

Ein Leben, das unter die Haut geht

GESUNDHEIT Nach einer Hirnblutung war Udo Altenfelder ein Pflegefall. Heute gilt er als „medizinisches Wunder“. Der 59-Jährige hat aber auch viel dafür getan. Inzwischen hilft er anderen Menschen dabei, wieder auf die Beine zu kommen.

VON UNSEREM MITARBEITER OLIVER SCHMIDT

Coburg Udo Altenfelder kann vieles. Zum Beispiel Akupunktur, ebenso ist er Diätassistent, ausgebildeter Heilpraktiker, Trainer für Sportrehabilitation, Erste-Hilfe-Ausbilder sowie Ernährungscoach. Eines aber kann der 59-Jährige nicht: sich eine Verschnaufpause gönnen oder zumindest mal einen Gang runterschalten. „Privatleben?“, fragt Udo Altenfelder erstaunt und deutet auf den Übungsraum im Fitnessstudio: „Das hier ist mein Leben!“ Er gebe Gas, sagt er, weil er anderen Menschen helfen wolle. Mit leiser Stimme fügt er aber noch hinzu: „Mich treibt auch die Angst an, dass ich wieder alles verlieren könnte.“ Seinen Job, seinen Halt. Von Rückschlägen hatte Udo Altenfelder nämlich bereits genug in seinem Leben. Beziehungsweise: in seinen zwei Leben.

Wir treffen uns mit Udo Altenfelder im besagten Übungsraum. Im „Sports-house“, das Standorte in Coburg, Rödentel und Sonneberg hat, bietet er seine Reha-Kurse an. Weil Udo Altenfelder grundsätzlich ein Freund der klaren Worte ist, berichtet er an dieser Stelle von einem Vorurteil: „Viele sagen ja, dass Reha-Kurse Gediller sind.“ Kurze Pause, die Augen funkeln. „Aber nicht bei mir!“ Wenn er Gas gibt, sollen bitte auch die Teilnehmer seiner Kurse Gas geben – schließlich wollen sie doch wieder gesund werden oder zumindest ein bestimmtes Leid etwas mindern.

Sollte doch mal jemand einen Durchhänger haben und gefrustet sein, kann ihm Udo Altenfelder wertvolle Tipps geben, und zwar auf eine sehr authentische Weise. „Ich weiß, wie es ist, ganz unten zu sein!“

„Ich war ein Pflegefall“

Die Zeit, als Udo Altenfelder „ganz unten“ war, begann am 28. September 1997. An diesem Tag um 10.30 Uhr endete sozusagen sein erstes Leben. Dass er anschließend noch ein zweites Leben beginnen konnte, hätten selbst die meisten Mediziner damals nicht für möglich gehalten. Denn eine Hirnblutung, ausgelöst durch ein Aneurysma, überleben nur wenige. Auch um Udo Altenfelder stand es zwischendurch sehr schlecht. Bis heute erinnern auf seinem Kopf zwei kleine Vertiefungen an diese schlimme Zeit.

Weil durch die Hirnblutung der Druck stark stieg, mussten kleine Löcher in den Schädel gebohrt werden. Die äußerlichen Wunden sind gut verheilt. Wie es mit den innerlichen aussieht, weiß nur Udo Altenfelder. Fest steht aber: Er will über die vielen Operationen und auch über die Zeit, die er im Koma lag, eigentlich gar nicht mehr groß reden. Stattdessen zeigt er auf ein Tattoo an seinem Unterarm. In römischen Ziffern ist dort das Datum 28.9. zu lesen. An diesem Tag begann sein zweites Leben.

Udo Altenfelder zählt aber nicht nur seine Leben, sondern auch seine großen Schockmomente. Klar, Schock Nummer eins war die Hirnblutung. Er hat sie zwar überlebt. „Aber ich war ein Pflegefall“, sagt er klipp und klar. Doch der nächste Schock kam bereits drei Jahre später: Die Rentenversicherung teilte Udo Altenfelder mit, dass sie ihm nur noch zwölf Monate lang eine Erwerbsminderungsrente bezahlt. „Das hat mich umgehauen“, erinnert er sich. Er sei zu diesem Zeitpunkt zwar schon wieder „lebensfähig“ gewesen, „aber nicht arbeitsfähig“. Immerhin bot ihm die Rentenversicherung an, eine Fortbildung zu finanzieren. Denn sein alter Job als Maschinenführer in einem Rödentaler Unternehmen kam nicht mehr infrage.



Das Fitnessstudio ist für Udo Altenfelder zur neuen Heimat geworden.

Foto: Oliver Schmidt



Die tätowierte Zahl erinnert an den Tag, an dem das zweite Leben von Udo Altenfelder begonnen hat.

Foto: Oliver Schmidt

Udo Altenfelder entschied sich, eine Fortbildung zum Diätassistenten zu machen. Es sollte der Einstieg in eine Branche sein, in der man sich einen ehemaligen Maschinenführer zunächst eher weniger vorstellt. Nach der ersten Fortbildung machte Udo Altenfelder sogar noch sein Staatsexamen als Diätassistent – jetzt unterstützt vom Coburger Arbeitsamt. Anschließend absolvierte er eine Ausbildung zum Fitness-Reha-Trainer. Er nennt das „Wissenshunger“. Sein Interesse am Körper, an der Medizin und an allem, was damit zu tun hat, sei immer mehr gewachsen. Angetrieben wurde er dabei immer wieder von einer Frage: Was war da eigentlich im September 1997 in meinem Kopf los?

Der Rödentaler, der mittlerweile in Coburg wohnt, schaffte tatsächlich den Weg zurück ins Arbeitsleben. „Ich habe nicht aufgegeben, weil ich mir ständig ein neues Ziel gesetzt habe.“ Wenn er eine Fortbildung absolvierte, wollte er sie nicht nur einfach schaffen, sondern er wollte sie gut schaffen. Seine Erklärung für diesen Ehrgeiz: „Mir wurde gesagt, das sei die Unruhe, die man nach einer Nahtoderfahrung hat.“

Hunderte Absagen erhalten

Doch obwohl er viele seiner weiteren Aus- und Fortbildungen gut schaffte, näherte sich leider so langsam das Schockerlebnis Nummer 3. Gleich zu Beginn der Corona-Pandemie musste sein damaliger Arbeitgeber Personal abbauen. Auch Udo Altenfelder erwischte es.

2020 war das, und er fühlte sich schon wieder „ganz unten“. Er schrieb Hunderte Bewerbungen, wie er sagt, und er bekam Hunderte Absagen. Am Ende war es ein Zufall, dass er eines Tages Michael Haust traf, den Inhaber vom „Sports-house“. Es war der Beginn einer neuen beruflichen Herausforderung: Seit 2021

gibt Udo Altenfelder Kurse, die kein „Gediller“ sind, hilft Menschen, die Schmerzen haben, und schwört inzwischen auch auf die Wirkung von Akupunktur. Es scheint so, als ob da jemand seine Berufung gefunden hat. Endlich. Aber nicht zuletzt die zwei Vertiefungen am Kopf erinnern Udo Altenfelder täglich daran, wie schnell sich alles im Leben ändern kann. Deshalb ist bei ihm vor allem eine große Sorge allgegenwärtig: Wird es eines Tages noch einen vierten Schock geben?

Diese Sorge lähmt ihn allerdings nicht. Im Gegenteil. Sie treibt ihn an. „Ich bin in einem Hamsterrad“, sagt Udo Altenfelder erneut mit leiser Stimme. Doch bereits im nächsten Moment muss er lächeln: „In meinen Kursen habe ich den Spitznamen Schinderhannes.“ Jemand, der schon mal ein Pflegefall war und bis heute als „80 Prozent schwerbehindert“ eingestuft ist, darf das als Kompliment verstehen. Mal kurz Aussteigen aus dem Hamsterrad? Kommt nicht infrage. Es scheint so, als ob er ganz gerne da drinnen ist, weil es sich eben auch um einen geschützten Raum handelt. Weil Udo Altenfelder nicht schon wieder seinen Job, seinen Halt verlieren möchte. Bitte bloß kein vierter Schock! „Urlaub?“, fragt er, „Nein. Aber wenn es passt, gehe ich mal ein paar Stunden früher.“

Ein hilfsbereiter Einzelkämpfer

Der Freund der klaren Worte will aber gar nicht verschweigen, dass nicht jeder (und nicht jede) mit seiner Art zurechtkommt. Vor allem nicht mit dem Udo Altenfelder, wie er in seinem zweiten Leben geworden ist oder vielleicht auch werden musste. „Ich bin schon bisschen ein Egomane geworden“, sagt er selbstkritisch. „Einzelkämpfer“ dürfte es aber auch gut treffen. Ein Einzelkämpfer, der noch dazu hilfsbereit sein kann. Das Wörtchen

„kann“ ist an dieser Stelle deshalb wichtig, weil Udo Altenfelder an ein paar Grundsätze im Leben glaubt. Wer in einer schwierigen Phase mutlos oder traurig sei, sollte eines wissen: „Jeder bekommt Chancen. Aber man muss diese Chancen auch sehen und dann nutzen.“ Es sei der sprichwörtliche „Strohalm“, den es zu ergreifen gebe. Udo Altenfelder sagt: „Ich kann dieser Strohalm sein.“ Aus einem Strohalm könne irgendwann eine Latte werden, an der man sich aus einer Krise herausziehen kann. „Aber man muss auch etwas dafür tun!“ Wichtig sei auch Folgendes, sagt Udo Altenfelder: „Man muss lernen, Hilfe anzunehmen. Man sollte nicht versuchen, alles nur mit sich alleine auszumachen.“

Eigentlich wollte er gar nicht feiern

Apropos: Seinen 60. Geburtstag, der im Juli ansteht, wollte er eigentlich gar nicht groß feiern. Zum Glück konnten Freunde ihn umstimmen. Auch einen solchen Tag sollte man nicht nur mit sich alleine ausmachen – erst recht nicht, wenn es einem medizinischen Wunder gleicht, diesen 60. Geburtstag erleben zu können. Zu den Geburtstagsgästen wird dann auch der Gehirnechirurg Marc Schmidt gehören, dem Udo Altenfelder sein zweites Leben zu verdanken hat.

Außerdem kommen die „Sports-house“-Inhaber Michael Haust und Andre Netzgau, die dafür sorgen, dass Udo Altenfelder jetzt einen Halt in diesem zweiten Leben finden kann. Wir treffen die beiden am Ende unseres Gesprächs. Freudig erklärt Udo Altenfelder: „Es wird ein Artikel über mich geschrieben!“ Michael Haust schaut skeptisch – denn er kennt ja seinen Schinderhannes, der oft und gerne Klartext redet, und der bereits drei große Schockereignisse in zwei Leben hatte: „Ich glaube, das muss wohl eher ein Buch werden.“

FERNWÄRME

Lutherstraße zwei Monate gesperrt

Coburg Für die Verlegung von Fernwärmeleitungen und die Herstellung mehrerer Hausanschlüsse wird die Lutherstraße im Bereich der Melanchthonstraße und dem Wittenberger Weg ab Montag, 17. März, für voraussichtlich zwei Monate gesperrt. Das geht aus einer aktuellen Pressemitteilung hervor. Fußgänger können die Baustelle passieren. Eine Umleitung wird ausgeschildert. *red*

BAUSTELLE

Wiesenstraße ab Montag dicht

Coburg Für die Erweiterung der Fernwärmeversorgung und die Erneuerung der Wasserversorgung ist die Wiesenstraße im Bereich der Hausnummern 1 bis 17 ab Montag für voraussichtlich zwei Monate gesperrt. Die Zufahrt ist nur noch von der Rosenauer Straße aus möglich. Fußgänger können die Baustelle passieren. Die Umleitung wird ausgeschildert. *red*

FRÜHSTÜCKS-TIPP

Power für Frauen

Coburg Das gesundheitsfördernde Projekt des Caritasverbandes „Power für Frauen“ lädt zu einem gesunden Frauenfrühstück ein. Das Frühstück findet am Dienstag, 18. März, von 10 bis 12 Uhr im Treffpunkt, Max-Böhme-Ring 26, statt. Frauen aller Altersgruppen können in gemütlicher Atmosphäre ein gesundes, kostenfreies Frühstück genießen, neue Kontakte knüpfen und sich austauschen. Ein informativer Teil ergänzt das Programm. Anmeldung nimmt Olga Biryukov unter Telefon 0151/25507452 oder per E-Mail an: o.biryukov@caritas-coburg.de entgegen. *red*

VHS-TIPP

Nach dem Brexit

Coburg Fünf Jahre ist der Austritt Großbritanniens aus der EU her. Was hat sich seitdem für die Briten verändert? Wie haben sich die Beziehungen zur EU entwickelt? Werden die EU und Großbritannien durch die Politik von Donald Trump vielleicht schon bald wieder enger zusammenrücken müssen? Das Studium Generale der Volkshochschule Coburg hat in diesem Semester die außenpolitischen Beziehungen der EU zum Thema und widmet sich am Mittwoch, 19. März, diesen Fragen. Eingeladen wurde dazu die Brexit-Expertin Birgit Bujard, die einen Einblick in die Beziehungen und einen Ausblick auf die mögliche künftige Entwicklung geben wird. Beginn ist um 19 Uhr im Pfarrzentrum St. Augustin. Anmeldung auf vhs-coburg.de oder unter 09561/8825-0. *red*