir machen zusammen eine Advents-Weihnachtsfeier

Die Gruppe gibt uns Halt, Freude und Gemeinsamkeiten
– jeder versteht den anderen –

- Wir wachsen zusammen !
- Wir freuen uns über jedes neue Mitglied

Gemeinsam haben wir schon viel erlebt und unternommen:

Sport nach Schlaganfall, Gedächtnistraining, Vorträge von Polizei, Naturheilverein, Patientenverfügung, Generalvollmacht, Motomed-Ergo, Computer-Tastatur, Therapeuten verschiedenster Art, AOK, Ärzte.

Nicht zu vergessen sind unsere besonders schönen Eindrücke wie Gartenschau, Gasometer, Planetarium, Revue-Theater im Royal Palace in Kirrwiller, Essen in Wasigenstein im Elsass, deutsches Weintor, unsere tollen Ausflüge, Draisin in Achern, „Mobil mit Handicap“, Klinikbesuche, Grillen bei Karin und vieles mehr. Aus 20 Jahren ist einiges zu berichten.

In der Gruppe kann man auch einiges erfragen oder erfahren, z. B. über Referenten mit verschiedenen Themen:

- Wie beantrage ich einen Schwerbehinderten-Ausweis
- Mobilität und Autofahren
- Pflegeversicherung
- Therapien
- Selbsthilfegruppen, was kann ich tun
- Schlaganfall . . .
und das Leben geht weiter.



Wenn man mal muss . . .

. . . gibts den **Euroschlüssel für Behindertentoiletten** für 20 € bei:

CBF Darmstadt e.V.

Telefon: (0 61 51) 81 22 - 0

Telefax: (0 61 51) 81 22 - 81

E-Mail: info@cbf-darmstadt.de

www.sehnetz.info/euroschluessel/



**Nur für Schwerbehinderte mit Ausweis.
Kopie muss mitgeschickt werden !**

Wir mussten uns auch im Laufe der 20 Jahre von vielen Lieben aus unserer Gruppe verabschieden und gedenken ihrer und ihren Familien.

***Es gibt Tage und Stunden im Leben, die jeder durchleben muss.
Aber sich getragen wissen von Menschen, die uns nahe stehen,
gibt unendlich viel Kraft.
Die Gedanken der Erinnerung bilden eine Brücke
über das Leben hinaus.***



info@sanitaetshaus-hille.de
www.sanitaetshaus-hille.de

Orthopädietechnik

Bahnhofstraße 26-28 • 75417 Mühlacker • Tel. 0 70 41 / 96 42-0

- Prothesen
- Einlagen
- Orthesen
- Stützmidler

Sanitätshaus

Bahnhofstraße 26-28 • 75417 Mühlacker • Tel. 0 70 41 / 96 42-25

Sanitätshaus im Vaisana

Andreaestr. 16/1 • 71665 Vaihingen-Enz • Tel. 0 70 42 / 37 68 150

- Kompressionsstrümpfe
- Brustprothesen
- Inkontinenzversorgung
- Bandagen
- Krankenpflegebedarf
- Stomabedarf

Rehatechnik

Pforzheimer Straße 55 • 75417 Mühlacker • Tel. 0 70 41 / 96 47-0

- Pflegebetten
- Rollstuhlservice
- Elektrofahrzeuge
- Sauerstoffgeräte

Wir gratulieren zum 20-jährigen Jubiläum!



Altensteig
Bad Wildbad
Calw
Freudenstadt
Vaihingen/Enz

Hörgeräte 
Klingt brillant!
VOGT

Hörgeräte Vogt GmbH

Heilbronner Straße 3
71665 Vaihingen/Enz

Tel. 07042 - 4757
Fax 07042 - 954939

www.hoergeraete-vogt.de
vaihingen@hoergeraete-vogt.de



Gruppe 2017 vor consilio

Praxis für


Logopädie
Tina Gall

Emrichstraße 1-1
75417 Mühlacker
Tel. 0 70 41 / 93 80 325
www.logopaedie-gall.de

- **Sprachtherapie** • **Sprechtherapie** •
- **Schlucktherapie** • **Stimmtherapie** •

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Hausbesuche, alle Kassen und Privatpatienten



Schlaganfall-Gruppe unverzichtbar

Seit zehn Jahren helfen sich in Mühlacker Betroffene gegenseitig und feierten dies gestern Abend

2-MITARBEITERIN
CAROLIN ULBRICH

MÜHLACKER. Das zehnjährige Bestehen der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe wurde gestern Abend in den Bezirks-Kliniken in Mühlacker gefeiert. Rund 50 Besucher verfolgten die Vorträge von Professor Karl-Ferdinand Druschky, Direktor der neurologischen Klinik des Städtischen Klinikums Karlsruhe, und Bernd Feinauer, Chefarzt der medizinischen Klinik in Mühlacker.

Wenige Menschen häufig betroffen
Ein Schlaganfall wirkt immer häufiger das Leben junger Menschen aus der Bahn. „Sehr viele junge Menschen suchen bei uns nach einem Schlaganfall Hilfe“, sagte Joachim Herzog, Gründer der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Mühlacker. Etwa 35-jährige Frau, ein 55-jähriger und sogar ein 25-jähriger Mann suchen nach einem Schlaganfall Unterstützung in der Mühlacker Gruppe.

Zwischen 15 und 20 Patienten treffen sich alle zwei Wochen am Mittwochabend in den Räumen der Krankenpflegeschule der Bezirks-Kliniken in Mühlacker. Darunter seien zwölf Schlaganfall-Patienten, die re-



Karl-Ferdinand Druschky aus Karlsruhe, Joachim Herzog von der Selbsthilfegruppe und Bernd Feinauer aus Mühlacker (von rechts) informierten gestern Abend zum Thema Schlaganfall. Foto: Ulbrich

gelmäßig kommen. Andere suchen kurz nach dem Schlaganfall Beratung in der Gruppe, kommen dann nach einiger Zeit aber nicht mehr.

„Betroffene aus Mühlacker, Vaihingen und Pforzheim suchen bei uns Hilfe“, sagte Herzog. Schlaganfall-Patienten würden durch Flyer im Krankenhaus auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht. Insges-

amt würden in Mühlacker etwa 220 Patienten pro Jahr nach einem Schlaganfall behandelt.
Die wichtigste Hilfe der Gruppe besteht für Herzog darin: „Man versteht sich sofort, es braucht nicht viele Worte, wir alle können nachempfinden, wie sich der Betroffene fühlt.“ Herzog weiß, wovon er spricht: „Vor elf Jahren feierte ich meinen 65-jähr-

Angehörige brauchen Hilfe

„Die Betreuung der Angehörigen ist ganz wichtig“, weiß Herzog, auch aus eigener Erfahrung. „Vor meinem Schlaganfall waren wir oft Ski fahren oder wandern. Meine Frau konnte das alles ja noch machen, sie muss sich aber um mich kümmern“, sagte er. „Alle fragen immer nur danach, wie es dem Betroffenen geht. Nach den Angehörigen erkundigt sich kaum jemand, obwohl sich deren Leben ebenfalls komplett verändert hat.“ In der Mühlacker Selbsthilfegruppe könnten auch sie sich den Kummer von der Seele reden und Beratung finden.





über 15 Jahre



Herz Apotheke

Hasan Ali Özer

Bahnhofstraße 32 · 75417 Mühlacker

Tel. 0 7041/81 75 22 · Fax 0 7041/81 75 23

www.herzapotheke-muehlacker.de

E-Mail: info@herzapotheke-muehlacker.de

*Wir bedanken uns
bei Ihnen*

2003



Kapfenhardter Mühle



Weihnachten



Weihnachten





Gruppentreffen



... bei Erika

2004

Ausflug Wachenheim



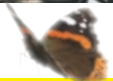
Gänsebraten-Essen



Ausflug Colmar



Weihnachten



Ergotherapeutische Praxis Heinz H. Schniz



- Neurologie
- Geriatrie
- Pädiatrie
- Orthopädie
- Rheumatologie
- Psychiatrie

*Wir gratulieren zum
20 jährigen Jubiläum*

Bahnhofstraße 26/28

Telefon: 0 70 41/55 75

75417 Mühlacker

www.ergotherapie-schniz.de

2005



Gesundheitszentrum Neuromed,
Bietigheim-Bissingen



Sportstunde



Wildbad



Brom-
bachsee



Vorturnen
Mühlehof

Nach dem Bauernmuseum
– Einkehr im TV-Heim



Bei Barbara

2006



Ausflug Heidelberg

Gruppenabend



Gruppenabend



Weihnachten



www.spracheverbindetuns.de

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE THORSTEN LINDENMEYER

Thorsten Lindenmeyer | Telefon 0 70 42 - 94 14 00

Staatlich anerkannter Logopäde

Praxis für Logopädie | Forum Kindersprache | Heidelberger Elterntraining

Stuttgarter Straße 21 | 71665 Vaihingen/Enz | Fax 0 70 42 - 94 14 01

tl@spracheverbindetuns.de | www.spracheverbindetuns.de

Gruppenabend

2007

Vortrag mit Herrn Schniz

Bei Draisin in Achern

Weihnachten





Motomed



Geburtstag



Karlsruhe



Beim Grillen



Treffen



Ausflug Dobel

Weihnachten



2008



Porsche-Museum



Ausflug Pfalz



Im neuen Raum



Gänsebraten-Essen

2009



Am Deutschen Weintor



Grillfest



Gerlingen





Besuch
im Berg-
zoo,
Oden-
wald

2010



Residenz „Leben am Wald“



Residenz „Leben am Wald“



Weihnachten





GESUNDNAH

JETZT ZUR AOK WECHSELN UND

GESUNDNAH ERLEBEN. gesundnah.de

Klinik Selzer, Baiersbronn



Silberbergwerk Neubulach



Beim Grillen

Ausflug Elsaß/Pfalz

2011



Neue Räume



Ausflug Elsaß/Pfalz



Weihnachten





15-jähriges Jubiläum



... erstmals im consilio



2012

Gruppenabend



Ausflug Paddelweiler Hütte/Pfalz



Weihnachten



Gruppenabend



Der Fotograf kommt



Schmieder-Kliniken



Beim Vortrag

2013



Ausflug Elsaß





Gruppenabend



Gehirnjogging

2014



Kaffee-Trinken in Triberg



Besuch im Planetarium



Klinik Marbach



Weihnachten



Von der Angst nach dem Anfall

Über die Psyche von Schlaganfallpatienten – Aufschlussreiche Vortragsveranstaltung in den Mühlacker Enzkeinskliniken

MÜHLACKER. Ein Schlaganfall hat nicht nur körperliche Folgen. Psychische Veränderungen gehören zum Alltag von Schlaganfallpatienten. Darauf wurde in den Enzkeinskliniken Mühlacker aufmerksam gemacht.

Von PZ-Mitarbeiter
Volker Henkel

Innerhalb eines Vortrags stellte Roger Schmidt im Forum der Enzkeinskliniken Mühlacker diese oft vernachlässigte Selbstwahrnehmung von Betroffenen heraus. Eingeschädelt hatten die Mitglieder der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Mühlacker. Für uns vom Schlaganfall Betroffenen sind die Angst vor einem weiteren Schlaganfall, die eingeschränkte Beweglichkeit und Spredfähigkeit und die starke Veränderung der Psyche die drei entscheidenden Probleme, mit denen wir zu kämpfen haben" Joachim Herzog von der Selbsthilfegruppe verdeutlichte in seiner Einführung den mit Traurigkeit und Depression angeereicherten Lebensalltag.

Psychische Veränderungen

"Emotionale Inkontinenz" würden Mediziner diese Wahrnehmung des Lebensalltags definieren. Roger Schmidt von einer Schlaganfall-Klinik in Konstanz ging in seinem Vortrag über die psychischen Veränderungen nach dem Schlaganfall auf den Zusammenhang zwischen Psyche und dem kör-



Foto: Henkel

Roger Schmidt referierte über „Die psychischen Veränderungen nach dem Schlaganfall“.

perlichen Befinden ein. In vielfältiger Weise könnten sich psychische Störungen bei Schlaganfallpatienten negativ auswirken. Zu den damit verbundenen Persönlichkeitsveränderungen zählte der Referent einen anhaltend depressiven Erlebniswandel, Verlust von Selbstvertrauen, eine negative Selbstwertschätzung, sozialer Rückzug, verminderter Antrieb oder stille Resignation

wären beispielhaft. Langfristig würde damit die Lebensqualität beeinträchtigt, die Rehasituation erschwert und die Sterblichkeit erhöht. Es sei deshalb wichtig bei Schlaganfallpatienten nicht nur nach körperlichen Befunden zu behandeln, sondern auch die Psyche in die Behandlung miteinzubeziehen. So könnten körperliche Einschränkungen nach eine Auswirkung des psychischen

Erlebens sein. Schmidt sprach von einem „Bedingungsgefüge“, das bei der Behandlung betrachtet werden müsse. Körperliche Befunde müssten ebenso ein Thema sein, wie Verhaltensweisen der Patienten, deren sozialen Bezüge und deren Umgangsweise mit dem Schlaganfall. „Sich kontinuierlich auszusprechen“ wäre wichtig, um psychische Störungen nach einem Schlaganfall zu verhindern. „Organisches und Seelisches ist nicht voneinander zu trennen“. Der Chefarzt der Geriatrischen Rehabilitationsklinik bei den Enzkeins-Kliniken in Mühlacker, Karl-Heinz Müller, stimmte den Ausführungen des Referenten zu und sprach sich dafür aus, das seelische Erleben immer in die medizinische Behandlung miteinzubeziehen.



Gruppenabend



MusicHall
Kirrwiller



Ausflug Kirrwiller



Gartenschau



Ausflug Kirrwiller

2015

Vortrag



Ausflug Elsaß



Gartenschau



„Danke, unbekannter Schutzengel“

Ensinger erleidet Schlaganfall in S-Bahn, junge Frau hilft und bewahrt ihn vor schweren Schäden – Helferin wird nun gesucht

Werner Bausch aus Ensingen hatte viel Glück im Unglück. Als er sich während einer S-Bahn-Fahrt unwohl fühlt, will er eigentlich nur heim ins Bett. Doch einer jungen Frau fällt sein Zustand auf, sie benachrichtigt Erste-Hilfe-Kräfte. Wie sich später herausstellt, bewahrt dies den Ensinger vor den schlimmen Folgen eines Schlaganfalls. Nun will er Danke sagen und aufmerksam machen.

Von Claudia Rieger

ENSINGEN/BIETIGHEIM-BISSINGEN. Es ist der 14. Juni, ein Mittwochmittag, als sich Werner Bausch, nachdem er einen Freund in Stuttgart besucht hat, auf den Heimweg nach Ensingen macht. „Schon auf dem Weg zur S-Bahn habe ich zu meinem Freund gesagt: ‚Ich habe Schwindelanfälle wie noch nie‘“, berichtet der 79-Jährige. Außerdem bemerkt er Schwierigkeiten beim Gehen, bleibt immer wieder mit einem Fuß am Boden hängen. Während der S-Bahn-Fahrt treten Lähmungserscheinungen im linken Arm auf, die dem Mann zunächst aber nicht auffallen. Bereits seit drei Jahren hat Bausch beim Laufen Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme, die sich stetig verschlechtern. „Als die Symptome an dem Tag auftauchten, dachte ich sofort an dieses alte Leiden und habe sie dem zugeschrieben“, sagt er. An einen Schlaganfall denkt er mit keiner Silbe. Am Bahnhof Bietigheim-Bissingen schafft es der Ensinger nur noch mit Mühe und Not aus dem Zug heraus auf den Bahnsteig, torkelt, muss sich



an einem Laternenpfahl festhalten. „Eine junge Frau hat meinen Zustand offenbar beobachtet, mich angesprochen und mir geholfen, die Treppe hinunter zu gehen. In dem Moment war mein sehnlichster Wunsch: nichts wie nach Hause ins Bett“, sagt er. Glücklicherweise aber habe die Helferin – Bausch beschreibt sie als jung, dunkelhaarig, eventuell mit französischem Akzent – ihm Gegenteiliges empfohlen. „Sie riet mir, sofort ein Krankenhaus aufzusuchen und hat am Bahnhofsausgang Erste-Hilfe-Personal verständigt.“ Das äußert sofort den Verdacht Schlaganfall, ruft einen Krankenwagen und wenige Minuten später ist Werner Bausch auf dem Weg zur sogenannten Stroke Unit, einer Spezialabteilung für Schlaganfallpatienten, im Ludwigsburger Krankenhaus. Dort bestätigt sich der Verdacht: Werner Bausch hatte einen Schlaganfall. „Die junge Frau hat mir also zweifach geholfen. Dafür würde ich gern ‚Danke‘ unbekannter Schutzengel‘ sagen“, so der Ensinger weiter. Wenn sie möchte, kann sich die Hel-

ferin also bei Werner Bausch melden. Aber dem 79-Jährigen ist es auch ein Anliegen, auf die Gefahren eines Schlaganfalls hinzuweisen. Er ist überzeugt: Wäre er seinem Wunsch, nach Hause zu gehen, gefolgt, „wäre das das Schlimmste gewesen, was ich hätte tun können“. Denn Bausch weiß jetzt, dass bei einem Schlaganfall die Folgen umso geringer sind, je schneller Hilfsmaßnahmen getroffen würden. „Deshalb finde ich es wichtig, die Symptome zu kennen. Wäre ich besser informiert gewesen, dann hätte ich vielleicht von Anfang an anders reagiert.“ Und Werner Bausch wirbt für Aufmerksamkeit gegenüber Menschen, bei denen man solche Symptome bemerke. Denn nachdem drei Jahre lang nicht zu ermitteln gewesen sei, was seine zunehmenden Gleichgewichtsstörungen auslöste, habe sich dies im Zuge des Klinikaufenthalts in Ludwigsburg nun geklärt.

Geblieben ist nur ein pelziges Gefühl und ein Krübbeln im linken Arm, das sich möglicherweise aber vollständig zurückbildet. „In der Stroke Unit habe ich gesehen, welche schweren körperlichen Folgen ein Schlaganfall haben kann, wie Lähmungen einer ganzen Körperseite, Verlust des Erinnerungsvermögens oder Sprachausfall“, berichtet Bausch. „Vor diesem großen Schaden hat mich die Helferin bewahrt.“



Reha-Zentrum

HERMLE

Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Sportphysiotherapie

www.hermle-reha.de



Gänsebraten-Essen



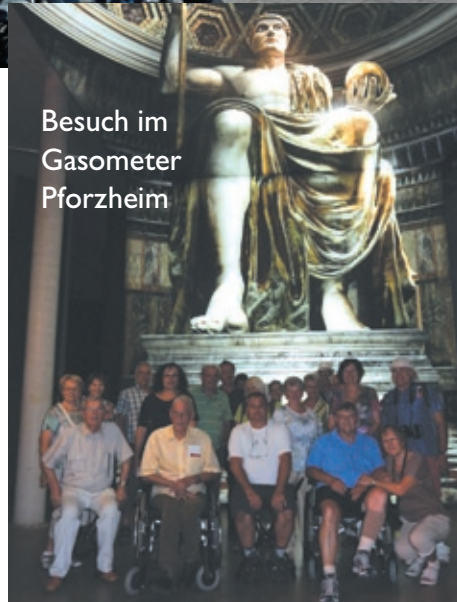
Besuch bei Draisin



Besuch bei Draisin



Ausflug Welzheim



Besuch im Gasometer Pforzheim

2016





Messebesuch



Gruppenabend

2017



Die Gruppe 2017 in Bad Schönborn



Beim Grillen



Schloss Bruchsal

20 Jahre Hilfe zur Selbsthilfe

Schlaganfallgruppe Mühlacker

Vor zwanzig Jahren wurde die SHG um und von Joachim Herzog in Mühlacker gegründet.

Als Betroffener ist er Motor in der Schlaganfallselbsthilfegruppe, was nicht immer leicht ist.

Zentraler Teil der Arbeit sind die Gruppenabende alle 14 Tage. Die Lokalitäten haben im Laufe der Jahre gewechselt, aber nicht die Mitglieder. Durch die unterschiedlichsten Vorträge, wie z. B. durch die Polizei, die Krankenkassen, der Rentenversicherung oder den Ärzten wurden die Mitglieder immer bestens informiert.

Höhepunkte im Gruppenleben waren die Ausflüge ins nahe Elsass oder in den Schwarzwald mit behindertengerechten Führungen durch Museen oder anderen Attraktionen, aber auch die Weihnachtsfeiern oder das jährliche Grillfest und das traditionelle Gänsebratenessen.

Natürlich ist der persönliche Austausch der Teilnehmer im Vordergrund, die Möglichkeit Gleichgesinnte zu treffen, zusammen zu sitzen, zu motivieren, sich gegenseitig zu unterstützen, aber auch gemeinsam zu trauern; die SHG Mühlacker ist eine große Familie. Die SHG ist eine wichtige Anlaufstelle für Betroffene und existiert nur, wenn Menschen sich Zeit für die Organisation und Gestaltung nehmen.

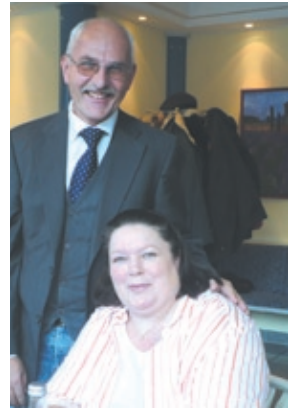
Joachim Herzog, der von Irmgard Faigle unterstützt wird, ist das seit nunmehr 20 Jahren gelungen. Macht weiter so – ihr werdet gebraucht. Vielen Dank und herzlichen Glückwunsch zum 20 jährigen Jubiläum!

Ein bisschen jubeln darf man schon beim Jubiläum dieser Art. Denn es zeigt sich aller Mühe Lohn. Und ist die Gruppe gut in Fahrt, dann darf man sich auch kurz mal freuen und danken all den Getreuen.

Lieber Joachim:

Vielen Dank für Dein Engagement

Heinrich und Iris Schwarz



Den Mut sich etwas aufzubauen,
dazu das nöt'ge Selbstvertrauen,
das ist nicht jedermann gegeben.
Die Furcht, sich da zu überheben
in Anbetracht des eigenen Risikos
ist bei den meisten doch recht groß.
Doch Du hast einfach es probiert,
zum Jubiläum gratuliert
Dir jemand, der nun konstatiert:
Erfolg hat nur, wer was riskiert!

Mit Willensstärke zu neuen Lebensgeistern

Menschen unter uns: Vor zehn Jahren erleidet der Ensinger Fritz Hahnenkamm einen Schlaganfall – Interesse am Sport bleibt

Mit der Mütze auf dem Kopf, die Fotokamera stets bereit, so nehmen ihn viele Menschen in der Gesellschaft der heimischen Umgebung wahr. Fritz Hahnenkamm geht gerne unter Leute. Vor zehn Jahren traf den Ensinger ein schwerer Schlaganfall.

VON RUTH KERN

ENSINGEN. Zum Motto gemacht hat sich Fritz Hahnenkamm: „Ich will leben“. Des Öfteren ist der 59-Jährige mit seinem dreirädrigen Spezial-Bike im Stadtgebiet unterwegs. Den Pflaßsch mit Bekannten und Freunden lässt er sich dabei nicht entgehen. Er nimmt teil an gesellschaftlichen Leben, erledigt diverse Einkäufe und besucht seine ihm verordneten Therapien. Sehr engagiert geht er die von Fachärzten aufgestellten Gesundheitspläne an. Ganz so, wie es der leidenschaftliche Sportler vor seinem Handicap getan hat.

Einmal mit ausgeprägtem Hang zu sportlichen Aktivitäten, Nichtraucher und eher den alkoholfreien Getränken zugeneigt, entsprach Fritz Hahnenkamm dem Bild eines durch und durch gesunden Menschen. Doch am 17. Dezember 2006, nach dem Besuch eines Fußballspiels des Heimatvereins, verspürte er zuhause angekommen, urplötzlich ein Unwohlsein. Ein Schwindelanfall, der zunächst vorüberging, jedoch etwas später nochmals auftrat. Schlimmes befürchtend, fuhr ihn Ehefrau Sabine sofort zum Vaihinger Krankenhaus. Von dort ging es weiter mit dem Rettungswagen zum Ludwigshöfer Klinikum. „An einen Schlaganfall habe ich nie gedacht“, erzählt Fritz Hahnenkamm über den damals ereilten Zustand. „Die Auskunft des Arztes lautete besonders schlimmer Schlaganfall“, rief sich der 59-jährige Ensinger die ihm mitgeteilte Diagnose im Gedächtnis.

Die Folgen: eine Lähmung der rechten Körperseite sowie eine Störung im Sprachzentrum, eine Aphasie. „Ich finde oftmals in Gesprächen nicht das passende Wort oder einen bestimmten Ausdruck“, weist Fritz Hahnenkamm auf das Defizit hin, das ab und an bei seinen Gegenüber Frägnenzen aufwirft. Verbilligung kann zuweilen bei fremden Leuten aufkommen, wenn er sie direkt anspricht. Das nächste Mal muss ich das besser gestalten, nimmt sich Fritz Hahnenkamm dann vor. Es dürfe kein Abwärtsgehen, so sein Vorsatz in puncto Kommunikation. Ehefrau Sabine und langjährige Wegbegleiter tun sich leichter in den Gesprächen mit ihm, gerade in Bezug auf Ausdrücke, Namen und erfragtes Interesse.

Der mit viel Sportgeist Ausgestattete arbeitet immer daran, die blühenden Behinderungen durch den erlittenen Schlaganfall zu meistern. In den vergangenen zehn Jahren haben sich einige Verbesserungen ergeben. Den Ehrgeiz und die Willensstärke konnten seine Freunde und Bekannte im Umfeld immer wieder beobachten.

Das Leben zu leben ist mein fester Wille, nahm sich der stets positiv denkende Bezirksratsmann vor. Schon beim anschließenden Aufenthalt in der Reha-Klinik Bad Urach im Winter 2007 verstärkte sich der Gedanke immer mehr. „Da kam keine Depression auf. Ich schaff das, ich kann das“, erzählt Fritz Hahnenkamm über jeden Erfolg, der ihn erfreute, und wenn es eine noch so kleine Verbesserung war. Schon bald konnte er den Rollstuhl verlassen. Eine Beinsehne und ein Stock sind die wertvoll-



Mit Mütze und Kamera – so kennt man den lebensfrohen Fritz Hahnenkamm in Ensingen.

Foto: Kern

len Hilfen auf längeren Gebetkreisen. Hilfreich gestaltete sich überdies die Arbeit der Therapeuten in den Bereichen Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie. Viel Achtung und Dankbarkeit zeigt Fritz Hahnenkamm über deren Leistung. Darüber hinaus vergisst er nicht das Engagement der Frau an seiner Seite. Vor 22 Jahren hat sich das Paar in Düsseldorf kennengelernt, 2005 gaben sie sich das Ja-Wort.

Geblienen ist der große Freundeskreis, den der 59-Jährige sorgfältig pflegt. Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist für den Ensinger ein Muss. Gerne nimmt er das Gespräch im Ort mit Bekannten oder eben auch neuen Mitbürgern auf. Auch mit den langjährigen Freunden in Düsseldorf oder Berlin bleibt der Kontakt erhalten. Jährlich besucht er seine an der Costa Blanca lebende Schwester für mehrere Wochen. Klar, dass der Deutsche mit der spanischen Flagge am Fahrrad von den Einheimischen im Urlaubsort mit einem munteren „Hola“ begrüßt und herzlich willkommen geheißen wird. Eines seiner zwei Spezial-Fahrräder hat Hahnenkamm übrigens dort eingeparkt.

Reisen war schon immer ein Thema für den gelerntem Technischen Zeichner und leidenschaftlichen Hobby-Fotografen. In heutiger Zeit führt die Urlaubsreise von

Fritz Hahnenkamm mit Ehefrau bevorzugt nach Holland. Natürlich mit den Fahrrädern im Anhänger. Früher tourte der Globetrotter durch die Vereinigten Staaten, von New Orleans bis Chicago und von Mexiko bis Kanada. Sri Lanka und Irland gehörten zu den weiteren Reisezielen. Mehrere Urlaubsaufenthalte verbrachte er in den 60er Jahren in Südfrankreich auf einem Campingplatz. Was die sportlichen Wettbewerbe dort anbetraf, galt der deutsche Freund als Vorbild. Auf den Ergebnistafeln notierten die Franzosen für die oberen Plätze oft einen gewissen „Frik Hammekamm (Allemagne)“.

Sein Interesse am Sport ist unvermindert. Vor allem wenn es um die Fußballmannschaft des TSV Ensingen geht. In alle Jugendmannschaften, von der D- bis zur A-Jugend, hatte der Fußballer früher gespielt, ehe er lange Jahre als Stammspieler in der Ersten dem Ball nachjagte. Training war für ihn kein Fremdwort, denn ausgedehnte Laufrunden gehörten ebenfalls zu seinen Hobbies in der aktiven Phase. In heutiger Zeit ist der Sportfan sonntags aufmerksamer Beobachter bei den Spielen. Als fairer Sportsmann ist Fritz bei Mits- und Gegenspieler noch in bester Erinnerung, wie bei den Wiedersehen

am Rande des Spielplatzes oft zu beobachten ist.

Zwei Jahrzehnte frönte er dem Theaterspiel bei der Gruppe „Zacken aus der Krone“, die aus der Kulturinitiative Team-Club 72 Ensingen entstand. Und gerade da zeigte sich seine Vielseitigkeit in der übrigen Darstellung der Figuren. Ob nun als verspielter Wissenschaftler, mysteriöser Zauberer, besessener Pfarrer oder als mondäne Gräfin – die Lacher hatte der Prezeitler meist, stets auf seiner Seite. Versteht sich von selbst, dass der Vorhang für den einstigen Zacken-Akteur noch nicht fällt. In der Theatergruppe „Fantasie trotz Aphasie“ vorbereitete er weiterhin Spaß auf der Bühne. Der Sportgeist bewies ihn immer noch. Von Spaß und Freude sowie reichlich Bewegung bei den Veranstaltungen können so manche Begleiter erzählen. Der Rockmusik-Fan besucht über das Jahr eine Vielzahl von Konzerten, auch wenn eine weite Anfahrt damit verbunden ist. Mit Vorliebe aber geht's in den Ensinger Krone-Saal zu den Team-Club-Veranstaltungen. Das langjährige Mitglied verfolgt dann das Bühnengeschehen und hält vieles mit der Fotokamera fest.

Im nächsten Jahr feiert Fritz Hahnenkamm den 60. Geburtstag mit Familie, Freunden und zahlreichen Wegbegleitern. „Schon vor zehn Jahren wollte ich feiern, aber das ging ja leider nicht“, heißt es in der Einladung des Jubilars, der immer wieder anmerkt, dass er ja zwei Geburtstage im Jahr zu feiern hat.

„Schon vor zehn Jahren wollte ich feiern. Aber das ging ja leider nicht“

Der Ensinger freut sich auf seinen 60. Geburtstag

Bericht aus der VKZ vom 24. 12. 2016

Danke

... an alle Freunde, Mitglieder und Institutionen, die uns in den letzten 20 Jahren unterstützt und ermuntert haben, weiter zu machen.

... an alle Spender, für ihre finanzielle Hilfe.

... an alle Helfer, für ihre Bereitschaft sich immer wieder in irgendeiner Form einzubringen.


... an alle Ärzte und Therapeuten, an alle Referenten, deren Rat und Hilfe wir immer wieder gerne angenommen haben.

Wir bedanken uns weiter bei allen Firmen und Personen, die uns in dieser Broschüre mit einer Anzeige und/oder einer Geldspende unterstützt haben.

Wenn Sie unsere Arbeit weiterhin unterstützen wollen, freuen wir uns über jeden Beitrag.

Spendenkonto:

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Mühlacker
Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN DE40 6665 0085 0007 6827 51
BIC PZHSDE66XXX

A large, leafy green tree stands in a field of tall grass and wildflowers. The sky is blue with scattered white clouds. The tree is the central focus, with its dense foliage filling most of the upper and middle portions of the frame.

**Zu fällen einen schönen Baum,
brauchts eine halbe Stunde kaum –
zu wachsen, bis man ihn bewundert,
braucht er, bedenkt es,
ein Jahrhundert.**

Eugen Roth