

## **Helmut Gotschy: Post-Polio-Syndrom Kur in Schaufling**

**Ein persönlicher Erfahrungsbericht über  
einen Kuraufenthalt in der neurologisch-  
orthopädischen Reha-Einrichtung  
Asklepios Klinik in Schaufling bei  
Deggendorf**

**(erschieden in den Polio-Nachrichten,  
Ausgabe 02/2001)**

### **ERKENNTNIS**

Als ich im Sommer vergangenen Jahres nach einem ruhigen Familienurlaub in Kroatien fast genauso ermüdet und erschöpft meine Arbeit wieder aufnahm (ich bin selbständiger Gitarrenbauer), wusste ich, dass es höchste Zeit für eine Kur war.

In meinem damaligen Zustand empfand ich das Leben durch die andauernde Überlastung nur noch als Zumutung. Mein Hausarzt stellte nach meinem Ersuchen auch sofort einen Kurantrag mit Dringlichkeitsvermerk. Bis zum Bescheid hatte ich dennoch genügend Zeit, mich nach geeigneten Kliniken umzuhören und stieß dabei auf einen Prospekt der damals noch Bavaria-Klinik in Schaufling, die in ihrem Therapieprogramm eine eigene Post-Polio-Abteilung anbot.

Nach Rückfragen wurde mir bestätigt, dass auch unter dem neuen Träger Asklepios diese Abteilung weiterbestünde, und nach Durchsicht der Informationsbroschüre war mein Wunsch klar: Da will ich hin. Nach einigen Verzögerungen durch Terminüberschneidungen war es dann endlich soweit: Am 20. November war ich da.

### **DAS HAUS**

Die Asklepios Klinik Schaufling liegt am Rande des Bayerischen Waldes auf 650 m Höhe. Am Hang des Hausstein gelegen eröffnet sich der

Blick über die Donauebene, bei schönem Wetter bis zu den Alpen. Umgeben von naturbelassenen Wäldern wird es auch als das "Bayerische Davos" bezeichnet.

Das Hauptgebäude wurde 1908 als Lungenheilstätte gebaut und ist heute eine moderne Rehabilitationsstätte mit hoher medizinischer Kompetenz. Die äußere Umgebung der Klinik, inmitten einer faszinierenden und ursprünglichen Naturlandschaft, bietet ideale Voraussetzungen für sporttherapeutisch betreute, gesundheitsfördernde Freizeitprogramme, wie z. B. Wandern, Bogenschießen, Radfahren, Langlauf und vieles mehr. (Auszug aus der Patienteninformation: Für PPS-Patienten sind diese Freizeitprogramme m. A. nur eingeschränkt tauglich.)

Der erste Eindruck des riesigen Gebäudes war anfangs verwirrend. Im Vorderhaus sind die großzügige Rezeptionshalle, der Speisesaal und die Cafeteria dominierend. Außerdem befinden sich Sprechzimmer und Patientenzimmer über 4 Stockwerke verteilt. Hinter dem Haupthaus sind im zweiten Obergeschoss weitere Gebäude mit einem brückenähnlichen Übergang verbunden, der von jedem Patienten je nach Anwendung oder Unterkunft mehrmals täglich benutzt werden muss, . . . man trifft sich... Im ersten hinteren Gebäude stößt man zunächst auf die Schwimmhalle mit einem 12,5 x 6,25 m großen Becken, welches mit herrlich warmem Wasser (36°) gefüllt ist. Die Beckentiefe ist durch drei kleine Stufen unterteilt, man kann jedoch durchgehend schwimmen. Gegenüber sind die Räumlichkeiten für Fango und unmittelbar daneben die Wannen der Bäderabteilung. Überall sind ausreichend Sitzgelegenheiten für Wartende.

Auf einer Art Marktplatz findet man einen Frisör, die Bastelstube und einen Kiosk für den täglichen Bedarf. In der darüberliegenden Etage sind die Räume für Ergotherapie und im 4. Stock die Abteilungen für Krankengymnastik, Massagen und Training. Überall in den Gebäudeflügeln sind weitere Patientenzimmer. Diese sind zumeist als Zwei-Bett Zimmer ausgestattet aber in der Regel bzw. auf Wunsch nur einzeln belegt. Alle Räume verfügen über Dusche und WC, Telefon,

Sat.-TV und sind zweckmäßig eingerichtet. An die Temperaturschwankungen der Dusche gewöhnt man sich im Laufe der Zeit, man wird einfach "abgebrüht". Die Zimmerreinigung erfolgt täglich.

Die dahinterliegenden Gebäude weisen weitere Behandlungsräume, Untersuchungs- und Patientenzimmer auf.

Durch die Größe des Gebäudes fallen im Laufe des Tages relativ große Wegstrecken an, jedoch werden diese Wege von Patienten oft als Gehtherapie angesehen, mir fielen diese Strecken von Tag zu Tag leichter. Für Patienten, die mit eigenem PKW anreisen, stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Wer im Besitz eines Behinderten Parkausweises ist, kann direkt aufs Klinikgelände.

## UNTERSUCHUNG

Die Untersuchung bei der Aufnahme wird vom Stationsarzt vorgenommen und ist routiniert und ausreichend, spezielle Krankheitserscheinungen und besondere Wünsche werden hierbei vermerkt und im darauf folgenden Aufnahmegespräch vertieft. Diese Runde setzt sich zusammen aus dem Stationsarzt, einer Stationsschwester, den Leitern der einzelnen Therapieabteilungen und der Sozialberaterin. Nun wird unter Berücksichtigung der einzelnen Notwendigkeiten und Wünsche gemeinsam ein vorläufiger Therapieplan erstellt, der bei Bedarf noch verfeinert oder geändert werden kann. Zu jeder Zeit steht hierbei die Verträglichkeit der Anwendungen und die Zufriedenheit des Patienten im Vordergrund. Besondere Ruhe-wünsche wie z. B. ausgedehnte Mittagszeit werden vermerkt und bei der Tagesplanung meistens berücksichtigt.

Die Chefarztvisite findet wöchentlich statt. Dr. Frommelt spricht hierbei die Therapieerfolge an und erkundigt sich nach der allgemeinen Zufriedenheit. Unstimmigkeiten oder Änderungswünsche werden sofort mit Interesse aufgenommen und umgesetzt.

Ebenso werden weitere Untersuchungen im

Zusammenhang mit der Krankheit, z. B. mit Internisten oder Orthopäden auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit ermöglicht. Bei einem wöchentlich abgehaltenen Gesprächskreis für PPS unter der Leitung des Chefarztes kommen krankheits- und lebensbezogene Themen aller Art zur Sprache, auf Fachfragen erhält man eine ausführliche und verständliche Antwort.

Dies alles vermittelt einem ein Gefühl medizinischer Geborgenheit.

## THERAPIE

Die Therapieangebote und Anwendungen sind durch die Oberärztin Frau Dr. Beck im Laufe der Jahre speziell auf PPS zugeschnitten. Leider war Frau Dr. Beck während meines Kuraufenthaltes wegen einer fachärztlichen Weiterbildung nicht im Hause, alle Anwendungen fanden aber in ihrem Sinne statt, wurde mir mehrfach versichert. Neben den bekannten Anwendungen wie klassische Massage, Wassergymnastik, schmerzlindernde Stangerbäder und Fango möchte ich einige bei mir angewandte Therapien besonders hervorheben:

In der Krankengymnastik haben sich bei mir durch Vojta innerhalb kurzer Zeit beachtliche Erfolge im Hinblick auf Steh- und Gehsicherheit gezeigt. Nach der dritten Behandlung habe ich in der Kabine meinen Stock vergessen (!), nach 2 Wochen täglicher Behandlung nach Vojta konnte ich verblüffenderweise wieder sehr langsam laufen, da das Gleichgewicht insgesamt gestärkt zu sein schien.

Bei den Wasseranwendungen sind besonders die McMillan Therapie und Watsu zu bemerken. Bei McMillan werden sowohl die Schwerelosigkeit als auch der Wasserwiderstand therapeutisch kombiniert, und Watsu ist eine Entspannungstherapie, bei der man von den Therapeuten sozusagen durchs Wasser "geschwebt" wird.

Die Medizinisch-Technische-Trainingstherapie, kurz MTT (muskelbildende Kraftmaschinen), die Vorhölle für PPS, verlor

durch die behutsame Einführung durch den Sporttherapeuten ihren anfänglichen Schrecken. Mit minimalen Widerstandsmomenten versehen machen diese Geräte regelrecht Spaß, und man ist letztendlich erstaunt, dass der Beginn der Ermüdung im Laufe der Kur immer später einsetzt, selbstverständlich muss jeder hierbei seine eigenen Grenzen kennen oder kennen lernen und genau beobachten.

Insgesamt zeigten fast alle Therapeuten eine sehr große Fachkompetenz und änderten je nach Bedarf die Heilverfahren und Anwendungen individuell leicht ab. Nichts ist "von der Stange"! Ebenso wurden technische Korrekturmöglichkeiten (Hilfsmittel, Rollator, Schiene, ...) erkannt und Anproben ermöglicht.

Wer aktive Entspannungstechniken sucht oder auffrischen möchte, ist bei dem Psychologen Dr. Ahn bestens aufgehoben. In der Gruppe Autogenes Training, je kleiner desto besser, wird man Dank seiner beruhigenden, ja meditativen Stimme nach einigen Wiederholungen im Nu ins Reich der Tiefenentspannung entführt. Dies ist mir übrigens seit Jahren ein willkommener Helfer, meine enorme Mittagsmüdigkeit und Erschöpfung in kurzer Zeit zu überwinden. Wer bei seelischen Problemen oder depressiven Verstimmungen Rat und Hilfe sucht, findet bei ihm ebenfalls jederzeit in Einzelgesprächen ein offenes Ohr. Physikalische und orthopädische Hilfsmittel, von der Fußheberbandage bis zum Elektrorollstuhl stehen bei Bedarf oder auf Wunsch zur Verfügung, Nötige Änderungen werden je nach Zeitaufwand vorgenommen. Meine Fußheberbandage war nach einem halben Tag korrigiert. Andere PPS-Patienten waren z. B. von den Erfahrungen eines Rollators oder Elektro-Rollstuhls begeistert.

## **ERNÄHRUNG**

Besonderes Lob verdient die Ernährungsberatung. Wussten Sie, dass nach einer Polio bei entsprechend vorhandenem Muskelschwund andere Kalorienverbrauchsgesetze gelten als normal? Verschiedene Formeln, aus denen sich von Körpergröße und Alter das ideale Gewicht

normalerweise errechnen lässt, gelten hier nicht. Durch weniger Muskelmasse und zusätzlich weniger Bewegung eben dieser Muskeln wird weniger Energie verbraucht als normal, eigentlich logisch wenn man es weiß. Aufgrund dieser Tatsache wird bei einem Termin mit der Ernährungsberaterin eine gezielte Energiebedarfsanalyse erarbeitet, die gewohnten Essgewohnheiten untersucht und ein entsprechender Änderungsplan erstellt. Bei Bedarf kann man sich außerdem einer speziell geleiteten Abnehmgruppe anschließen.

Die Mahlzeiten werden von den selbständigen Patienten im Speisesaal im Untergeschoss eingenommen. Durch die Hanglage der Klinik kommt hier genügend Tageslicht herein. Die ganze Atmosphäre dort hat eher Restaurant- als Kantinencharakter, nicht zuletzt durch den flinken und aufmerksamen Service. Das Essen insgesamt ist regional bayerisch und landestypisch.. Es stehen zwei bis drei verschiedene Mittags- und Abendmenüs zur Auswahl. Eines davon jeweils vegetarisch. Etwaige Sonderwünsche stellen, soweit erfüllbar, keine Probleme dar. Das Speiseangebot richtet sich außerdem nach der jeweiligen Diätverordnung. Die Möglichkeiten variieren zwischen reichlich portionierter Vollkost und energiereduzierten Diäten bis minimal 1200 kcal. Alle Mahlzeiten waren meist appetitlich angerichtet und wohlschmeckend. Das Frühstück holt man sich, wenn man kann, am Buffett, auch hier herrscht große Auswahl.

## **FREIZEIT**

Neben den klinischen Anwendungen verbleibt natürlich reichlich Freizeit, die man sich irgendwie vertreiben muss. Das Haus bietet in der Bastelstube verschiedene Malaktivitäten wie Aquarell- und Seidenmalen an. Unter sachkundiger Anleitung gelingen auch dem Laien ansprechende Werke. Das erste Objekt ist hierbei

Das Schwimmbad steht wochentags von 16.30 bis 20.00 Uhr zur freien Verfügung, an Wochenenden jedoch leider nur am Vormittag, die

Sauna ist 4 mal wöchentlich geöffnet. Da im ganzen Haus Zigaretten- und Alkoholgenuss nicht gestattet ist, erfreut sich das "Klinik-Bistro" regen Besuchs. Eine gemütliche Holzbaracke innerhalb des Klinikgeländes deckt den abendlichen "Drogenbedarf" und bietet außerdem einmal wöchentlich einen Tanzabend mit Live-Musik. Im Sommer lockt dort ein gemütlicher Biergarten.

Im Unterhaltungsprogramm werden weiterhin Liederabende, kleinere Konzerte und Diavorträge angeboten. Ebenso gibt es bei genügender Teilnehmerzahl Besuche in nahegelegenen Tanzlokalen oder Kegelbahnen. An den Wochenenden können größere Ausflüge unter kundiger Führung in die sehenswerten Donaustädte oder ins nahe Ausland kostengünstig unternommen werden. Hierbei sind allerdings die vorgesehenen Besichtigungs-Routen zu beachten und gegebenenfalls deren Länge bzw. Dauer zu erfragen. Abgerundet wird das Angebot durch einen täglichen Fahrdienst nach Deggendorf.

## **FAZIT**

In dem vierwöchigen Kuraufenthalt habe ich mich sozusagen runderneuert. Es waren vermutlich nicht ausschließlich einzelne spezielle Therapien, die zu diesem Erholungserfolg geführt haben, sondern eher die aufeinander abgestimmte Vielzahl der Anwendungen, die Ruhe und nicht

zuletzt der problemlose Umgang mit Wünschen und kleinen Änderungen in allen Bereichen, angefangen vom Umzug in ein helleres Zimmer über den Austausch der Matratze oder der Umlegung von Anwendungsterminen wegen anderweitiger Vorhaben. Besonders die Stationssekretärin war stets darauf bedacht, irrsinnige Terminplanungen mit Zeitüberschneidungen, die eine wohl überlastete EDV-Abteilung produziert, sofort zu korrigieren, man musste sich bloß drum kümmern. Auch die Therapeuten waren, wenn möglich, zu Terminänderungen jederzeit bereit.

Vielleicht sind diese von mir als nahezu perfekt empfundenen Dienste in einer von einem Kostenträger finanzierten Kur mittlerweile Standard. Ich habe keine Vergleiche, auf alle Fälle waren die Ungereimtheiten vernachlässigbar im Gegensatz zu dem überwiegend sehr positiven Gesamteindruck der Asklepios Klinik in Schaufling. Und einen Sprachkurs in Niederbayrisch gibt's außerdem gratis dazu.

**In diesem Sinn:**

**Pfiats aich, mitanandt!  
Helmut Gotschy**