

«Zwar brauche ich viel länger, aber es geht vorwärts!»

Zwei Menschen, die sich seit vielen Jahren gegenseitig unterstützen und miteinander älter werden: René, der an Polyneuropathie leidet, und Esther. Was den beiden dabei hilft? Ihr unerschütterlicher Optimismus und die Arbeit im gemeinsamen Garten.

Seit rund zwölf Jahren wohnen René (75) und Esther (71) im Aargau. Weil den beiden das Leben in Zürich im Rentenalter zu teuer geworden war, suchten sie nach einer Alternative – und wurden in Fahrwagen fündig. Ihr «Hexenhäuschen», wie sie es nennen, vereint dabei alle Wünsche: Wohnen in zwei unterschiedlichen Haushalten im selben Gebäude und ein gemeinsamer Garten, den es zu bewirtschaften gilt. Denn die Liebe zum Gärtnern verbindet die beiden. Nicht nur hier helfen und unterstützen sie sich gegenseitig.

René ist gelernter Radio- und Fernseh-elektriker mit Weiterbildung zum Hauswart. Nach einer Hirnblutung bezog er eine Teilrente, arbeitete aber dennoch viele Jahre weiter. Seit rund 25 Jahren leidet er zudem an Polyneuropathie – einer Krankheit, die das Gefühl in Füßen und Händen vermindert. Verletzt sich René beispielsweise an den Füßen oder bekommt er Blasen, spürt er dies nicht. Auf diese Weise entstanden Entzündungen, die schliesslich zur Amputation verschiedener Zehen und des rechten Vorfusses führten. Nach weiteren Komplikationen

musste auch sein linkes Bein inklusive Knie amputiert werden.

Trainieren für das Radfahren auf der Strasse

Für den früher aktiven Radfahrer war dies zunächst ein harter Schlag – schliesslich konnte er sein geliebtes Hobby nicht mehr ausüben. Doch René liess sich nicht unterkriegen. Dank intensiver Therapie mit Gangtraining und Kraftaufbau kommt er dem Radfahren langsam wieder näher. Momentan radelt er zwar nur auf dem Hometrainer, aber die Aussichten, sich wieder auf der Strasse fortzubewegen, sind gut. Hierbei hilft ihm ein computergesteuertes Kniegelenk, mit dessen Unterstützung er sein Knie kontrolliert und sicher biegen kann. Auch Treppensteigen ist so wieder möglich.

Aktuell ist der 75-Jährige viel mit Rollstuhl oder E-Scooter unterwegs. Zur Therapie nach Schinznach (AG) fährt er beispielsweise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. «Das funktioniert einwandfrei», erzählt er. Auf der SBB-App sieht er dabei genau, welche Transportmittel sich für ihn und sein Gefährt eignen.

Bild 1: René und Esther vor ihrem «Hexenhäuschen».
Bild 2: Mit E-Scooter und ÖV fährt René zur Therapie ins 20 Kilometer entfernte Schinznach (AG).



«Weil das so einfach geht, nutze ich mit dem E-Scooter oft den ÖV.»

Badumbau in Eigenregie – auch das funktioniert

Esther wiederum stöbert gerne in Brockenstuben nach Gegenständen, die den gemeinsamen Garten zieren. «Deshalb nennen wir es auch das «Hexenhäuschen»», erzählt sie, «weil im Garten überall Dinge herumstehen und man beim Durchlaufen immer wieder Neues entdeckt.» Mit dem Älterwerden gehe jedoch alles etwas langsamer, und die Kraft nehme ab. Deshalb hat sich Esther nach der Amputation von René's Bein schweren Herzens entschieden, den Gemüsegarten aufzugeben. «Alleine schaffe ich das nicht mehr.»

Die beiden überlegen, weitere Hilfsmittel ins Haus zu holen, einen Treppenlift zum Beispiel. Dazu sammeln sie sämtliche wichtigen Informationen. Auch ihre Badezimmer wollen sie altersgerecht umgestalten. René legt dabei selbst Hand an: In Esthers Wohnung hat er schon ganze Arbeit geleistet und das Bad umgebaut. Momentan werkelt er in seinen darunter liegenden vier Wänden. Hier ersetzt er

die Badewanne durch eine Dusche und tauscht den Dusch-WC-Aufsatz gegen ein festes Dusch-WC aus. «Zwar brauche ich viel länger für das Rausreißen, weil ich dabei nicht stehen kann», sagt René gut gelaunt, «aber es geht vorwärts!» Unterliegen lassen? Nicht mit ihm!

Polyneuropathie

Polyneuropathien sind Versorgungsstörungen mehrerer Nerven, die ausserhalb des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark) liegen. Betroffen sein können Nerven, die Bewegungen steuern, für Sinneswahrnehmungen zuständig sind oder Informationen direkt an das Gehirn leiten.

Bild 3: In Brockenstuben stöbert Esther nach Gegenständen, die den gemeinsamen Garten zieren.

