



Mit Prothese auf dem Dach der Welt

Seit zwei Jahren ist Irmgard Timpe Oberschenkelamputiert. Jetzt erfüllte sich die 65-jährige einen Traum und reiste erstmals wieder zum Bergwandern in den Himalaya. Die Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Beinamputierte in Hannover berichtet über die neue Herausforderung und ihre Erlebnisse mit Prothese auf dem Dach der Welt.

Airport Kathmandu, wir warten auf den Flieger nach Lukla. Das fünfte Mal geht es zum Wandern in die Berge Nepals. Doch diesmal ist alles anders. „Mama, du schaffst das“, sagte mir mein Sohn Lutz vor zwei Jahren in Dänemark. Ich lag auf der Intensivstation und erfuhr von meinem Sohn, einem Arzt, was geschehen war. Unfall. Mein rechtes Bein musste oberhalb des Knies amputiert werden. Das linke Bein war zertrümmert und wurde mit einer Menge Metall zusammengehalten. Ich sagte damals: „Das wird mein höchster Berg“.

Zwei Jahre später waren die Anpassungsprobleme mit dem „neuen Bein“ überstanden. Meine Freundin Renate hatte mir nach dem Unfall gesagt: „Wenn du wieder fit bist, dann gehen wir wieder zum Everest.“ Nun ist es so weit. Die zweimotorige Propellermaschine landet auf der kurzen und schrägen Piste im Himalaya. Wir sind auf 2.800 Metern Höhe und wollen weiter hinauf. In einer Lodge am Flughafen sind wir verabredet mit Sonam Sherpa. Er arbeitet als Bergführer und wird meinen großen Rucksack tragen. Bevor es aufwärts geht, stärken wir uns. Sonam isst Dal-Bath, das traditionelle Linsen-Reis-Gericht der Nepalis. Ich nehme die Garlic-Suppe, denn Knoblauch ist gut gegen die Höhenkrankheit. Dann geht es los mit Tagesrucksack und Wanderstöcken. Sportlich! Nichts unterscheidet mich von den anderen Rucksacktouristen. Nur Sonam schaut etwas be-



Rastplatz: Irmgard Timpe auf dem Weg nach Tengboche

denklich. Eine Trekkerin mit Prothese auf dem Weg in eisige Höhen und dünne Luft hat er bisher noch nicht begleitet.

Das erste Stück gehe ich mit meinen hannoverschen Freunden. Dann ist nur noch Sonam an meiner Seite. Die erste Etappe hat es bereits in sich. Es geht steile Pfade auf und ab. Grober Fels mit bis zu 50 cm hohen Trittstufen wechselt sich mit schlüpfrigen Schotterstrecken ab. Die Wanderstöcke, die mich beim Gehen mit der Prothese unterstützen sollen, sind in diesem Gelände nur bedingt geeignet. Vielleicht kommen

junge Leute damit gut zurecht, aber für mich ist die Belastung der Handgelenke zu groß. Ja, die Spitzen bleiben manchmal sogar zwischen Steinen hängen. Deshalb stürzte ich zwei Mal und ziehe mir dabei zum Glück nur ein paar Hautabschürfungen und blaue Flecke





Anschauungsunterricht: Kinder interessieren sich brennend für das Computerknie

zu. Und so kommt es, dass ich am ersten Tag nicht das mit den Freunden verabredete Etappenziel erreiche. Die Anstrengungen sind größer als erwartet.

Streckenweise greife ich auf die Unterarmgehstützen zurück, die ich für den Notfall anstelle einer Ersatzprothese dabei habe. Mit C-Leg und an Krücken geht es so sicherer weiter. Sonams Gesichtsausdruck ist sorgenvoll. Und meine Behinderung ist jetzt für jedermann ersichtlich. Um so mehr kommt es gerade dadurch zu vielen netten Begegnungen mit der Bevölkerung und den Sherpas. Was mir denn wohl soeben passiert wäre? Wie es denn nun weitergehen sollte? Grenzenlos ist das Staunen, wenn ich den Menschen mein Kunstbein zeige und erzähle, dass darin ein Computer steckt und dass ich mich damit in Hannover fast normal fortbewegen kann. Bald versammelt sich eine ganze Schar Neugieriger um mich. Kinder wollen mal anfassen. Manchmal eilt mir der Ruf schon ins nächste Bergdorf voraus. Zur Aufmunterung und Stärkung schenken sie mir Äpfel, bieten mir Tee, eine Tasse frische Yakmilch und andere Köstlichkeiten an.

Einige Tage später treffe ich meine Freunde in Namche Bazar wieder, dem größten Ort im Sargamata Nationalpark, 3.450 Meter hoch gelegen. Es ist der richtige Ort, um sich von den Strapazen zu erholen und sich verwöhnen zu lassen. Wir genießen die heiße Dusche, den wunderbaren Apfelstrudel aus der „German Bakery“ (nur der Name verweist noch auf die Herkunft des Gründers), und sogar unsere Wäsche wird mit der Maschine ge-



Ladestation: Im Hillary-Zimmer findet sich eine Steckdose

waschen, gespeist natürlich mit Solar- oder Wasserkraftstrom. Das alles haben die Sherpas den ersten Mount-Everest-Bezwingern Sir Edmund Hillary und Sherpa Tensing zu verdanken. Davon zeugt die Fotoausstellung in unserer Lodge, zu deren Eröffnung Hillary 1998 selbst anwesend war. In meinem Zimmer hat er damals mit seiner Frau übernachtet. Es ist das ein-

Solarstrom für die Prothese

Irmgard Timpe hat sich auf ihre Trekking-Tour im Himalaya akribisch vorbereitet und dabei besonderen Wert auf eine optimierte Prothesenversorgung gelegt. Die Tour bewältigte sie mit dem C-Leg von Otto Bock. Dank der elektronisch gesteuerten Standphasenkontrolle ist damit ein alternierendes Bergabgehen möglich. Bergauf kann es Beinamputierte dagegen nicht unterstützen, aber dazu ist momentan auch kein anderes Prothesensystem in der Lage. „Das sanfte Einsinken des C-Leg in die Kniebeugung war für mich und mein natürliches Bein eine große Entlastung“, berichtet Irmgard Timpe. Weil das C-Leg täglich aufgeladen werden muss, hatte sie vorgesorgt und verschiedene Steckeradapter dabei. „Sehr wichtig ist auch ein Zwischenschalter zum Spannungsausgleich, da es in Nepal häufig zu starken Schwankungen kommt.“

In Kathmandu und auf den Bergstationen mit Stromversorgung war das Aufladen des C-Leg kein Problem. Was aber sollte Irmgard Timpe mit dem C-Leg in den stromlosen Regionen des Himalaya anfangen? Jürgen Sorge und Mathias von Elling, Orthopädiemechanikermeister des Brandes & Diesing Vital-Centrums in Hannover, fanden nach vierwöchiger „Forschungsarbeit“ die Lösung. Sie befestigten Solarzellen auf dem Rucksack von Frau Timpe, die tagsüber kleine Akkupacks aufladen, welche die gespeicherte Energie in der Nacht an den Lithium-Ionen-Akku im C-Leg abgeben. Das Solarsystem funktionierte auch unter den klimatischen Bedingungen im Himalaya zuverlässig.

Vor der Abreise erhielt Irmgard Timpe von Brandes & Diesing auch noch einen neuen Prothesenschaft mit dem Seal-In Liner von Össur. Dieser Silikonliner verfügt über einen zirkulären Dichtungsring, der eine besonders sichere Verbindung zwischen Liner und Prothese ermöglicht, obwohl kein Verriegelungsstift mehr zum Einsatz kommt. „Die Prothese lässt sich leicht anziehen und löst oder verdreht sich nicht einmal nach 20 Stunden Sitzen im Flugzeug“, freut sich Irmgard Timpe. „Vor allem habe ich dank des Schaftes mit dem Seal-In Liner beim Trekking überhaupt keine Probleme mit Druckstellen, Blasen und Hautabschürfungen gehabt, obwohl ich jeden Tag viele Kilometer gewandert bin.“ Schließlich wurde in Hannover auch der Prothesenfuß speziell justiert und an die Trekkingstiefel angepasst.



Jürgen Sorge von Brandes & Diesing mit Schaft und C-Leg



Farbenspiel: Gebetsfahnen an einem Tempel

zige mit einer Elektrosteckdose, an der ich meine Prothese aufladen kann. Überall auf meiner Reise haben die Bewohner übrigens eine Bezahlung des für die Prothese benötigten Stroms abgelehnt.

Namche ist für mich der Ausgangspunkt für Tagestouren nach Khunde, wo eine Schule für Sherpakinder von Hillary gegründet wurde, nach Khumjung und in noch höhere Regionen zum Everest View Hotel. Hier habe ich berausende Aussichten auf die höchsten Gipfel der Achttausender, Mount Everest, Amadablam, Nupse, und auf die vielen Sechstausender, die das Bild ergänzen. Ich lasse mir Zeit, um mich zu akklimatisieren. Mancher Bergwanderer wurde hier schon zur Rückkehr gezwungen, weil er zu schnell war, sich überschätzt und nicht auf die ersten Warnzeichen der Höhenkrankheit geachtet hat.

Nach ein paar Tagen wird das Bergwandern für mich fast zur Routine. Die elektronisch gesteuerte Prothese arbeitet ausgezeichnet. Auch der Schaft sitzt wunderbar. Die Fachleute in Hannover haben gute Arbeit geleistet. Orthopädiemechanikermeister Mathias von Elling hatte mir kurz vor der Abreise sogar noch einen Prothesen-Reparatur-Schnellkurs gegeben. Jetzt muss sich auch die Solaranlage bewähren, denn ab hier habe ich keinen Zugang mehr zu anderen Stromquellen. Tengboche mit dem buddhistischen Kloster bildet den Höhepunkt der Trekking-Tour. Von dort kramele ich den bunten Gebetsfahnen nach, bis der Höhenmesser meiner Berguhr 4.000 Meter anzeigt. Aus Dankbarkeit hinterlassen Sonam und ich Gebetsfahnen im Höhenwind. Begleitmusik ist das Getöse des Dud Kosi, des mächtigen Gebirgsflusses, der das Schmelzwasser des Himalayas ins Tal bringt. Hin und her überqueren wir den Fluss auf langen Hängebrücken, immer auf der Hut, dass nicht eine beladene Yakherde den Weg versperrt. Einige Male führt das zu



einem Rückwärtsspur bei mir, in einer Geschwindigkeit, die ich seit dem Verlust meines Beines nicht mehr für möglich gehalten habe.

Nun geht es zurück zum Ausgangspunkt der Wanderung, nach Lukla. 120 km weit haben mich mein Bein und das C-Leg schon getragen. Am Ortseingang lädt mich Sonam in seine kleine Hütte ein. Seine Frau zelebriert den „Thibeten-Tee“, einen schwarzen Tee mit Salz, Yakmilch und viel Yakbutter. Sonam sagt: „Das nächste Mal gehen wir bis zum Everest-Basiccamp.“ Auf 6.000 Meter Höhe. Erstaunt schaue ich ihn an. „Du schaffst das!“, sagt er. Sonam legt mir die Kurta um



Glückbringer: Sherpa Sonam legt Irmgard Timpe die Kurta um

den Hals. Der weiße Seidenschal soll mir auf der Reise und für die Zukunft Glück bringen – eine der eindrucksvollen buddhistisch-tibetischen Traditionen. Danke! Auf Wiedersehen! Namaste! Ich bin mir ganz sicher, Sonam Sherpa hätte mich nie im Stich gelassen. Das ist Ehrensache bei den Sherpas, selbst unter Einsatz ihres Lebens. Vor einem Jahr schleppte Sonam eine höhenkranke Bergsteigerin aus England kilometerweit zum rettenden Hubschrauber, der sie nach Kathmandu ins Krankenhaus brachte.

Die Nacht in Lukla ist unangenehm. In der Lodge hau-



Imposant: Die Bergwelt der Achttausender im Himalaya

sen Ratten. Hoffentlich gibt es keinen Nebel, denn hier können die Piloten nur bei guter Sicht fliegen. Der Besitzer der Lodge erzählt, dass es schon mal neun Tage gedauert hat, bis endlich ein Flugzeug landen konnte. Doch am nächsten Morgen klopft Sonam Sherpa an meine Tür und winkt mit meiner Bordkarte für Flug Nr. 3 der Yeti-Airline. Am Flughafen wird mein kleiner Tagesrucksack durchleuchtet. Das „Schatzkästchen“ mit all den Akkus, der Solaranlage, den vielen Schnüren, Steckern und dem Notwerkzeug für meine Prothese führt zu Irritationen. Keine Bombe! Ich ziehe mein Hosensein hoch und erkläre: Prothese, Computer, Strom. Kein



Schatzkästchen: Solaranlage, Akkus und weiteres Zubehör

Problem! Auch meine Krücken darf ich bei mir behalten, was normalerweise nicht erlaubt ist, weil sie als „Waffen“ genutzt werden könnten. Waffen? Auch das ist anders als die

Male zuvor. Überall

und besonders am Flughafengelände von Lukla zeigt sich viel Militär. In Nepal herrscht Kriegszustand. König und Armee haben die Macht an sich gerissen.

Das Gedränge auf dem Weg in die kleine Maschine ist groß. Ich erkämpfe mir einen Fensterplatz ganz vorn im Flugzeug, um noch einmal die Berge, in denen ich die letzten Wochen zu Hause war, anschauen zu können. Und dann ist doch wieder alles so, wie es 1994, 1996, 1998 und 2001 war: Dort unter mir, auf dem Dach der Welt, wohnen die Götter und der Yeti.

Einen schönen Abschluss findet meine Reise durch eine Nachricht aus Hannover, die mich in Kathmandu erreicht. Nach Androhung einer Klage übernimmt die Krankenkasse endlich die Kosten für meine Prothese.

Text und Fotos: Irmgard Timpe

Kontakt: Selbsthilfegruppe für Beinamputierte Hannover, Irmgard Timpe, Tel.: 05101/586013

HANDICAP 4/2005



Publikumstag
mit 6. Sächsischen Behindertentag
Samstag, 13. Mai 2006

Große Ausstellung mit Information und Beratung für Betroffene



Internationale Fachmesse und Weltkongress

ORTHOPÄDIE + REHA-TECHNIK 2006

10. bis 13. Mai 2006 · Leipzig · Germany
Messegelände Leipzig · Halle 3
Tel.: 0341/678 8268 · Fax: 0341/678 8262

www.ort2006.de