

## zurück zur Normalansicht der Seite Schlaganfall

# Informationen über den Schlaganfall

**In Deutschland erleiden mehr als 250 000 Menschen pro Jahr einen Schlaganfall**

**Über 20% sterben an den direkten Folgen eines Schlaganfalls**

**Etwa 10% der Betroffenen sind danach auf lebenslange Hilfe angewiesen**

**Mit zunehmender Häufigkeit sind Frauen und jüngere Leute betroffen**

## **Schlaganfall – Was ist das?**

Unter "Schlaganfall" (Apoplex) versteht man Durchblutungsstörungen des Gehirns die länger als 24 Stunden andauern. Der dabei entstehende Sauerstoffmangel beeinträchtigt die so stark, dass es zu Lähmungserscheinungen, Sprachproblemen und/oder Sehschwierigkeiten kommen kann. Da jeweils andere Gehirnbereiche von der Blutversorgung getrennt sein können, fallen auch die Beschwerden zumeist unterschiedlich aus.

Von großer Bedeutung ist dabei, ob die linke oder die rechte Hirnhälfte betroffen ist, da sich die Lähmungserscheinungen stets auf der gegensätzlichen Körperseite bemerkbar machen: Bei Durchblutungsstörungen in der linken Hirnhälfte kommt es zu Lähmungen auf der rechten Körperseite. Bei Rechtshändern befindet sich das Sprachzentrum in der linken Hirnhälfte, so dass neben den Lähmungserscheinungen auch Probleme des Sprechens und des Sprachverständnisses auftreten können.

Frühzeitig erkannt und behandelt, können sich die Beschwerden innerhalb weniger Wochen zurückbilden. Erfolgt die Behandlung des Schlaganfalles zu spät, so sterben zu viele Gehirnzellen auf Grund des Sauerstoffmangels ab und es kommt zu massiven bleibenden Ausfällen.

In Hinsicht auf ihre Ursachen und Auswirkungen unterscheidet man mehrere Formen des Schlaganfalles:

- **Handelt es sich um eine Minderdurchblutung des Gehirns, spricht man von einem Hirninfarkt (zerebraler Ischämie). Hirninfarkte sind mit einem Anteil von 75% die häufigste Ursache eines Schlaganfalles.**
- **Einblutungen in das Gehirn machen etwa 15% aller Schlaganfälle aus.**

- **Der Anteil der sog. Subarachnoidalblutungen (Blutungen in den schmalen Raum zwischen der weichen Hirnhaut und der Gehirnoberfläche liegt bei ca. 5%.**
- **Eine seltenere Form tritt in Folge von Verschlüssen der Kopfvenen durch Blutgerinnsel auf (Sinusthrombose).**

### **Der Mini-Schlaganfall (TIA)**

Als "TIA" (transitorische ischämische Attacke) bezeichnet man Durchblutungsstörungen des Gehirns mit weniger als 24 Stunden anhaltenden Beschwerden. Diese können sich durch flüchtige Schwächegefühle oder Gefühlsstörungen in Armen, Beinen oder Gesicht, aber auch durch Sprach- und Sehstörungen bemerkbar machen. TIAs sind schmerzfrei und in der Regel bleiben keine Beschwerden zurück, so dass sie leider häufig unbeachtet bleiben. Aber jeder dritte bis vierte Betroffene muss in den folgenden fünf Jahren mit einem "richtigen" Schlaganfall rechnen. Jeder fünfte TIA-Betroffene stirbt irgendwann an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Deshalb gilt:

**Lassen Sie sich nach einer solchen Attacke auf jeden Fall sofort von einem Arzt untersuchen!**

### **Welches sind die Warnzeichen eines Schlaganfalles?**

Bei den folgenden Symptomen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen:

- **plötzlich auftretendes Schwäche- oder Taubheitsgefühl im Gesicht, in Arm und/oder Bein einer Körperseite**
- **plötzlicher Sprachverlust, undeutliches Sprechen oder Störungen des Sprachverständnisses**
- **plötzlich auftretendes verschwommenes Sehen oder Erblinden auf einem Auge**
- **plötzlich auftretendes Schwindelgefühl oder Gleichgewichtsstörungen, insbesondere wenn dieses in Verbindung mit anderen Symptomen auftritt.**

### **Welches sind die Risikofaktoren?**

Als nicht beeinflussbare Risikofaktoren gelten:

- **Alter**  
Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Häufigkeit von Schlaganfällen zu. Etwa 65% treten bei Menschen über 70 Jahren, die besonders durch Verkalkung (Arteriosklerose) der Gehirngefäße gefährdet sind, auf.
- **Geschlecht**  
Am häufigsten betroffen sind Männer zwischen 45 und 75 Jahren. Frauen leiden bis zu den Wechseljahren seltener als Männer an Bluthochdruck (Hypertonie). Bei Frauen erhöht sich allerdings das

Schlaganfallrisiko, wenn sie die Antibabypille einnehmen, rauchen, hohen Blutdruck oder Migräne haben.

- **erbliche Krankheiten**  
z. B. angeborene Herzkrankheiten
- **Unfälle**

Beeinflussbare Risikofaktoren sind:

- **frühere Durchblutungsstörungen**
- **Arteriosklerose**
- **Hoher Blutdruck** (Hypertonie)  
Etwa zwei Drittel der Menschen, die einen Schlaganfall erleiden, haben überhöhten Blutdruck. Das Schlaganfallrisiko ist bei Werten über 165/95 mm Hg um mehr als dreimal größer.
- **erworbene Herzkrankheiten** (z.B. koronare Herzkrankheit oder Vorhofflimmern)  
Als Auslöser von Schlaganfällen ist Vorhofflimmern mit Abstand die wichtigste Herzkrankheit. Dabei verliert das Herz seine normale Pumpfunktion, die Herzmuskeln der Vorhöfe ziehen sich unregelmäßig zwischen 300 und 600 mal pro Minute zusammen, so dass nicht genügend Blut in die Herzvorhöfe gelangt und sich Blutgerinnsel bilden können. In 10–15% aller Schlaganfälle spielt Vorhofflimmern eine ursächliche Rolle.
- **Rauchen**  
Mit der durchschnittlichen Anzahl täglich gerauchter Zigaretten steigt das Risiko von Rauchern, die eh schon ein 1,5% erhöhtes Risiko haben, noch weiter an, wobei Frauen gefährdeter sind als Männer.
- **falsche Ernährung**
- **Übergewicht**  
Übergewicht allein ist noch kein Risikofaktor, jedoch haben die meisten übergewichtigen Menschen gleichzeitig erhöhten und erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes. Oft trinken sie zuviel Alkohol und bewegen sich zu wenig.
- **Zuckerkrankheit** (Diabetes)  
Menschen mit Diabetes haben ein 2,5–fach erhöhtes Schlaganfallrisiko. Durchschnittlich hat jeder fünfte Schlaganfallbetroffene einen gestörten Zuckerstoffwechsel.
- **Störungen der Blutgerinnung**
- **andere Blutkrankheiten**
- **erhöhte Blutfettwerte**  
Bei deutlich erhöhten Cholesterinwerten besteht ein erhöhtes Schlaganfallrisiko: Bei Werten über 240 mg/dl besteht ein verdoppeltes, bei Werten über 280 mg/dl ein verdreifachtes Risiko.
- **Alkoholismus**  
Wenn regelmäßig größere Mengen Alkohol getrunken werden, begünstigt dies das Auftreten eines Schlaganfalles. Als tägliche Obergrenze sind ein halber Liter Wein oder ein Liter Bier anzusehen, wobei auch unterhalb dieser Mengen Alkohol nicht unbedenklich ist.
- **Einnahme der Antibabypille**  
Nebenwirkungen der Antibabypille können das Schlaganfallrisiko erhöhen insbesondere, wenn andere Risikofaktoren wie Übergewicht, hoher Blutdruck und/oder Rauchen hinzukommen.

## Wie kann man aktiv vorbeugen?

- **Hören Sie mit dem Rauchen auf**

und ihr Schlaganfallrisiko verringert sich um die Hälfte. Nach zehn Jahren Nikotinabstinenz sind ehemalige Raucher nicht stärker gefährdet als Nichtraucher.

- **Bewegen Sie sich mehr und regelmäßiger.**

Bewegung verringert das Körpergewicht, senkt den Blutdruck und schützt vor Herzkrankheiten, die bekanntlich das Schlaganfallrisiko erhöhen.

- **Essen und trinken Sie gesund.**

Bewusste Ernährung senkt das Körpergewicht, den Blutfettanteil und hilft, den Blutdruck zu normalisieren. Insbesondere sollte das Augenmerk auf zuviel gesättigte Fettsäuren, Kochsalz und Alkohol gerichtet werden. Ernähren Sie sich ausgewogen, ballaststoffreich und fettarm um der Arteriosklerose vorzubeugen. Folgende Lebensmittel können helfen, das Risiko eines Schlaganfalles zu vermindern: Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreideprodukte, Meeresfisch, Olivenöl, fettarme Milchprodukte, schwarzer Tee.

**Übrigens: Auch wenn Sie Acetylsalicylsäure (Aspirin, ASS...) als "Blutverdünner" einnehmen, sollten Sie sich nicht in Sicherheit wiegen, sondern für zusätzlichen Schutz durch regelmäßige Bewegung, Gewichtsreduktion oder Nikotinabstinenz sorgen. Es werden lediglich 20–25% des Risikos durch Einnahme von "Blutverdünnungsmitteln" gemindert. 75–80% Restrisiko bleiben bestehen.**

Autor: Uwe Kurz

**[zurück zur Normalansicht der Seite Schlaganfall](#)**