

De levensgevaarlijke tocht van MS-patiënte Anna

Overleven op de Kilimanjaro

ANNA CHOJNACKA (37) KREEG VIJF JAAR GELEDEN DE DIAGNOSE MS.

In plaats van zich over te geven aan een leven op de bank, besloot ze iets te doen wat onmogelijk leek: in twee dagen tijd de Kilimanjaro beklimmen, in korte broek en T-shirt.

door Marion van Es

Over deze expeditie schreef ze het boek 'Kilimanjaro als medicijn', dat deze week verschijnt. De tocht was een experiment van 'leeman' Wim Hof (zie kader), die met een groep van 26 mensen de hoogste berg van Afrika wilde beklimmen

in 48 uur tijd, slechts gekleed in korte broek en - voor de vrouwen - een topje. Door artsen en wetenschappers werd dit ronduit levensgevaarlijk genoemd. Wat bezield Anna, moeder van drie kleine kinderen om mee te doen? „Ik deed het niet omdat ik hoopte dat deze tocht me



Anna tijdens een voorbereidende expeditie in een ijswak.

kon genezen”, antwoordt ze. „Hoewel ik geloof dat je het zenuwstelsel met Wim's methode kunt beïnvloeden, had ik een ander doel: ik wilde mijn leven terug eisen.”

Van haar ziekte MS, een ongeneeslijke aandoening aan het zenuwstelsel, merkte ze op dat moment nog weinig. „Ik had bijna geen klachten. Waar ik wel onder leed, was de wetenschap dat ik ziek was. Het zwaard van Damocles dat boven mijn hoofd hing, maakte me ongelooflijk bang. Voor mijn werk reis ik de hele wereld over. Het idee dat ik misschien al voor mijn veertigste in een rolstoel terecht kon komen en afhankelijk werd van anderen, liet me niet los.”

Verstikkend

Haar drie kleine kinderen speelden een grote rol in haar beslissing om de reis te maken. „Mijn moeder is jarenlang depressief geweest, de sfeer bij ons in huis was vroeger heel verstikkend. Ik wilde niet óók zo'n moeder worden die haar hele leven op de bank doorbrengt. Doorgaan met leven was in mijn ogen de enige manier om weer grip te krijgen op mijn angst om ziek te worden.”

Ter voorbereiding maakte ze tochten op blote voeten door de sneeuw, nam ze dagelijks een koude douche, deed ze veel ademhalings-oefeningen en nam ze af en toe een duik in de koude zee. „De eerste keer dat ik minutenlang met blote voeten in de sneeuw stond, kreeg ik zo'n oergevoel. Je kunt nergens anders aan denken dan aan de pijn, daardoor raak je in een soort meditatietoestand. Als je op de goede manier ademt, kun je de warmte in je lijf naar je ledematen sturen. Je denkt jezelf dus als ware warm.”

Het lukte Anna uiteindelijk niet om de volledige tocht af te maken in korte broek en



Anna Chojnacka heeft MS en beklimt de Kilimanjaro. FOTO HANS VAN TILBURG

maar moet je meteen terug: nog 9 uur lopen tot de eerste slaapplek. Maar hoe moe je ook bent, je kunt altijd nog één stap zetten.”

Sterker

Pas thuis drong door dat de tocht haar leven had veranderd. „Ik kreeg weer lucht. Doordat ik het onmogelijke mogelijk had gemaakt, stond ik veel sterker in mijn schoenen. De gedachte dat ik waarschijnlijk vroeg dood zou gaan, had plaatsgemaakt voor het gevoel dat ik nog alle tijd had. Ik had mijn onbezorgdheid terug.”

Sinds de reis heeft Anna geen ontstekingen en andere ziekteverschijnselen meer gehad. „Soms heb ik wat pijn in mijn handen en voeten, maar die aanvallen kan ik redelijk de baas door gezond te eten. Bewijs is er niet, maar ik geloof wel dat de reis invloed heeft gehad op mijn ziekteverloop.”

Dat wil niet zeggen dat ze andere MS-patiënten aanraadt om allemaal blootsvoets een berg te beklimmen. „Ik heb het geluk dat ik me nog niet ziek voelde, anders was het mij misschien ook niet gelukt. Maar ik denk wel dat het iedereen helpt om van de bank af te komen en je eigen grenzen op te zoeken. We hebben allemaal onze eigen Kilimanjaro.”

„Toen ik de top had bereikt, kon ik alleen maar denken: 'waar is de helikopter?'”

topje. „Na de laatste ijskoude nacht, kreeg ik mezelf niet meer warm. De kou sneed als duizend scherpe mesjes door mijn huid. Ik baalde wel even toen ik - slechts tientallen hoogtemeters voor de top - mijn warme kleren aantrok,

'Je kunt alleen maar denken aan de pijn'

maar besloot al snel dat het al een hele prestatie was als ik het überhaupt overleefde.”

Record

Ze bereikte de top binnen 48 uur, een recordtijd. Toch kon ze er nauwelijks van genieten. „Ik dacht: 'Ik heb het gehaald, waar is nu die helikopter?' Door het gebrek aan zuurstof op die hoogte kun je niet even uitrusten,



GA NAAR UNICEF.NL

STEL DAT HET UW KIND IS

Masud is tien, maar werkt al elke dag. Op een vuilnisbelt in Dhakha in Bangladesh. Hij zoekt er eten en spullen om te verkopen. Het is vies en gevaarlijk werk. Schoenen heeft hij niet. Zoals Masud zijn er helaas miljoenen kinderen die zwaar en gevaarlijk werk moeten doen.

LAAT ZE WEER KIND ZIJN! HELP ONS HELPEN. GA NAAR UNICEF.NL



OMDAT ER ZOVEEL BEGINT BIJ EEN KIND