

# «Ich bin der Mann im Rollstuhl»

Serie «Leben mit Handicap»: Walter Notter leidet seit vielen Jahren an Progressiver Muskeldystrophie

Er war mitten im Leben. Aktiv. Erfolgreich. Dann begann sein Körper zu streiken: Progressive Muskeldystrophie, im Volksmund Muskelschwund genannt. Lange tat sich Walter Notter schwer, die Diagnose zu akzeptieren. Heute weiss er, dass auch das Leben im Rollstuhl viele schöne Seiten hat.

Chregi Hansen

Dass er dereinst einmal im Rollstuhl sitzen könnte, das hätte er sich nie vorstellen können. Heute hat Walter Notter sein Schicksal akzeptiert. Dank seinem elektrischen Gefährt kann er sich noch immer selbstständig im Dorf fortbewegen. Auch Auto fahren mit seinem behindertengerechten Fahrzeug mit Lift, wo er mit dem Elektrorollstuhl hinter das Lenkrad fahren kann und der Rollstuhl fest arretiert wird.

Doch drehen wir das Rad der Zeit rund 40 Jahre zurück, genauer gesagt ins Jahr 1983. «Ich war noch keine 40 Jahre alt, ein aktiver Unternehmer, trieb schon mein ganzes Leben viel Sport, ich fühlte mich fit und gesund. Ich ging regelmässig auf den Vita-Parcours, fuhr Ski, spielte Tennis, früher war ich auch aktiver Judoka. Die Welt stand mir offen, ich engagierte mich in verschiedenen Organisationen, reiste regelmässig zu Messen ins Ausland, war aktiver Faschnächtler. Geht nicht, gibts nicht, war mein Motto. Immer weiter, immer mehr», erinnert er sich.

## Signale des Körpers (zu) lange ignoriert

Dabei sandte sein Körper schon damals erste Signale aus. Das Aufstehen vom Stuhl nach langem Sitzen fiel ihm immer schwerer, das Treppensteigen wurde mühseliger, beim Laufen im Wald kam er ab und zu ins Stolpern. Dann kam der Tag, als er mit Kollegen ein Rennen auf dem Ho-

## «Diese Diagnose war für mich ein grosser Schock

ckenheimring besuchte und er es kaum noch schaffte, die Treppe auf der Tribüne hochzusteigen. «Das war der Moment, in dem ich mich entschloss, zum Arzt zu gehen», erzählt er. Was folgte, war ein Jahr voller Untersuchungen und Abklärungen. Ein Jahr voller Klinikbesuche, erst in Aarau, dann in Bern. Bis Notter kurz vor seinem 40. Geburtstag die endgültige Diagnose erhielt: Progressive Muskeldystrophie. Und mit der Diagnose auch die niederschmetternde Aussicht auf ein Leben im Rollstuhl. «Für mich ein Schock», so der Boswiler, der seit 47 Jahren in Wohlen ansässig ist.



Das Lachen nicht verlernt: Trotz seiner Krankheit ist Walter Notter eine Frohnatur geblieben. In seiner rollstuhlgängigen Wohnung ist er ideal eingerichtet, von seiner Terrasse geniesst er den Blick aus Wohlen. «Mir geht es gut, ich kann nicht klagen», sagt er.

Bild: Chregi Hansen

Progressive Muskeldystrophie, im Volksmund Muskelschwund, ist eine Bezeichnung für eine Gruppe sehr verschiedener, chronisch verlaufender Krankheiten der Skelettmuskulatur, die mit einem fortschreitenden Verlust an funktionstüchtiger Muskelsubstanz einhergehen. Ursache für den Muskelschwund ist bei all diesen Krankheiten eine bis heute nicht behandelbare Schädigung der Muskelzellen, die bis hin zur vollständigen Zerstörung der betroffenen Muskeln fortschreiten kann. Bei Notter war erst der Rumpf, später auch der Schultergürtel betroffen. «Damals erhielt ich die Prognose, dass ich schon in wenigen Jahren im Rollstuhl sitzen würde. Zum Glück lag der Professor falsch, bin ich doch erst seit 12 Jahren vollständig auf den Rollstuhl angewiesen.»

## Alles – nur kein Rollstuhl

So unterschiedliche Formen es gibt, in einem sind sich alle gleich: Die Erkrankung kann nicht geheilt werden – lediglich ihre Auswirkungen lassen sich abmildern, mit Medikamenten gegen Schmerzen, Physiotherapie, Ergotherapie, Massagen. Der Schock war gross. «Kurz vor meinem 40. Geburtstag, also mitten in der Blüte meines Lebens, wurde mir der Boden unter den Füssen weggezogen», erin-

nernt sich Notter. So viele Fragen prasselten auf ihn ein: «Kann ich meine Firma weiterführen? Wie reagiert mein Umfeld? Wie schnell baut mein Körper jetzt ab?» Für ihn war zudem klar: Er wollte auf eigenen Beinen stehen, solange es möglich ist. Er bekam dadurch Schmerzen, gegen die er Medikamente und Spitzen erhielt. Später behalt er sich mit Stöcken. «Angetrieben vom Gedanken, dass ich nicht in den Rollstuhl will, zwang ich meinen Körper weiter zu grossen Leistungen. Rückblickend muss ich mich fragen, ob das richtig war. Ich hätte mir viele Schmerzen, viele Stürze und damit verbunden viele unangenehme Situationen ersparen können, wenn ich früher den Schritt gewagt und mir eingestanden hätte, dass es ohne Rollstuhl nicht geht.»

Letztlich war ein weiterer schlimmer Sturz zu Hause der Auslöser, diesen letzten Schritt zu machen. Das war vor rund 12 Jahren. Seither ist er nur noch im Rollstuhl unterwegs, da er weder stehen noch laufen kann.

## «Körper lässt sich nicht überlisten

und muss erkennen, dass er plötzlich mit ganz neuen Hindernissen kämpfen muss. «Zu Hause bin ich bestens

eingrichtet. Aber sobald ich unterwegs bin, sei es mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder die Übernachtung im Hotel, muss ich planen», erklärt er. Es seien manchmal Kleinigkeiten, welche den Rollstuhlfahrer in seiner Freiheit einschränken. «Meist ist es gar keine böse Absicht, man denkt einfach nicht daran. Man ist sich nicht bewusst, dass für einen Menschen im Rollstuhl eine Trottoir-Kante zu einem unüberwindbaren Hindernis werden kann. Auch in Wohlen gibt es etliche Orte, die man mit wenigen Mitteln verbessern könnte», hat er erfahren.

## Das Schicksal akzeptieren

Durch die Krankheit hat sich vieles verändert in seinem Leben. Trotzdem blieb Walter Notter stets aktiv, sowohl beruflich wie auch privat. Etwa in der Fasnachtsgesellschaft, den Kammerherren, die er 1997, schon gezeichnet durch die Krankheit, als Ehrenkamerer «Walti de Planer» durch die närrischen Tage führt. Er war politisch tätig, hat sich lange für die Stiftung Integra eingesetzt sowie in der Vereinigung Procap, einem Verband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz, dessen Dienste er Betroffenen wärmstens empfehlen kann. «Tatsächlich blieb mir nichts anderes übrig, als

das Schicksal zu akzeptieren. Auch wenn es mir anfangs schwerfiel – der Körper lässt sich auf Dauer nicht überlisten», so seine Erkenntnis, knapp 40 Jahre später.

«Mein Leben wäre ohne diese Krankheit sicher anders verlaufen», sagt er. Aber er wolle nicht jammern, sei heute an einem Punkt, an dem er

## «Bin weiterhin der Mensch, der ich vorher war

sagen kann: «Mir geht es gut!» Walter Notter hat heute weniger Schmerzen, muss nur bestimmte Medikamente nehmen, kann das Leben geniessen. «Natürlich gibt es zwischendurch auch Tiefs im Leben, aber wer hat die nicht. Letztlich kann ich mich doch glücklich schätzen. Dank der grossen Hilfe meiner lieben Frau Charlotte bin ich in unserer behindertengerechten Wohnung nicht auf fremde Hilfe angewiesen. Ich bin zwar jetzt im Rollstuhl, aber abgesehen davon bin ich weiterhin der Mensch, der ich vorher war. Ich bin Walti Notter, ich bin der Mann im Rollstuhl.» Und fügt am Schluss noch an: «Im Leben sind die ersten 100 Jahre immer die schwersten.»

## Abwechslungsreicher Ausflug nach Eglisau

Angebot der Volkshochschule Wohlen

Zum Auftakt der neuen Saison geht es unter dem Motto «Kultur, Genuss, Wandern» nach Eglisau.

Eglisau am Rhein ist eines der fünf Landstädtchen im Zürcher Unterland. Am Fuss der Rebberge und angrenzend an den Rhein stehen die historischen Riegelhäuser der Ortschaft. Das Städtli rühmt sich seiner prallen Agenda mit attraktiven Angeboten für jeden Geschmack und besitzt eine wunderbare Altstadt, die einlädt zum Verweilen.

### Führung und Degustation

Ein genauer Blick zeigt oft interessante Hintergründe und Zusammenhänge. Christina Alder, Städtliführerin, lädt die Gäste aus Wohlen auf



Das Städtchen im Zürcher Unterland lädt zum Verweilen ein.

Bild: pd

einen Rundgang in Eglisau ein und erzählt einiges über die Geschichte des Ortes mit einem besonderen Blick auf Spuren der Frauen in Eglisau. Anschliessend folgt eine Wanderung (1,5 Kilometer) durch die Reben zum Weingut Pircher. Eine genussvolle Weindegustation mit «Plättli» und Informationen über den Weinbau folgen. Danach eine zweite Wanderung (3,8 Kilometer) nach Rüdlingen und von dort Fahrt mit dem Rheinschiff zurück nach Eglisau. Der Ausflug findet statt am Freitag, 26. August. Die Leitung hat Margrit Tanner. Abfahrt Bahnhof Wohlen um 7.47 Uhr, Treffpunkt in Eglisau um 9.30 Uhr, Bustation Städtli. Ankunft Wohlen 17.16 Uhr. Anmeldung bis 7. August an [www.vhs-aargau.ch/wohlen](http://www.vhs-aargau.ch/wohlen), E-Mail: [wohlen@vhs-aargau.ch](mailto:wohlen@vhs-aargau.ch) oder unter Telefon 079 515 60 06. --red

### Pro Senectute

## Von Reiden nach Roggliswil

Die nächste Wanderung der Pro Senectute Wohlen-Villmergen findet am Donnerstag, 4. August, statt. Sie führt von Reiden über die Guggerböchi nach Roggliswil. Nach dem Kaffeestopp in Reiden steigt die Gruppe im Schatten des Waldes ein kurzes steiles Stück zum Buechberg hoch. Später geniesst sie die schöne Aussicht in die Alpen. Weiter führt der hügelige Waldweg zur Guggerböchi. Den Abschluss der Wanderung bildet das Mittagessen in Roggliswil.

Besammlungszeit: 7.40 Uhr beim Bahnhof Wohlen. Abfahrt 7.47 Uhr. Voraussichtliche Rückkehr in Wohlen: 16.40 Uhr. Die Länge der Strecke beträgt 12,2 Kilometer. Die Wanderzeit beträgt rund 3/4 Stunden. Die Wanderleitung hat Christine Zulauf: 056 621 99 85, 076 494 51 54, [ch.zulauf@bluemail.ch](mailto:ch.zulauf@bluemail.ch).