

Nominiert für Motivationspreis

Bonnerin will nach Schlaganfall anderen helfen

10. August 2022 um 12:00 Uhr | Lesedauer: 5 Minuten



Den Lebenswillen hat Claudia Niederer nach eigener Aussage von ihrem Vater geerbt, für den ebenfalls das Glas immer halb voll und niemals halb leer gewesen sei. Foto: Stefan Hermes

Bonn. Die Bonnerin Claudia Niederer hat vor sechs Jahren einen Schlaganfall erlitten. „Mit meinem Schlaganfall ist zwar alles anders geworden“, sagt die 58-jährige. Seitdem versuche sie, andere zum Thema aufzuklären.

Von Stefan Hermes

Anfang Juni hat Claudia Niederer – nach ihrer Lesart – ihren sechsten Geburtstag gefeiert. Sechs Jahre ist es her, dass die heute 58-jährige Ergotherapeutin und Kinderärztin bei einem Besuch in Marburg inmitten der Fußgängerzone einen Schlaganfall erlitt. Seitdem feiert die Bonnerin diesen Tag nicht nur als ihren zweiten Geburtstag, sondern setzt sich auch privat für Menschen mit ähnlichem Schicksal ein. Ihr Engagement hat ihr jetzt eine Nominierung für den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe eingebracht, der im Oktober 2022 in Gütersloh vergeben wird.

„Mit meinem Schlaganfall ist zwar alles anders geworden“, sagt Niederer, „aber nicht unbedingt schlechter.“ Sie habe durch den Schlaganfall gelernt, dass das Leben ein Geschenk sei, das man wertschätzen sollte, egal in welchem körperlichen Zustand man sei. Darum feiere sie auch ihre Rettung als ein zweites Leben. „Ich bin weiterhin auf alles neugierig, was das Leben mir noch bringen mag.“ Viele interessante Menschen habe sie erst durch ihren Schlaganfall kennengelernt. Seit ihrem Schlaganfall brauche das Sprechen jedoch eine gewisse Zeit der Vorbereitung. Als Aphasikerin – Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung – gelingt ihr das Sprechen sowie Bewegungen und Handlungen nicht mehr automatisch, sondern erfordert ihre volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, führe für sie leicht zu einer Überforderung. Sie habe lernen müssen, mit ihrem Leben achtsamer umzugehen.

Als Nichtraucherin und kaum Alkohol konsumierende Frau, die weder an Übergewicht, an Bluthochdruck, einem deutlich überhöhten Cholesterinspiegel, noch an Bewegungsmangel litt, fehlten ihr bis auf den Stressfaktor die typischen Risiken für das Auftreten eines Schlaganfalls. „Aber ich war immer schon sehr ehrgeizig“, sagt Niederer. Der Stress sei damit vorprogrammiert gewesen. Als sie das Krankenhaus als Ärztin verließ, um die Leitung des Kinder- und Jugenddienstes beim Gesundheitsamt für den Kreis Mettmann zu übernehmen, habe sie selten einen Achtstundentag eingehalten. „Ich war es vom Krankenhaus gewohnt, zwölf oder auch 14 Stunden zu arbeiten“, sagt sie. Die Arbeit habe eben immer getan werden müssen. Trotzdem habe sie 15 Jahre lang ihre Arbeit mit Freude getan.

LESEN SIE AUCH



Bonner Experte gibt Tipps zur Prävention

Wer bei einem Schlaganfall abwartet, riskiert eine dauerhafte Behinderung

Am heutigen Dienstag ist der bundesweite „Tag gegen den Schlaganfall“. Organisator ist die Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Professor Christian Dohmen, Regionalbeauftragter der Schlaganfall-Hilfe, erklärt, warum Bewegung für die Prävention wichtig ist.

Als dann 2015 die Flüchtlingskrise hinzukam, in der auch ihr Amt extrem gefordert war, war der Juni 2016 nicht mehr fern. Einige Tage vor ihrem Schlaganfall hatte sie bereits heftige Kopfschmerzen, die sie nun als eindeutige Vorwarnung ihres Schlaganfalls zu deuten weiß. „Als es immer schlimmer wurde“, sei sie zu einem Arzt gegangen, der zu ihrer Beruhigung einige Untersuchungen vorsah, die in der Woche nach ihrer Rückkehr aus Marburg vorgenommen werden sollten. Dass sie stattdessen in der Marburger Uniklinik landete, wo sie schnell und – wie sie anerkennend sagt – hervorragend behandelt wurde, lag auch daran, dass ihr Mann die Anzeichen ihres Schlaganfalls richtig interpretierte und sofort einen Rettungswagen anforderte.

Auf ihrer Webseite schreibt Niederer, dass jeder Schlaganfall ein absoluter Notfall sei: „Je schneller eine Person mit den typischen Symptomen auf die Spezialabteilung für Schlaganfallpatienten gelangt, desto besser sind die Überlebenschancen und die Chancen auf Minimierung bleibender Behinderungen.“ Zur Früherkennung sollte der sogenannte Fast-Test, mit dem auch Laien einen Schlaganfall feststellen können, größtmögliche Bekanntheit erlangen (siehe Infokasten).

Seit April betreibt Niederer neben ihrem ehrenamtlichen Engagement bei der Behindertengemeinschaft Bonn und der Freiwilligenagentur ihre eigene Webseite mit umfassenden Informationen für Schlaganfall-Betroffene, nachdem sie ihre aktive Mitarbeit bei der Aphasie-Selbsthilfegruppe Bonn reduziert und die vorübergehende Leitung der Jungaphasiker-Gruppe Bonn in die Hände von Kai Strößer gelegt hat. „Ich hatte bereits drei Ordner mit Informationen zu allem, was sich in Bonn und der Umgebung zum Thema Schlaganfall tut“, sagt die Medizinerin, die bereits mit einem Schlaganfall-Thema ihre Promotion erlangte. „Ich wollte auf meiner Seite die Vielfalt all dessen darstellen, was es in Bonn zum Thema Schlaganfall gibt und allen Betroffenen und deren Angehörigen von Anfang an eine Hilfe sein“, sagt Niederer. Sehr umfangreich finden sich nun auf ihrer Webseite Rat gebende Texte, Hinweise und Links zu Themen von Alltagsbewältigung über Selbsthilfegruppen, Rehabilitation und gesundheitsfördernden Gedanken bis hin zu einer Telefonnummer unter der Niederer auch persönlich ansprechbar ist.



Foto: Stefan Hermes

Mit der Vibrationen eines Schallwellengeräts kann Niederer ihre Spastik der linken Körperhälfte reduzieren und somit auch die Schmerzen verringern.

Weitere Informationen zum Thema: www.schlaganfall-bonn.de oder direkt bei Claudia Niederer per Email info@schlaganfall-bonn.de oder Telefon 0228 97372429.

FAST-TEST

Schlaganfall-Symptome erkennen und richtig handeln

Die häufigsten Symptome eines Schlaganfalls sind Sehstörungen, Sprach- und Sprachverständnisstörungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit sowie sehr starke Kopfschmerzen. Mit dem ursprünglich auf Englisch verfassten Fast-Test lässt sich auch von Laien der Verdacht auf einen Schlaganfall überprüfen:

Face: Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin.

Arms: Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.

Speech: Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.

Time: Zögern Sie nicht, wählen Sie unverzüglich die 112.
