

# 240 Kilometer in ein neues Leben

„Mir wurde gesagt, dass ich keine 20 werde, jetzt bin ich Ü40. Es kann gern so weiter gehen. Für mich ist der Umgang mit schlechten Prognosen zum Lifestyle geworden.“ – Andreas.

„Lost my Leg,  
not my Heart“

Im Alter von 19 Jahren wurde bei Andreas Krebs im rechten Knie diagnostiziert (Chondrosarkom). Dieser konnte durch Bestrahlung und Chemo bezwungen werden. Durch die Bestrahlung wurden allerdings seine Gefäße so sehr beschädigt, dass 2015 das rechte Bein, oberhalb des Knies, amputiert werden musste, weil kein Blut mehr in den Unterschenkel kam. Diverse Operationen blieben ohne Erfolg.

Schon im Krankenhaus fasste er den Entschluss, seinen Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. In der Reha begann er dann rasch mit dem Laufen. Er erinnert sich: „Das erste Mal auf einer Prothese zu

stehen, war für mich ehrlich gesagt sehr ernüchternd. Ich habe mich vorher im Internet (YouTube, Instagram etc.) informiert und gesehen, was andere Menschen mit Prothese machen können. Wie lange und steinig der Weg dorthin aber sein würde, war mir nicht direkt klar. Außerdem habe ich seit dem ersten Tag permanent ein Phantomgefühl. Ich spüre noch meinen Fuß und die Wade. Ich kann zum Beispiel mit den Zehen wackeln, meine Wade anspannen und wenn im Winter mein linker Fuß kalt wird, wird es der rechte auch. Tagsüber, wenn ich was zu tun habe, ist dieses Gefühl oft schwächer, abends, wenn Ruhe einkehrt, können auch Phantomschmer-

zen dazu kommen. Vor allem an Tagen, an denen ich sehr viel gelaufen bin. Diese sind vergleichbar mit Zahnschmerzen.“

Die ersten fünf Jahre nach der Amputation wurde Andreas mit einem Schaft versorgt. „Zu Beginn mit Pin-Liner, später dann mit einem Vakuumsystem“, ergänzt er. „Wir haben diverse Schaftformen probiert. Mit Liner, ohne Liner. Im November

2020 hatte ich dann die erste Operation für die EndoExo Prothesenversorgung, bei der kein Schaft mehr nötig ist.“

## Ich bin, wie ich bin

Sein Alltag hat sich durch die Amputation kaum verändert. „Meiner Arbeit und meinen Hobbys (Krafttraining, Wandern, Outdoor Aktivität etc.) kann ich mit Prothese fast uneingeschränkt nachgehen“, erzählt er. Aktivitäten mit der Familie sind fester Bestandteil in seinem Leben. „Durch meine Tochter werde ich auch immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert. Man kann ja nicht nein sagen, wenn es in den Kletterwald oder mit dem Tretroller auf Tour geht. Klar muss man immer im Hinterkopf behalten, dass man eine Prothese trägt. Es hat sich bisher aber für fast alles ein Weg gefunden. Hier und da muss man Menschen überzeugen, dass

das Handicap gar kein so großes ist. Das ist zum Beispiel in Freizeitparks. Das klappt dann aber auch meistens ganz gut.“ Andreas hält sich fit, indem er (fast) täglich zum Nordic Walking und Krafttraining geht. An den Wochenenden ist er mit der Familie viel wandern oder allgemein draußen unterwegs.

Da die Amputation bei ihm nicht überraschend kam, sondern nach einer langen Krankheitsgeschichte mit vielen Ops über die Jahre, kamen Familie und Freunde sehr gut damit klar. „Meine Tochter ist jetzt zehn Jahre alt und hat letztes zu mir gesagt, dass sie sich gar nicht daran erinnern kann, als ich noch zwei Beine hatte. Es ist einfach zur Normalität geworden. Vielleicht auch, weil es gar nicht groß von mir thematisiert wird. Im näheren Umfeld gibt es keinerlei Berührungsängste mit meiner Prothese. Vor allem auch für die Kids, bin ich einfach, wie ich bin...“ Letzt-

lich kann man sagen, war die Amputation eine Erleichterung.

## Das Pilgerfieber

Zum ersten mal ist Andreas vor über zehn Jahren gepilgert. „Es hat mich einfach gereizt, acht Wochen nur mit Rucksack unterwegs zu sein.“ Seitdem hat Andy das „Pilgerfieber“ gepackt. Er war eigentlich jedes Jahr unterwegs, wenn es gesundheitlich möglich war. Immer auf verschiedenen Routen (Deutschland, Österreich, Portugal, Spanien). Zuletzt dann zwar meist nur zwei bis vier Wochen, weil es familiär und beruflich nicht mehr so einfach möglich war. Vor allem die Gemeinschaft auf dem Jakobsweg hat ihn Jahr für Jahr begeistert.

Er weiß aus Erfahrung: „Pilgerwege nach Santiago gibt es viele, die alle ihren Reiz haben. Der bekannteste Weg „Camino Frances“ ist zwar sehr überlaufen,



Das Pilgern ist des Andys Lust,...

man hat dadurch aber so viele Begegnungen, dass das für mich schon wieder toll ist.“ Außerdem ist er über die Strecke von knapp 900 Kilometern sehr abwechslungsreich. Zuletzt ist er drei Routen von Porto Richtung Santiago gepilgert. „Diese waren alle wunderschön und gerade auch für Einsteiger, wegen ihrem flachen Streckenprofil und der leichten An- und Abreise, zu empfehlen.“

Die Pilgerwege in Franken nutzt er gerne als Vorbereitung für seinen „Jährlichen Jakobsweg“. „Ich muss dazu sagen, dass ich das ganze Jahr auf dieses Ziel hin arbeite und täglich zehn bis fünfzehn Kilometer laufe. Die letzten zwei Caminos habe ich mit Prothese bestritten. Hier habe ich meine Etappen im Vergleich zu früher aber



vorher geplant. Ich wusste also immer, wo ich abends schlafen werde. Das hat allerdings den Nachteil, dass man nicht so flexibel ist. Der große Vorteil ist aber, dass sich dadurch alles entschleunigt. Mit Prothese ist man auf einer Strecke von 15 bis 20 Kilometer einfach deutlich langsamer als die meisten anderen Pilgerer. Es kann am Jakobsweg abends gut vorkommen, dass alle Betten belegt sind und man dann noch ein paar extra Kilometer laufen muss. Diese Gefahr umgehe ich damit. Ansonsten ist es wie ein Trainingslager für den Rest des Jahres. Wenn du mehrere Wochen jeden Abend in einer anderen Dusche warst, lange Strecken über Stock und Stein mit Rucksack gepilgert bist und einfach nicht deinen geregelten Alltag wie zuhause

hast, wo natürlich alles irgendwie auch für einen perfekt gestaltet ist, dann sind Wochenendausflüge mit der Familie, eine Reise mit dem Wohnmobil oder in ein Hotel, eben einfach ein „normales“ Leben, keine große Herausforderung mehr.“

## Startschuss in ein neues Leben

Für ihn hatte bisher jede Pilgerreise wundervolle Momente. „Aber, als ich ein Jahr nach meiner Amputation vor der Kathedrale in Santiago stand und mir klar wurde, dass ich die 240 Kilometer mit Prothese gelaufen bin, war das für mich ein Symbol für den gelungenen Start in einen neuen Lebensabschnitt.“

Seine größte Hürde, die er bisher beim Pilgern nehmen musste, war den Mut aufzubringen, – noch im Krankenhaus – den Entschluss zu fassen, überhaupt wieder zu Pilgern. „Mental ist Pilgern für mich einmal im Jahr die Möglichkeit, mich komplett zu entschleunigen und die Kräfte aufzutanken. Körperlich hilft mir das Ziel „Jakobsweg“, mich fit zu halten. Wenn ich es schaffe, täglich im Training zehn bis fünfzehn Kilometer zu laufen, ist auch der entspannte Spaziergang mit der Familie kein Problem“, resümiert Andreas.



Andreas  
© bionic.pilgrim