



JUNI 2014  
QR-CODES SCANNEN UND MEHR LESEN AUF  
[WWW.NEUROLOGISCHE-KRANKHEITEN.INFO](http://WWW.NEUROLOGISCHE-KRANKHEITEN.INFO)  
[WWW.ZUKUNFTMEDIZIN.DE](http://WWW.ZUKUNFTMEDIZIN.DE)

**MEDIA  
PLANET**



# NEUROLOGIE & ZUKUNFT DER MEDIZIN

**5** TIPPS  
FÜR EIN  
BESSERES  
LEBEN

## Positiv in die Zukunft blicken

**Tetraplegiker Jürgen Winkler** sitzt seit einem Unfall im Rollstuhl. Im Interview erzählt er, wie er wieder glücklich wurde.



Inhalt

### ADHS ERNST NEHMEN

Kinder mit der Erkrankung brauchen mehr Verständnis

### ROBOTER IM OP

Informationen über die Chirurgie von morgen

### VORURTEILE ABBAUEN

Im Interview spricht Autorin Petra Halbig über ADHS

FOTO: JÜRGEN WINKLER

**THERA**  
TRAINER

PROFESSIONELLE THERAPIEKONZEPTE FÜR DIE NEUROLOGISCHE UND GERIATRISCHE  
**REHABILITATION**





**DAS LEBEN GENIESSEN**  
Bereits kurz nach seinem Unfall nahm Jürgen Winkler wieder am Leben teil.  
FOTO: JÜRGEN WINKLER

# IMMER NACH VORNE UND NIE ZURÜCK SCHAUEN!

Seit einem Badeunfall ist Jürgen Winkler Tetraplegiker. Im Interview spricht er über seine Lähmung und erzählt, wie es dazu kam, dass er erfolgreicher Marathon-Handbiker wurde.

**■ Herr Winkler, Sie sind seit einem Badeunfall 2003 querschnittsgelähmt. Wie haben Sie es geschafft, mit der Diagnose fertig zu werden?**

Da ich früher Motorrad gefahren bin und keinen Blödsinn gescheut habe, habe ich mir damals als „Fußgänger“ schon immer gedacht, falls mal was passiert in diese Richtung, dann nicht aufgeben und das Beste daraus machen. Als es dann tatsächlich dazu kam, war es natürlich nicht so leicht, wie zuvor immer gedacht. Da meine Familie, meine Freunde und vor allem meine damalige Freundin stets voll hinter mir standen und ich sehr bald nach vorn blickte, fiel ich zum Glück nie in ein richtiges „Loch“. Ich habe mir sehr bald in der Klinik zwei Sachen vorgenommen. Das eine war, ich will wieder so selbstständig wie möglich werden, und zum Zweiten möchte ich die Behinderung den Menschen näherbringen.

**■ Wie haben Sie diese umgesetzt?**

Stück für Stück habe ich Selbstständigkeit zurückgewonnen und nach rund sieben Jahren habe ich es ge-

schafft, komplett selbstständig zu sein. Dabei habe ich mich nie versteckt, habe offen über meine Behinderung geredet und auch so Barrieren abgebaut. Durch meine Offenheit und durch meine Wissbegierde kam ich mit vielen Menschen - behindert und nicht behindert - in Kontakt und konnte mir so eine Art Netzwerk aufbauen, wo ich Fragen stellen konnte.

**■ Wie sieht es denn im medizinischen Bereich aus: Welche therapeutischen Verfahren wurden bei Ihnen angewandt, um Symptome und Krankheitsverlauf erfolgreich zu beeinflussen?**

Ich war nach meinem Badeunfall rund sechs Monate in der BG Unfallklinik in Murnau. Als erste Maßnahme wurde meine Wirbelsäule im beschädigten Halswirbelbereich mit einem „Metallkorb“ fixiert. Das war die Notfallversorgung. Um mich danach für mein Leben im Rollstuhl vorzubereiten und um notwendige neue Fähigkeiten zu lernen, bekam ich Physiotherapie, Ergotherapie, Rollstuhltraining, Massagen, Akkupunktur, Gerätetherapie und Stromtherapie.

**■ Und heute, zehn Jahre danach?**

Gehe ich weiterhin zur Physiotherapie und zur Massage. Massage, damit die überlasteten Schultern etwas schmerzfreier sind. Bei der Physiotherapie werden öfter die Beine durchbewegt oder der Oberkörper gedehnt. Zudem mache ich ab und an Rolli- und Krafttraining.

**■ Gibt es auch Möglichkeiten, über chirurgische Eingriffe den Zustand eines Tetraplegikers zu verbessern?**

Meines Wissens gibt es die Möglichkeit, Muskeln und deren Nerven versetzen zu lassen, an nicht mehr aktive Muskeln. Diese Variante ist umstritten und auch nicht bei jedem einsetzbar. Nach meiner Auffassung ist es aber wichtiger, die Lähmung anzunehmen und aus der Betroffenheit das Beste zu machen. Das Ziel sollte sein, einen geregelten Alltag hinzubekommen und nicht zu warten, bis die Medizin eine Heilung des Querschnitts hat, oder sich auf medizinische Wagnisse einzulassen.

**■ Sie sind erfolgreicher Hand-**

**biker. Wie sind Sie zu diesem Sport gekommen?**

Mein Problem zu Beginn war, dass ich mit meinem Alltagsrollstuhl keine weiten Strecken oder Hügel fahren konnte. In der Klinik wurden mir aber damals schon Alternativen gezeigt. Eine war ein Vorspannbike, das ist ein Handbike mit Hilfsmotor, das man an den Alltagsrolli montiert.

**■ Und solch ein Handbike legten Sie sich zu?**

Ja. Zuerst schaffte ich gerade fünf bis zehn Kilometer mit Motorunterstützung. Mein Ehrgeiz war geweckt und einige Monate später fuhr ich bereits über 50 Kilometer.

Lesen Sie online, wie es sportlich für Jürgen Winkler weiterging und welche Ratschläge er jedem Tetraplegiker geben möchte.

BESUCHEN SIE  
[www.zukunftmedizin.de](http://www.zukunftmedizin.de)  
[www.juergen-winkler.net](http://www.juergen-winkler.net)  
FÜR MEHR INFORMATIONEN

FRANZISKA MANSKE  
redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

**SHARKARS**

Überlegene Technik – Maximale Anpassungsfähigkeit

**SOPUR**  
Live without limits.



SUNRISE MEDICAL



[www.SunriseMedical.de](http://www.SunriseMedical.de)