



*Ich soll Wheelie fahren – kein Problem!*

Lukas Reichstein

# In nur 3 Sekunden hat sich mein Leben verändert ...

Der Unfall des jungen Nachwuchstalents Lukas Reichstein am 26. Januar im Rahmen des Endurocrossevents „Kings of Xtreme“ hat die gesamte deutsche Offroadszene geschockt. Lukas stürzte damals im Training schwer und zog sich eine massive Verletzung des Rückenmarks im Bereich des fünften und sechsten Brustwirbels sowie eine akute Quetschung der Lunge zu. Die Folgen des Sturzes konnte zu diesem Zeitpunkt noch keiner abschätzen, zunächst wurde Lukas in Leipzig mehrmals operiert. Die Befürchtung einer Lähmung ab dem fünften Brustwirbel wurde von Tag zu Tag mehr und mehr zur Gewissheit. In den darauf folgenden Wochen entwickelte sich das Motto „Stay Strong“ zum Leitspruch für den Enduro-Pokalsieger des Jahres 2012. Unzähligen Besuchen von Motorsportkollegen und Freunden folgten verschiedene Aktionen um Lukas mental zu unterstützen. Auch wir hatten immer wieder Kontakt zu Lukas und seiner Familie, fünf Monate nach seinem dramatischen Unfall hat sich unser Redakteur Marco Burkert auf den Weg in die Reha-Klinik nach Bayreuth gemacht, um sich mit Lukas und seinem Vater Harry zu treffen. Im folgenden Interview haben die drei über den Unfall und den bisherigen Reha-verlauf gesprochen.

**MCE:** Hallo Lukas, hallo Harry, schön euch zu sehen! Mittlerweile sind bereits fünf Monate seit dem Unfalltag vergangen, wie geht es euch und speziell dir, Lukas, heute?

**Lukas Reichstein:** Ja hallo, cool, dass es mal klappt mit dem Interview! Stimmt, so lange ist das schon wieder her ;)!? Mir geht es super, ich hatte zwar einen langen und nicht ganz einfachen Weg bis zum heutigen Tag, aber ich denke, es ist normal, dass man immer wieder mit Ups & Downs zu kämpfen hat. Für mich war alles, was in den letzten Monaten passierte, neu, das ist klar. Die lange Rehapphase war und ist vollgestopft mit hartem Training, aber auch vielen schönen Erlebnissen.

**Bevor wir über die Reha sprechen, kannst du dich noch an den Unfallhergang erinnern?**

**Lukas:** Ja, ich kann mich noch an alles erinnern! Es passierte in der vierten Runde, nachdem ich in der dritten die schnellste Trainingszeit meiner Gruppe gefahren hatte. Was übrigens Eddi (Edward Hübner, Anm. d. Red.) bis heute nicht zugeben will (schmunzelt und lacht). Ich fuhr die Linkskurve nach der Startgeraden, nach dieser wollte ich eine Kante zum Abspringen nutzen, um die darauffolgenden Autoreifen zu überspringen. Dort habe ich einen Schlag aufs Hinterrad bekommen und bin über dem Lenker abgestiegen und habe eine Bauchlandung hingelegt. Das Motorrad ließ nicht lange auf sich warten und traf mich unglücklicherweise genau am Rücken. Eddi war direkt hinter mir und stoppte sofort, um mir zu helfen, ich konnte mich allerdings nicht bewegen, vorerst auch die Arme nicht. Dann waren auch schon die Sanitäter da und ruck, zuck war ich im Krankenwagen, dort bekam ich dann gleich eine Vollnarkose. Erst abends um 23 Uhr, als ich auf der Intensivstation aufwachte, wusste ich, dass es mich wohl etwas schlimmer erwischt hatte.

**Vater Harry wirft ein:** Dazu muss man sagen, dass die erste Frage keineswegs der Verletzung, sondern mehr dem Ausgang des Rennens galt! Als uns die Ärzte sagten, dass Lukas wach sei und wir in sein Zimmer könnten, fragte er mich doch tatsächlich: Und, wer hat denn nun gewonnen? Zweite Frage: Was hat Eddi für einen Platz gemacht? Und die dritte Frage: Haben die mich etwa operiert? Da war ich komplett von den Socken und wusste nicht, was ich sagen sollte (beide lachen).

**Rennfahrer durch und durch, oder?**

**Harry:** Definitiv!

**Das kann ich mir vorstellen! Was genau war verletzt, hat man euch das gleich gesagt?**

**Lukas:** Ja, das hat mich halt interessiert ;)! Ich hatte mir bei dem Sturz den fünften und sechsten Brustwirbel gebrochen, bei der OP wurde die Wirbelsäule aber vom dritten bis zum zehnten Brustwirbel ver-

steift. Die „schlimmere“ Verletzung war zu diesem Zeitpunkt aber die gequetschte Lunge, durch den Aufprall hatte ich sehr viel Blut in der Lunge. Was letztendlich fast lebensbedrohlich war, da ich kaum atmen konnte.

**Harry:** Die Ärzte haben ihm dann eine Art Drainage gelegt, um das Blut abzuführen. In den ersten Stunden waren das ca. 700 Milliliter Flüssigkeitsverlust, das verdeutlicht, wie heftig der Aufprall auf den Boden war. Betroffen waren zudem beide Lungenflügel, sodass man sagen kann: Die kritischen Tage waren eigentlich der dritte und vierte Tag nach der Operation. Erst als auch das überstanden war, konnten wir weiter nach vorn blicken und nach elf Tagen in Leipzig ging es für Lukas weiter ins bayerische Murnau.



Lukas und Vater Harry trainieren so oft es geht zusammen

**Lukas betont:** Als ich vorhin von schönen Erlebnissen sprach, ist mir in Leipzig besonders ein Sonntag in Erinnerung geblieben. Ich lag zwar noch auf der Intensivstation, aber die Ärzte drückten bei meinen Besuchern ein Auge zu und so hatte ich lustigerweise 16 Leute in meinem Zimmer! Wohlgemerkt auf der Intensivstation ;), das war verrückt und hat mich besonders gefreut!

**Harry, du hast es bereits angesprochen, nach Leipzig folgte Murnau. Das ist eine Spezialklinik für Rückenmarksverletzungen, oder?**

**Harry:** Genau, richtig. Murnau, dort war im übrigen

auch Pit Beirer, hat eine Unfallklinik mit einer speziellen Abteilung für Rückenmarksverletzungen, welche eine querschnittspezifische Rehabilitation anbietet. Dort lernt man im Prinzip die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu erreichen.

**Wie seid ihr auf diese Klinik aufmerksam geworden?**

**Harry:** Ich wusste, dass Pit Beirer nach seinem Unfall in dieser Klinik war und natürlich auch um den guten Ruf dieser Einrichtung. Natürlich versucht man da alle möglichen Hebel in Bewegung zu setzen, um dort einen Reha-Platz zu bekommen. Aus versicherungstechnischer Sicht war das nicht so einfach, da Lukas eigentlich direkt nach Bayreuth in das dortige Reha-Zentrum kommen sollte. Zu diesem Zeitpunkt haben wir nicht gewusst, dass Bayreuth ein querschnittspezifisches Reha-Zentrum besitzt und setzten all unsere Energie daran, dass Lukas nach Murnau kommt. Iris Haupt, eine Freundin der Familie und dem ein oder anderen sicherlich vom MSC Triptis bekannt, hat sich zudem sehr dafür eingesetzt, dass Lukas nach Murnau kommt. Mit dieser tollen Unterstützung hat es letztendlich geklappt und Lukas konnte via Hubschrauber nach Murnau transportiert werden. Alleine dieser Flug belief sich auf 12.000 Euro, das will natürlich alles beantragt und genehmigt werden.

**Lukas, was hat dich in Murnau erwartet?**

**Lukas:** Erst mal war ich erstaunt über die Größe der Klinik. Doch um das alles zu realisieren, blieb kaum Zeit, denn ich hatte ein volles Trainingsprogramm. Nachdem ich damals elf Tage im Bett verbracht hatte, wurde es Zeit, mit leichter Physiotherapie etwas für die Muskulatur zu tun und langsam wieder mit dem Aufrichten zu beginnen. Zudem musste ich lernen, wie ich mit dem Rollstuhl umgehe. Das war natürlich alles Neuland, was für jeden „normal“ ist, musste ich wieder lernen! Angefangen vom Aufrichten bis zum

Transfer vom Bett in den Rolli. Das ging anfangs mit einem „Rutschbrett“, kurze Zeit später ohne Hilfsmittel. Die Übungen wurden mit der Zeit immer schwerer, bis hin zu Dingen wie vom Boden in den Rolli setzen oder in ein Auto einsteigen. Auch Schwimmen war und ist sehr wichtig, um alles zu bewegen, das konnte ich allerdings erst machen, als meine Narben verheilt waren. Zu all den Übungen kam noch tägliches Krafttraining hinzu, was echt viel Spaß gemacht hat!

**Gab es etwas, was dir besonders schwer gefallen ist oder dich genervt hat?**

**Lukas:** Ja, das gab es! Schnarchende Zimmernachbarn ;)! Das Training selbst hat Spaß gemacht und es war schön, immer wieder etwas „Neues“ zu lernen! In den sieben Wochen, die ich dort verbracht habe, konnte ich somit sehr viel lernen und auch für die Zukunft mitnehmen!

**Apropos Zimmernachbarn, ich habe gehört, du hast eine sehr bekannte Trainingspartnerin in Murnau?**

**Lukas:** Ja (lacht)! Ich habe in den sieben Wochen sehr viel mit der russischen Skicrosserin Maria Komissarova trainiert. Sie ist bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi schwer gestürzt und sitzt nun auch im Rolli. Zusammen hatten wir jede Menge Spaß und haben uns gegenseitig motiviert, auch ihr Freund war ab und an da, diese Zeit werde ich nie vergessen!

**Du hast eben schon meine nächste Frage angesprochen. Die Reha-Phase in Murnau endete nach sieben Wochen. Warum?**

**Lukas:** Nach dieser Zeit war die Medizinische Notwendigkeit, um in einer hochspezialisierten Klinik wie Murnau zu bleiben, einfach nicht mehr gegeben. Kurz gesagt, es war zu teuer, dort zu bleiben ;)! **Harry:** Das hängt alles mit der Versicherung zusammen, der Tagessatz in solch einer Klinik ist natürlich sehr hoch, das ist vollkommen logisch. Also ist solch eine spezielle Reha immer möglichst kurz und dann kommt man in eine „normale“ Reha-Klinik. In unserem Fall hieß das: Umziehen nach Herzogenaurach.

**Das klingt nicht begeistert?**  
**Harry:** Na ja, das will ich so nicht sagen. An sich ist es keine „schlechte“ Klinik, das Problem, das wir hatten, war, dass es keine spezialisierte Klinik für Rückenmarksverletzungen ist. Sprich, es gab kein Training für den Rolli, sondern eher normale Physiotherapie. Das alles ist zwar okay, bringt dich als Rollifahrer in Sachen Alltagsbewältigung aber keinen Schritt weiter.

**Lukas:** Es war auch nicht gerade motivierend, da ich dort der jüngste Patient in der gesamten Klinik war. Herzogenaurach hat sehr viele Schlaganfallpatienten etc., dort hatte ich einen kleinen Tiefpunkt, was die Motivation betrifft. Wenn du keinen Trainingspartner hast, wie ich es in Murnau hatte, dann nagt das schon an der mentalen Kraft. So kannst du dich gegenseitig pushen und lernst viel schneller, als wenn du es alleine machen musst!

**Nun sind wir aber heuer in Bayreuth, und ich sehe dich hier vor mir sitzen und muss gestehen, ich sehe einen hochmotivierten Lukas! Wie kam es dann zum Wechsel, der dir sichtlich richtig gut getan hat, in die Klinik nach Bayreuth?**

**Lukas:** Das verdanke ich mehr oder weniger dem Zufall. Eine Blasenentzündung an meinem „freien“ Wochenende, das ich zu Hause verbrachte, machte einen Besuch in der Notaufnahme der Klinik in Bayreuth notwendig. Na ja, und die haben mich dann gleich hier behalten ;)! Zwar wird hier gerade alles umgebaut, doch die Rehabilitation ist speziell auf Rollifahrer abgestimmt und bietet ganz andere Übungsmöglichkeiten. Ich war zum Beispiel mit meinem Physiotherapeut in der Stadt und habe dort den Umgang mit dem Rolli üben können, es sind die kleinen Dinge, die wichtig sind und die man vor allem auch üben muss! In Bayreuth konnte ich auch Fahrstunden nehmen, um mich an ein umgebautes Auto zu gewöhnen. All das bedeutet mir sehr viel, denn es ist äußerst wichtig für meine Zukunft.

**Nun habe ich dich einen Tag bei deinem Training begleiten können und war mitunter ziemlich beeindruckt von dem, was du hier täglich leisten musst! Bereits nach dem Frühstück beginnt dein Tag mit Schwimmen, beruflicher Reha, Tischtennis, Physiotherapie, Fitnesstraining, Rollitraining, also mehr als volles Programm! Hattest du denn Zeit, um über deine Zukunft und deine eventuellen Ziele nachzudenken?**

**Lukas:** Ziele? Ich möchte natürlich Deutscher Meister werden ;)! Aber erst einmal bin ich froh, wenn ich wieder zu Hause sein kann. Dem Sport möchte ich natürlich verbunden bleiben, geplant ist der Besuch der Enduro-DM in Burg. Dann werde ich die deutsche Six-Days-Mannschaft nach Argentinien begleiten. Die Schule will ich fertigmachen und danach möglichst einen Beruf erlernen, der in Richtung Motorsport geht. Besonders freue ich mich auch auf mein Auto, einen Audi A3 Quattro! Das sind alles Dinge, die mich in nächster Zeit erwarten und auf die ich mich wahnsinnig freue.

**Das klingt super! Eine Frage hätte ich noch an dich, Harry. Lukas sprach eben das Thema Zuhause an. Du hast mir bereits berichtet, dass der Umbau in vollem Gange ist, wie weit seid ihr jetzt?**  
**Harry:** Gute Frage. Das ist ein sehr großes und wichtiges Thema bei uns. Die Planung, unser Wohnhaus umzubauen, existierte bereits vor dem Unfall von Lukas. Dass wir es nun allerdings barrierefrei umbauen müssen, damit hat allerdings niemand von uns gerechnet. Für Lukas haben wir nun alles umgebaut, es musste ein Treppen- sowie ein Außenlift gebaut werden. Der Eingangsbereich musste komplett umgebaut werden, da wir Hochparterre wohnen. Die Türen müssen breit genug für einen Rolli sein, das Bad muss umgebaut werden, also alles in allem ein ziemlich großes Unterfangen.

**Da drängt sich natürlich die Frage nach den Kosten auf! Trägt die Versicherung oder die Krankenkasse solche Umbauten?**

**Harry:** Nein, auf keinen Fall! Wir kalkulieren derzeit mit einer Summe um die 200.000 Euro. Die Versicherung deckt nur die Grundkosten ab, wie zum Beispiel Ärztliche Versorgung und die medizinisch relevante Reha usw. Den Umbau bezahlt dir keiner, den

musst du selbst tragen. Denn die normale Unfallversicherung schließt die sogenannte Benzinklausel oder Sportarten zur Erzielung einer Höchstgeschwindigkeit aus. Im Klartext, wenn du mit einer „normalen“ Versicherung Motocross oder Enduro fährst, bist du nicht versichert! Bei Lukas handelt es sich für die Krankenkasse um einen Freizeitunfall, wenn man da keine Zusatzversicherung hat, stehst du da und hast nichts! Die Pflegeversicherung zahlt beispielsweise nur 2557 Euro einmalig und das war's. Was greift, ist die Versicherung der Lizenz, aber das ist eigentlich auch nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Es sollte sich also jeder Gedanken über eine Zusatzversicherung machen! Das nächste ist, die Versicherungen zahlen meist erst nach 12 bis 15 Monaten, nachdem eine Nachuntersuchung den Invaliditätsstand festgestellt hat. Nach dieser Untersuchung wirst du eingestuft und es erfolgt die Berechnung. Alles eine ziemlich komplexe und komplizierte Geschichte, in der Theorie klingt alles erst einmal gut, wenn es dann zum Ernstfall kommt, sieht es schnell anders aus.

**Das sind abschließende Worte, über die man auf jeden Fall nachdenken sollte! Ich wünsche euch und speziell dir, Lukas, für den kommenden Weg alles Gute und weiterhin viel Kraft getreu dem Motto „Stay Strong“!**

**Lukas:** Danke! Ich möchte mich auf diesem Weg noch einmal für die tolle Unterstützung bedanken! Bei allen, die mich besucht, mich angerufen oder mir über Facebook geschrieben haben und schreiben, es ist ein gutes Gefühl und gibt mir Kraft für alles, was noch auf mich zukommt! In diesem Sinne, wir sehen uns an der Rennstrecke!!!

• Text u. Fotos: Marco Burkert



Training ist alles, das sieht auch Lukas so und verbringt viel Zeit mit Kraft- und Ausdauertraining