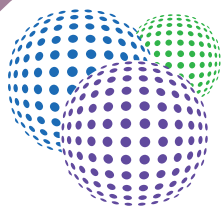


## **2. Was kann ich tun, um einem Schlaganfall vorzubeugen?**



***Sehr geehrte Patienten,  
sehr geehrte Angehörige,***

mit dieser Informationsreihe möchten wir Ihnen allgemeine Informationen zum Schlaganfall geben und erste Fragen beantworten.

In dieser Broschüre gehen wir auf Faktoren ein, die das Auftreten eines Schlaganfalls wahrscheinlicher machen (Risikofaktoren). Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr eigenes Schlaganfallrisiko senken und somit Ihre Gesundheit fördern und stärken können.

## *Was sind Schlaganfallrisikofaktoren?*

Bestimmte Einflüsse auf den Menschen begünstigen das Auftreten von Krankheiten. Diese Einflüsse können

- vererbt sein
- von uns selbst verursacht sein oder
- aus der Umwelt negativ auf unsere Gesundheit wirken.

Diese Risikofaktoren können beim Schlaganfall in zwei Gruppen eingeteilt werden:

### **1. Nicht-veränderbare Faktoren**

- Alter
- Vererbung

### **2. Veränderbare Faktoren**

(beginnend mit dem bedeutendsten Risikofaktor)

- Bluthochdruck
- Vorhofflimmern
- Rauchen
- Alkohol
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- Fehlernährung bei Übergewicht
- Bewegungsmangel

Ist ein Schlaganfall aufgetreten, müssen schon im Krankenhaus neben der raschen, bestmöglichen Behandlung folgende entscheidende Fragen geklärt werden:

- Wo liegen mögliche Ursachen für die Entstehung des Schlaganfalls (z. B. ein verstopftes, hirnversorgendes Blutgefäß)?
- Welche Risikofaktoren können die Entstehung weiterer Schlaganfälle erhöhen (z. B. ein hoher Blutdruck)?
- Wie können Risikofaktoren behandelt oder reduziert werden, um einen weiteren Schlaganfall zu verhindern?

## ***Was kann ich selbst tun, um mein Risiko zu senken und weitere Schlaganfälle zu verhindern?***

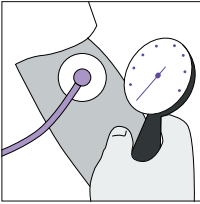
Das Schlaganfallrisiko steigt bei jedem Menschen mit zunehmendem Alter an. Obwohl die Hälfte der Schlaganfallpatienten über 75 Jahre alt sind, treten Durchblutungsstörungen im Gehirn in jedem Alter auf. Auch vererbte Faktoren können das Risiko erhöhen. Diese können eine Rolle spielen, wenn in der Familie bereits Schlaganfälle aufgetreten sind oder Familienmitglieder an Bluthochdruck, Herzfehlern, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen leiden bzw. gelitten haben.



Die beste Möglichkeit einem Schlaganfall vorzubeugen besteht darin, die persönlichen, veränderbaren Risikofaktoren zu erkennen und zu minimieren. Werden sie erfolgreich behandelt (z. B. Vorhofflimmern des Herzens) oder aufgegeben (z. B. Rauchen), kann sich das Risiko einen (weiteren) Schlaganfall zu erleiden entscheidend verringern! Nicht zuletzt kann durch die selbständige positive Beeinflussung des eigenen Lebensstils auf manche Medikamente verzichtet werden.

Die nachfolgenden Punkte geben Ihnen einen Überblick, wie Sie Ihr Risiko erkennen und senken können.

# 1. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck



Ein hoher Blutdruck (über 140/90 mmHg) gilt als Hauptauslöser für einen Schlaganfall und sollte unbedingt behandelt werden. Da er keine

Schmerzen verursacht, wird er häufig erst spät erkannt. Hoher Blutdruck kann so über einen langen Zeitraum die Blutgefäße belasten und schädigen.



>> *Durch die Verbesserung von Ernährungs-, Bewegungs- und Genussgewohnheiten (siehe Punkte 3, 4, 5, 7, 8) sowie die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente kann das Schlaganfallrisiko deutlich gesenkt werden. Für einen Schlaganfallpatienten ist es somit besonders wichtig seine Blutdruckwerte zu kennen. Diese können Sie regelmäßig z. B. bei Ihrem Arzt oder in Apotheken kontrollieren lassen. Eine weitere Möglichkeit stellt die Blutdruckmessung mit dem eigenen Blutdruckmessgerät zu Hause dar.*

## 2. Finden Sie heraus, ob Sie ein Vorhofflimmern haben

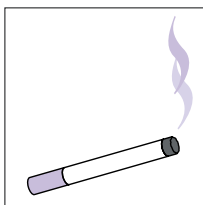


Das Vorhofflimmern ist die häufigste Form der Herzrhythmusstörungen und durch einen unregelmäßigen Herzschlag gekennzeichnet. Das unregelmäßige Schlagen des Herzens erhöht die Gefahr der Blutklümpchenbildung. Löst sich ein Blutklümpchen, kann es (als Embolus) mit dem Blutstrom ins Gehirn gespült werden und dort ein gehirnversorgendes Blutgefäß verstopfen (Embolie).



>> *Durch die Einnahme von Medikamenten, sog. Blutverdünnern, kann die Blutklümpchenbildung verringert werden.*

### 3. Sollten Sie Rauchen, hören Sie auf



Rauchen in jeglicher Form erhöht deutlich das Schlaganfallrisiko. Schon eine Zigarette täglich lässt das Risiko ansteigen.

Tabakrauch führt zu einer Verschlechterung der Gehirndurchblutung, zu Bluthochdruck und einer erhöhten Herzfrequenz.

Zudem schädigt es die Wände der Blutgefäße stark und erhöht somit das Schlaganfallrisiko um mehr als das Doppelte.

Es steigt weiter an, wenn zusätzliche Risikofaktoren hinzukommen (z. B. Bluthochdruck; Antibabypille bei Frauen).

Kurz: Raucher bekommen wesentlich häufiger Schlaganfälle als Nichtraucher.



*>> Versuchen Sie mit dem Rauchen aufzuhören! Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe (z. B. Angebote zur Raucherentwöhnung von Krankenkassen oder Selbsthilfegruppen) in Anspruch zu nehmen. Es gibt viele Angebote zur Raucherentwöhnung. Finden Sie für sich heraus, welches „Ihre Methode“ ist und erfahren Sie die Vorteile des Nichtrauchens.*

## 4. Trinken Sie, wenn überhaupt, nur wenig Alkohol



Ein hoher und andauernder Alkoholkonsum schädigt die Leber und erhöht den Blutdruck. Darüber hinaus verursacht er Entzündungen in den Gefäßen und im ganzen Körper (z. B. in der Bauchspeicheldrüse oder in der Leber).

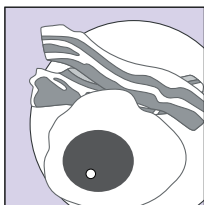
Besonders im Zusammenspiel mit bestimmten Medikamenten kann Alkohol gefährliche Nebenwirkungen auslösen oder deren Wirksamkeit herabsetzen. Dauerhafter Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Gehirnbloodungen.



>> *Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich ggf. vom Sozialdienst im Krankenhaus, den örtlichen psychosozialen Beratungsstellen (z. B. Gesundheitsämtern, Wohlfahrtsverbänden etc.) oder Selbsthilfegruppen beraten.*

**Übrigens:** *Entwöhnungsprogramme werden entweder von den Krankenkassen, dem Sozialamt oder den zuständigen Rentenversicherungsträgern übernommen.*

## 5. Finden Sie heraus, ob Sie einen erhöhten Cholesterinspiegel haben



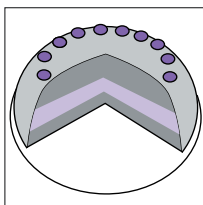
Cholesterine sind fett-ähnliche Stoffe, die entweder mit der Nahrung aufgenommen oder vom Körper gebildet werden.

In hoher Konzentration hat besonders eine Form des Cholesterins, das sog. LDL, die Eigenschaft sich an den Gefäßwänden abzusetzen. Dieses Cholesterin schädigt die Gefäße und begünstigt die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose). Das Risiko für einen Schlaganfall steigt.



>> *Der Cholesterinspiegel wird alle zwei Jahre im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen, dem sog. Gesundheits-Check-up, bei Mitgliedern der Gesetzlichen Krankenversicherung untersucht. Durch gesunde Ernährung (viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Fisch und pflanzliche Fette) und regelmäßige Bewegung kann der Cholesterinspiegel dauerhaft gesenkt werden (siehe Punkte 7 und 9).*

## 6. Diabetes erkennen



Da Diabetes keine Schmerzen verursacht, bleibt er oft unerkannt und unbehandelt. Mit einem Diabetes steigt auch das Schlaganfallrisiko.

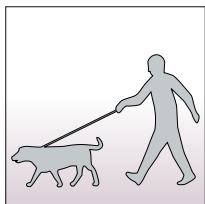
Daher ist es wichtig den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Nur wenn der Blutzuckerspiegel gut eingestellt ist, kann vermieden werden, dass zuviel Zucker im Blut die Gefäße stark schädigt und Kalkablagerungen (Arteriosklerose) begünstigt. Menschen mit Diabetes bekommen 2- bis 3-mal häufiger einen Schlaganfall als Gesunde und sollten die Behandlung konsequent durchführen.



>> *Nutzen Sie regelmäßig die Blutzuckermessungen, z. B. im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen „Gesundheits-Check-up“ (siehe Allgemeine Empfehlungen). So können frühzeitig zu hohe Blutzuckerwerte erkannt und behandelt werden.*

*Um einem erworbenen Diabetes (Diabetes mellitus Typ II oder umgangssprachlich Altersdiabetes) vorzubeugen, sollten Sie sich gesund ernähren, vorhandenes Übergewicht reduzieren und sich regelmäßig bewegen (siehe Punkte 7 und 8).*

## 7. *Bewegen Sie sich regelmäßig*



Körperliche Aktivität hat ihren Nutzen keinesfalls nur in der Vorbeugung von Krankheiten.

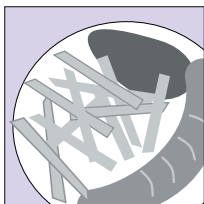
Bewegung kann Prozesse im Körper in Gang setzen,

die zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Sie kräftigt den Körper, beugt Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden vor, senkt den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und das Diabetesrisiko, hebt die Stimmung und trainiert die Gefäße. Regelmäßige Bewegung verringert das Risiko von Schlaganfall, Übergewicht und Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes Typ II und Osteoporose.



*>> Versuchen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht und integrieren Sie bestimmte Bewegungen in Ihren Alltag (z. B. Spazieren gehen, Rad fahren, Tanzen, Schwimmen). Am leichtesten gelingt dieses Vorhaben, wenn Sie sich dafür eine bestimmte Zeit am Tag reservieren und jemanden (z. B. den Partner, einen Freund oder Nachbarn) überzeugen können, sich Ihnen anzuschließen.*

## 8. Reduzieren Sie Salz und tierische Fette in Ihrer Ernährung



Eine salzreiche Ernährung kann den Blutdruck anheben und somit das Risiko einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden erhöhen.

Tierische Fette (z. B. in Wurst, Speck, Butter, Käse) enthalten viele gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel im Blut anheben (siehe Punkt 5). Auch viele Fertigprodukte weisen einen hohen Gehalt an Salz, Zucker und gesättigten Fetten auf.



*>> Würzen Sie Ihr Essen mit viel frischen Kräutern und verringern Sie die Salzmenge. Bevorzugen Sie fettarme Wurst-, Fleisch- und Käsesorten, fettarme Milch sowie pflanzliche Öle. Tauschen Sie frittierte und panierte Speisen gegen Gedünstetes und Gegrilltes.*

*Versuchen Sie möglichst viel frisches Gemüse und Obst zu essen. Bevorzugen Sie dabei Produkte der Saison und aus Ihrer Region. Ziehen Sie Vollkornprodukte vor und essen Sie 2- bis 3-mal in der Woche Fisch anstatt Fleisch.*

*Nehmen Sie ggf. eine Ernährungsberatung in Anspruch. Ihre Krankenkasse kann Ihnen dazu nähere Informationen geben.*

## 9. Erkennen Sie die Schlaganfallwarnzeichen und wählen Sie 112



Nach einem Schlaganfall ist das Risiko einen weiteren zu erleiden deutlich erhöht.



>> Sollte ein weiterer Schlaganfall auftreten, ist es von entscheidender Bedeutung, die Krankheitszeichen als solche zu erkennen und die Notrufnummer 112 zu wählen! So kann eine schnellstmögliche Behandlung im Krankenhaus erfolgen und die Auswirkungen des Hirninfarkts möglichst gering gehalten werden.

## ***Allgemeine Empfehlungen:***

### ***Ärztliche Abstimmung***

Nach einem Schlaganfall ist die regelmäßige Abstimmung mit dem Arzt und die regelmäßige Teilnahme an Nachuntersuchungen von großer Bedeutung. Der Arzt kann Ihre Risikofaktoren bewerten und in Absprache mit Ihnen eine passende Therapie festlegen. Werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Gesundheit!

Der Erfolg einer Schlaganfallvorbeugung hängt nicht zuletzt von der Zusammenarbeit zwischen Patienten, Ärzten, Pflegepersonal, Physiotherapeuten (Krankengymnasten), Ergotherapeuten (Bewegungstherapeuten), Logopäden (Sprachtherapeuten) und auch den Angehörigen ab.

### ***Pflegen Sie Kontakte und lassen Sie sich helfen***

Ein Schlaganfall stellt für den Patienten selbst, aber auch für dessen Angehörige und Familien ein tief einschneidendes Erlebnis dar. Betroffene wie auch Angehörige fühlen sich häufig verunsichert und mit dieser neuen, unbekanntem Situation überfordert.

Ein erster Schritt mit dieser Verunsicherung oder auch Niedergeschlagenheit umzugehen ist das Gespräch mit Ihnen nahestehenden Menschen. Sprechen Sie mit ihnen über Ihre Probleme, Unzufriedenheiten, Sorgen und Ängste. Diese sind durchaus verständlich! Durch eine einfühlsame Verständigung zwischen beiden Seiten kann besser mit auftretenden Spannungen umgegangen werden.

Versuchen Sie darüber hinaus den Kontakt zu Ihren Mitmenschen nicht zu verlieren und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen (z. B. Spielenachmittage mit Freunden, ein Konzertbesuch oder gemeinsames Kochen oder Essen mit der Familie). Fühlen Sie sich mit Aktivitäten des täglichen Lebens überfordert, bitten Sie Freunde, Verwandte, Nachbarn um Hilfe.

Nehmen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen auf. Diese bieten neben dem Erfahrungsaustausch zu anderen Betroffenen und Angehörigen auch Informationen zu Gesetzen und den Umgang mit den verschiedenen Kostenträgern.

## ***Die Früherkennungsuntersuchung "Gesundheits-Check-up"***

Zur frühzeitigen Erkennung von Bluthochdruck, einem hohen Cholesterinspiegel, hohem Blutzucker und Nierenerkrankungen können alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung ab dem 35. Lebensjahr an Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen. Für diesen sog. Gesundheits-Check-up muss keine Praxisgebühr gezahlt werden.

### ***Abschließend***

Sind Vorerkrankungen oder Risikofaktoren bei Ihnen vorhanden, müssen diese in jedem Fall ernst genommen werden! Besonders, wenn Sie an sich selbst Symptome feststellen, die auf einen Schlaganfall hindeuten, müssen diese Warnzeichen ärztlich umfassend abgeklärt werden.

## Typische Symptome / Warnzeichen:



Plötzliche Lähmung oder Schwäche in Gesicht, Arm oder Bein – überwiegend auf einer Seite des Körpers



Plötzlich gestörtes Berührungsempfinden in Gesicht, Arm oder Bein – überwiegend auf einer Seite des Körpers



Plötzliche Verwirrtheit, undeutliche Sprache und Verständigungsschwierigkeiten



Plötzlich auftretende Sehverschlechterung, überwiegend auf einer Seite des Gesichts; auftretende Doppelbilder



Plötzliche Gangunsicherheiten, Schwindel, fehlender Gleichgewichtssinn und Koordinationschwierigkeiten



Plötzlich auftretende heftige Kopfschmerzen ohne bekannte Ursache

## **Weitere Informationen und Kontakte:**

### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Carl-Miele-Straße 210 – 33311 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum:

Telefon: 01805 093 093 (0,14 €/min aus dem Festnetz)

Telefax: 01805 094 094

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Spendenkonto 50, BLZ 478 500 65

Sparkasse Gütersloh

### **Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V. (LVSb e.V.)**

Turmstraße 21 - Haus K Eingang A  
10559 Berlin

Telefon: 030 397 470 97

Telefax: 030 397 470 98

E-Mail: [mail@lvsb-ev.de](mailto:mail@lvsb-ev.de)

Internet: [www.lvsb-ev.de](http://www.lvsb-ev.de)

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag: 10.00 bis 14.00 Uhr

### **Schlaganfallsprechstunde Charité Universitätsmedizin Berlin; Campus Mitte**

Anmeldung unter Telefon: 030 450 560 560

### **Kompetenznetz Schlaganfall**

[www.kompetenznetz-schlaganfall.de](http://www.kompetenznetz-schlaganfall.de)

### **CSB – Centrum für Schlaganfall-Forschung Berlin**

[www.schlaganfallzentrum.de](http://www.schlaganfallzentrum.de)

Bisher sind in dieser  
Reihe erschienen:



**Infoblatt 1:**  
Was ist ein  
Schlaganfall?



**Infobroschüre 3:**  
Welche Untersuchungen  
werden nach dem  
Schlaganfall durchgeführt?

Dr. med. C. Nolte  
Klinik für Neurologie Charité - Universitätsmedizin Berlin

Text & Gestaltung: Antje Rakow

© Antje Rakow, Mai 2008  
Nachdruck und Vervielfältigung  
nur mit Genehmigung der Autorin