



Körperliche Aktivität (150 Minuten pro Woche) senkt das Risiko für einen Schlaganfall

**SCHLAGANFALL ERKENNEN**  
Ein Mensch kann plötzlich nicht einmal mehr einfache Sätze nachsprechen. Manchmal tritt eine halbseitige Lähmungserscheinung auf – häufig zu beobachten an einem Mundwinkel, der nach unten hängt. Verspürt der Betroffene in einem Arm und/oder einem Bein nur noch sehr wenig Kraft? Diese Zeichen sind eindeutige Hinweise auf einen Schlaganfall! Wählen Sie als Ersthelfer den Notruf (112), beruhigen Sie den Patienten (er soll sich hinsetzen) und öffnen Sie bei ihm beengende Kleidung.

## Die größten Risikofaktoren

- SIE FÜHREN ZU ARTERIOSKLEROSE UND/ODER BLUTHOCHDRUCK:**
- + Mangelnde körperliche Bewegung
  - + Übergewicht
  - + Erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte
  - + Rauchen
  - + übermäßiger Alkoholkonsum
  - + Diabetes
  - + Herzkrankungen
  - + psychosoziale Faktoren (z. B. Stress oder Einsamkeit)

## Senken Sie Ihr Risiko

# Der beste Schutz vor einem Schlaganfall

## Wie Sie Ihre Gefäße gesund halten

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und ist der **Hauptgrund für Behinderungen im Erwachsenenalter**. Umso wichtiger ist es, dem Hirninfarkt effektiv vorzubeugen.

### Lebensstil hat großen Einfluss

Ausgelöst wird der Schlaganfall in den meisten Fällen durch eine **Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose) oder ein Blutgerinnsel**, das eine Ader im Gehirn verstopft. Wer die Risiken dafür kennt, kann diese gezielt minimieren bzw. behandeln lassen. NEUE POST erklärt, was Sie tun können, damit Ihre Adern in Bestform bleiben.

### ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE GEFÄSSE

Die positive Wirkung mediterraner Kost auf das Herz-Kreislauf-System wurde durch verschiedene Studien belegt. Essen Sie daher **überwiegend wie im Urlaub am Mittelmeer**: viel Obst und Gemüse (mind. 400 g/Tag), Olivenöl, Nüsse, wenig rotes Fleisch, dafür mehr Fisch (200 g/Woche). Insbesondere der häufige Verzehr von **Omega-3-Fettsäuren** sorgt dafür, dass sich die Gefäße-Wände entspannen und erweitern. Sie stecken vor allem in fetten Fischarten (Hering, Lachs, Makrele) sowie in Lein- oder Rapsöl. Was den Blutdruck außerdem senkt: Ein halber Liter Rote-Bete-Saft am Tag.

### DIÄTGETRÄNKE UND LIMO MEIDEN

Eine neue Studie zeigt: Wer täglich Diätgetränke mit Süßstoffen zu sich nimmt, hat ein bis zu **dreifach erhöhtes Risiko** für einen Schlaganfall. Warum das so ist, müssen künftige Forschungen noch zeigen. Die Studienautoren empfehlen, auch auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten und lieber auf Wasser oder Tee zurückzugreifen.

### FRÜHERKENNUNG BEIM ARZT

Haupttrisikofaktor für einen Schlaganfall ist der Bluthochdruck. Deshalb ist es **wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen** und erhöhte Werte behandeln zu lassen. Außerdem empfehlenswert: Der regelmäßige „Gesundheits-Check-Up“ beim Hausarzt (ab 35 alle zwei Jahre Kassenleistung): Dabei wird der gesamte Körper untersucht, der Blutdruck gemessen und eine Blut- und Urinprobe ausgewertet. Diabetes, Arterienverkalkung und Nierenkrankheiten können so **früh erkannt und behandelt werden**. Dadurch lässt sich das Schlaganfallrisiko deutlich senken. Experten empfehlen zudem ab 40 alle fünf bis zehn Jahre einen **Ultraschall der Halsschlagadern** machen zu lassen (etwa 50–60 Euro). Sie repräsentieren den Zustand der Arterien des Körpers. Eine verdickte Gefäßwand ist ein **Zeichen für Ablagerungen** und weist auf ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko hin. Mit dem Ultraschall lassen sich diese Verengungen schon Jahrzehnte, bevor sie Beschwerden verursachen, erkennen.

### RISIKO RHEUMA

Einige Erkrankungen fördern die Entstehung von Bluthochdruck und Arteriosklerose. Insbesondere Patienten mit rheumatoider Arthritis (RA) sind gefährdet. Nicht nur die Entzündungen selbst, sondern auch deren Behandlung mit hohen Dosen Nicht-steroidaler Antirheumatika (z. B. Diclofenac, Ibuprofen) und vor allem mit Glukokortikoiden lassen das **Risiko für einen Gefäßverschluss** ansteigen. Tipp: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Ihre Beschwerden auch mit Chloroquin behandelt werden können. Dieses Medikament erlebt eine Renaissance und kann das Risiko senken.

## „Achten Sie auf Ihr Herz!“

PROF. DR. CURT DIEHM  
Leitender Arzt (Angiologie) u. Ärztl. Direktor, Max Grundig Klinik, Bühl

**Das sagt der Experte**

### Wie kommt es zum Vorhofflimmern?

Durchblutungsstörung am Herzen sowie Schilddrüsenerkrankungen, aber auch ein hoher Alkoholkonsum oder chronischer Stress können die Herzrhythmusstörung auslösen. Häufig sind ältere Menschen davon betroffen.

### Warum ist das Risiko für einen Schlaganfall erhöht?

Schlägt das Herz nur unregelmäßig, ist der Blutfluss in den Herzhöhlen gestört – das Blut verklumpt dann leichter. Bildet sich dadurch ein Gerinnsel, kann dieses über die Halsschlagader ins Gehirn gelangen und dort ein Blutgefäß verstopfen.

### Woran kann ich ein Vorhofflimmern erkennen?

Es können verschiedene Symptome auftreten: Herzrasen, ein Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwäche oder Schwindel. Die Beschwerden können auch schnell wieder verschwinden. Dennoch sollte ein Arzt aufgesucht werden.

### Wie wird die Herzrhythmusstörung behandelt?

Wichtig ist zunächst die Einnahme von Gerinnungshemmern, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Spezielle Medikamente oder ein minimalinvasiver Katheter-Eingriff können den Herzrhythmus weitestgehend normalisieren.