

Prävention: 10 Tipps**Löwenanteil des Schlaganfallrisikos positiv beeinflussbar**

Gesunde Ernährung, viel Bewegung, gute Blutdruckwerte – wer nach diesen drei goldenen Regeln lebt, senkt sein Schlaganfallrisiko deutlich. Und es gibt weitere Faktoren, welche die Chance auf viele gesunde Jahre steigen lassen. Viele von ihnen lassen sich im Alltag leicht beeinflussen.

„Schlaganfall ist eine der häufigsten Ursachen für permanente Behinderung und Tod. Und Schlaganfall ist eine Volkskrankheit: Etwa jeder vierte Mensch wird einen Schlaganfall erleiden“, warnt Raffi Topakian, Leiter der Abteilung für Neurologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die INTERSTROKE Study aus dem Jahr 2010 identifizierte zehn Risikofaktoren, die in 22 Ländern für rund 90 Prozent aller Schlaganfälle bedeutsam sind. Dazu zählen allen voran Bluthochdruck und Rauchen, aber auch ein hoher Bauchfettanteil und schlechte Cholesterinwerte. Durch einen gesunden Lebensstil sowie das frühzeitige Erkennen und rechtzeitige Behandeln von bestimmten Zivilisationskrankheiten kann man dem Schlaganfallrisiko selbst effektiv entgegenwirken.“

Vor allem durch das Beachten folgender zehn Tipps, lässt sich eine ganze Reihe von Risikofaktoren deutlich beeinflussen.

1 Erkennen Sie Bluthochdruck!

Mit der Höhe des Blutdrucks steigt das Schlaganfallrisiko. Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für den Schlaganfall: Er fördert die Entstehung von Blutgerinnseln, welche die Blutzufuhr im Gehirn unterbrechen und Gehirnzellen absterben lassen. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und wenden Sie sich bei Unsicherheiten an Ihren Hausarzt!

2 Stop smoking!

Tabakrauch enthält zahlreiche gesundheitsschädliche chemische Substanzen, die über die Lunge in den Blutkreislauf gelangen. Sie beschleunigen den Herzschlag und lassen den Blutdruck steigen. Der Sauerstoffgehalt im Blut hingegen sinkt ab. Dies trägt dazu bei, dass Raucher ein deutlich höheres Schlaganfallrisiko als Nichtraucher haben. Nach heutiger Einschätzung ist jede Art von Tabakkonsum schädlich.

3 Achten Sie auf Ihren Cholesterinspiegel!

Zu viel Fett führt zur Ausbildung von Fettdepots. Zur täglichen Versorgung mit Energie werden diese

vom Körper nicht benötigt, denn das übernehmen die Kohlehydrate in der Nahrung. So wird ein Überangebot an Cholesterin ins Blut weitertransportiert und zum Beispiel in den Arterienwänden abgelagert. Dies wiederum fördert eine Verkalkung der Gefäße und das Schlaganfallrisiko steigt. Sind die Cholesterinwerte zu hoch, verlängert ein Absenken die gesunden Lebensjahre.

4 Hören Sie auf Ihr Herz!

Herzerkrankungen begünstigen die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden.

Vorhofflimmern, eine bestimmte Art von Herzrhythmusstörung, stellt dabei einen bedeutenden Risikofaktor dar. Zur Vorbeugung eines Schlaganfalles bei Vorhofflimmern kommen Medikamente zum Einsatz, die das Blut verdünnen, um die Bildung von Blutklümpchen zu verhindern.

5 Reduzieren Sie Übergewicht!

Auch Übergewicht, insbesondere starkes Bauchfett, erhöht das Schlaganfallrisiko. Oftmals tritt es in Kombination mit Diabetes, erhöhtem Cholesterinspiegel und Bluthochdruck auf. Eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung sind die wichtigsten Maßnahmen, um Übergewicht abzubauen. Wer es nicht selbst schafft, das Körpergewicht in den Normalbereich zu bekommen, kann sich beim Hausarzt über eine Begleitung durch Profis, wie Ernährungsberater und Trainingstherapeuten, oder auch über die Möglichkeiten der bariatrischen Chirurgie informieren.

6 Vermeiden Sie erhöhten Blutzucker!

Auch wer an Diabetes Typ 2 erkrankt, hat ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Ein nicht oder falsch eingestellter erhöhter Blutzucker führt mit der Zeit zu einer Schädigung der Gefäßwände. Verengte Gefäße können zum Beispiel Herzinfarkte oder Schlaganfälle auslösen. Viele Betroffene wissen lange nichts von ihrer Erkrankung und erhalten somit keine entsprechende Therapie. Die jährliche Gesundenuntersuchung beim Hausarzt nimmt in der Diabetes-Früherkennung einen besonderen Stellenwert ein.

7 Ernähren Sie sich „mediterran“!

Studienergebnisse zeigen, dass die „mediterrane Ernährungsform“ einen positiven Effekt auf unsere Gefäße hat. Dabei stehen viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie Fisch und Olivenöl auf dem Speiseplan, auf Wurst und – vor allem rotes – Fleisch wird größtenteils verzichtet. Wer seine Gefäße gesund hält, beugt einem Schlaganfall vor.

8 Konsumieren Sie Alkohol in Maßen!

Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Völlig verzichten müssen Sie aber nicht. Ob geringer Alkoholkonsum gegenüber einer Alkoholabstinenz Vorteile bringt, ist neuerdings wieder umstritten. Ein gelegentliches Glas (Rot-)wein dürfte jedenfalls nicht schädlich

sein. An zwei Tagen in der Woche sollte auf Alkohol gänzlich verzichtet werden können. Übermäßiger Alkoholkonsum hat viele negative Konsequenzen für den Stoffwechsel und lässt den Blutdruck steigen, was wiederum das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, erhöht.

9 Kommen Sie in Bewegung!

Ähnlich wie bei Arteriosklerose und Herzinfarkt hat sich regelmäßige körperliche Aktivität auch in der Prävention eines Schlaganfalls als Wundermittel entpuppt. Ideal ist eine Ausdauerbelastung, etwa Walken, zügiges Spaziergehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Diese Aktivitäten regen die Durchblutung an und der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt. 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. So bauen Sie Übergewicht ab, verbessern Blutdruck- und Blutfettwerte und halten die Gefäße elastisch. Dauer und Intensität hängen vom individuellen Fitnesszustand ab.

10 Kommen Sie ins Lot!

Gelegentlicher Stress, vor allem im Sinne anregender Belastungen und Herausforderungen („Eustress“), schadet nicht, die chronische Form hingegen kann den Blutdruck erhöhen. Damit gilt auch Stress als beeinflussbarer Risikofaktor für einen Schlaganfall. Ein erholsamer Schlaf, Entspannungsübungen, Ausdauersport, die Pflege von Hobbys und das Verbringen von gemeinsamer Zeit mit nahestehenden Menschen können Abhilfe schaffen.

Weiterführende Informationen:

Alle 27 Minuten erleidet in Österreich ein Mensch einen Schlaganfall. Fünfzig Prozent der Betroffenen sind unter 75 Jahre alt. In der Altersgruppe der 45- bis 54-Jährigen sind bereits zwei Prozent der Männer und ein Prozent der Frauen von Schlaganfall betroffen. 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.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Topakian_Raffi_Dr_Priv_Priv-Doz_Neuro_44842.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

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

„Schlaganfall ist eine der häufigsten Ursachen für permanente Behinderung und Tod.“

„Schlaganfall ist eine Volkskrankheit: Etwa jeder vierte Mensch wird einen Schlaganfall erleiden.“

„Die INTERSTROKE Study aus dem Jahr 2010 identifizierte zehn Risikofaktoren, die in 22 Ländern für rund 90 Prozent aller Schlaganfälle bedeutsam sind. Dazu zählen allen voran Bluthochdruck und Rauchen, aber auch ein hoher Bauchfettanteil und schlechte Cholesterinwerte.“

„Durch einen gesunden Lebensstil sowie das frühzeitige Erkennen und rechtzeitige Behandeln von bestimmten Zivilisationskrankheiten kann man dem Schlaganfallrisiko selbst effektiv entgegenwirken.“

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. Besonders wichtig für ein gutes Behandlungsergebnis sind ein rascher Transport ins Krankenhaus („Zeit ist Hirn!“) und die perfekte Vorankündigung durch die Rettung, ein eindeutiger Befund eines akuten Schlaganfalls und fehlende Gegenanzeigen für die speziellen „Rekanalisationstherapien“. Dann können nach notfallmäßiger Computertomographie des Gehirns und der hirnversorgenden Gefäße eine Blutgerinnsel auflösende Behandlung („Thrombolyse“) und/oder ein Kathetereingriff zur mechanischen Entfernung des Blutgerinnsels („Thrombektomie“ in Kooperation mit dem Neuromed Campus Linz) mit höheren Erfolgschancen durchgeführt werden. 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