

## SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN NEUES LEBEN

# „ALS MEIN KÖRPER ZUM Gefängnis wurde“

Anama Fronhoff aus Köln ist 33, als sie ein Schlaganfall aus dem Alltag reißt. Lange liegt sie im Koma. Heute, 14 Jahre später, erzählt sie von ihrer Wiedergeburt

Text: Katrin Gomer • Fotos: Lorem Ipsum

Jeder Mensch hat Dinge, für die er lebt. Bei mir waren es Motorradfahren, Reiten und mein Beruf. Nichts davon ist jetzt noch möglich. Nie wieder. Wozu also leben, frage ich meinen besten Freund Klaus\*. „Wann hörst du auf, nur das zu sehen, was du verloren hast?“, erwidert er. Und schenkt mir damit eine neue Sichtweise auf mein zweites Leben, wie ich es heute nenne. Denn auch wenn früher alles perfekt zu sein schien, war ich ständig auf der Suche. Krampfhaft strebte ich nach Beliebtheit und Anerkennung. Erfolgreich wollte ich sein – um jeden Preis. Deshalb habe ich nie einen Infekt auskuriert, jede Vertretung im Job angenommen. Bis ans Limit. Heute glaube ich, dass mein Schicksal die Quittung für dieses achtlose Leben war ...

**Freitag, 11. August 2000**

„Ich will nicht mehr – es ist aus“, hallen die Worte in meinem Ohr wider. Ich kann nicht fassen, was ich höre. Thomas\* trennt sich von mir. Am Telefon. Unerwartet, ohne Vorwarnung. Es reißt

mir den Boden unter den Füßen weg. Ich bin allein.

Doch ich muss funktionieren. Ich bin Krankenschwester auf einer Intensivstation. Und ich liebe meinen Job. Mehr noch: Ich lebe für ihn. Aber heute fühle ich mich wie in Watte gepackt. Essen und Trinken kann ich kaum. Nur Rauchen. Und weinen.

Abends gehe ich ins Meditationscenter. Doch dort bekomme ich rasende Kopfschmerzen. Sie werden immer schlimmer. Als würde ein Presslufthammer in meinem Kopf arbeiten. So etwas habe ich noch nie erlebt. Ich

„Die Frage nach dem, **GLÜCK** habe ich mir erst jetzt gestellt“



**DREAMTEAM:**  
Collie Momo ist viel mehr als nur ein Begleithund

muss raus. Aber meine Beine versagen, ich kippe um. Was dann passiert, weiß ich nur aus Erzählungen.

Ein Rettungswagen wird gerufen. Ich bin bewusstlos, als die Sanitäter eintreffen. Sie bringen mich in die Kölner Uni Klinik. Die Nacht verbringe ich dort. Erst heute weiß ich: Die Ärzte nehmen mir Blut für einen Drogentest ab. Sie denken, ich sei im Rausch, weil ich im Meditationscenter abgeholt wurde.

Vier Tage später kommt das Testergebnis. Es ist negativ. Und ich werde endlich im MRT untersucht. Zu diesem Zeitpunkt kann ich meine Arme und Beine schon nicht mehr bewegen. Die Di-

agnose: Hirnstamminfarkt.

**Bei einem Hirnstamminfarkt verschließt sich eine Arterie im Bereich des Hirnstamms. Hauptursache dafür ist Arterienverkalkung. Die Blutzufuhr wird eingeschränkt, das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt und damit die Verbindung zwischen Kopf und Körper gekappt. Der Hirnstamminfarkt kann verschiedene Formen annehmen, die schwerste ist das Locked-in-Syndrom – was bei Anama Fronhoff eintrat: Betroffene sind fast vollständig gelähmt und können nur noch ihre Augen bewegen. Doch sie sind meist bei vollem Bewusst-**



**IHR ANSTECKENDES LACHEN**  
hat Anama (47) schon lange wiedergefunden

sein, können alles verstehen – sich jedoch nicht verständigen.

Ich kann nicht mehr selbstständig atmen, nicht sprechen und nicht schlucken, denn auch meine Stimmbänder sind gelähmt, der Schluckreflex ist lahmgelegt. Ich werde an Geräte angeschlossen, die mich ernähren und beatmen. Ich befinde mich in einem Dämmerzustand, mal bin ich wach, dann schlafe ich wieder. Erinnern kann ich mich heute an die folgenden Wochen nicht mehr.

**Locked-in-Patienten können später oft nicht mehr zwischen Träumen und Realität unterscheiden. Beides vermischt sich – vieles wird komplett vergessen.**

Meine Mutter und mein bester Freund sind da. Was ich nicht mitbekomme: Die Ärzte geben mir nur noch wenige Tage. Zu groß seien die Schäden, die der Hirninfarkt in meinem Körper angerichtet habe. Die letzte Hoffnung meiner Mutter ist, dass ich die nächsten drei Tage durchstehe, damit sich meine Freunde von mir verabschieden können. Aber es kommt anders. Ich überlebe.

Damit hat keiner gerechnet. Aber ich bin ein zäher Knochen.

An das folgende halbe Jahr erinnere ich mich nur schemenhaft. Klaus ist es, der drei Wochen nach dem Schlaganfall bemerkt, was ihm keiner glaubt: Ich reagiere mit den Augen auf Fragen!

**Das Fatale: Die Ärzte denken, dass es sich um ein Wachkoma handelt. Im Gegensatz zum Locked-in-Syndrom, können Wachkoma-Patienten ihre Umwelt nicht wahrnehmen.**

Klaus lässt sich nicht entmutigen, spielt mir am Krankenbett ein Lied vor, das mich schon immer sehr berührt hat. Ich weine. Und liefere damit den letzten Be-



**24 STUNDEN, 7 TAGE IN DER WOCHE ist einer der jungen Helfer an ihrer Seite**



**JONATHAN begleitet Anama seit 17 Jahren und spendet ihr immer wieder Kraft**

**IN DER REHA hat Anama viele Aquarelle gemalt**



## Schlaganfall – die wichtigsten Fragen

**DR. MED. FRIEDHELM SPÄH** leitender Oberarzt am HELIOS Klinikum Krefeld

### Wie erkennt man einen Schlaganfall?

Ein Schlaganfall kann sich sehr unterschiedlich äußern. Ein guter Indikator ist der sogenannte FAST-Test (fast - engl. „schnell“). Bitten Sie den Betroffenen, folgende einfache Bewegungen auszuführen. Wenn etwas nur eingeschränkt möglich ist, besteht der Verdacht auf einen Schlaganfall. Wählen Sie sofort die 112.

**F**ace: Kann er/sie die Lippen spitzen wie beim Pfeifen? j/n

**A**rms: Kann er/sie die Arme gleichmäßig heben? j/n

**S**peech: Kann er/sie einen Satz problemlos wiederholen? j/n

**T**ime: Keine Zeit verlieren und sofort die 112 anrufen! j/n

**Wie lässt sich der Kopfschmerz charakterisieren, der als Vorbote eines Schlaganfalls auftritt?**

Plötzlich auftretende, extreme Kopfschmerzen können ein Hinweis sein. Oft sind diese mit Übelkeit und Erbrechen verbunden, zeitverzögert kommt es auch zu Lähmungserscheinung, Bewusstseinsstörung und Verwirrtheit.

**Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?**

Bei Frauen werden Schlaganfallsymptome im Notfall häufiger erkannt als bei Männern. Wie beim Herzinfarkt reagieren Frauen oft verzögert mit weniger starken, meist atypischen Beschwerden, die eine zeitgerechte Diagnose erschweren.

**Mit welcher Lebensweise kann man vorbeugen?**

Bewegung, eine ausgewogene, fett- und salzarme Ernährung sowie der Verzicht auf zu viel Kaffee und Alkohol können das Risiko senken.

weis: Ich bin da.

Im Februar 2001 beginnt die Zeit, an die ich mich lückenlos erinnere. Ich bin völlig bewusstseinsklar, kann mich aber nicht äußern. Ich fühle mich wie in einem inneren Gefängnis, der Körper ist die Mauer. Nur mit den Augen kann ich mich mit Ärzten, Familie und Freunden verständigen. Sie

„Heute bin ich endlich zur äußeren und inneren RUHE gekommen“

sind meine einzige Verbindung zur Außenwelt. Wir entwickeln ein eigenes Sprachsystem: Um mich etwas zu fragen, muss mein Gegenüber das Alphabet aufsagen. Bei den entsprechenden Buchstaben öffne ich die Augen. Es ist eine langwierige Prozedur, zu verstehen, wenn ich einfach nur Durst habe.

Nach fünf Monaten Intensivstation komme ich zur Reha auf eine normale Station. Erst dort begreife ich langsam die volle Tragweite meiner Situation: Duschen, essen, mich anziehen – frühere Selbstverständlichkeiten sind für mich unmöglich. Für alles brauche ich Hil-

fe. Es gibt Tage, an denen ich mich umbringen möchte. Doch mit einer Ganzkörperlähmung ist auch das ein schwieriges Unterfangen. Also muss ich weitermachen.

Mit einer Logopädin finde ich Schritt für Schritt meine Sprache wieder. Es vergehen Monate, bis ich ein Wort leise sprechen kann. Durch Physio- und Ergotherapie bekomme ich allmählich ein Gefühl für meinen Körper.

**Ergotherapie ist eine ganzheitliche Methode, um die durch eine Behinderung verlorengegangene Handlungsfähigkeit im Alltagsleben wieder zu erreichen.**

Nach einem halben Jahr Reha soll ich in ein Behindertenheim. Doch ich will ein eigenständiges Leben führen. Aus dieser fixen Idee wird Wirklichkeit: Im September 2001 beziehe ich eine kleine Wohnung in Köln, wo ich bis heute lebe. Ganz allein bin ich zwar nie: Rund um die Uhr ist einer von zehn Helfern da. Weitere Unterstützung bekomme ich von meinem Begleithund Momo, der seit acht Jahren bei mir lebt. Vor Kurzem haben Momo und ich im Park die ersten Sonnenstrahlen genossen. Nur eines der Dinge, für die ich morgens aufstehe. Ich führe ein reiches Leben: Ich habe meine eigene Wohnung, meine Tiere und Zeit für mich. Ich habe tolle Freunde, die bedingungslos zu mir stehen. Das alles ist mehr, als viele andere Menschen von sich behaupten können. Daher kann ich heute sagen, was auf den ersten Blick absurd erscheinen mag: Ich fühle mich sehr reich, ich bin zu Hause in mir angekommen. **MW**

# Neue Energie für den Schönheits-Stoffwechsel



**NEU 17 ausgesuchte Vitalstoffe jetzt in einem Produkt kombiniert.**



- Kupfer als Beitrag für den Erhalt des normalen Bindegewebes
- Vitamin A und Biotin tragen zum Erhalt gesunder Haut bei
- Mit Kieselensäure, Hyaluronsäure, Avocadoöl, Lycopin und Proanthocyanidinen aus Traubenkernextrakt

