

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg

Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg
Tel.: 05253-9758023; www.schlaganfall-shg-bad-driburg.de

Nicht nur Senioren sind betroffen

Schlaganfall-Gefahr bei Jüngeren steigt stark an: Viele kennen die Risiken nicht



Ein Schlaganfall mit 28? Noch bis vor kurzem bezeichneten Ärzte das als „medizinische Rarität“. Doch immer mehr Jüngere erleiden einen Schlaganfall. Die Ursachen dafür sind ebenso banal wie verblüffend.

Bei jungen Frauen stieg das Schlaganfall-Risiko innerhalb der vergangenen zehn Jahren um ein Drittel.

Bei jungen Männern sind Rauchen, Übergewicht und Drogen Ursachen für den Schlaganfall. Feinstaub und Kohlenmonoxid (Stadtluft) schadet bereits jungen Menschen und erhöht ihr Schlaganfallrisiko.

Schlaganfall betrifft vor allem Senioren – diese Aussage stimmt nicht mehr. In den letzten Jahren sind immer öfter junge Menschen von dem Infarkt im Gehirn betroffen. Viele kennen inzwischen im Bekanntenkreis oder unter Kollegen jemanden, den dieses Schicksal ereilt hat – oft sind die Betroffenen nicht mal 30 Jahre alt.

Unter Senioren gibt es immer weniger Schlaganfälle – dafür holen die Jungen auf.

Mehrere internationale Studien bestätigen jetzt diese Beobachtungen. Innerhalb der vergangenen zehn Jahre stieg demnach in der Gruppe der 18- bis 34-jährigen Frauen die Zahl der Schlaganfälle um 32 Prozent, die der Männer in der gleichen Altersgruppe um immerhin 15 Prozent. Dieses Ergebnis überraschte sogar die Wissenschaftler, denn unter Senioren geht die Zahl der schweren Schlaganfälle leicht zurück.

Internationaler Trend gilt auch für Deutschland

Fest steht, dass auch in Deutschland pro Jahr bis zu 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren einen Schlaganfall erleiden, genaue Zahlen gibt es allerdings noch nicht. Gesichert sind jedoch die Gründe für die Zunahme von Schlaganfällen unter jungen Erwachsenen: Der aktuelle Lebensstil mit ungesundem Essen, zu wenig Bewegung, exzessivem Feiern und Rauchen. Noch niemals zuvor gab es unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen so viele

Übergewichtige und Raucher – letzteres gilt vor allem für junge Frauen. Ein Drittel der jungen Frauen raucht. Viele ignorieren außerdem die Warnung, dass Pille plus Rauchen das Risiko für einen Schlaganfall potenziert.

Unbekannte Ursachen für den Schlaganfall – Passivrauchen, Drogen und Stadtluft

Vor allem Übergewicht und Rauchen sind unbestritten Risikofaktor Nummer eins für den Schlaganfall. Und sogar wer als Nichtraucher unter Rauchern leben muss, erhöht durchs Passivrauchen sein Schlaganfallrisiko um 30 Prozent, wie ein Studie zeigt. Zusätzlich haben Bluthochdruck und Diabetes bei Jüngeren zugenommen, und das sind bekanntlich weitere Risikofaktoren für den Schlaganfall.

Was den Hirninfarkt außerdem begünstigt

Drogenkonsum: **Kokain** und **Amphetamine** steigern das Schlaganfallrisiko massiv, weil sie den Blutdruck schlagartig erhöhen können. Dann kann ein Blutgefäß im Gehirn platzen. Auch **Cannabis** ist in diesem Zusammenhang gefährlich, die Gefahr eines Hirninfarkts steigt um **26 Prozent**, wie eine Studie zeigt. **Alkohol trinken:** Wer regelmäßig viel trinkt, erhöht sein Schlaganfallrisiko um etwa ein Viertel, wie eine große Studie zeigt.

Luftverschmutzung: Feinstaub und Kohlenmonoxid gehen nicht nur auf Lunge und Bronchien, sondern sind nachweislich Gefäßgifte, die Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall auslösen können. Ohne Luftverschmutzung, so eine Studie, gäbe es 30 Prozent weniger Schlaganfälle.

Risikofaktoren abbauen, Schlaganfall vermeiden

Jeder, der schon mal miterleben musste, wie schwer es ist, sich nach einem Schlaganfall wieder zurechtzufinden, sich wieder selbst versorgen zu können und selbständig zu leben – falls das überhaupt nach monatelangem, harten Training gelingt – wird versuchen, so gut wie möglich dafür zu sorgen, **das nie am eigenen Leib spüren zu müssen**.

Was Sie dafür tun können:

1. **Mit dem Rauchen aufhören**, auch **Passivrauchen vermeiden**
2. **Alkoholkonsum reduzieren**
3. **Übergewicht abbauen**
4. Täglich mindestens **10.000 Schritte gehen** (mit Fitnessarmband ganz einfach zu kontrollieren)
5. **Möglichst viel frische, saubere Luft tanken** – also nicht an viel befahrenen Straßen joggen. Außerdem können Sie indirekt das Gesundheitsrisiko durch Schadstoffbelastung in der Luft senken, indem Sie das Auto stehen lassen oder zumindest ein schadstoffarmes oder sogar schadstofffreies nutzen. Faustregel: Ohne Blick auf die (oft unwahren) Angaben im Fahrzeugschein: Je kleiner ein Auto, desto weniger Schadstoffe, je größer, desto belastender für Mensch und Umwelt.
6. **Frauen, die die Pille nehmen**, sollten sich mit keinem weiteren Risikofaktor gefährden (Rauchen, Passivrauchen, Übergewicht) – oder mit dem Gynäkologen sprechen und auf hormonfreie Verhütung umsteigen.

Kurzsichtiger Trend: Riskanter Lebensstil

Der angesagte Lebensstil bei vielen jungen Erwachsene sieht jedoch ganz anders aus: Unbekümmert so lange und so oft feiern wie es nur geht, dabei Rauchen, Alkohol trinken, unvernünftig aber lecker essen und hin und wieder Drogen einwerfen. Und niemals zuvor waren kalorienreiches Essen, Rauchen, Alkohol und Drogen so leicht zugänglich und billig wie jetzt.

Auf Schlaganfall in jungen Jahren folgt oft ein zweiter

Wenn jedoch als Nebenwirkungen schwere Krankheiten drohen wie der Schlaganfall, zahlen Sie mit Ihrer Gesundheit – und dieser Preis ist auf jeden Fall zu hoch. Experten warnen außerdem davor, dass bei vielen der Patienten, die schon einmal mit 30 oder 40 Jahren einen Schlaganfall hatten, ein zweiter, meist viel schwerer nach rund 30 Jahren zu erwarten ist. Doch es gibt auch eine gute Nachricht für jüngere Schlaganfall-Patienten: Sie erholen sich in der Regel etwas schneller als ältere Patienten, sie können oft schon nach Monaten wieder gehen und sprechen.

Quelle: FOCUS-Online-Autorin Monika Preuk von Montag, dem 20.08.2018