

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 4

Artikel: Hirnverletzt durch Schlaganfall : zurück ins Leben finden
Autor: Nydegger, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723491>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Zurück ins Leben finden

Unfälle und Schlaganfälle sind die häufigsten Ursachen von Verletzungen des Gehirns. In der Schweiz leben etwa 100 000 Hirnverletzte. Einer von ihnen ist Josef Dörig aus Goldach. Nach einem Schlaganfall musste er sein Leben von einem Tag auf den anderen völlig neu erfinden.



Josef Dörig in seinem Büro:
«Dem Computer ist es gleichgültig, dass ich nicht mit zwei Händen schreibe.»

Foto: ny

VON EVA NYDEGGER

Es passierte mitten in der Nacht, kurz nach seinem 59. Geburtstag. Josef Dörig erwachte mit einem bislang nicht bekannten Kopfweg und einem tauben Gefühl im rechten Fuss. Eine innere Stimme sagte ihm, dass da etwas nicht stimme. Seine Tochter brachte ihn zur Abklärung ins Kantonsspital St. Gallen.

Das war im Juli 1995. Jahre vorher hatte er kurze, eigenartige Ausfälle ge-

habt. Die neurologischen Untersuchungen ergaben allerdings weder am Gehirn noch an den Gefässen Auffälligkeiten. Josef Dörig fühlte sich damals kerngesund, betrieb regelmässig Sport und war erfüllt von seiner verantwortungsvollen Arbeit als technischer Leiter einer grossen Ostschweizer Lebensmittel-fabrik und seiner Familie.

Im Verlauf des Morgens im Kantonsspital wünschte der Neurologe für eine Untersuchung die schriftliche Einwilli-

gung. Josef Dörig: «Das letzte, woran ich mich danach erinnere, ist das Erschrecken darüber, dass das Untersreiben nicht ging, weil mein rechter Arm und die Hand plötzlich gelähmt waren.» Er erlitt in diesem Moment einen Schlaganfall. Fast drei Tage lang lag er bewusstlos im Koma.

Vorboten und Symptome eines Schlaganfalls

Oft kommt der Schlaganfall nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Zu den Vorboten eines Schlaganfalls rechnen Neurologen Ereignisse wie Kribbeln oder Muskelschwäche im Gesicht, in den Armen oder Beinen, aber auch Einengungen des Blickfeldes oder Doppeltsehen, Gangunsicherheit, plötzliches Schwindelgefühl, Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Wörter zu verstehen, und Schluckbeschwerden. Auch wenn der «Spuk» nach wenigen Minuten vorbei zu sein scheint, sollte man diese Alarmzeichen nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern einen Neurologen aufsuchen.

Beim Schlaganfall selbst kommt es zu weitaus schwerwiegenderen Symptomen: Schwindelgefühl mit Übelkeit, Erbrechen oder kaltem Schweiß auf der Stirn, Bewusstlosigkeit, Sprechstörungen, plötzlich einsetzende Lähmung des Armes, der Hand, des Beines oder einer ganzen Körperhälfte. Wer eine Situation erlebt, in der jemand über solche Symptome klagt, sollte sofort einen Notarzt alarmieren.

Viele werden pflegebedürftig

Ein Schlaganfall ist Folge einer sich meist schlagartig entwickelnden Durchblutungsstörung des Gehirns. Das Kernproblem beim Schlaganfall ist, dass einzelne Teile des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Das vom Blutstrom völlig abhängige Hirngewebe stirbt deshalb nach wenigen Minuten ab. Je schneller Betroffene in ein neurologisches Akutspital kommen, desto eher lässt sich der Schaden im Gehirn begrenzen. Das hat enorme Auswirkungen auf das Ausmass der Behinderungen, die sich als Folgen eines Schlaganfalls einstellen. Jedes Jahr erleiden in der Schweiz etwa 14 000 Menschen einen Schlaganfall. Jeder Fünfte stirbt in den ersten Wochen nach dem Schlaganfall, jeder Dritte bleibt danach lebenslang schwer behindert oder pflegebedürftig.

Josef Dörig hatte Glück im Unglück, weil bei ihm keine Zeit verloren ging bis zur optimalen Versorgung. Heute, fast fünf Jahre nach dem Schlaganfall, ist er zwar frühpensioniert, doch er kann mit Hilfe seiner Familie im eigenen Haus leben. Obwohl die rechte Körperseite gelähmt blieb und oft schmerzt, hat er mit unendlicher Geduld wieder ohne Stock laufen und sogar Velo und Auto fahren gelernt.

Nichts ist mehr wie zuvor

Nach dem Aufenthalt im Spital verbrachte er zwei Monate in einer Rehabilitationsklinik in Walzenhausen. Das menschliche Gehirn besitzt die erstaunliche Fähigkeit, beim Ausfall bestimmter Bezirke der Hirnrinde Nachbarregionen zu aktivieren, welche die verloren gegangenen Funktionen weitgehend übernehmen. Doch bis es so weit ist, muss unter Anleitung von Physio- und Ergotherapeuten geübt, geübt und nochmals geübt werden. Josef Dörig muss Bewegungen, an die er früher kaum Gedanken verschwendet hat, auch heute kontinuierlich trainieren. So geht er täglich eine Stunde laufen. Handlungen wie Kleider anziehen beanspruchen grosse mentale Kräfte. Eine weitere Beeinträchtigung des Hirnverletzten: «Ich bin viel schneller müde als früher.»

Dazu kommt die Trauer über den Verlust des früheren Lebens, insbesondere seiner Arbeit. Gewisse Auswirkungen machen sich erst nach und nach bemerkbar. Josef Dörig leidet nicht nur unter dem Verlust vieler Erinnerungen: «Für mich war es besonders hart festzustellen, dass ich meine Fremdsprachenkenntnisse verloren habe.»

Befriedigend ist für Josef Dörig hingegen, dass er bis heute mit intensivem Trainieren in der Bewegungsfähigkeit und der Physiotherapie – und damit in diversen sportlichen Aktivitäten – immer wieder kleine Fortschritte machen kann. Das freut besonders auch seine Frau.

Zu der manchmal fast übergrossen Herausforderung, die ein Schlaganfall für eine Partnerschaft darstellt, sagt Josef Dörig: «Angehöriger eines Hirnverletzten zu sein, ist fast noch schwieriger, als selbst getroffen zu werden. Meine Frau war nach 37 Jahren Ehe plötzlich mit einem anderen Mann verheiratet.» Das Finden eines neuen Gleichschritts war für das Ehepaar Dörig mitunter dramatisch, aber auch tief verbindend.

Neuer Lebensinhalt

Viel Auftrieb gab Josef Dörig der Besuch eines Pro-Senectute-Computerkurses. Alles, was mit Computern und Internet zu tun hat, interessiert ihn seither brennend. Die Tastatur seines PCs bedient er mit der linken Hand, so kann er im umgebauten Dachstock seines Hauses wieder arbeiten. «Von diesem Büro aus habe ich eine Selbsthilfe-Gruppe für hirnverletzte Menschen aufgebaut, die Ostschweizer Zweigstelle der Vereinigung Fragile Suisse.» Josef Dörig hat in der Gruppe, die sich regelmässig zum Erfahrungsaustausch trifft, intensive Kontakte und auch Freundschaften geknüpft.

Die St. Galler Vereinigung für hirnverletzte Menschen und ihre Angehörigen ist erreichbar unter Tel. 071 841 37 66, E-Mail: jos.doerig@paus.ch.

Die Zentrale von «Fragile Suisse» in Zürich vermittelt auch Adressen von anderen Zweigstellen: Tel. 01 360 30 60, E-Mail: mail@fragile-suisse.ch

Sind Sie gefährdet?

Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt mit zunehmendem Alter. Im Alter ist der Schlaganfall die häufigste Ursache für Behinderung und die zweithäufigste für den Tod.

Der wichtigste Risikofaktor für einen Schlaganfall ist der vom Körper kaum je signalisierte Bluthochdruck. Durch regelmässiges Blutdruckmessen lässt sich die Gefahr erkennen. Für die Behandlung des Bluthochdrucks stehen verschiedene wirksame Medikamente zur Verfügung. Bei nur leicht erhöhten Werten erreicht man oft schon eine Normalisierung mit der Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung.

Wer zu viel Fett isst, riskiert erhöhte Cholesterin- oder Blutfettwerte. Schlecht ist vor allem das so genannte LDL-Cholesterin. Es verursacht zwar keine Beschwerden, verstärkt jedoch das Risiko für Blutgefäss-Verengungen und damit von Schlaganfällen. Anzustreben ist eine kalorienarme Kost mit wenig tierischen Fetten, viel Kohlehydraten und reichlich Gemüse und Früchten. Daneben helfen auch sportliche Aktivitäten, die Konzentration des LDL-Cholesterins zu senken.

Die Liste der Erkrankungen, die auf das Konto Rauchen gehen, ist lang. Viele der Inhaltsstoffe des blauen Dunstes schädigen die Gefässe und verschlechtern die Durchblutung. Starke Raucher, die mehr als 25 Zigaretten pro Tag konsumieren, erleiden fünfmal häufiger einen Schlaganfall als Nichtraucher. Doch es gibt auch eine positive Nachricht für Raucher: Das Aufhören lohnt sich. Raucher, denen es gelingt, ihre Gewohnheit endgültig aufzugeben, können ihre Lebenserwartung wieder erheblich erhöhen.

Das Risiko eines Schlaganfalls steigt mit übermässigem Alkoholkonsum.

Auch Stress kann krank machen. In belastenden Situationen ist es besonders wichtig, Phasen der Erholung einzuplanen.