

Nach zwei Lungentransplantationen
ist die Wienerin Rani Gindl überzeugt:

„Yoga hat mein Leben gerettet“

Im Jahr 2005 erhielt Rani Gindl die Diagnose „Lungenhochdruck“. Die Wienerin war zu diesem Zeitpunkt 27 Jahre alt und sah aus wie das blühende Leben. 16 Jahre später hat Gindl zwei Lungentransplantationen hinter sich. In ihrem Buch „Mein Leben, meine Lungentransplantationen und ich“ berichtet sie über ihre Erlebnisse.

Mit Hilfe des Vereines PH Austria (www.lungenhochdruck.at) konnte Gindl ihr Buch veröffentlichen.

Fotos: Gindl

Auf leichten Steigungen beim Gehen begann ich zu schnaufen, am Heimtrainer war ich schnell erschöpft. Es war ein Gefühl, als würde ich gegen einen Widerstand atmen“, erinnert sich Rani Gindl an erste Symptome, die sie im Jahr 2003 verschiedene Ärzte aufsuchen ließ.

Doch keiner konnte eine fundierte Diagnose für ihre verminderte Leistungsfähigkeit stellen. Erst nach zwei Jahren fand ein Internist den Grund für ihre Beschwerden. Pulmonale Hypertension – Lungenhochdruck, vermutete der Mediziner. Im Wiener AKH bestätigte sich der Verdacht, nachdem bei der Patientin eine Herzkatheter-Untersuchung gemacht

wurde, bei der mittels Sensoren der Druck zwischen Herz und Lunge gemessen wird. Zwar mit einem einfachen Wort beschrieben, ist es doch eine komplizierte Funktionsstörung der Lunge. „Vereinfacht gesagt, verändert sich die Gefäßmuskulatur der Lungengefäße und bildet sich zu Bindegewebe um“, erklärt die 43jährige. Mit dramatischen Folgen.

Zu schwach, um auch nur die Brille selbst aufzusetzen

Trotz medikamentöser Behandlung verschlechterte sich Gindls Zustand immer weiter. „Stiegensteigen, Einkaufen, auch nur ein paar Meter zu gehen, wurde zunehmend anstrengender“, erinnert sich die Wienerin. Wie schlecht es um sie wirklich bestellt war, wurde ihr bei ihrer Ausbildung zur Yoga-Lehrerin im Jahr 2008 bewusst. „Als die Gruppe einen Meditationsspaziergang machte, konnte ich nicht mithalten.“ Bei einem der immer wiederkehrenden, kurzen Ohnmachtsanfälle, die aufgrund der Unterversorgung des Gehirnes mit Sauerstoff auftraten, brach sich Gindl die Nase. Spitalsaufenthalte im AKH folgten in immer kürzeren Abständen. „Ab Oktober 2009 war ich fast ständig im Spital, da ich nur noch liegen konnte.“ Im Mai des

Jahres 2010 wurde sie auf die Transplantationsliste für eine neue Lunge gesetzt. Ab 8. Juni musste Gindl über eine Herz-Lungen-Maschine am Leben erhalten werden. Gerade noch rechtzeitig, am 10. Juni 2010, traf das Spenderorgan ein und an ihrem Geburtstag, dem 11. Juni, wurde der Patientin in einer vierstündigen Operation die neue Lunge übertragen. Nach drei Wochen wurde die Wienerin aus dem Tiefschlaf geholt. Bei einer Körpergröße von 160 Zentimetern wog sie nur noch 32 Kilo.

„Am Anfang konnte ich mir nicht einmal die Brille selbst aufsetzen“, erinnert sich Gindl. Schon bald folgten erste Schritte mit dem Rollator und im August begann ihre fünf Wochen dauernde Reha in Hohegg (NÖ). „Als ich das erste Mal drei Kilometer ohne Unterbrechung gehen konnte, fühlte ich mich wie neugeboren. Auf einmal waren so einfache Sachen wie Haare waschen oder Duschen nicht mehr anstrengend.“

Es sollte noch weitere drei Jahre dauern, bis sie sich annähernd so leistungsfähig fühlte wie vor ihrer Erkrankung. Mit neuer Kraft und Motivation begann sie im Jahr 2014 ein Studium der Indologie an der Universität Wien. Doch es zogen dunkle Wolken am Horizont auf. „Im Jahr

In ihrem Buch beschreibt Rani Gindl, wie sie niemals den Mut verliert. Mit Willenskraft, Stärke und Yoga gelingt es ihr, diese schwere gesundheitliche, seelische und mentale Krise zu meistern.





Optimismus am Tag nach der zweiten Organübertragung.



SCHICKSAL

Im Tiefschlaf nach der ersten Lungentransplantation.



Das blühende Leben. Rani Gindl vor ihrer Diagnose.



Bewegung in der Natur ist noch immer ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

2016 fiel mir auf, dass sich mein Rucksack, mit dem ich zur Uni ging, schwerer anfühlte“, erinnert sich die Wienerin an erste Anzeichen eines nahenden Leistungseinbruchs.

Ihr Körper begann, die neue Lunge abzustößen. Die damals 38jährige bekam immer weniger Luft, verlor Gewicht, obwohl sie mehr aß. Auch Spezial-Behandlungen wie eine Bestrahlung ihres Blutes zeigten keine Wirkung. Die Abstoßung des Organes schritt unaufhaltsam voran. Im November 2017 bekam sie zum ersten Mal Sauerstoff. In dieser Zeit half ihre Yoga-Ausbildung. „Mit Entspannungsübungen konnte ich meine

Atmung verbessern. Yoga hat mein Leben gerettet“, ist Gindl überzeugt.

Im Jahr 2018 wurde sie wieder auf die Liste für eine Spenderlunge gesetzt. Anfang Juli kam dann der erlösende Anruf, dass es ein passendes Organ für sie gebe, am 10. Juli wurde die zweite Lungentransplantation durchgeführt. „Da ich in einem besseren Allgemeinzustand war als bei der ersten Transplantation, musste ich nicht im Tiefschlaf gehalten werden und konnte mich schon am nächsten Tag aufsetzen“, berichtet Gindl.

Heute geht es der 43jährigen den Umständen entsprechend gut. „Ich bin nicht zu 100 Prozent gesund, und

ich habe gelernt zu akzeptieren, dass ich mich nicht an gesunden Menschen messen muss. Ich achte bewusst auf kleine Zeichen meines Körpers. Alles, was ich erreiche, ist gut“, sagt sie und ihr zufriedenes Lächeln zeigt, dass diese Worte nicht nur Lippenbekenntnisse sind. Gut wurde auch ihr Buch „Mein Leben, meine Lungentransplantationen und ich“ (ISBN 9783949263026, ca. 15,- Euro), das im Vindobona Verlag erschienen ist und vor allem Hoffnung und Mut macht. Nicht nur Betroffenen, sondern auch Angehörigen und Menschen, die Sinn und Glück auch in schwierigen Zeiten finden wollen.