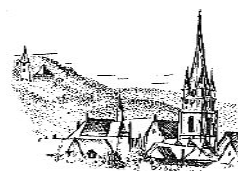




Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,
(Mail: martin.viertmann@gmx.de, Tel. 05253-9758023)



DEM SCHLAGANFALL VORBEUGEN

Unbekannte Risikofaktoren und Symptome - **Das sollten Sie wissen!**

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland: Jährlich ereignen sich rund 270.000, darunter fast 200.000 erste und ca. 66.000 erneute Schlaganfälle. Vorsorge kann helfen, das eigene Risiko zu senken und so einem Schlaganfall vorzubeugen. Es gilt, bei Vorhofflimmern handeln, sich über wichtige Risikofaktoren, typische und untypische Schlaganfallsymptome zu informieren und Möglichkeiten zur Schlaganfallvorsorge ergreifen.

Risikofaktoren kennen und beeinflussen

Das Schlaganfallrisiko hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Einige dieser Risikofaktoren können nicht beeinflusst werden, beispielsweise genetische Voraussetzungen oder das Alter. So sind etwa **80 Prozent** der Schlaganfall-Patienten über 60 Jahre alt. Andere Risiken können hingegen durch eine aktive Vorsorge und einen gesunden Lebensstil reduziert werden. Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren gehören **Diabetes** und **Rauchen** sowie **Bluthochdruck** und **Vorhofflimmern**. Da diese Grunderkrankungen häufig keine klar erkennbaren Beschwerden auslösen, ist es wichtig, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt wahrzunehmen und auch das eigene Schlaganfallrisiko abklären zu lassen.

Männer und Frauen haben unterschiedliche Schlaganfallrisiken

Lässt man die statistisch höhere Lebenserwartung von Frauen außer Acht, besitzen Männer ein höheres Schlaganfallrisiko im Vergleich zur weiblichen Bevölkerung. Dabei gibt es spezielle Risikofaktoren, die naturgemäß nur Frauen betreffen. So unterliegen Frauen im Laufe ihres Lebens hormonellen Schwankungen, insbesondere in Bezug auf das weibliche Sexualhormon Östrogen. Verschiedene Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass ein Zusammenhang zwischen den Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt und einem Schlaganfallrisiko besteht. Ein erhöhtes Risiko haben Frauen vor allem dann, wenn sie mit der Antibabypille verhüten, während bestimmter Phasen der Schwangerschaft (drittes Trimester) und im Rahmen der Menopause. Es liegen derzeit allerdings keine eindeutigen Studienergebnisse vor, die eine klare Antwort auf die Frage geben, wie weibliche Hormone das Schlaganfallrisiko beeinflussen.

Mit Bewegung und gesunder Ernährung gegen den Schlaganfall

Auch wenn das Schlaganfallrisiko von verschiedenen Faktoren abhängt, die nicht alle beeinflussbar sind, so lässt es sich auch durch einen gesunden Lebensstil senken – hier spielt eine „herzgesunde“ Lebensweise eine wichtige Rolle. Dazu gehören vor allem **regelmäßige Bewegung** und eine **ausgewogene Ernährung**. Denn körperliche Bewegung hat viele positive Auswirkungen: Sie kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken, den Herzrhythmus zu stabilisieren und Übergewicht zu reduzieren. Es soll dabei kein anstrengender Leistungssport sein. Schon regelmäßige körperliche Aktivität – auch bei geringer Belastungsintensität – wie flottes Gehen, Radfahren oder Schwimmen, wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Empfehlenswert ist darüber hinaus die erwähnte



ausgewogene Ernährung: **Bewährt hat sich eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl und Fisch.** Hier kann mit einer bunten Auswahl an abwechslungsreichen Lebensmitteln experimentiert werden.

Im Notfall: Symptome frühzeitig erkennen

Das Wissen um Risikofaktoren und Vorsorgemöglichkeiten ist wichtig, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Genauso wichtig ist jedoch auch die Kenntnis von **Schlaganfall-Symptomen**. Denn bei einem Schlaganfall zählt **jede Minute**: Bestimmte Behandlungsverfahren können **nur bis zu drei Stunden nach Einsetzen der Symptome** eingeleitet werden. Wer innerhalb der ersten zwei Stunden seit Symptombeginn die Notaufnahme erreicht und so schnell wie möglich auf einer Schlaganfall-Station behandelt wird, hat daher höhere Genesungschancen. Zu den typischen Symptomen eines Schlaganfalls gehören plötzlich einsetzende halbseitige Lähmungen, die sich beispielsweise in einem hängenden Mundwinkel äußern können. Es können auch plötzlich Seh- oder Sprachstörungen, Schwindel oder starke Kopfschmerzen auftreten. Darüber hinaus können auch eher untypische Symptome wie Desorientierung, Übelkeit, Erbrechen oder allgemeine Schwäche und Benommenheit ein Hinweis für einen Schlaganfall sein. Studien deuten an, dass Frauen häufiger als Männer unspezifische Symptome schildern. Bei den typischen Symptomen sollte sofort der Notarzt verständigt werden, aber auch die untypischen Symptome sollten beachtet und ernst genommen werden. So kann man im Notfall wertvolle Zeit gewinnen. Es empfiehlt sich, den Notarzt auf solche Symptome aufmerksam zu machen, wenn er nicht selbst danach fragt. Manche Symptome sind auch plötzlich nicht mehr vorhanden. Hier werden die meisten Fehler begangen, indem man die vorher vorhandenen Symptome als Bagatellen abtut. Dieses muss als sträflich bezeichnet werden, weil die Folgen einer Fehlentscheidung gravierend sind.

Schlaganfallsymptome

Typische Symptome oder zusätzliche, untypische Symptome können sein (plötzlich einsetzend):

- Sehstörung
- Sprach- und Sprachverständnisstörung
- Lähmung, teilweise oder halbseitig
- Taubheitsgefühl, oftmals im Gesicht
- Schwindel mit Gangunsicherheit bis zur Bewusstlosigkeit
- Sehr starker plötzlicher Kopfschmerz
- Desorientierung
- Übelkeit, Erbrechen
- Allgemeines Schwächeempfinden
- Benommenheit

Die Symptome für einen Schlaganfall treten häufig unvermittelt und ohne Vorwarnung auf und können in einigen Fällen nach kurzer Zeit auch wieder abklingen. In solchen Fällen handelt es sich dennoch um einen Notfall und die Gefahr eines weiteren Schlaganfalls ist hoch. Daher den Rettungswagen mit der Notrufnummer **112** rufen. **Auf keinen Fall selbst ins Krankenhaus fahren oder sich dorthin fahren lassen,**