

Interview mit Gwendolin Simper

von Ulrike Wilker

Vor fast 5 Jahren hat sich Gwendolin Simper den linken Arm gebrochen. Seitdem leidet sie unter einer chronischen Nervenschmerzkrankung mit dem sperrigen Namen "komplexes regionales Schmerzsyndrom", kurz CRPS (früher Morbus Sudeck). Ihre dominante linke Hand ist seither im Alltag nicht mehr richtig zu gebrauchen und sie muss starke Schmerzmittel nehmen, um überhaupt am normalen Leben teilnehmen zu können.

Liebe Gwendolin, kannst Du uns erklären, was genau CRPS ist?

Was bei dieser Schmerzkrankung genau im Körper passiert, ist leider noch nicht gut untersucht - das macht die Behandlung auch sehr schwierig. Ein CRPS kann nach Brüchen, Operationen, aber auch nach kleineren Verletzungen entstehen.

Die Symptome können sich bei den Patienten sehr unterscheiden. Was allen jedoch gemeinsam ist, das sind die Nervenschmerzen in Hand oder Fuß, die in der Regel als extrem und sehr einschränkend erlebt werden und die sich nicht mit herkömmlichen Medikamenten behandeln lassen.

Treffen Schmerzen und ausreichend weitere Symptome zu und gibt es keine andere Erklärung, kann ein Arzt ein CRPS diagnostizieren (Budapester Kriterien).

Wie wirkt sich diese Erkrankung auf Deinen Alltag aus?

Erstmal war es wie ein völlig unerwarteter Schlag ins Gesicht. CRPS wirkt sich auf alles aus.



Gwendolin mit Lukka Laki, Bild: Simper

Wie soll man leben, wenn Schmerzen ein ständiger Begleiter sind? Wie mit dem Funktionsverlust zu-rechtkommen?

Ich hatte keine Ahnung, ob ich meine Doktorarbeit je würde beenden können. Würde ich in der Lage sein, zu arbeiten?

Der Haushalt ist einhändig kaum zu erledigen. Ich stand beispielsweise vor einem vollen Topf mit fertig gekochten Nudeln und war nicht in der Lage, sie abzugießen.

Nützliche Gadgets wie Staubsaugroboter oder Küchenhilfsmittel kosten extra Geld, Pferde kosten Geld. Medikamente, Therapien - und das alles vor dem Hintergrund eines gestrichenen Stipendiums ist nicht unbedingt das, was man sich mit Mitte 20 vorstellt.

Ich konnte zunächst auch nicht mehr reiten. Bevor ich medikamentös besser eingestellt war, lösten manchmal selbst die geringen Erschütterungen beim Gehen enorme Schmerzattacken aus.

Also ja, zunächst ist erstmal alles zusammengebrochen. Das, wo ich nun stehe, das ist eine Mischung aus harter Arbeit, Glück, Unterstützung

Erschienen im Dezember 2022 im Mitteilungsblatt "Paddock" des IPZV-Landesverbandes Hannover-Bremen e. V.

von ein paar besonderen Menschen und dem gewissen "Trotzdem", das man braucht, um einfach immer weiter zu machen.

Du hast trotz Deines Handicaps das Reiten nicht aufgegeben. Helfen Dir die Pferde bei dem Umgang mit Deiner Krankheit?

Der Weg zurück aufs Pferd - von der Halle ins Dressurviereck, in die Ovalbahn und schließlich wieder aufs Turnier - das war ein langer. Es gab nicht nur unzählige Probleme zu lösen, sondern auch einige herbe Rückschläge.

Das wusste ich zu Beginn natürlich noch nicht. Und schon bevor der Knochenbruch wieder verheilt war, fuhr ich wieder auf den Hof und zu den Pferden. Ich putzte sie, streichelte sie und sie lenkten mich ab.

Die Pferde haben mir die ganze Zeit über viel gegeben. Sie haben ohne Zweifel bemerkt, dass etwas nicht stimmte.

Es war aber natürlich auch nicht immer nur alles schön. Zu sehen, wie andere "deine" Pferde reiten, ist genauso ein Stich ins Herz gewesen wie das Platzen so mancher Träume. Außerdem ist man durch die Schmerzen und die Schmerzattacken manchmal sehr behindert.

Durch die Erkrankung ist Dein einer Arm stark eingeschränkt. Wie ist Deine Zügelführung? Reitest Du beid- oder einhändig?

Als ich wieder begonnen habe zu reiten, damals noch auf meinem Pferd Lukku-Láki von Hestagard, habe ich die Zügel einfach in die rechte Hand genommen und bin losgeritten. Selbstverständlich erstmal nur im Schritt, aber ich habe sofort Schenkelweichen, Vorhand- und Hinterhandwendung geübt. Er war sehr feinfühlig, extrem aufmerksam und sensibel, hat dabei aber nicht überreagiert. Er hat das so toll gemacht, dass ich schnell mit dem Tölt begonnen habe und ins



Sorgfältig ausgebildete Verkaufspferde, fast jeden Alters, aus eigener Zucht.



Sybille Wiendieck
Lück 7 | 24969 Sillerup
info@groenholm.de
01717534751

Dressurviereck gewechselt bin. Das Üben der einzelnen Elemente aus der Prüfung Tölt in Harmony hat mir sehr Spaß gemacht und ich bin sogar zum Training des Island-Teams gefahren. Schon 2019, also eineinhalb Jahre nach dem Unfall, konnte ich dann erfolgreich einhändig mit Lukku-Láki an Tölt in Harmony-Prüfungen teilnehmen. Die linke Hand hielt ich einfach vor den Körper.

Allerdings begannen dann die ersten Probleme. Auf Grund der einhändigen Zügelführung schlich sich eine Schiefe ein, die sich auch auf das Pferd auswirkt. Wir versuchten einen Zügel mit Steg zu basteln, aber auch das brachte nicht den gewünschten Erfolg.

Ich wusste lange nicht weiter, bis ich über einen Tipp Kontakt zu einem Trainer mit Erfahrung im Parareitsport aufnahm. Basierend auf seinen

Vorschlägen entwickelten wir gemeinsam mit einer Sattlerin meine jetzige Zügelkombination. Das Prinzip ist recht simpel. Ich habe eine Oberarmmanschette, an der über einen starken Magneten ein Zügel befestigt ist. Die richtigen Zügel sind verkürzt oder verknötet, damit sie nicht herumschlackern. So habe ich im Notfall die Möglichkeit mit der rechten Hand auf beiden Seiten einzuwirken. Der linke Arm ruht in einer Schlinge, um die Spannung aus dem Arm herauszunehmen.

Du bist in dieser Saison erfolgreich mit Staur von Hestagard auf einigen Turnieren gestartet. Wie lange habt ihr hierfür trainiert, ihr musstet Euch ja wahrscheinlich beide aufgrund der Situation umstellen?

Ich habe zunächst nur mein eigenes Pferd Lukku-Láki trainiert. Es gab noch viele Schwierigkeiten zu überwinden, denn es ist nicht immer einfach, wenn man mit dem Anspruch an die Sache herangeht, genauso zu reiten wie früher auch.

Wir haben also trainiert und irgendwann 2021 habe ich begonnen, mit Lukku-Lákis besten Freund, dem Elitehengst Staur von Hestagard, ebenfalls zu arbeiten. Erst nur an der Doppellonge, später auch vom Sattel aus. Ich hatte zu dem Zeitpunkt natürlich schon mehr Erfahrung und auch mehr Vertrauen in die "neue" Art und Weise zu reiten. Staur ist ebenfalls ein sensibles und feines Pferd. Schnell waren wir auf der Ovalbahn unterwegs und im Winter 2021/22 schmiedete ich erste Pläne, mit den beiden auf ein Turnier zu fahren. Doch es sollte anders kommen. Im Frühjahr ging es Lukku-Láki plötzlich sehr schlecht und ich war schließlich gezwungen, die Entscheidung zu treffen, ihn gehen zu lassen.

Dieses Pferd hatte mir so viel gegeben, gerade auch in den Anfängen meiner Erkrankung. Es war hart. Es ist immer noch hart. Aber er hatte es verdient, ein möglichst würdiges Ende mit so wenig Schmerzen wie möglich zu bekommen. Wenn es schon keine Möglichkeit mehr gab, ihm ein Weiterleben zu ermöglichen...

Ich war am Boden zerstört. Die Entscheidung, trotzdem für das Turnier auf dem Stormurhof zu nennen, war nicht leicht. Ich wollte nicht mehr starten. Ich nannte dann trotzdem, aus einem Impuls heraus. Für mein totes Pferd. Damit er stolz auf mich sein konnte.

Und Staur, der zu Hause jedes Mal, wenn wir an seiner alten Weide vorbeiliefen, stehen blieb und Lukku-Láki zu suchen schien – er schien zu spüren, um was es mir ging. Er war weich und durchlässig, aufmerksam, aber gleichzeitig auch ausdrucksstark. Ich hatte die T7 genannt und durfte aus Sicherheitsgründen alleine, statt in ei-



Gwendolin mit Staur, Bild: Isidesign Fotografie

ner Gruppe starten. Die Vorentscheidung lief sehr gut und ich nannte spontan noch Tölt in Harmony nach. Am Ende fuhren wir mit zwei goldenen Schleifen nach Hause. Und ich bin mir sicher, dass Lukku-Láki irgendwie dabei war.

Wir starteten dann auch in Verden. Das Töltfinale ritten wir sogar in der Gruppe mit und ich fühlte, dass es mit Staur auch kein Problem sein würde, auch auf dem Bockholts-Hoff mit der niedrigen Ovalbahnbegrenzung zu starten.

Das machten wir auch, und ich weiß nicht, ob ich mich mehr über das Ergebnis in der Prüfung Tölt in Harmony freuen sollte, oder über das beliebige Tempo Tölt im Finale der T7. Dass meine Hand mir das Wochenende mit einer sehr harten folgenden Woche mit vielen unschönen Schmerzattacken danken sollte, das ist die Kehrseite. Mir war es das aber wert.

Es kommt häufiger vor, dass ich nicht so lange reiten kann, weil die Schmerzen in meiner Hand zu groß werden. Das kann sehr frustrierend sein. Auch eine Verschlechterung der Symptomatik muss ich oft in Kauf nehmen, wenn ich wie andere auch mein Leben leben möchte. Ich bin dankbar, dass ich Staur reiten darf. Ich will aber auch nicht

www.gangsalat.de
**Buntes und peppiges
 Zubehör für Islandpferde!**
 Kommt uns besuchen !!!

Pferd & Jagd Hannover 2022
Halle 22, Stand E 38/6

GangSalat.de
 Ihr OnlineShop für peppiges Islandpferdezubehör



all die Pferde unerwähnt lassen, die mich auch vor dem Unfall begleitet haben und die den Grundstein für alles weitere gelegt haben. Auch ohne die Unterstützung von Anette Lohrke und dem Island-Team und dem Unterricht bei Anna Valdemarsdottir und Friffi Hilmanson wäre ich jetzt nicht da, wo ich gerade stehe.

Gibt es zu dem Einsatz der Hilfsmittel zur Zügelführung bei einem Turnierstart Regeln oder spricht man dieses im Vorfeld mit dem Chefrichter ab?

Nein, der Einsatz von Hilfsmitteln, wie ich sie benötige, ist nicht einfach so erlaubt. Ich habe einen sogenannten Sportgesundheitspass beim deutschen Kuratorium für therapeutisches Reiten beantragt. Das deutsche Kuratorium für therapeutisches Reiten ist seit rund 40 Jahren Anschlussverband der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) und stellt unter anderem diese Sportgesundheitspässe aus. Ich musste eine ärztliche Untersuchung nachweisen, Bilder und Videos vom Reiten und den Hilfsmitteln schicken und zu einer weiteren Untersuchung zur Klassifizierung fahren. Das Ganze hat sich auf Grund der Pandemie alles so verzögert, dass ich es schon fast aufgegeben hatte. Aber schließlich hielt ich ihn in den Händen und dürfte theoretisch jetzt auch bei Para-Turnieren starten. Die Hilfsmittel und die Klasse, man spricht hier von Grade, sind offiziell dort eingetragen. Das ermöglicht es dem Reiter eben den Einsatz von Hilfsmitteln, die allerdings nur die Behinderung ausgleichen dürfen. Außerdem landen Sportler mit vergleichbaren Einschränkungen in derselben Grade und werden auf Para-Turnieren getrennt gewertet. Die spielen für mich persönlich allerdings keine Rolle, da ich ja auf Islandpferdeturnieren starte. Trotzdem habe ich Chefrichter und Veranstalter im Vorfeld über das Vorliegen des Sportgesundheitspasses informiert.

Hast Du ein reiterliches Ziel für das nächste Jahr?

Zunächst hoffe ich, dass sich gesundheitlich nichts verschlechtert und mich beim Reiten einschränkt, was natürlich auch passieren könnte.

Ein Ziel konnte ich mir jedoch neulich bereits erfüllen: Ich bin wieder ausgeritten. Aber ich habe natürlich auch ein paar Träume. Gerne möchte ich mit Staur für V2, T3 und TiH Level II trainieren und wenn alles gut klappt, auch in diesen Prüfungen starten.

Außerdem bin ich dabei herauszufinden, ob man mit CRPS in der dominanten Hand ein Jungpferd ausbilden kann.

Möchtest du den Lesern noch etwas sagen?

Wenn Du selbst betroffen bist: Es ist nicht immer einfach, manchmal muss man gewisse Ideen auch verwerfen, um auf Umwegen wieder zu ihnen zurückzukommen. Aber man muss sich nicht aufgeben. Akzeptanz einer Situation ist nicht dasselbe wie Aufgeben. Doch auch, wenn man nicht dort ankommt, wo man früher einmal war, man muss sich nicht verstecken. Schon alleine mit einer Erkrankung wie CRPS zu leben ist eine Herausforderung und eine Leistung.

Das Reiten, auch auf dem Turnier, das Mithalten mit den anderen, das war für mich persönlich eben ein Ziel, was ich erreichen "musste". Das kann für Dich allerdings etwas ganz anderes sein als das Reiten. Tausche Dich aus, sammle Ideen, aber vergleiche Dich nicht zu viel.

Was ich zu interessierten Lesern sagen möchte: Was am besten hilft, das ist nicht Mitleid, sondern Akzeptanz, Offenheit und Rücksicht. Man möchte dazu gehören - ohne, dass die Behinderung im Mittelpunkt steht. Einfach eine junge Frau mit ihrem Pferd. Freundliches und interessantes Nachfragen ist erlaubt! Und vielen Dank fürs Lesen.

Pferde-Haftpflicht-Versicherung



20 Mio. € - Deckung

- ⇒ Einschl. Fremdreiter und Reitbeteiligungen
- ⇒ Einschl. Mietsachschäden
- ⇒ Einschl. Bergungs- und Rettungskosten
- ⇒ Einschl. Flur- und Weideschäden, u.v.m.

**Isis und
Kleinpferde
jähr. nur 64,00 €!**

Pferde-OP-Versicherung



10 % Kombi-Nachlass im Paket mit Pferde-Haftpflicht

- ⇒ 2-facher Satz aktueller GOT
- ⇒ Stand- und Vollnarkose
- ⇒ 3 Tarife: Basis, Premium u. Premium Plus
- ⇒ Einschl. Nachsorge u. Unterbringung

**bis zu 35 %
Nachlass
möglich!**

Reitlehrer-Haftpflicht

- ⇒ Mit- und ohne Lizenz
- ⇒ Einschl. therapeutischer Reitunterricht



ab jährl. 98,60 €

Betriebs-Haftpflicht

- ⇒ Pauschale Berechnung nach ha-Fläche
- ⇒ Alle Zucht- und Aufzucht-pferde sind mitversichert
- ⇒ Günstige Einschüsse von Reit- u. Schulpferden, Pensionspferden, Reitlehrer

ab jährl. 130,00 € !!!

Berufsunfähigkeit

- ⇒ Gelbe-Schein-Regelung
- ⇒ Junge Leute Nachlass
- ⇒ Auch für Pferdewirte u. Reitlehrer

