


Lebensstil beeinflusst Schlaganfallrisiko



Die Folgen eines Schlaganfalls können gravierend sein und alle Lebenspläne auf den Kopf stellen. Durch Vorsorgemaßnahmen lässt sich das Risiko einer Erkrankung senken. Nach einem erlittenen Schlaganfall ist eine begleitete Nachsorge extrem wichtig – sowohl, um den Gesundheitszustand zu verbessern, als auch, um einem erneuten Schlaganfall vorzubeugen.

Schlaganfall

Vor- und Nachsorge retten Leben

Wohl jeder weiß: Eine fettreiche Ernährung, ein paar Kilos zu viel auf der Waage, Bewegungsmangel, Rauchen und zu wenig Schlaf sind der Gesundheit nicht zuträglich. Doch dass dieser Lebensstil ein wesentlicher Risikofaktor für einen Schlaganfall ist, der von einer auf die andere Sekunde den gesamten Lebensplan umwerfen kann, machen sich die wenigsten bewusst. In Deutschland leben etwa 1,3 Millionen Menschen mit den Folgen eines Schlaganfalls. Viele von ihnen sind pflegebedürftig oder fortan auf fremde Hilfe angewiesen. Führt man sich dies vor Augen, sollte man der Schlagan-

fallvorbeugung mehr Beachtung schenken und seine Lebensgewohnheiten hinterfragen. Denn der zuvor beschriebene Lebensstil hat direkte Auswirkungen auf die Gesundheit der Blutgefäße und damit Einfluss auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall. Ein Schlaganfall ist die direkte Folge einer Durchblutungsstörung im Gehirn. Eine bestimmte Gehirnregion wird nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Dadurch sind die dortigen Nervenzellen in ihrer Funktion beeinträchtigt oder sterben schlimmstenfalls ab.

Ursache: Hirninfarkt

In etwa 80 bis 85 Prozent der Fälle kommt es zu einer Minderversorgung, weil die versorgenden Gefäße (arterielle Blutgefäße) verengt oder verstopft sind. Man bezeichnet dies häufig auch als Hirninfarkt oder in der Fachsprache als ischämischen Schlaganfall (Ischämie bedeutet Minderdurchblutung). Ursache hierfür können Arteriosklerose oder Blutgerinnsel sein. Ein Gerinnsel im Blutkreislauf wird medizinisch als Thrombus bezeichnet. Ein solcher Thrombus kann sich in allen Gefäßen bilden und über den Blutkreislauf in die Blutgefäße des Gehirns gelangen. Menschen, die an der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern leiden, haben z. B. ein erhöhtes Risiko, dass sich im Herzen ein Gerinnsel bildet, weil infolge des Flimmerns das Blut nicht mehr gut durchmischt wird. Vorhofflimmern ist eine häufige Ursache für einen Schlaganfall.

Arteriosklerose wird umgangssprachlich auch als Arterienverkalkung bezeichnet. Hier haben sich über einen längeren Zeitraum unbemerkt an den Gefäßwänden der Arterien Ablagerungen von Blutfetten, Blutzellen, Bindegewebe und Kalksalzen gebildet. Durch diese sogenannten Plaques werden die Gefäße enger, verlieren ihre Elastizität und verhärten. Zudem können die Plaques einreißen und sich durch die Einblutungen Thromben bilden, die das Gefäß weiter verengen oder sogar verschließen.

Ursache: Hirnblutung

Bei etwa 15 bis 20 Prozent aller Schlaganfälle sind nicht verstopfte Gefäße die Ursache, sondern die Hirnschäden werden durch Hirnblutungen ausgelöst. Von einer Hirnblutung spricht man, wenn Blutgefäße im Gehirn aufreißen oder platzen. Wenn das austretende Blut in Gehirngewebe eindringt, erzeugt dies

Druck auf das umliegende Gewebe. Dadurch werden u. a. versorgende Gefäße abgeklemmt, so dass bestimmte Gehirnregionen unzureichend durchblutet sind. Mediziner sprechen in diesem Fall von einem hämorrhagischen Schlaganfall (Hämorrhagie bedeutet Blutung). Ursache für ein Platzen der Blutgefäße sind häufig Schädigungen der Gefäßwände durch dauerhaft hohen Blutdruck, oft in Kombination mit Arteriosklerose.

Schlaganfall vorbeugen

Da man recht genau weiß, was die häufigsten Ursachen für Schlaganfall sind, ist es naheliegend, der Frage nachzugehen: Was begünstigt Arteriosklerose, Vorhofflimmern und Bluthochdruck? Risikofaktoren für alle drei Erkrankun-

Hauptrisikofaktoren für Schlaganfall

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Rauchen
- Fettstoffwechselstörungen
- Herzrhythmusstörungen bzw. Vorhofflimmern
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Möglichkeiten zur Vorsorge

- Ernähren Sie sich ausgewogen. Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind eine gute Orientierung. (www.dge.de)
- Streben Sie Normalgewicht an.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Leichter Ausdauersport ist ideal. Informieren Sie sich ggf. über die Möglichkeit, an einer Herzsportgruppe teilzunehmen.
- Trinken Sie nur wenig Alkohol.
- Raucher sollten unbedingt mit dem Rauchen aufhören. Informieren Sie sich ggf. über Kurse zur Rauchentwöhnung.

gen sind erhöhte Blutfettwerte, Störungen des Zuckerstoffwechsels (Diabetes mellitus), Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und eine salzreiche Ernährung. Hinzu kommen weitere Faktoren wie eine genetische Veranlagung, bestimmte Vorerkrankungen und ein höheres Lebensalter.

Schauen wir uns die Risikofaktoren an, die wir beeinflussen können. Hier spielt ohne Frage die Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Wer sich gesund, vielseitig und überwiegend pflanzlich ernährt, beugt nachweislich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Empfehlenswert sind täglich mehrere Portionen Obst und Gemüse sowie verschiedene Getreideprodukte, ergänzt durch fettarme Milch und Milchprodukte. Ein- bis zweimal die Woche sollte Fisch gegessen werden, ebenfalls gesundheitsfördernd sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Bei anderen Lebensmitteln sollte man eher zurückhaltend sein. Dies gilt für Fleisch, Wurst, Eier, Fett und fettreiche Produkte, Zucker und Salz. Eine Umstellung der Ernährung trägt meistens auch dazu bei, Übergewicht abzubauen. Wichtig ist, dass Menschen mit deutlichem Übergewicht eine Ernährungsumstellung und Diät nur in Absprache mit ihrem Arzt starten und in der Folge der Gesundheitszustand regelmäßig kontrolliert wird.

Ein weiterer wichtiger Pfeiler der Schlaganfallvorsorge ist die Bewegung. Studien zeigen, dass bereits 15 bis 30 Minuten leichte bis mittelschwere Bewegung pro Tag das Schlaganfallrisiko deutlich senken. Besonders geeignet sind Sportarten, die die Ausdauer trainieren und damit das Herz-Kreislauf-System stärken. Dazu gehören Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Wandern und Fahrradfahren. Gerade Ungeübte sollten am Anfang aber nicht übertreiben. Am besten, das Training erfolgt unter Anleitung eines Sporttherapeuten.



Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit ein ideales Gesundheitstraining. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt das Schlaganfallrisiko, bedeutet Bewegung an der frischen Luft, ist allein oder in der Gruppe möglich und macht außerdem Spaß.

Raucherinnen und Rauchern muss man eigentlich nicht mehr ausdrücklich sagen, dass sie mit jeder Zigarette ihre Gesundheit gefährden. Was ihr Schlaganfallrisiko betrifft, sollten sie sich klar machen: Starke Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko für einen Schlaganfall wie Nichtraucher. Und selbst wer nur einmal am Tag zur Zigarette greift, erhöht damit sein Risiko um 25 Prozent. Der Grund: Die enthaltenen Schadstoffe, u. a. Nikotin, fördern Arteriosklerose, erhöhen den Blutdruck und machen das Blut zähflüssiger, so dass es schneller verklumpen kann und sich Gerinnsel bilden. Es kann nur dringend dazu geraten werden, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Entzug lohnt. Untersuchungen zeigen, dass ehemalige Raucher nach 5 Jahren ein vergleichbares Schlaganfallrisiko haben wie Nichtraucher.

Akutbehandlung und Rehabilitation

Leider lässt sich nicht jeder Schlaganfall durch vorbeugende Maßnahmen verhindern. Wenn es zu einem Schlaganfall kommt, ist es

wichtig, dass der Betroffene schnellstmöglich medizinisch versorgt wird. Denn je länger Gehirnareale mangelversorgt sind, desto größer sind die Schäden und desto höher ist das Risiko einer dauerhaften körperlichen und geistigen Beeinträchtigung. Schlaganfallpatienten werden daher umgehend in ein Krankenhaus gebracht. Idealerweise verfügt das Krankenhaus über eine Spezialstation zur Überwachung und Behandlung von Schlaganfallpatienten (Stroke Unit). Dort wird sofort eine Akuttherapie eingeleitet. Die Art der Behandlung hängt dabei von der Schwere des Schlaganfalls ab und davon, ob Hirninfarkt oder Hirnblutung die Ursache war.

Sobald die akute Gefahr gebannt ist und der allgemeine Gesundheitszustand stabilisiert werden konnte, beginnen Rehamassnahmen. Sie sollen mögliche Beeinträchtigungen mindern. Dazu gehören z. B. Physiotherapie zur Behandlung der Bewegungsstörungen, Logopädie zum Sprach-, Sprech- und Schlucktraining, Ergotherapie zur Unterstützung und Stärkung alltäglicher Abläufe sowie Neuropsychologie zur Behandlung möglicher kognitiver und psychischer Beeinträchtigungen.

Nachsorge

Eine erfolgreiche Reha nach dem Schlaganfall ist das eine, das andere ist eine lebenslange Nachsorge. Viele Schlaganfallpatienten leiden an langfristigen Folgen. Dazu gehören neben körperlichen Beeinträchtigungen auch psychische Belastungen wie Depressionen und Angstzustände. Außerdem haben Schlaganfallpatienten ein höheres Risiko, innerhalb der nächsten 5 Jahre einen erneuten Schlaganfall zu erleiden. Nachsorge bedeutet folglich, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die aktuelle Situation zu verbessern, aber auch die Möglichkeiten zur Schlaganfallvorsorge zu nutzen. Es geht

also darum, den Lebensstil dauerhaft anzupassen, um Risikofaktoren für einen Schlaganfall zu reduzieren. Überdies sollte man die vom Arzt verordneten Medikamente zuverlässig einnehmen und die Termine zur Therapiekontrolle wahrnehmen. Psychische Belastungen, die durch einen Schlaganfall entstanden sind, müssen ebenfalls verarbeitet werden. Hierfür kann es ratsam und wichtig sein, professionelle Hilfe von Neurologen oder Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen. Vielen hilft es auch, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Es gibt zahlreiche Schlaganfall-Selbsthilfegruppen, wo Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen Unterstützung und wertvolle Informationen finden.

Schnelle Hilfe und gute Versorgung

Die Genesungschancen von Schlaganfallpatienten sind in den letzten Jahren erfreulicherweise gestiegen. Zu verdanken ist dies sowohl den immer besser werdenden Behandlungsmöglichkeiten in der Akutversorgung als auch einer frühen Rehabilitation, bei der die Patienten individuell gefördert werden. Nicht zuletzt trägt auch das wachsende Bewusstsein innerhalb der Bevölkerung dazu bei. Viele wissen mittlerweile, dass nach einem Schlaganfall der Betroffene schnellstmöglich medizinisch versorgt werden muss, und wählen den **Notruf 112**.

Informationen und Unterstützung

- Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V., www.dgpr.de, www.dgpr.de/herzgruppen
- Deutsche Schlaganfall-Hilfe, www.schlaganfall-hilfe.de
- Kompetenznetz Schlaganfall, www.kompetenznetz-schlaganfall.de
- <https://schlaganfallbegleitung.de>