

# Ihre Schülerin erkannte den Notfall

**Leben nach einem Hirnschlag** Auch junge Menschen kann der Schlag treffen, wie das Beispiel von Lehrerin Rahel Locher zeigt. Doch weil ihr Umfeld richtig reagierte, hatte sie grosses Glück.

**Andrea Söldi**

Es war kurz vor der Pause. Mit ihrer Berufsschulklasse im bernischen Zollikofen behandelte Rahel Locher gerade das Thema Bewerbungsgespräche. Plötzlich konnte die damals 30-jährige nicht mehr richtig sprechen. «Ich habe gemerkt, dass ich nur noch lallte», erinnert sie sich. «Ich sah ein Flimmern von der Seite her, und mein Gesichtsfeld war eingeschränkt.»

Weil sie Durst hatte, wollte sie einen Schluck Wasser nehmen. Doch mit der linken Hand gelang es ihr nicht, den Flaschendeckel aufzudrehen. Eine Schülerin kam ihr dabei zu Hilfe. Doch beim Trinken rann ihr das Wasser aus dem linken Mundwinkel über das Kinn hinunter.

Die Schülerinnen waren besorgt. Ihre Lehrerin versuchte ihnen jedoch zu erklären, dass sie nur einen Moment Ruhe brauche und sich von selbst erholen werde. Sie glaubte, bei ihrem Zustand handle es sich um eine Migräne-Aura, wie sie es schon öfter erlebt hatte: Seh- und Sprechstörungen, jedoch keine Kopfschmerzen. Bereits am Morgen war ihr etwas schummrig gewesen.

## Sofort ins Spital

Doch glücklicherweise erkannte eine Schülerin den Notfall und alarmierte die Ambulanz, denn aufgrund eines ähnlichen Ereignisses in der eigenen Familie hatte sie in der Klasse einen Vortrag über das Thema Hirnschlag gehalten. 20 Minuten später befand sich ihre Lehrerin bereits im Hirnschlagzentrum des Berner Inselspitals. Dort verabreichte man ihr ein blutverdünnendes Medikament und entfernte ein Blutgerinnsel, das eine grosse Hirnarterie verstopfte. Ihrer Mutter sagten die Ärzte, sie könnten nicht ausschliessen, dass ihre Tochter künftig behindert sei.

Als Rahel Locher nach dem Eingriff wieder aufwachte, fühlte sie sich jedoch gesund und wollte sofort nach Hause gehen. Wegen der Gefahr eines erneuten Hirnschlags musste sie aber einige Tage im Spital bleiben. Die ausgebildete Psychologin ging damals neben ihrer Lehrtätigkeit noch einem Zweiterwerb als selbstständige «Talent-Managerin» nach.

Noch vom Spitalbett aus nahm sie die Arbeit wieder auf und schrieb E-Mails. «Ich fühlte mich fit», blickt die heute 37-jährige zurück. «Doch wenn ich die Mails heute wieder lese, merke ich, dass ich viele Fehler gemacht und Buchstaben verwechselt habe.» Gravierende Folgeschäden hatte sie aber keine. Deshalb lehnte sie auch das Angebot einer Rehabilitation ab und ging nach einer Woche nach Hause.

Nach einer längeren Schonzeit begann sie auch wieder Sport zu treiben: Sie ritt, boxte und übte Kampfsport aus. Erst allmählich bemerkte sie, dass sie auf der linken Seite weniger Kraft hatte. Auch psychisch ging es der normalerweise sehr lebensfrohen und temperamentvollen Frau nicht besonders gut: «Ich habe öfter geweint, ohne genau zu wissen, warum.»



Seit ihrem Schlaganfall hört Rahel Locher (37) mehr auf ihren Körper – demnächst wird sie wieder Mutter. Foto: Anna-Tia Buss

## «Ich habe öfter geweint, ohne genau zu wissen, warum.»

**Rahel Locher**

Zudem konnte sie sich schlecht konzentrieren. «Ich brauchte Zeit, um zu verstehen, was passiert war. Eine Rehabilitation wäre vielleicht doch gut gewesen», glaubt die Zürcherin im Nachhinein.

### Fehlende Blutversorgung

Bei einem Hirnschlag, oft auch Schlaganfall genannt, ist eine kleinere oder grössere Hirnarterie verengt oder ganz verstopft: Die betroffene Region ist von

der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen abgeschnitten. Ursache kann eine verengte Halsschlagader sein – oder ein sogenanntes Vorhofflimmern im Herzen mit Bildung eines Blutgerinnsels. Seltener ist eine Hirnblutung verantwortlich. Dazu kommt es, wenn eine Arterie platzt, häufig ausgelöst durch zu hohen Blutdruck.

Manche Betroffene haben Glück: Wenn sich die Blutversorgung von selbst innert kurzer Zeit wieder bessert, können sich die Beschwerden ohne Behandlung zurückbilden. Es handelt sich dann um eine transitorische ischämische Attacke – der Volksmund spricht von einer «Streifung».

Doch in anderen Fällen sind die leichten Symptome erst die Vorboten einer Störung, die sich daraufhin zunehmend verschlimmert. Wenn eine Hirnregion für längere Zeit nicht mit Nährstoffen versorgt wird, stirbt das Ge-

webe ab. Je nach Ort und Ausdehnung kommt es zu Lähmungen und Gefühlsstörungen in verschiedenen Körperregionen.

Typische Zeichen sind auch Seh-, Sprach- und Koordinationsstörungen sowie Schwindel. Ist eine ganze Hirnhälfte betroffen, führt dies unter anderem zu einer halbseitigen Lähmung der entgegengesetzten Körperhälfte, einer «Hemiplegie».

### Zusätzliches Risiko Corona

Dass eine so junge, gesunde und sportliche Frau wie Rahel Locher einen Hirnschlag erleidet, kommt selten vor. Doch in der Schweiz sind jedes Jahr rund 16'000 Personen betroffen. Ein Fünftel stirbt daran, ein Drittel bleibt behindert. «Mit richtigem, schnellem Handeln könnten viele Todesfälle und Folgeschäden vermieden werden», sagt Mirjam Heldner, Privatdozentin und Oberärztin am Stroke Center des Berner Inselspitals.

In der Regel kann bis zu viereinhalb Stunden nach Auftreten der Symptome eine sogenannte Lyse durchgeführt werden, bei der ein blutverdünnendes Medikament über die Venen verabreicht wird. Ein Kathetereingriff ist auch mehrere Stunden später noch möglich.

Wichtig sei auch eine gute Nachsorge, betont die Neurologin. Neben dem Wiedereinüben von Fähigkeiten mit Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie müssen die Risikofaktoren für ein erneutes Herz-Kreislauf-Ereignis gesenkt werden.

«Mit einer gesunden Lebensweise und entsprechenden Therapien kann ein Grossteil der Hirnschläge vermieden werden», erklärt Heldner, die zurzeit im Spital besonders gefordert ist: Einerseits sind viele ihrer Patienten bei einer Infektion mit dem Coronavirus gefährdet für einen schweren Verlauf. Andererseits kann es bei Covid-19-Patienten auch zu Schlaganfällen kommen.

### Die Lebensenergie ist zurück

Rahel Locher hat ihre Lebensenergie längst zurückgewonnen. Nach dem Hirnschlag und der danach schwierigen Zeit hat sie eine Ausbildung zur Psychotherapeutin begonnen. Heute behandelt sie Ratsuchende in einer Praxis in Biel und Zürich. Zudem hat sie unterdessen einen gut einjährigen Sohn und ist bereits mit dem zweiten Kind schwanger. Weil das Risiko für Blutgerinnsel während der Schwangerschaft erhöht ist, nimmt sie derzeit ein Blutverdünnungsmittel ein. «Doch sonst fühle ich mich wieder vollends gesund», sagt Rahel Locher. Jetzt freut sie sich auf ihr zweites Kind.

## Jede Minute zählt – bei diesen Symptomen sofort in den Notfall

Ein Hirnschlag tut meist nicht weh. Doch je länger eine Hirnregion nicht durchblutet wird, desto grösser ist die Gefahr einer bleibenden Behinderung. Bei Verdacht auf einen Schlaganfall zählt deshalb jede Minute.

Treten folgende Symptome plötzlich oder aus dem Schlaf heraus auf, sollte man an einen Schlaganfall denken und sich sofort ins Spital begeben, am besten per Ambulanz:

— **Einseitige Lähmung oder Kraftminderung ohne andere Ursache**, besonders im Arm und/oder Bein.  
— **Einseitig herabhängender Mundwinkel.**

— **Einseitiges Taubheitsgefühl** im Arm, Bein, Gesichtsbereich – taubes, pelziges oder kribbelndes Gefühl.

— **Sehstörungen:** verschwommenes, doppeltes oder eingeschränktes Sehen bis hin zur vorübergehenden Erblindung.

— **Sprach- und Sprechstörungen:** undeutliche, verwaschene Sprache, Wiederholung von Wörtern oder Silben, sinnlose Äusserungen, Dinge nicht mehr benennen können, lange Pausen bis hin zum Verlust des Sprachvermögens.

— **Verständnisstörungen:** Anweisungen werden nicht oder falsch befolgt, Schwindel,

Gangunsicherheit, Koordinationsstörungen.

— **Kopfschmerzen:** plötzlich, ungewohnt und heftig.

**Vorbeugen:** Ein Hirnschlag kann alle treffen, Prävention ist also nur bedingt möglich. Das Risiko aber lässt sich senken. Zu vermeiden sind: Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Diabetes und ungesunde Ernährung. Empfohlen wird eine mediterrane Küche mit viel Gemüse, Früchten, Ballaststoffen und wenig tierischen Produkten. (asö)

[www.hirnschlag.ch](http://www.hirnschlag.ch)