NR. 5 | OKTOBER/NOVEMBER 2016 | CHF 6.90 | EURO 8.50

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

HIRNSCHLAG
Wie Sie richtig handeln

Wohne, wie du lebst

Ist Wohnen das neue Lebensglück?

Eigenheim
Clevere Finanzierung ab 60

Reisen
Finnisch Lappland und Azoren

Oldtimer
Emotionen und Investitionen

Reportage
Ein Bett aus Stein

RICHTIG HANDELN BEI HIRNSCHLAG

Unsichtbar krank

Etwa 16 000 Menschen erleiden in der Schweiz jährlich einen Schlaganfall. Wer ihn überlebt, steht oft vor einem neuen Leben. Dass der Kopf danach in Trümmern liegen kann und der Mensch von vor dem Hirnschlag vielleicht nie wieder auftaucht, sieht man den Betroffenen aber selten an.
Was passiert, wenn einen der Schlag trifft? Wohin führt der Weg, wenn die Notaufnahme überstanden ist – wie lange hilft Rehabilitation und was kommt danach? Fachpersonen und Betroffene erklären.

VON NADINE A. BRÜGGER

Prof. Marcel Arnold, Präsident der Schweizerischen Hirnschlaggesellschaft.

Jährlich sterben in unserem Land rund 4000 Menschen nach einem Hirnschlag. Er ist damit nach Krebs und koronaren Herzerkrankungen die häufigste Todesursache – und wichtigster Grund für eine Behinderung im Erwachsenenalter. Dabei könnten mit raschem Handeln grosse Schäden oder gar der Tod vermieden werden.

«Weil ein Hirnschlag selten Schmerzen verursacht, werden die typischen Symptome (siehe Box auf Seite 47) oft verkannt und eine Alarmierung der Ambulanz erfolgt zu spät», sagt Prof. Marcel Arnold, Präsident der Schweizerischen Hirnschlaggesellschaft. Minuten entscheiden bei einem Hirnschlag über Leben und Tod. Sekunden bestimmen, ob ein Betroffener jemals wieder gehen und sprechen kann, sich mit beiden Händen das Hemd zuknöpfen und seinen gesamten Körper fühlen wird.

FOTO: 123RF.COM, MARKUS ZIMMERMANN, ZVG

«Bei einem Hirnschlag geht Gewebe im Gehirn zugrunde», sagt Arnold, der auch das auf Hirnschlag spezialisierte Stroke Center am Berner Inselspital leitet. Der Hirnschlag hat zwei Untergruppen: Infarkt und Blutung. Arnold erklärt den Unterschied: «Von einem Hirninfarkt sprechen wir, wenn eine Arterie durch ein Gerinnsel verstopft wurde. Dann fliesst das Blut nicht mehr hindurch und kann das Gewebe nicht mehr mit Sauerstoff versorgen.» In jeder Minute ohne Sauerstoff gehen tausende von Zellen im Gehirn kaputt. Dieser Fall betrifft etwa 85 Prozent aller Hirnschläge. Bei der viel selteneren Hirnblutung dagegen tritt Blut durch eine verletzte Arterie ins Gehirn oder unter die Hirnhaut.

Blutung oder Infarkt?

Beide Formen des Hirnschlags zeigen dieselben Symptome, sind aber in der Akutbehandlung grundverschieden: Was bei einem Infarkt lebensrettend wirkt, kann bei einer Blutung tödlich sein. «Bei einem Herzinfarkt wird das Blut verdünnt, um seinen Fluss zu begünstigen. Macht man das bei einer Blutung, wird diese verstärkt, statt eingedämmt.» Es ist darum essenziell, dass sich Mediziner erst ein Bild der Situation machen, bevor sie Behandlungsmassnahmen einleiten: Das MRI (Magnetresonanz-Imaging), die «Röhre», oder die Computertomografie (CT) zeigen an, wo ein Infarkt oder eine Blutung vorliegt.

Sobald klar ist, dass es sich um einen Infarkt handelt, «ist es lebenswichtig, das Gerinnsel so schnell als möglich aufzulösen oder zu entfernen, damit das Blut wieder ungehindert fliessen kann». Dem Patienten wird intravenös Blutverdünner verabreicht. Zudem hilft ein sogenannter Stent Retriever – eine Art zusammengefaltetes Gitter. Dieses wird durch die Halsschlagader ins Hirn, am Gerinnsel vorbeigeführt und danach aufgeblasen. So kann das Gerinnsel aus der Arterie herausgezogen werden. «Das Blutgerinnsel verfängt sich im Gitter und man zieht beides gemeinsam heraus.» Das Gerinnsel entsteht oft in einer grossen Halsarterie oder im Herzen, «spickt hoch und bleibt in einer Hauptarterie oder den fein verästelten Arterien des Gehirns stecken». Gelegentlich entsteht das Gerinnsel auch durch das Aufbrechen von sogenannten Plaques (Ablagerungen in den Blutgefässen) direkt in den Hirngefässen.

Lautet die Diagnose dagegen Hirnblutung, müssen der Blutdruck stabilisiert und die Vitalfunktionen sichergestellt werden. «Operative Eingriffe zum Ausräumen der Blutung können Schaden anrichten und werden nur bei sorgfältig ausgewählten Patienten durchgeführt», begründet Arnold. «Mit einem Katheter kann das Blut aber abgesaugt werden.» Schwillt das Gehirn aufgrund der Blutung stark an, muss ein Teil des Schädelknochens geöffnet werden, um Platz zu schaffen. «Das Hirn kann sich dann ausbreiten, so gehen aufgrund des reduzierten Drucks nicht noch mehr Hirnareale kaputt», sagt der Neurologe. Das entfernte Schädelknochenstück wird nach Abschwellen des Hirngewebes wieder eingesetzt. In der Zwischenzeit müssen Betroffene einen schützenden Helm tragen.

«Weil ein Hirnschlag selten Schmerzen verursacht, werden die typischen Symptome oft verkannt und eine Alarmierung der Ambulanz erfolgt zu spät.»

Die Vorwarnung

Manchmal kündigt sich der Hirnschlag mit einer Streifung an. «Sie äussert sich mit den gleichen Symptomen wie ein Hirnschlag, allerdings sind die Beschwerden nur vorübergehend. Darum vernachlässigen viele Patienten den Vorfall», bedauert Arnold. Dabei steigt die Wahrscheinlichkeit, in den ersten sieben Tagen nach

Der Swissheart-Coach ermittelt Ihr Herzalter und Ihr Herz-Kreislauf-Risiko.
Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheit gezielt verbessern können.

www.swissheartcoach.ch

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Der gleiche Mensch, ein neuer Weg

Wenn Krankenhaus und Rehabilitation überstanden sind, sei es für viele «als würden sie auswandern. Es beginnt ein neues Leben», sagt Yvonne Brand, Leiterin von Fragile Zürich. Nicht immer können Arbeit, Hobbies, Sport und Freunde aufrechterhalten werden. «Viele schlängeln sich aber durch, können nach aussen den Schein wahren und setzen alles daran, in den alten Alltag zurückzukehren», weiss Sozialarbeiterin Paula Gisler.
Dass die Defizite einer Hirnverletzung oft unsichtbar sind, ist dabei nicht unbedingt ein Segen: Viele Betroffene fordern zu viel von sich selber. Das Ergebnis ist Frust und Enttäuschung, manchmal gar ein Burnout. Etwas, das auch viele Angehörige trifft. «Man schaltet auf Autopilot, funktioniert und merkt gar nicht, dass man sich selber unterwegs verliert», sagt Gisler. Wenn plötzlich alles anders ist, tritt der Verein Fragile Suisse mit all seinen Lokalsektionen auf den Plan. Hier werden Fragen zu Versicherungen, Therapien, Taggeld, Heimen, Finanzen und Emotionen beantwortet. Fast tausend Anrufe gehen jährlich bei Fragile Suisse ein. Etwa der Hälfte ist mit einer einfachen Auskunft geholfen, den Rest hören oder sehen Sozialarbeiterin Gisler und ihr Team wieder. Manche in den kostenlosen Sprechstunden, andere in den Kursen.

Da ist das gemeinsame Kochen, Yoga, Ausflüge oder die sogenannten Treffpunkte, welche die Ergotherapie in der Gruppe fortsetzen. Wichtig für die Vereinsmitglieder sind auch die Selbsthilfegruppen, geleitet von einem Betroffenen. Bei den regelmässigen Treffen entstehen oft Freundschaften, die weit über Fragile hinaus gehen. Angehörige bleiben dann aber manchmal aussen vor.

«Wenn es zu einer Hirnverletzung kommt, sind die Betroffenen gut betreut. Die Angehörigen dagegen stehen oft alleine da», weiss Sozialarbeiterin Gisler. «Besonders die Partner trifft der Hirnschlag meist fast genauso stark.» Plötzlich müssen sie Profi sein für Versicherung und Krankenpflege. Familie, Freunde und Nachbarn informieren, den eigenen Schock verdauen, Träume an den Nagel hängen und neue Pflichten übernehmen. Hier hilft die von Gisler geleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige.
Da sind Schuldgefühle, wenn man den Partner in ein Heim geben muss, Frust auf das Umfeld, das einfach nicht begreifen will, wie schwierig alles ist, Wut auf das Schicksal oder den verheerenden Zufall. «Betroffene und ihre Angehörigen sind die Profis auf diesem Gebiet. Nicht wir, nicht die Therapeuten, nicht die Ärzte», betont Brand.
Es tut gut, von anderen Betroffenen zu hören, dass es irgendwann wieder bergauf geht.

der Streifung einen richtigen Hirnschlag zu erleiden, um 10 bis 20 Prozent. «Bei der Streifung verstopft, genau wie beim Infarkt, ein Gerinnsel die Arterie und es kommt zur Minderdurchblutung eines Hirnareals. Allerdings kann der Körper die Verstopfung selber auflösen.» Halten die Symptome aber länger als einige Minuten an, gelingt es dem Körper nur noch selten, das eindickende Gerinnsel zu entfernen. «Darum muss man auch bei einer Streifung so schnell als möglich mit der Ambulanz in ein Stroke Center oder eine Stroke Unit», betont Arnold. Diese Zentren oder Abteilungen befinden sich in Spitälern, die speziell für Hirnschlagpatienten eingerichtet sind.

Wie gut sich das Gewebe mit Funktionsstörungen nach einem Hirnschlag erholt und welche Aufgaben von anderen Hirnarealen übernommen werden können, hängt einerseits davon ab, wie schnell der Patient im Spital ist, andererseits von seinem körperlichen Zustand vor dem Hirnschlag.

Fördern, ohne zu überfordern

Nach der Behandlung im Stroke Center kann fast jeder zweite Hirnschlagpatient nach Hause. Die andere Hälfte der Betroffenen erwartet eine Rehabilitation. «Für das Leben danach ist eine gute Reha enorm wichtig», sagt René Müri, Leiter der Abteilung für Kognitive und Restorative Neurologie am Inselspital. «Uns geht es einerseits um das Verbessern oder Wiederherstellen der motorischen und neuropsychologischen Fähigkeiten, andererseits um das Erarbeiten von Akzeptanz gegenüber dem Ereignis und seinen Folgen.» Man wolle dem Patienten und seinen Angehörigen helfen, unrealistische Vorstellungen abzulegen, ihnen aber gleichzeitig

nicht die Hoffnung nehmen. «Wichtig ist, dass wir die Patienten fördern, aber nicht überfordern.»

Ist die linke Hirnhälfte betroffen, resultiert dies oft in Sprachstörungen (Aphasie), Bewegungseinschränkungen auf der rechten Seite und Problemen mit der Zahlen-Verarbeitung. Ebenso machen komplizierte motorische Abläufe, wie das Tippen auf einer Tastatur, Mühe. Ist die rechte Hirnhälfte betroffen, ist die räumliche Wahrnehmung und Orientierung gestört, die Konzentration erschwert und die Aufmerksamkeitsspanne geringer. Zusätzlich kann es zu einem Neglect kommen, das bedeutet das Vernachlässigen einer Seite, welche man weder räumlich wahrnimmt noch körperlich fühlt. Gedächtnis und Emotionen dagegen bleiben erhalten.

Oft hört man, was ein Jahr nach dem Hirnschlag nicht zurück sei, käme nicht wieder. «Das stimmt nicht!», ruft Müri vehement aus. «Gerade das Sprechen ist ein so komplexer Vorgang, der die Regeneration bis zu zwei Jahre beanspruchen kann. Auch Handbewegungen sind sehr komplex, sodass sie im Gehirn viel Raum und nach einem Hirnschlag viel Zeit zur Rehabilitation benötigen.» Bei Bewegungen wie dem Gehen geht die Lernkurve manchmal steiler nach oben. «Das liegt daran, dass diese Art der Fortbewegung schon sehr lange in unserem Nervensystem abgespeichert ist.»

Ein Beitrag von **gesundheit**heute – mehr zu diesem Thema am 19.11.2016 um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen.

Richtig handeln bei Hirnschlag

Warnsignale
- Flüchtige Gefühlsstörung oder Lähmung eines Armes, einer Hand oder eines Beines
- Vorübergehende Sprachstörung
- Vorübergehende Sehstörung, wie z. B. Doppelbilder
- Plötzlicher, aber vorübergehender Schwindel

Symptome bei Hirnschlag
- Plötzliche, jedoch andauernde Schwäche, **Lähmung** oder Gefühlsstörung einer (selten beider) Körperhälfte. Betroffen sind Arme, Beine und das Gesicht
- Plötzliche **Sehstörung;** oft Blindheit auf einem Auge oder Auftreten von Doppelbildern
- **Sprachstörungen** und Verständnisprobleme
- Starker **Schwindel** mit Unfähigkeit zu Gehen
- Starke **Kopfschmerzen** (selten beim Hirninfarkt, öfter bei der Hirnblutung)
- **Achtung:** Oft ist ein Hirnschlag schmerzlos, weshalb viele zu spät Hilfe holen

Richtig reagieren
- **144** wählen
- Patienten sicher **lagern**
- **Vitalfunktion** sicherstellen und enge Kleider, Krawatten oder Büstenhalter öffnen
- **Zeitpunkt** des ersten Auftretens der Beschwerden notieren.
- **Keine Medikamente verabreichen**

Risikofaktoren
Bereits erlebter Schlaganfall oder Streifung, zunehmendes Alter, Arteriosklerose (Arterienverkalkung: Dabei lagern sich Cholesterin, Kalk und Bindegewebe in den Gefässwänden ab), Bluthochdruck, Rauchen, hohes Cholesterin, Herzkrankheiten

Weitere Risikofaktoren sind:
Übergewicht, ungesunde Ernährung, übermässiger Alkoholkonsum, Migräne mit Aura, Antibabypille über viele Jahre, andauernder Stress

Prävention: Regelmässiger Blutdruck-Check, Nichtrauchen, ausgewogene, mediterrane Ernährung, Sport (optimal sind 30 Minuten/Tag, mindestens aber: 3-mal/Woche durch Bewegung richtig ins Schwitzen kommen), Stress vermeiden oder reduzieren, regelmässige Gesundheits-Checks beim Hausarzt

Leichter
verstehen in Gesellschaft

Weniger
Hör-Anstrengung

Mehr
geistige Fitness

100% Lebensqualität

www.neuroth.ch
Über 65 x in der Schweiz und Liechtenstein

DAS LEBEN WIEDER HÖREN
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
prosenectute.ch/hören

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

NEUROTH

KURT GERSZI

Das Wunder vom Voralberg

An einem sonnigen Freitag im August passierte in den Vorarlberger Bergen ein Wunder. Bezeugen kann das eine ganze Hochzeitsgesellschaft: Kurt Gerszi, 56, ministrierte – und lief dafür die letzten 300 Meter bis zur Kapelle des Hohen Freschen. Ein Weg, den er lange Zeit nicht geschafft hätte.

Denn der ehemalige Aussendienst-Mitarbeiter erlitt 2010 eine schwere Hirnblutung. «Mir ist im Hirnstamm ein dicker Reifen geplatzt», sagt er. «Seither bin ich leider eine ewige Baustelle.» Die gesamte rechte Körperhälfte ist vollständig gefühllos. Dank beharrlichem Training kann Gerszi Arm und Bein wieder etwas bewegen. Ausserhalb seines Hauses ist er teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen. Seine Frau hilft ihm beim Duschen, Anziehen, bereitet ihm das Essen und hilft ihm bei der übrigen Alltagsakrobatik. Zu der Gefühllosigkeit kommt ein starker Schwindel. «Stellen Sie sich vor, Sie würden den Kopf ganz fest schütteln: So fühlt sich das an.» Jede Stunde, jeden Tag, immer. Dazu kommen konstante Nervenschmerzen im rechten Arm, unkontrollierte Bewegung (Nystagmus) am rechten Auge und ein dank Training wieder auf 70 Prozent erhöhtes räumliches Sehvermögen. «Jaja», Gerszi winkt ab, «das ist auf gut Deutsch: Scheisse. Aber schreiben Sie jetzt nicht, es sei ein ewiger Kampf. Es ist ein ewiges Üben. Ich kämpfe nicht – ich will.» Das war nicht immer so: «Ich habe etwa drei Wochen nach der Blutung begriffen, dass ich mein Leben lang ein Pflegefall sein werde. Nach zweieinhalb Monaten hatte ich alle Muskeln verloren und konnte mich überhaupt nicht mehr bewegen. Ich hatte nicht viele helle Momente, aber wenn sie da waren, wollte ich mir das Leben nehmen. Ich wollte niemandem zur Last fallen.» Als er das seiner Frau sagte, hatte sie nur zwei Worte für ihn übrig: «Spinnst du?!»

«Ich wollte mir das Leben nehmen.»

Gabi Gerszi war es auch, die ihrem Kurt durch blitzschnelles Handeln das Leben rettete: «Er rief mich an und mir war sofort klar: Kurt hat einen Hirnschlag.» Einige Tage davor hatte er über Kopfschmerzen geklagt, gegen die keine Schmerztablette ankam. Auch die Zigaretten schmeckten plötzlich nicht mehr. Dass dies Anzeichen für eine starke Hirnblutung waren, ahnte Gerszi nicht.

Die Kopfwehtabletten hatten zwar nicht gegen den Schmerz geholfen, aber das Blut gefährlich verdünnt: Mehrere Tage rangen die Ärzte um Kurt Gerszis Leben, bis er schliesslich ein zweites geschenkt bekam. Eines, in dem Arbeitskollegen wegfallen, die selbst gegründete Selbsthilfegruppe «Net lugg lo!» dazu kommt und die Türschwelle manchmal unüberwindbar ist. Was bleibt, sagt Gerszi, sei ein «ehrlicheres Leben. Wir machen nur noch, was wir wirklich wollen, nicht, was andere von uns erwarten.» Was er will, nebst dem Vorantreiben seiner Selbsthilfegruppe, dem Erobern von Bergen und schlechten Momenten weglachen, ist, seiner Frau ein Kränzchen winden. «Wir Betroffenen sind in einem Programm drin, die Angehörigen trifft das viel intensiver. Sie sind unser erster und wichtigster Halt, auf ihren Schultern ruht während der Anfangszeit alles.»

Den Gerszis half ein Psychotherapeut, mit der neuen Situation umzugehen – und eine Woche getrennt Ferien. Gabi Gerszi lacht. Ja, das tue gut. «Aber wenn es mir keine Freude machen würde, mich um meinen Mann zu kümmern, wenn ich mich dabei verlieren würde, dann täte ich es nicht.» Das Leben jetzt sei «mit jenem vor der Blutung nicht zu vergleichen», sagt ihr Mann. Dann lacht er: «Jetzt habe ich jeden Tag Sonntag.» Dann wird er wieder ernst. Dass er in seiner Situation lachen kann, ist sein Glück. Eines, das er ohne seine Frau und die Menschen aus seiner Selbsthilfegruppe wohl nicht gefunden hätte. Und seit dem sonnigen Freitag im August ist Gerszi sich ganz sicher: Bergauf geht es immer.

BRUNO HUNZIKER

«Ich habe alles mitbekommen»

Es ist der 8. August 2016. Bruno Hunziker (61) muss früh raus – er hat einen Akkupunktur-Termin in Biel. Denn seit einiger Zeit macht sein Puls, was er will – meistens heisst das: rasen. Grund dafür ist eine leichte Herzrhythmusstörung, die mit Betablockern behandelt wird. Das Problem scheint im Griff. Darum machte Bruno Hunziker sich auch keine allzu grossen Sorgen, als er vor wenigen Tagen plötzlich das Gefühl in der linken Hand verlor: Für wenige Minuten war sie komplett gelähmt und gefühllos. Dann krochen die Lebensgeister langsam zurück. Bruno Hunziker wusste nicht, dass er soeben eine Streifung gehabt hatte.

Am 8. August folgt der Infarkt: Statt zu verschwinden, breitet die Lähmung sich diesmal über die gesamte linke Körperhälfte aus. Die Duschbrause gleitet Bruno Hunziker aus der Hand, das linke Bein gibt nach und er stürzt – der Lärm alarmiert seine Frau. «Ich habe alles mitbekommen», erinnert sich Bruno Hunziker. Seine Frau bringt ihn aus eigener Kraft nicht aus der Dusche. Er hat keine Schmerzen, versucht zu helfen, doch sein Körper gehorcht ihm nicht. Er denkt an einen Herzinfarkt. Das Sprechen fällt ihm schwer. Frau Hunziker wählt 144, 20 Minuten später liegt ihr Mann in der Ambulanz. «Es ist kritisch», sagt der Arzt, nachdem er eine Computertomografie (CT) von Hunzikers Kopf gemacht hat. «Aber wir flicken das», schiebt er nach.

Der Arzt hat Wort gehalten: Bruno Hunziker sitzt im Gemeinschaftsraum der Rehabilitations-Klinik des Inselspitals. T-Shirt, Sportshorts, braungebrannt. «Ich hatte Glück. Wenn ich andere sehe, die hier mit mir Rehabilitation machen, wird mir das immer wieder bewusst.» Hunziker ist passionierter Reiter, padelt gerne mit dem Kajak durch die Aare und fährt mit dem Mountainbike bergauf. Noch verzeichnen die Ärzte eine leichte Beeinträchtigung der linken Körperhälfte. Auge, Arm und Bein reagieren hier langsamer als rechts. Auch zwei Dinge gleichzeitig zu machen, fällt ihm schwerer als früher. Doch Bruno Hunziker denkt schon weiter: Er will zurück in seinen Job als Aussendienstmitarbeiter: «Noch darf ich nicht Auto fahren, aber das schaff ich auch wieder.»

Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

15.10.2016 Demenz – wenn das Gedächtnis nachlässt. Neues Betreuungskonzept, damit Betroffene länger zu Hause bleiben können.

22.10.2016 Grauer Star (Katarakt). Speziallinsen oder herkömmliche Linsen? Ausserdem: Wachstumshormonstörungen bei Kindern

29.10.2016 Herzschwäche: Wie spürt man wenn das Herz nicht mehr mag und was hilft? Ausserdem: Neue Therapiemöglichkeiten bei Lungenkrebs

12.11.2016 Blutarmut (Anämie): Eisenmangel oder andere Ursachen? Ausserdem: mit dem Roboter den Bauch operieren

19.11.2016 Neue Erholungskonzepte nach Hirnschlag Weiteres Thema: Grippe - wie lange besteht Ansteckungsgefahr?

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen (SRF1)

Mehr Informationen auf unserer Web-Site
www.gesundheit-heute.ch

gesundheitheute
wohldosiert informiert