



«Meine Frau und die Kinder waren im Triemli sehr willkommen.»

Beat Jaun auf dem Sechseläutenplatz

Kleine Ursache mit grosser Wirkung

Aus heiterem Himmel erleidet der 43-jährige Beat Jaun einen Mikroschlaganfall, obwohl er kerngesund ist. Er hat Glück. Der Schlaganfall verläuft bei ihm glimpflich.

Es ist Morgen. Eigentlich ein Morgen wie jeder andere auch. Beat Jaun wacht auf. Er ist müde, geradezu erschöpft. Was ist das? Er sieht alles doppelt. «Ich hatte diese Erfahrung des doppelten Sehens bereits früher, deshalb mass ich ihm keine besondere Bedeutung zu», erzählt er. «Es verging immer relativ schnell wieder», fügt er an. «Erstmal ruhig bleiben», denkt er sich. Duschen und etwas Kleines essen, so werde es wohl wieder vergehen, legt er sich seine Welt zurecht. Dann kommt er trotzdem ins Grübeln. Ob es wohl hoher Blutdruck ist? Er zweifelt: «Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nie erhöhten Blutdruck», erzählt er. Nach dem Frühstück stellt er keine Besserung fest. Er sieht immer noch alles doppelt. Jetzt ist er definitiv verunsichert. Zum Fokussieren hält er sich jeweils ein Auge zu. Das hilft und beruhigt zugleich. Er entscheidet sich, zum Arzt zu gehen. Glücklicherweise ist sein Hausarzt erreichbar. Seine Frau bringt ihn hin. «Alleine hätte ich es schlicht nicht geschafft», sagt er dankbar. «Sie musste mich stützen.» In der Praxis angekommen, vermutet die medizinische Praxisassistentin ebenfalls einen zu hohen Blutdruck. Sie misst und ist erstaunt, als sie das Resultat vom Gerät abliest. Der Blutdruck ist vollkommen normal. «Ich konnte das Fragezeichen in ihrem Gesicht direkt sehen», erzählt Beat Jaun. Was jetzt? Sie rät ihm, sich hinzulegen, bis sein Hausarzt kommt. Kaum auf dem «Schragen», schläft Beat Jaun wieder ein. Als der Arzt ihn anspricht, kann er nicht sagen, wie lange er gelegen hat. Sind es fünf Minuten oder ist es eine halbe Stunde? Seine Lippen sind etwas gelähmt. Er lallt, will etwas sagen. Die unmittelbar nächsten Worte sagt er bereits wieder normal. Der Allgemeinarzt fragt gleich seine Frau, ob das immer so sei. Sie verneint. Anschliessend entscheidet er sofort. Er bestellt die Ambulanz und lässt Beat Jaun ins Stadtspital Triemli bringen.

Auf der Suche nach der Ursache

Im Triemli wird Beat Jaun gründlich untersucht. Das Blut wird eingehend geprüft, die Blutzucker- und Cholesterinwerte werden gemessen. Doch alle Werte sind normal. Auch die Untersuchung des Gehirns mit dem Computertomographen bringt nichts zutage. Ein Mysterium? Als Nächstes wird das MRI eingesetzt. Es wird ihm ein Kontrastmittel verabreicht. Er bekommt Ohrstöpsel und wird dann liegend vorsichtig in die MRI-

Röhre gefahren. Der Vorgang dauert 40 Minuten, dann kommt endlich die Ursache zum Vorschein. Die Untersuchung zeigt einen gut versteckten und sehr kleinen Schlaganfall aufgrund einer verstopften Arterie. Der Neurologe und Leiter der Stroke Unit im Triemli, Dr. med. Stefan Wolff, will ein vollständiges Bild und ordnet deshalb ein mehrtägiges EKG an. Das Herz wird per Ultraschall untersucht, da die Ursache für einen Schlaganfall oft auch im Herzen zu finden ist. Der Befund zeigt eine kleine Kurzschlussverbindung zwischen den Herzkammern, die nicht vollständig ver-

«Alleine hätte ich es schlicht nicht geschafft.»

schlossen ist. Ein operativer Eingriff ist hier aber nicht notwendig, da dies bei einem Viertel der Menschen der Fall ist. Beat Jaun bleibt für den Zeitraum dieser Beobachtung auf der Station. Dabei wird er viel von seiner Frau und den drei Kindern besucht. Da alle drei noch unter zehn Jahre alt sind, wurde es von Zeit zu Zeit belebter im Zimmer. Dies sei aber kein Problem gewesen. «Meine Frau und die Kinder waren im Triemli sehr willkommen», erzählt er. «Auch das Essen ist gut», betont er. «Es gibt eine Menü-Auswahl, trotz Allgemeinversicherung.» Während seines Spitalaufenthalts lernt er viele Menschen kennen. Die Pflegefachpersonen sind freundlich und harmonieren gut. Der Informationsfluss klappt. «Es ist angenehm, wenn man nicht jeden Tag alles dreimal wiederholen muss», erwähnt Beat Jaun anerkennend. Das Triemli ist für ihn «das Spital» seit jeher. Er lacht und fügt hinzu: «Es ist auch die Bahnstation, um Schlitteln zu gehen.» Da Beat Jaun noch vor dem Umzug in den Neubau stationär war und darum noch im ehemaligen Hauptgebäude lag, meint er: «Die Bausubstanz ist eine Zeitreise in die 70er Jahre», lacht er. «Ich begrüsse das neue Bettenhaus sehr.»

Je schneller, desto besser

Während seines Aufenthalts liegt Beat Jaun mit einem 70-Jährigen im gleichen Zimmer. Dessen Krankengeschichte bleibt ihm in Erinnerung. Der Herr hatte in einem kleineren Regionalspital einen Hirnschlag er-



Mehrere Tage wurde Herr Jauns Zustand auch von medizinischen Geräten überwacht

litten. Er war dort ursprünglich wegen eines anderen gesundheitlichen Anliegens. Als die Diagnose seines Zusammenbruchs klar war, wurde er sofort ins Triemli verlegt. Die zertifizierte Stroke Unit im Stadtspital Triemli ist spezialisiert auf die schnellstmögliche Behandlung von Schlaganfällen. Der Zimmerkollege wird einen halben Tag nach Beat Jaun eingeliefert. «Er konnte weder gehen noch sprechen», erzählt Beat Jaun. Am Ende habe dieser Patient zusammen mit ihm das Spital wieder verlassen: Gehend, und er konnte wieder normal sprechen. «Unglaublich, wie wenn nichts gewesen wäre», erzählt Beat Jaun fasziniert. Es zeige ihm, dass wenn man bei einem Schlaganfall schnell reagiere, die Behandlung sehr effektiv sei. Insgesamt bleibt Beat Jaun vier Tage im Triemli. Der Schlussbefund lautet: Man wartet erstmal ab und beobachtet. Er nimmt zwei Medikamente, die vorbeugend wirken sollen. Dr. Stefan Wolff ist offen und ehrlich mit ihm. Das schätzt er sehr. Der Arzt erklärt ihm, die genaue Ursache für den Mikroschlaganfall sei unklar. Es sei aber enorm wichtig, bei Schlaganfallsymptomen so rasch wie möglich zu handeln. In seinem Fall sei dies durch das rasche Reagieren seines Hausarztes richtig verlaufen.

Nach einigen Monaten geht Beat Jaun noch einmal ins Triemli. Ambulant. Es werden ihm allerlei Senso-

«Es ist angenehm, wenn man nicht jeden Tag alles dreimal wiederholen muss.»



Beat Jaun bewegt sich am liebsten mit dem Fahrrad in der Stadt

ren angebracht. Ein weiteres Langzeit-EKG. Das Blut wird auch nochmal eingehend untersucht. «Das Ergebnis der beiden Untersuchungen ist sehr erfreulich», sagt er zufrieden. «Es ist alles in bester Ordnung.» Kein Herzflattern. Keine Aussetzer. Nach dieser Erfahrung ist Beat Jaun darauf sensibilisiert, dass auch Menschen in seinem Alter bereits einen Schlaganfall erleiden können. «Es kann eben doch vorkommen, auch bei schlanken Menschen, die Sport treiben und nicht rauchen.»

«Das Velowegnetz in Zürich könnte man noch etwas besser ausbauen.»

Mit Zuversicht und etwas mehr Gelassenheit durchs Leben

Zum Zeitpunkt des Vorfalls steht Beat Jaun weder privat noch beruflich unter Druck. «Unterschwellig beschäftigte mich nichts», wirft er ein. «Ich hatte schon viel stressigere Momente in meiner beruflichen Laufbahn.» Er räumt allerdings ein, immer etwas Stress gehabt zu haben. Er hat sich all die Jahre, die er arbeitete, immer sehr stark engagiert. Anders kann er sich diesen Schlaganfall nicht erklären. «Ich war extrem erschöpft», gibt er zu bedenken. Im Spital habe er praktisch nur geschlafen. Vermutlich habe das schon mit einer vorangegangenen ständigen Überbelastung zu tun gehabt. Heute achtet er noch mehr auf seine Gesundheit und darauf, dass er genügend Schlaf hat. Beat Jaun ist gebürtiger Zürcher. Er ist in Altstetten aufgewachsen. Heute lebt er mit seiner Familie in Albisrieden. Ihm gefällt Zürich sehr. Als junger Mann lebte er für kurze Zeit, zusammen mit seinem Bruder, in Weiach und im Sihlthal. Der Arbeitsweg wurde ihm rasch zu weit und aufgrund der verstopften Strassen zu mühsam. Heute bewegt er sich mit dem Velo quer durch die Stadt oder allenfalls mit der Vespa. «Das Velowegnetz könnte man noch etwas besser ausbauen», meint er. «Es ist leider nicht durchgehend.» Seit er mit der Familie in der Stadt wohnt, braucht auch seine Frau kein Auto mehr, was sehr angenehm sei. Der Velo-Sport interessiert ihn generell sehr. Nicht nur zum Selbermachen, sondern auch zum Zuschauen. Im Sommer verfolgt er gerne am Fernseher die Bergankünfte der Tour de France, wie Mont Ventoux oder Alp d'Huez.

Beat Jaun sieht man an, dass er es genießt, in Zürich zu leben. Es ist seine Stadt. «Zürich ist für mich Heimat

und in Züri West bin ich zu Hause», betont er. Am vertrautesten sind ihm die beiden Quartiere Albisrieden und Altstetten. Mit viel Engagement erzählt er: «In Altstetten gibt es alles, was es zum Leben braucht.» Es gebe ein schönes Zentrum rund um den Lindenplatz mit guten Einkaufsmöglichkeiten und dem einen oder anderen Restaurant. Die reformierte Kirche Altstetten sei natürlich auch prägend, erzählt er. «Als Teenager mussten wir zwölf Mal im Jahr in die Kirche. Ich bin immer gerne zu Pfarrer Sieber gegangen. Er hielt jeweils die spannendsten Predigten.» Toll an Altstetten und Albisrieden seien auch die ausgedehnten Naherholungsgebiete am Waldrand und an der Limmat. Die Geniesse er sehr.

Heute hat sich Beat Jaun an den Gedanken des spontanen Mikroschlaganfalls gewöhnt. Die gute Beratung im Triemli hat wesentlich dazu beigetragen, wie auch die Sensibilisierung, auch in jungen Jahren schnell zu reagieren. Seine Verunsicherung ist dadurch zu Gunsten der Zuversicht gewichen.