



Roland Zahn wandert mit Prothese
von Leipzig nach Tübingen:

Botschafter für Bewegung

Einem bekannten deutschen Volkslied zufolge ist das Wandern ja des Müllers Lust. Von März bis Juli dieses Jahres machte sich jedoch ein Mensch völlig anderer Berufung auf einen mehr als tausend Kilometer langen Weg. Prothesenträger Roland Zahn wanderte von Leipzig nach Tübingen, um zu zeigen, dass ein körperliches Handicap durchaus kein Grund sein muss, sich seine Träume nicht zu erfüllen. HANDICAP-Redakteurin Isolde Eich begleitete den engagierten Botschafter für Bewegung auf seiner Etappe um Bad Windsheim.

„Ich war immer schon ein passionierter Wanderer“, erzählt Roland Zahn. „Als Teenager bin ich schon einmal mit einer Gruppe in drei Wochen den Höhenweg des Thüringer Waldes gegangen.“ Zu dieser Zeit hatte er allerdings noch keine Mobilitätseinschränkung und das Gehen war eine der selbstverständlichsten Aktivitäten für ihn. Jetzt, knapp sechzig Jahre später, sind die Vorzeichen durch das Alter, aber vor allem durch seine Oberschenkelamputation deutlich verändert. Entsprechend sorgfältig hat sich der 74-jährige auf sein Unternehmen vorbereitet. So plante er bereits im Dezember seine Strecke Etappe für Etappe und absolvierte schon ein Jahr im Voraus eine Probewanderung. Auch in Bezug auf seine Kleidung und Ernährung überlässt der agile Rentner nichts dem Zufall. „Das ist immerhin kein Alltag, was ich da mache“, erklärt er. „Diese Tour erfordert eine erhöhte Energieleistung, für die ich meinen Körper mit einer entsprechend gesteigerten Energiezufuhr versorge.“ Eine Checkliste, auf der er

alle benötigten Utensilien abhakt, hilft ihm dabei, nichts zu vergessen. Bei unserem Treffen am 77. Tag nach 740 Kilometern ist er organisatorisch schon vollkommen routiniert und berichtet sehr erfreut, dass er bis dahin keine ernsthaften körperlichen Probleme erlebt hat. „Vor einigen Tagen hatte ich eine leichte Entzündung an meinem Stumpf, doch nach einem Ruhetag war sie schon wieder abgeheilt“, zeigt er sich sehr gelassen. Ganz offensichtlich genießt er es, jeden Tag zu marschieren und auch immer wieder Menschen zu treffen, die ihn ein Stück seines Wegs begleiten.

Wanderung mit sozialem Programm

Diese Weggefährten sind durchaus ein Teil seines Konzepts, denn Roland Zahn verfolgt ein ambitioniertes Ziel mit seiner Aktion „Bewegung hilft“: Er möchte anderen Betroffenen Mut machen, sich ebenfalls in ihren Aktivitäten nicht einschränken zu lassen oder gar selbst zurückzuziehen. Möglichst viele Amputierte will er mit seinem Aufruf erreichen, in der Hoffnung, viel mehr Kontakt dieser Menschen untereinander zu schaffen.



Gehen mit Prothese und Krücken: Sicherheitsmaßnahme, bis die Muskulatur optimal aufgebaut ist

„Ich möchte ihnen zeigen, wie sehr ich meine Lebensqualität mit meiner Prothese gesteigert habe und würde mir wünschen, dass sich viele andere ein Beispiel daran nehmen.“ Aus diesem Grund berichtete er schon vor dem Start auf einer eigens dafür eingerichteten Internetseite über sein Vorhaben und rief zum Mitwandern auf. Auch von unterwegs führt er ein Tagebuch mit Einträgen über die jeweils absolvierte Etappe und seine Erlebnisse. Unterstützt wird Zahn dabei von der Otto Bock Healthcare GmbH, die seine Tour finanziert, die ortsansässige Presse der einzelnen Streckenabschnitte

vorab über den Wanderer informiert und Kontakte zu Sanitätshäusern herstellt, in denen er Vorträge hält. Eine weitere hilfreiche Kooperation besteht zum Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation. Über diesen findet der Aktivist Selbsthilfegruppen in Orten, die auf seinem Weg liegen. „Ich laufe gerne alleine, freue mich aber auch sehr über Begleitung“, sagt Zahn. „In Duderstadt, dem Firmensitz von Otto Bock, kamen 40 oder 50 Personen für einen Streckenabschnitt mit, das war schon wie ein Volkslauf.“

Bergauf – bergab

Die Gründung von weiteren Selbsthilfegruppen zu fördern und ihre Zahl langfristig von bisher 35 auf 1.000 zu steigern, hatte Roland Zahn im Blick. Einen ersten Impuls konnte er in dieser Hinsicht setzen, doch die eher überschaubare Beteiligung an der Wanderung und an seinen Vorträgen zeigt, dass hier noch viel zu tun bleibt. Doch Roland Zahn ist aufgrund seiner Geschichte und Persönlichkeit ein guter Botschafter und wird zweifellos in dieser Sache weiter aktiv bleiben. Eine Venenentzündung, die trotz Behandlung und Operation zu einer schweren Sepsis führte,

Anzeige

1996 | 2011

Flexible Prothesen-Schäfte von o.t.n

„Ich fühle mich hier nicht wie beim Orthopädiemechaniker, sondern eher wie in meinem Wohnzimmer.“
Svenja R., Kiel

„Vielen Dank für die optimale Rundumbetreuung und weiter so.“
Gerd K., Mühbrook

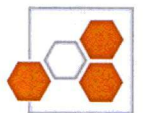
„Ich bin so glücklich, der Schaft paßt super, Luxus pur.“
Petra Z., Detmold



Wendenstraße 1
24539 Neumünster
Telefon: 04321/9794-49
E-Mail: info@o-t-n.de
www.o-t-n.de

o.t.n
orthopädie.technik.nord

prosthetics solutions



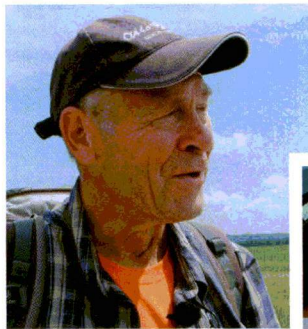
- Revolutionäre Technologie
- Leichte Materialkombination aus Carbon und Titan
- Physiologisch geformte Fußplatte für rechts und links
- Für alle Gangarten
- Aktivitätsklassen 2 bis 4+
- Anwendergewicht (50 kg - 136 kg)
- Hohe Anwenderzufriedenheit

Prosthetics-Solutions GmbH & Co KG

Frauenstrasse 114, 89073 Ulm
Tel: +49 (0) 731 - 176 09 - 0, Fax: +49 (0) 731 - 176 09 - 10
info@prosthetics-solutions.com, www.prosthetics-solutions.com



machte am 6. Juli 2006 eine Oberschenkelamputation bei ihm unumgänglich. Nach der Entlassung aus der Klinik wurde er mit einer Prothese versorgt, bewegte sich aber dennoch weiter im Rollstuhl, da er glaubte, nie mehr wieder längere Strecken gehen zu können. „Ich dachte immer, dass die Prothese nur für die nötigsten Kurzstrecken zu Hause zu gebrauchen wäre“, erinnert er sich. „An Wandern hätte ich doch gar nicht zu denken gewagt.“ Erst als seine Hauswirtin ihn aufforderte: „Herr Zahn, nun gehen Sie doch mal“, unternahm er einen ersten Versuch. „Meine erste Exkursion führte mich einmal um den Häuserblock und betrug vielleicht



74 Jahre alt und kein bisschen müde: „Ich fühle mich 20 Jahre jünger“

einen Kilometer. Doch am nächsten Tag legte ich bereits mehr als zwei Kilometer zurück,



Versierter Presse-Profi: Roland Zahn wird auch gefilmt

und das mit weniger Mühe als am Tag zuvor. So habe ich meine Strecken kontinuierlich gesteigert.“ Mit viel Umsicht, aber auch geradezu diebischer Freude kämpft er sich jetzt über unebene Waldwege und durchmisst sogar kniehohes Gras. „Noch vor nicht allzu langer Zeit habe ich noch vorsichtig gefragt, ob man denn mit der Prothese überhaupt auf Gras gehen kann und nicht nur

Mit dem C-Leg in der Wiese: Roland Zahn ist inzwischen allorts mobil

auf glattem Asphalt“, grinst er. Jetzt kann es ihm kaum stark genug bergauf und bergab gehen. Für ihn ist Bewegung auch gleichzeitig Therapie, hat er doch festgestellt, dass er bei Wanderungen tiefer atmet, sich seine Blutversorgung verbessert und auch seine Knochen stärker werden. Er ist überzeugt, dass er damit seinen Alterungsprozess verzögern kann. Entsprechend begrüßt er die Zuhörer seines Vortrags: „Guten Tag, mein Name ist Roland Zahn. Ich bin 74 Jahre alt und fühle mich 20 Jahre jünger.“ Wer ihn hier oder auch beim Gehen erlebt, ist sofort von seiner Lebensfreude eingenommen und glaubt ihm jedes Wort.

Unbekümmert, locker laufen

„Ich finde diese Wanderung fantastisch“, strahlt er. „Bei der Planung hatte ich sie mir schon schön vorgestellt, aber in der Realität ist sie noch viel großartiger.“ Dabei empfindet er gerade neue Herausforderungen als besondere Highlights. „Sie geben mir Selbstbestätigung und dadurch zusätzliches Selbstvertrauen und Sicherheit.“ So hatte er an einem Tag als Abkürzung einen Pfad den Berg hinauf gewählt, als ihm eine umgestürzte Kiefer den Weg verspernte. Er kämpfte sich unterhalb der Kiefer im Bogen zurück auf seine Strecke, ganz nach dem Motto: „Wo ein Fuß hinpasst, ist auch ein Weg“. Umkehren kommt nicht in Frage. „Nur über Zäune klettere ich nicht“, hat er beschlossen. Inzwi-

schen folgt er auch in Bezug auf seine Prothese ganz seinem Grundsatz, dass man alles, was man sich anschafft, auch zu 100 Prozent nutzen sollte. Und sein C-Leg von Otto Bock, das er im Februar 2010 erhalten hat, lässt ihn bisher nicht im Stich. „Mit ihm kann ich unbekümmert und locker laufen“, beschreibt er sein Gefühl mit dem neuen Hilfsmittel. Gerade die sogenannte Yielding-Funktion, die sein vorheriges Bein nicht hatte, überzeugt ihn. Sie besteht darin, dass er kontrolliert ins Knie einsinken kann und sorgt dafür, dass er

gerade im Gelände viel sicherer geht. Trotzdem benutzt der frühere Grafikdesigner, der sich seit 2001 im wahrsten Sinne des Wortes im Unruhestand befindet, in Feld, Wald und Wiese Gehhilfen. „Ich will und muss meine Muskulatur noch besser aufbauen, denn im Moment habe ich manchmal noch Unsicherheiten in meinem Gleichgewichtssinn“, begründet er diese Vorgehensweise.

Sein Fazit fällt sehr positiv aus: „Wäre ich nicht zum Prothesenträger geworden, hätte ich diese Wanderung niemals gemacht. Ich habe eine Chance durch die Amputation verloren“, lautet seine Philosophie. „Durch das C-Leg habe ich aber eine neue Chance gewonnen, die ich unbedingt nutzen will.“ Wenn es ihm noch weiter gelingt, diese Überzeugung auf andere Betroffene zu übertragen, dann wird seine Mission erfolgreich sein.

Text und Fotos: Isolde Eich

Auskünfte: Roland Zahn, www.bewegung-hilft-dir.de, www.amputiert.net/bewegunghilft

Otto Bock HealthCare Deutschland GmbH, Max-Näder-Str. 15, 37115 Duderstadt,

Tel.: 05527/848-3433, Fax: 05527/848-1460,

E-Mail: healthcare@ottobock.de,

Internet: www.ottobock.de