

Wundermittel in der Prävention

Bewegung senkt Schlaganfallrisiko

Alle 20 Minuten erleidet in Österreich ein Mensch einen Schlaganfall. Fünfzig Prozent der Betroffenen sind unter 75 Jahre alt, zehn Prozent sogar unter 45. Eine möglichst rasche Diagnose und eine schnelle Therapie entscheiden im Ernstfall über Leben und Tod. Studienergebnisse zeigen, dass eine Vielzahl der Schlaganfälle durch beeinflussbare Risikofaktoren ausgelöst wird. Dabei hat sich ähnlich wie bei Arteriosklerose und Herzinfarkt regelmäßige körperliche Aktivität auch in der Prävention eines Schlaganfalls als Wundermittel entpuppt.

Statistisch gesehen werden drei von vier Schlaganfällen durch medizinische Laien als solche erkannt. „Hängt beim Betroffenen plötzlich ein Mundwinkel nach unten, kann er den Arm oder das Bein nicht bewegen, wenn er nur undeutlich oder plötzlich gar nicht mehr spricht oder nur noch schwer versteht – all das sind Zeichen, die den Verdacht auf einen Schlaganfall nahelegen“, erklärt Raffi Topakian, Leiter der Neurologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bei Verdacht auf Schlaganfall muss man rasch handeln und die Rettung über 144 rufen! Denn: Zeit ist Hirn! Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall!“

Risiko lässt sich minimieren

Zehn Risikofaktoren sind heute als hauptverantwortlich für das Auftreten eines Schlaganfalls identifiziert. „Ergebnisse der INTERSTROKE-Studie zeigen, dass vor allem die von uns als Individuen beeinflussbaren Risikofaktoren Bluthochdruck, Bewegungsmangel, schlechte Blutfette, unausgewogene Ernährung, ein ungünstiges Verhältnis des Taillen- und Hüftumfangs, psychosoziale Faktoren, Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Herzerkrankungen sowie Diabetes das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen“, so Topakian. „Und auch ein elfter Risikofaktor wäre auf gesellschaftlicher Ebene potenziell beeinflussbar: Umwelt- und Luftverschmutzung wurden in den letzten Jahrzehnten zu einem bedeutsamen Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt.“

Darum hilft Bewegung gegen den Schlaganfall

„Als sitzendes Volk bewegen wir uns durchschnittlich zu wenig. Gerade aber der Bewegungsmangel begünstigt das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und die Entstehung von Arteriosklerose“, warnt der Welser Neurologie-Primar. Regelmäßige Bewegung und allem voran Ausdauersportarten, wie Joggen, Walken oder Schwimmen, regen die Durchblutung an. Der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt und mit zunehmender Ausdauer sinkt der Sauerstoffbedarf der Körperzellen und der Lunge. Das Herz pumpt beim Schlagen eine höhere Blutmenge in den Körper, die Herzschlagfrequenz sinkt – eine ideale Ausgangsbasis, um hohem Blutdruck vorzubeugen oder ihn zu senken. Die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessert sich. Zudem erhöht sich das gute HDL-Cholesterin. Die Entgiftungsorgane werden stimuliert, die Muskeln gekräftigt. Die Knochen werden gefordert und bauen sich auf. „Regelmäßige Bewegung ist also ein unschlagbarer Faktor, um das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko zu senken und allgemein die körperliche und psychische Gesundheit zu unterstützen. Das erklärte Ziel sollte also sein, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen“, so Topakian.

Und das geht so:

Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und der Entstehung von Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen, sollten sich Erwachsene regelmäßig bewegen. Die Empfehlung der WHO liegt in der Prävention von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen bei zweieinhalb Stunden Bewegung in der Woche. Aber wie bringt man durchschnittlich mindestens dreißig Minuten Bewegung in der Alltagsroutine unter?

- Steigen Sie Treppen, anstatt den Lift zu benutzen!
- Legen Sie den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurück!
- Gehen Sie kurze Strecken immer zu Fuß!
- Parken Sie das Auto etwas vom Ziel entfernt, um einige Schritte zusätzlich zu gehen!
- Nutzen Sie die Mittagspause für ein wenig Bewegung im Arbeitsalltag!
- Beginnen Sie mit leichter, aber gezielter körperlicher Bewegung!
- Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß – gehen Sie mit Familie und Freunden Schwimmen, Tanzen, Radfahren und Langlaufen!

Wer darüber hinaus gezielt in Bewegung bleiben möchte, lässt sich am besten von Trainingstherapeuten anleiten. „Körperliches Training ist systematisch, geplant, zielgerichtet und ruft unterschiedliche Anpassungsreaktionen im Körper hervor“, erklärt Sportwissenschaftler Michael Pfoß vom mediFIT Wels. „Im Hinblick auf Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind 150 Minuten moderates Ausdauertraining empfehlenswert – das darf schon auch ein wenig anstrengend sein.“ Im

Besonderen eignen sich dafür Laufen, Walking und Radfahren. Verteilt auf mehrere Tage die Woche sind vier bis fünf Mal zwanzig bis dreißig Minuten am effektivsten. „Ergänzend sind zweimal wöchentlich Muskel- und Gleichgewichtstraining wichtig. Die angeführten Empfehlungen gelten sowohl für die Vorbeugung als auch für die Rehabilitation und Sekundärprävention von Schlaganfällen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, so Pfob. Damit die Belastung nicht zu hoch gewählt wird und das Risiko für Schlaganfälle gezielt reduziert wird, sollte das körperliche Training zu Beginn unter professioneller Anleitung von Trainingstherapeuten stattfinden.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Topakian_Raffi_Dr_Priv-Doz_Neuro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Priv.-Doz. Dr. Raffi Topakian, Leiter der Abteilung für Neurologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Studien zeigen, dass unter anderem Bewegungsmangel, Bluthochdruck und eine unausgewogene Ernährung das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen.“

„Als sitzendes Volk bewegen wir uns durchschnittlich zu wenig. Gerade aber der Bewegungsmangel begünstigt das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und die Entstehung von Arteriosklerose.“

„Regelmäßige Bewegung ist ein unschlagbarer Faktor, um das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko zu senken.“

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_medfit_132_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut, mediFIT Wels

„Im Hinblick auf Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind 150 Minuten moderates Ausdauertraining empfehlenswert – das darf schon auch ein wenig anstrengend sein.“

„Die Empfehlungen gelten sowohl für die Vorbeugung als auch für die Rehabilitation und Sekundärprävention von Schlaganfällen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Bild: KWG_Trainingstherapie_medifit_DSC08065.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Einchecken, um gesund zu bleiben: Wer jede Woche mindestens 150 Minuten in Bewegung ist, investiert in eine Zukunft mit niedrigem Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Schlaganfalltherapie am Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Jährlich werden auf der mit sechs Betten und spezialisiertem Fachpersonal ausgestatteten Stroke Unit am Klinikum Wels-Grieskirchen über 1.000 Patienten mit den verschiedensten Formen des akuten Schlaganfalls, aber auch anderen überwachungspflichtigen neurologischen Notfällen versorgt – ein Spitzenwert in Österreich. Ausschlaggebend für ein gutes Outcome sind für Schlaganfallpatienten die perfekte Vorankündigung durch die Rettung, ein eindeutiger Befund eines akuten Schlaganfalls und fehlende Gegenanzeigen für eine spezielle Medikamentenbehandlung. Dann kann nach notfallmäßiger Computertomographie des Gehirns bei bis zu jedem sechsten Patienten die zeitliche Verzögerung im Krankenhaus bis zum Start der Blutgerinnsel auflösenden „Thrombolyse“ extrem kurz gehalten werden – am Klinikum Wels-Grieskirchen bei ca. zehn Minuten. Weitere Informationen zur Neurologie am Klinikum Wels-Grieskirchen → www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Neurologie.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at