

Das Leben nach einem Schlaganfall

Wenn jemand einen Hirnschlag erleidet, wird alles anders – für die Betroffenen natürlich, aber auch für ihr gesamtes Umfeld. Für Familien und die Partnerschaft ist das oft eine Zerreißprobe. Zum Welttag des Schlaganfalls erzählen zwei Betroffene.

VON BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Nicole Backes-Walesch war beim Hirnschlag ihres Mannes Nico am 9. November 2013 53, ihre beiden Kinder Tom und Marc 28 und 26 Jahre alt. Seither führt Nicole das Familienunternehmen, eine Heizungsfirma, mit dem älteren Sohn Tom. „Es war schlimm. Am Samstag Nicos Schlaganfall, am Montag mussten wir das mit der Firma auf die Reihe bekommen. Wir hatten keine Ahnung, welche Baustellen wo sind – das hatte alles mein Mann alleine gemacht und koordiniert“, erinnert sich Nicole.

Von heute auf morgen musste sie mit Tom alles übernehmen. Ihr Mann leidet an Aphasie und kann nicht mehr sprechen, Schreiben geht

suchen, weil er nicht mehr so lange auf einem Stuhl sitzen kann und, wenn schnell gesprochen wird, auch den Text nicht mehr ganz versteht.“

Frust und Verständnis

Nico selbst ist natürlich auch frustriert. „Manchmal versteht meine Familie meine Wünsche, aber manchmal auch nicht, und dann bin ich wütend. Und ich kann kein Auto mehr fahren, bin von anderen Fahrern abhängig. Dass ich immer eine Leidenschaft für Autos hatte, macht alles nur noch schlimmer.“

Für die Söhne ist es ebenfalls nicht einfach. „Tom muss sich in seine neue Rolle im Unternehmen einfinden. Und das Verhältnis zu seinem Vater ist da manchmal an-

kümmern musste. Der Schlaganfall passierte ausgerechnet auf der Hochzeitsreise nach Mauritius, im Flugzeug.

„Nach dem Schlaganfall änderte sich viel in meinem Leben, da meine Frau mich mehr brauchte als je zuvor – nicht so sehr bei körperlichen Aktivitäten, dafür aber umso mehr im Alltag sowie als moralische Unterstützung“, erzählt der Gemeindebeamte. Soziale Kontakte zu pflegen sei recht schwierig gewesen. Anfangs sei es ihm sehr schwer gefallen, seine Frau allein zu lassen, „obwohl sie sehr charakterstark ist und alles versucht, um den Alltag allein zu meistern.“ Jetzt, nach fast zwei Jahren, laufe der Alltag größtenteils normal und Dinge wie Konzentrationsschwäche und Gedächtnislücken würden in der Partnerschaft „ausgeglichen und aufgefangen“.

Auf der linken Seite des Körpers hat Sandy heute noch Einschränkungen, Feinmotorik und normales Gehen sind immer noch beeinträchtigt. „Das größte Problem jedoch sind die bleibende große Müdigkeit sowie starke Konzentrationsdefizite, die mir das alltägliche Leben erheblich erschweren“, erzählt Sandy. Ihr Sport, das Laufen, habe jedoch sehr viel dazu beigetragen, dass sie wieder ein halbwegs normales Leben führt und seit Januar 2016 sogar halbtags arbeiten könne – wobei der Aufwand rund um die Formalitäten nicht unerheblich gewesen sei. Zudem sei es im Arbeitsleben nicht immer einfach für seine Frau, einerseits stark zu wirken und zu funktionieren, andererseits aber auch Verständnis für Defizite zu bekommen, die nun mal da seien – aber eben nicht sichtbar.

„Im Übrigen trennte sich bei uns die Spreu vom Weizen und wir merken schnell, wer die wahren Freunde sind“, betont ihr Mann Pascal. Ob er „seine frühere Frau verloren“ habe? „Nein. Ich habe einen wunderbaren Menschen zurückbekommen, der mit seinem starken Kämpferherz alles darangesetzt hat, in ein normales Leben zurückzufinden, obwohl große Hürden zu bewältigen waren und noch sind“, sagt er liebevoll.



Er ist seit dem Schlaganfall seiner Frau Sandy mehr denn je gefordert: Pascal Peters. (FOTO: BLÉTZ ASBL/RAYMOND CLEMENT)

gespannt. Marc kommt noch eher gefühlsmäßig mit der Situation zu recht, er kümmert sich auch mal tagsüber um Nico, macht ihm Essen. „Zum Glück könne Nico sich alleine duschen und anziehen, auch essen geht – wenn es klein geschnitten wird.“

Immerhin verstehen Verwandte und Freunde Nico jetzt besser und haben weniger Angst, ihn zu besuchen, als zu Beginn. „Das ist gut, denn dann verliert man den Kontakt zu seinen Freunden nicht“, sagt Nicole. Sie traue sich nun auch eher, etwas zu unternehmen, als Anfang. Gemeinsam zum Supermarkt zu gehen, ein Restaurant oder eine Ausstellung zu besuchen und anderes, meint Nicole. „Mit der Zeit lernt man, besser mit der Situation umzugehen, auch in der Öffentlichkeit.“

Schlaganfall auf der Hochzeitsreise

Als seine Frau Sandy mit nur 40 Jahren im Jahr 2015 einen Schlaganfall erlitt, war Pascal Peters 50 Jahre alt – also zehn Jahre älter und doch in der Situation, dass er sich von heute auf morgen um die Partnerin



„Manche haben einfach Pech“

Der Neurologe Prof. Dr. Dirk Droste im Interview

INTERVIEW: BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Prof. Dr. Dirk Droste ist Arzt im „Centre Hospitalier de Luxembourg“ (CHL). Sein besonderes Interesse gilt der Akutversorgung und der Prävention des Schlaganfalls. Er kennt Risiken, Präventionsmaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten.

Wie viele Schlaganfallpatienten behandeln Sie jährlich in der Klinik?

In Luxemburg sind es etwa vier Menschen pro Tag, die einen Schlaganfall erleiden, das sind etwa 1400 pro Jahr. Etwa fünf bis zehn Prozent sind jünger als 50 Jahre. Wir selber hatten 2016 im CHL 216 Patienten mit Schlaganfall und TIA. Diese transitorische ischämische Attacke ist eine Durchblutungsstörung des Gehirns, die neurologische Ausfallserscheinungen hervorruft, die sich innerhalb von 24 Stunden vollständig zurückbilden.

Bildet sich die Symptomatik nicht vollständig zurück, so handelt es sich definitionsgemäß um einen ischämischen Schlaganfall (Hirnin-farkt). Die TIA gelten als typischer Vorläufer eines Hirnin-farkts. Sie werden genauso behandelt wie ein normaler Schlaganfall, denn bei ihnen ist die Gefahr groß, dass die Patienten in den nächsten Wochen einen schweren Schlaganfall erleiden.

Sind es eher alte oder junge Patienten?

Der ischämische Schlaganfall, der durch ein verstopftes Gefäß im Kopf hervorgerufen wird, tritt häufiger bei älteren Menschen auf. Blutungen im Kopf durch Gefäßmissbildungen, Bluthochdruck und venöse Thrombosen treten bei jüngeren Menschen anteilsmäßig aber häufiger auf als bei älteren. Laut einer internationalen Studie, die 2014 in „The Lancet“ veröffentlicht wurde, ist die Zahl der Schlaganfälle bei den 20- bis 64-Jährigen in den letzten 20 Jahren weltweit um ein Viertel gestiegen. Aber nicht in den Industrienationen.

Ist das Schlaganfall-Risiko beziehungsweise -aufkommen also nicht überall auf der Welt gleich?

In Industrienationen treten Schlaganfälle tendenziell weniger häufig auf; in Osteuropa ist der Schlaganfall häufiger als in Westeuropa. Patienten aus gebildeteren Schichten der Industrieländer achten eher auf Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Ernährung oder Bluthochdruck und haben besseren Zugang zu Medikamenten.

Was viele erschreckt: Es gibt auch Schlaganfälle bei Kindern ...

Bei Kindern ist die Ursache für einen Schlaganfall oft eine Gefäß-

erkrankung, die unter anderem durch Windpocken begünstigt wird. Es kann auch ein Einriss in der Arterienwand, ein angeborener Herzfehler oder eine Gerinnungsstörung sein, die zum Schlaganfall führt. Bei Jugendlichen kommen unter Umständen Drogen wie Kokain oder Methamphetamin hinzu, welche die Gefäße zusammenziehen oder zu Bluthochdruck führen können.

Wie viele Patienten erholen sich ganz, wie viele teilweise, wie viele kaum?

Bei uns wurden 56 Prozent der Patienten mit Schlaganfall und TIA

Zur Person

Prof. Dr. Dirk W. Droste ist verheiratet und hat vier Kinder. Er hat die luxemburgische und die deutsche Nationalität. Dirk Droste hat in Freiburg im Breisgau, Paris, London und Worcester Medizin studiert. Danach arbeitete er an den Neurologischen Universitätskliniken in Freiburg, der „St. George's Hospital Medical School“ in London sowie an den Universitätskliniken in Lübeck und Münster. Seit 2003 ist er im CHL tätig. Sein besonderes Interesse gilt der Akutversorgung und der Prävention des Schlaganfalls.

(FOTO: BIRGIT PFAUS-RAVIDA)

ohne Funktionseinschränkung entlassen, sechs Prozent starben und 19 Prozent hatten eine mittlere oder schwere Funktionseinschränkung. Es gibt also auch Patienten, die sich komplett erholen nach einem Schlaganfall.

Was sind die Haupt-Risikofaktoren?

Alter, Bluthochdruck, Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, hohes Cholesterin, Diabetes mellitus, Verengungen der Halschlagader, Vorhofflimmern.

Gab es früher mehr oder weniger Schlaganfälle?

Die Häufigkeit nimmt ab, vor allem durch die bessere Behandlung des Bluthochdrucks und des hohen Cholesterins, die Abnahme des Rauchens sowie durch die Blutverdünnung durch Medikamente, wenn Patienten Vorhofflimmern haben.

Was ist das Tückische am Schlaganfall?

Dass er im Gegensatz zum Herzinfarkt nicht weht tut und die Patienten deshalb zu spät ins Krankenhaus gehen. Eine rasche Verbringung der Notfalltelefonnummer 112 und der Transport in eine Schlaganfallspezialstation („Stroke Unit“) sind ganz wichtig. Nur innerhalb der ersten viereinhalb Stunden kann durch eine Infusion versucht werden, eine verschlossene Arterie wieder zu öffnen. Mit einem Katheter geht das in besonderen Fällen auch etwas später.

Was geschieht auf der „Stroke Unit“?

Auf der „Stroke Unit“ wird versucht, das verschlossene Gefäß wieder zu öffnen, es werden Komplikationen verhindert, eine Frührehabilitation beginnt und Risikofaktoren werden gezielt behandelt. Die Zukunft des Patienten wird dort ebenfalls geplant – ob Rehabilitation, Pflegeheim oder Rückkehr nach Hause, gegebenenfalls mit Unterstützung.

Wie kann man verhindern, einen Schlaganfall zu bekommen?

Nicht rauchen respektive damit aufhören, regelmäßig Sport treiben, eine mediterrane Diät mit Olivenöl, Nüssen, Fisch und Hülsenfrüchten, Medikamente regelmäßig einnehmen. Umgekehrt gibt es auch gesundheitsbewusste Menschen, die einfach Pech haben und einen Schlaganfall erleiden. Auch Stress kann ein Risikofaktor sein.

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, was die Anfälligkeit betrifft? Und auch, was die Symptome betrifft?

Im jüngeren Alter überwiegen Männer, nach der Menopause Frauen – hormonell bedingt. Frauen bekommen tendenziell schwerere Schlaganfälle durch Vorhofflimmern; Männer bekommen eher leichtere Schlaganfälle durch Verengungen der Halschlagadern; insgesamt ist das aber nur ein leichter Unterschied, eine Nuance.

Wie ein Blitzeinschlag

Mit ihrer Vereinigung hilft Chantal Keller Betroffenen

Die Vereinigung „Blézt“ engagiert sich in Luxemburg für Schlaganfall-Betroffene. Zum Welt-Schlaganfall-Tag am 29. Oktober hat sie einige Projekte organisiert, um auf die Krankheit aufmerksam zu machen und die Menschen aufzuklären.

Sie war 47 Jahre alt, als es geschah. Wie der Blitz schlug es ein, ausgerechnet auf einer Flugreise: Herzinfarkt, Schlaganfall. Weg vom Fenster. Chantal Keller, Präsidentin der Vereinigung „Blézt“, hat selbst einen Schlaganfall erlitten – vor genau zehn Jahren. Das Leben der Krankenschwester, Lehrbeauftragten für Luxemburgisch und Schriftstellerin änderte sich binnen Sekunden. Chantal Keller fiel auf den Stand eines zweijährigen Kindes zurück. Alles musste sie neu erlernen – die Sprache, Buchstaben, Wochentage. Monatelange Reha. Und gleichzeitig die Erkenntnis: Ich möchte anderen Betroffenen helfen, möchte eine Vereinigung gründen, möchte Erfahrungsberichte sammeln.

Darum gründete sie mit Claudia Heiderscheid-Landa und Marc Schommer die „Blézt asbl“ – für Betroffene, Familien, Freunde, Ärzte und andere Interessierte. „Wir wollen die Betroffenen in die Gesellschaft integrieren, wollen ihre Lebensbedingungen verbessern“, betont Chantal Keller.

Denn es sind viele. „Jeden Tag erleiden im Durchschnitt vier Personen in Luxemburg einen Hirn-schlag. Rund ein Drittel der Betroffenen erholen sich durch die entsprechende medizinische Versorgung bereits nach einem Monat wieder von ihrem Schlaganfall, ein weiteres Drittel behält Schäden und Behinderungen zurück und das letzte Drittel stirbt innerhalb eines Jahres an den Folgen des Hirnschlags“, erklärt Keller.

Zusammen mit dem Verein informiert sie nun die Öffentlichkeit über die Fragen, die mit Gehirnerkrankungen einhergehen, und die Bedürfnisse, die sich aus diesen Verletzungen ergeben. „Wir unterstützen zudem die medizinische und die wissenschaftliche Forschung, die sich diesem Thema widmet“, sagt Chantal Keller. Immer noch sieht man etwa Statistiken Mangelware. Sie selbst hat natürlich überlegt, was bei ihr die Gründe gewesen sein könnten. „Ich habe viel gearbeitet und Sport gemacht in der Zeit, war oft müde – ich stand ehrlich gesagt enorm unter Stress.“ Zudem wisse sie heute, dass Frauen rund um die Menopause anfälliger für Schlaganfälle würden.

Der Welttag des Schlaganfalls bietet der Vereinigung jedes Jahr die Möglichkeit, sich der Öffentlichkeit zu zeigen und die Gesellschaft auf die Thematik aufmerksam zu machen. In diesem Jahr stehen die Familien der Betroffenen im Mittelpunkt, denn sie sind es, die die Schlaganfall-Patienten auffangen und mit ganz neuen Lebensbedingungen und Anforderungen klarzukommen müssen. „Um sich von einem Schlaganfall zu erholen, spielt die Hilfestellung durch die Familie eine wichtige Rolle. Denn nur durch deren Unterstützung, Geduld und Verständnis kann eine Erholung ge-

lingen“, weiß Chantal Keller aus eigener Erfahrung. Auch den Familien ist das Buch gewidmet, das die Vereinigung pünktlich zum 29. Oktober vorstellen wird. Darin kommen 24 Betroffene und deren Familien zu Wort.

Erfahrungsberichte zu sammeln, damit fing Chantal schon in ihrer Reha an. 2014 begann sie damit in Luxemburg, und ließ dabei Frauen wie Männer zu Wort kommen. Diese ganz persönlichen Geschichten sind auf über 200 Seiten in den Sprachen Deutsch, Französisch, Englisch und Portugiesisch in dem Buch „Man muss ein Kämpfer sein! Das Leben nach einem Schlagan-



Alles auf Anfang nach dem Schlaganfall: Chantal Keller in ihrem geliebten Garten. (FOTO: B. PFAUS-RAVIDA)

fall“ abgedruckt. Illustriert werden sie durch Porträts, aufgenommen von den Fotografen Raymond Clement und Caroline Martin. Die Geschichten werden durch 26 informative Artikel ergänzt. „Wir wollen den Lesern so viele Informationen wie möglich bieten“, bekräftigt Chantal Keller. Immer noch sieht man mit der Nachsorge in Luxemburg quasi auf sich allein gestellt. Da sei ihr die Hilfe durch eine Vereinigung wie „Blézt“ oder eben ein informatives Buch umso wichtiger. Unterstützung gibt es zudem von royaler Seite: Schirmherrin ist Erbgroßherzogin Stéphanie. Auch in ihrer Familie gab es Schlaganfälle. bip

„Blézt“-Aktionen zum Welttag

Im Vorfeld werden heute in mehreren Patisserien „Blézt“-Eclairs verkauft. 50 Apotheken im Land haben sich bereit erklärt, interessierten Kunden gratis Blutdruckmessungen anzubieten – schließlich ist das einer der Risikofaktoren für Schlaganfall. Es gibt zudem informative Plakate und Vorträge. So etwa morgen um 16 Uhr im Schloss von Bettemburg. Dort wird auch das Buch von Chantal Keller vorgestellt. Es ist ab dem 2. November zum Preis von 45 Euro erhältlich. ■ www.blezt.lu