

«Mein Skiunfall hat mich gelehrt, den Wert des Lebens zu schätzen»

Wintersport 2008 erleidet der erfahrene Skilehrer Jérémy Alther ein Schädel-Hirn-Trauma. Ein langer Kampf zurück ins Leben beginnt... Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Es war der 7. April 2008. Vor fast zehn Jahren. Dieser Tag sollte Jérémy Althers Leben komplett verändern. Erst eine Woche zuvor hatte der 24-jährige Skilehrer den Nendaz Freeride gewonnen und hatte nur noch ein Ziel vor Augen: eine Karriere als Freerider.

Ein sonniger Montag. Beste Pistenverhältnisse. Jérémy Alther – fit wie noch nie. Der 24-Jährige hatte sich mit seinem besten Freund Michi schon früh nach Nendaz aufgemacht, um abseits der Pisten im Tiefschnee zu trainieren. Sie filmten sich abwechselnd. Die Videos wollten sie für die Qualifikationen der Freeride World Tour einreichen.

«Der Tag neigte sich langsam dem Ende zu. Noch eine letzte Fahrt – sagten wir uns – und fuhren bis zum Gipfel der Dent de Nendaz hoch. Verliessen die Piste. Michi fuhr als Erster los. Er positionierte sich etwas weiter unten, um mich zu filmen. Ich stürzte mich ins weisse Vergnügen. Nach einigen Kurven stiess ich mit meinem rechten Ski an einen Stein. Ich geriet aus dem Gleichgewicht, fiel aber nicht sofort hin. Ich sauste ungebremst geradeaus weiter und fiel dann rund zehn Meter hinunter – genau auf den Kopf», erzählt Jérémy Alther. Er trug keinen Helm. Dann wurde es schwarz um ihn.

Er erinnert sich an nichts mehr, was darauf folgte. Sein Freund eilte zu Hilfe, um ihn zu sichern. Er entfernte den Schnee aus seinem Mund und brachte ihn in die stabile Seitenlage. Er kontaktierte sofort die Rettungsleute. Jérémy Alther wurde ins Spital von Sitten geflogen. Die Diagnose: ein Schädel-Hirn-Trauma. Er hatte einen Schädelbruch. Es kam zu einer Hirnblutung und einem Hirnödem – sein Gehirn begann anzuschwellen. Jérémy Althers Leben stand auf dem Spiel. Die Ärzte mussten ihn sofort operieren.

«Jérémy Alther hat wie durch ein Wunder überlebt»



Dr. Philippe Vuadens
Chefarzt der Abteilung Neurologische Rehabilitation in der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten

«Sie versetzten mich in ein künstliches Koma. Danach wachte ich einige Wochen lang nicht auf. Die Ärzte waren alles andere als zuversichtlich. Sie sagten meiner Familie, dass es vorbei sei. Mein Leben würde in diesem Zustand nicht mehr lebenswert sein. Sie beschlossen, die Geräte abzuschalten, die mich am Leben hielten... doch ich lebte hartnäckig weiter!», freut sich Jérémy Alther, der das Leben mit grossem Optimismus und viel Humor angeht. Dr. Philippe Vuadens, Chefarzt der Abteilung Neurologische Rehabilitation in der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sit-

SO LASSEN SICH VIELE UNFÄLLE VERMEIDEN...

- ◆ Fahren Sie nicht zu schnell
- ◆ Schauen Sie weit voraus und stellen Sie sicher, dass der Weg frei ist
- ◆ Bereiten Sie sich körperlich gut vor – niemals untrainiert vom Sofa auf die Piste!
- ◆ Tragen Sie einen Helm und einen Rückenschutz

Jérémy Alther, heute zu 100 % IV-Bezüger, wohnt noch immer in Haute-Nendaz. Er hat sich wieder auf die Ski getraut und versucht jeden Moment des Lebens zu geniessen.

ten, fügt hinzu: «Ich kann nur sagen, dass Jérémy Alther wie durch ein Wunder überlebt hat. Er hatte ein sehr schweres Trauma erlitten.»

«Sie sagten meiner Familie, dass es vorbei sei»

Jérémy Alther

Ein langer Weg

Es folgte ein langer, harter Weg der Genesung. Nach seinem Aufenthalt im Spital wurde Jérémy Alther in die Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten verlegt. «Ich war gelähmt, in einem Körper gefangen, der nicht mehr zu mir gehörte. Das war furchtbar.» Jeder einzelne Tag war für Jérémy Alther ein Kampf. «Ich habe das Glück, Sportler zu sein. Ich habe meine mentale Stärke und meinen Humor eingesetzt, um all das durchzustehen. Ausserdem kann ich mich glücklich schätzen, dass meine Familie und meine Freunde immer für mich da waren und mich nach Kräften unterstützt haben, wo sie nur konnten. Ich habe nie aufgegeben. Trotzdem: Es wäre sicher einfacher gewesen, dort im Spital zu sterben, statt einen solchen Kampf führen zu müssen», erklärt er.

«Er musste wirklich alles wieder neu lernen: schlucken, essen, sich anziehen, sich waschen, das Gleichgewicht und die Koordination finden, laufen... Ausserdem musste er lernen, seinen Alltag neu zu organisieren», erklärt Dr. Philippe Vuadens. Einige Folgeschäden sind bis heute geblieben. Jérémy Alther hat einige feinmotorische Schwierigkeiten in seiner linken Hand und sein linker Fuss macht ihm immer noch zu schaffen. Manche Erinnerungen sind für immer verschwunden, einfach ausgelöscht. Zudem ist er vergesslich. «Manchmal begrüsse ich dieselbe Person zweimal, ohne mir dessen bewusst zu sein. Die meisten denken

dann, dass ich sie verulke. Also habe ich mir angewöhnt, die Leute auf mich zukommen zu lassen, um mich zu grüssen. Das erspart mir, dies zweimal zu machen», witzelt Jérémy Alther.

Inzwischen hat er verschiedene Strategien entwickelt, um sich das Leben zu vereinfachen. Um sich einen Namen zu merken, macht er sich kleine Eselsbrücken wie «Hans, der kanns», oder er schreibt sich den Namen auf ein Blatt Papier, um einen anderen Teil seines Gehirns zu aktivieren. «Man braucht nur die richtige Leitung zu finden, damit die Information ankommt. Das ist fast wie beim Job eines Elektrikers», spast er. «Mein Smartphone ist zu meinem zweiten Gehirn geworden. Ich möchte Steve Jobs herzlich für die Erfindung des iPhones danken», sagt er und lächelt verschmitzt.

Auch wenn Jérémy Alther immer strahlt und stets einen Witz auf Lager hat, muss er doch zugeben, dass sein Alltag nicht immer ein Sonntagsspaziergang ist. «Es ist nicht leicht, anders zu sein. Die Leute fragen mich ständig, weshalb ich hinke. Andere sagen mir: «Ach, du erinnerst dich sicher nicht daran...» Das kommt immer wieder vor und ist auf psychologischer Ebene schwer zu ertragen», gesteht er ein. Dr. Philippe Vuadens bestätigt: «Es stimmt, dass es nicht so einfach ist. Menschen, die ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten haben,

sind oftmals dem Tod nur knapp von der Schippe gesprungen. Sie sind Überlebende. Sie müssen sich in einer Gesellschaft weiterentwickeln, die grosse Schwierigkeiten hat, sie zu verstehen und zu akzeptieren.» Wie dem auch sei, Jérémy Alther bleibt philosophisch: «Mein Unfall hat mich gelehrt, den Wert des Lebens wieder zu schätzen. Ich genieße jeden einzelnen Moment. Ich habe gelernt, die kleinen Sorgen des Alltags nicht so ernst zu nehmen.»

«Es wäre sicher einfacher gewesen, dort im Spital zu sterben, statt einen solchen Kampf führen zu müssen»

Jérémy Alther

SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA

«Ein Skifahrer ist weder von Blech umgeben, noch gibt es irgendwo einen Airbag»

«Skipisten sind flach gewalzt und enthalten nur sehr wenige Hindernisse. Skifahrer legen schnell an Geschwindigkeit zu und können schnell einmal 50 km/h erreichen. Bei einem Sturz fallen sie auf eine Oberfläche, die mit Beton vergleichbar ist. Dabei sind sie weder von Blech umgeben, noch schützt sie ein Airbag», erklärt Dr. Philippe Vuadens, Chefarzt der Abteilung Neurologische Rehabilitation in der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten.

Aufpralle mit dem Kopf machen 3% der Wintersportunfälle aus. Das mag nach wenig klingen, doch sind das die schwersten Unfälle. «Eine Hirnverletzung hinterlässt oft Folgeschäden, genauer gesagt neuropsychologische Störungen wie Gedächtnis- und Denkstörungen. Die Läsionen sind je nach Schwere des Gehirntraumas, das heisst je nach Heftigkeit und Geschwindigkeit des Aufpralls oder Schlags, mehr oder weniger stark ausgeprägt», erklärt Dr. Vuadens. Darum wird das Tragen eines Helms und eines Rückenschutzes empfohlen. Bei einem Sturz kann damit die Wucht des Aufpralls verringert werden.

Vortrag

Herausforderung langjährige Ehe

Wenn die Liebe nicht mehr jung ist. Wie bekommt man es hin, dass die Liebe ein Leben lang hält? Gibt es ein Rezept für stabile und glückliche Ehen? Warum bleibt die Mehrheit der Paare zusammen? Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erzählt Überraschendes und Ermutigendes aus ihrem neuen Buch.

Der Vortrag findet am Freitag, 2. Februar 2018, um 19.30 Uhr im Bildungshaus St. Jodern in Visp statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Kosten betragen Fr. 15.–. Der Vortrag wird von der Fachstelle Ehe & Familie des Bistums Sitten und vom SIPE-Zentrum organisiert. www.sipe-vs.ch