

Schlaganfall vorbeugen

Unbekannte Risikofaktoren und Symptome – Das sollten Sie wissen!

Berlin/München/Gütersloh/Bonn, 22. Oktober 2015. Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland: Jährlich ereignen sich rund 270.000, darunter fast 200.000 erste und 66.000 erneute Schlaganfälle.¹ Vorsorge kann helfen, das eigene Risiko zu senken und so einem Schlaganfall vorzubeugen. Zum Welt-Schlaganfalltag am 29. Oktober 2015 informiert die „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln.“ über wichtige Risikofaktoren, typische und untypische Schlaganfallsymptome und Möglichkeiten zur Schlaganfallvorsorge.

Risikofaktoren kennen und beeinflussen

Das Schlaganfallrisiko hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Einige dieser Risikofaktoren können nicht beeinflusst werden, beispielsweise genetische Voraussetzungen oder das Alter. So sind etwa 80 Prozent der Schlaganfall-Patienten über 60 Jahre alt. Andere Risiken können hingegen durch eine aktive Vorsorge und einen gesunden Lebensstil reduziert werden. Zu den beeinflussbaren Risikofaktoren gehören Diabetes und Rauchen sowie Bluthochdruck und Vorhofflimmern.² Da diese Grunderkrankungen häufig keine klar erkennbaren Beschwerden auslösen, ist es wichtig, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt wahrzunehmen und auch das eigene Schlaganfallrisiko abklären zu lassen.

Männer und Frauen haben unterschiedliche Schlaganfallrisiken

Lässt man die statistisch höhere Lebenserwartung von Frauen außer Acht, besitzen Männer ein höheres Schlaganfallrisiko im Vergleich zur weiblichen Bevölkerung.¹ Dabei gibt es spezielle Risikofaktoren, die naturgemäß nur Frauen betreffen. So unterliegen Frauen im Laufe ihres Lebens hormonellen Schwankungen, insbesondere in Bezug auf das weibliche Sexualhormon Östrogen. Verschiedene Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass ein Zusammenhang zwischen den Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt und einem Schlaganfallrisiko besteht.³ Ein erhöhtes Risiko haben Frauen vor allem dann, wenn sie mit der Antibabypille verhüten, während bestimmter Phasen der Schwangerschaft (drittes Trimester) und im Rahmen der Menopause.⁴ Es liegen derzeit allerdings keine eindeutigen Studienergebnisse vor, die eine klare Antwort auf die Frage geben, wie weibliche Hormone das Schlaganfallrisiko beeinflussen.³

Mit Bewegung und gesunder Ernährung gegen den Schlaganfall

Auch wenn das Schlaganfallrisiko von verschiedenen Faktoren abhängt, die nicht alle beeinflussbar sind, so lässt es sich auch durch einen gesunden Lebensstil senken – hier

spielt eine „herzgesunde“ Lebensweise eine wichtige Rolle. Dazu gehören vor allem regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Denn körperliche Bewegung hat viele positive Auswirkungen: Sie kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken, den Herzrhythmus zu stabilisieren und Übergewicht zu reduzieren. Es soll dabei kein anstrengender Leistungssport sein. Schon regelmäßige körperliche Aktivität – auch bei geringer Belastungsintensität – wie flottes Gehen, Radfahren oder Schwimmen, wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Empfehlenswert ist darüber hinaus eine ausgewogene Ernährung: Bewährt hat sich eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl und Fisch. Hier kann mit einer bunten Auswahl an abwechslungsreichen Lebensmitteln experimentiert werden.⁵

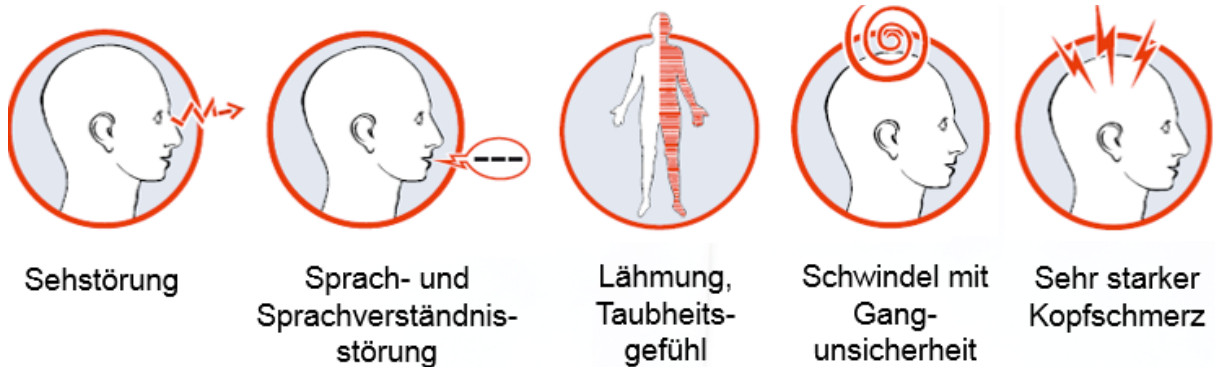
Im Notfall: Symptome frühzeitig erkennen

Das Wissen um Risikofaktoren und Vorsorgemöglichkeiten ist wichtig, um einem Schlaganfall vorzubeugen. Genauso wichtig ist jedoch auch die Kenntnis von Schlaganfallsymptomen. Denn bei einem Schlaganfall zählt jede Minute: Bestimmte Behandlungsverfahren können nur bis zu drei Stunden nach Einsetzen der Symptome eingeleitet werden. Wer innerhalb der ersten zwei Stunden seit Symptombeginn die Notaufnahme erreicht und so schnell wie möglich auf einer Schlaganfall-Station behandelt wird, hat daher höhere Genesungschancen. Zu den typischen Symptomen eines Schlaganfalls gehören plötzlich einsetzende halbseitige Lähmungen, die sich beispielsweise in einem hängenden Mundwinkel äußern können. Es können auch plötzlich Seh- oder Sprachstörungen, Schwindel oder starke Kopfschmerzen auftreten. Darüber hinaus können auch eher untypische Symptome wie Desorientierung, Übelkeit, Erbrechen oder allgemeine Schwäche und Benommenheit ein Hinweis für einen Schlaganfall sein.⁶ Studien deuten an, dass Frauen häufiger als Männer unspezifische Symptome schildern.^{6,7} Bei den typischen Symptomen sollte sofort der Notarzt verständigt werden, aber auch die untypischen Symptome sollten beachtet und ernst genommen werden. So kann man im Notfall wertvolle Zeit gewinnen.

Schlaganfallssymptome	
Typische Symptome⁸ (plötzlich einsetzend):	Zusätzliche, untypische Symptome können sein:
<ul style="list-style-type: none"> • Sehstörung • Sprach- und Sprachverständnisstörung • Lähmung, Taubheitsgefühl • Schwindel mit Gangunsicherheit • Sehr starker Kopfschmerz 	<ul style="list-style-type: none"> • Desorientierung • Übelkeit, Erbrechen • Allgemeines Schwächeempfinden • Benommenheit

Weitere Informationen unter www.schlaganfall-verhindern.de

Bildmaterial:



Bildunterschrift: Die Symptome für einen Schlaganfall treten häufig unvermittelt und ohne Vorwarnung auf und können in einigen Fällen nach kurzer Zeit auch wieder abklingen. In solchen Fällen handelt es sich dennoch um einen Notfall und die Gefahr eines weiteren Schlaganfalls ist hoch. *Abdruck honorarfrei in Zusammenhang mit „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln.“*



Bildunterschrift: Als gutes Praxisbeispiel für eine ausgewogene und besonders „herzgesunde“ Ernährung gilt die mediterrane Kost. Bezeichnend für diese traditionelle Ernährungsweise in Südeuropa ist die große, gesunde Vielfalt an verschiedenen Lebensmitteln. *Abdruck honorarfrei in Zusammenhang mit „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln.“*

Quellen:

1. Heuschmann PU et al: Schlaganfallhäufigkeit und Versorgung von Schlaganfallpatienten in Deutschland. Akt Neurol 2010; 37:333-340. (Heuschmann bezieht sich auf Daten aus dem Erlanger Schlaganfall-Register aus dem Jahr 2008.).
2. Kompetenznetz Schlaganfall. Patienteninformation: Risikofaktoren. (online) URL: <http://www.kompetenznetz-schlaganfall.de/48.0.html> (Stand: 17.12.2013).
3. Ritzel RM. et al: Sex, Stroke, and Inflammation: The potential for Estrogen-mediated immunoprotection in stroke. Horm Behav 2013 February; 63(2): 238-253.
4. Bushnell C. et al: AHA/ASA Guideline – Guidelines for the Prevention of Stroke in Women. Stroke 2014; 45:1545-1588.
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 4., vollständig überarbeitete Auflage 2013. (online) URL: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Stand: 02.10.2015).
6. Jerath NU et al: Gender differences in presenting signs and symptoms of acute ischemic stroke: a population-based study. Gend Med 2011 Oct;8(5):312-319.
7. Persky R. et al: Stroke in Women: Disparities and Outcomes. Curr Cardiol Rep 2010 Jan; 12(1): 6-13.
8. Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Jeder Schlaganfall ist ein Notfall: Symptome erkennen und richtig handeln. Herausgeber Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. (online) URL: <https://www.schlaganfall-hilfe.de/shop-portlet/DigitalDownload.do?downloadTracked=true&prodId=332> (Stand: 13.10.2015).

Über die Partner der Initiative

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und die Folgen dieser Erkrankung zu mildern. In unterschiedlichen Projekten kümmert sie sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge des Schlaganfalls. Unterstützt wird die Aufklärungs- und Informationsarbeit der Stiftung von rund 200 sogenannten Regionalbeauftragten, die meisten sind Ärzte aus Kliniken und Rehabilitations-Einrichtungen. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sind inzwischen über 470 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen entstanden. Auch in der Akuttherapie hat die bundesweite Stiftung Zeichen gesetzt: Heute gibt es deutschlandweit mehr als 270 Schlaganfall-Spezialstationen, so genannte Stroke Units, die von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft, der LGA InterCert und der Stiftung zertifiziert werden, um ihre Qualität zu gewährleisten.

Die BAGSO – Aktiv für die Älteren

Die BAGSO ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich rund 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer mit im Blick hat. Durch ihre Publikationen und Veranstaltungen zeigt die BAGSO Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf. Aus diesem Grund ist sie der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ beigetreten und informiert sowohl ältere Menschen als auch Seniorenorganisationen über die verschiedenen Risikofaktoren und auch über den Risikofaktor „Vorhofflimmern“.

Die Allianz von Bristol-Myers Squibb und Pfizer

Im Jahr 2007 schlossen die forschenden Pharmaunternehmen Bristol-Myers Squibb und Pfizer eine internationale Allianz, um die langjährige Erfahrung und Kompetenz beider Unternehmen auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bündeln. Neben der Erforschung und Entwicklung moderner Medikamente gehört es zum Selbstverständnis beider Unternehmen, sich als verantwortungsvoller Partner im Gesundheitswesen auch für eine optimale Versorgung der Patienten zu engagieren. Gemeinsam setzen die Unternehmen ihre Kompetenz und Kraft in der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ für eine verbesserte Schlaganfallprävention ein – mit dem Ziel, die Zahl der Schlaganfälle in Deutschland bis 2024 deutlich zu verringern.

Kontakt und weitere Informationen

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Mario Leisle, Pressestelle
Carl-Miele-Straße 210, 33311 Gütersloh
Tel.: 05241/97 70-12, Fax: 05241/97 70-712
Mail: presse@schlaganfall-hilfe.de

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA

Eszter Viragh, Public Affairs
Arnulfstraße 29, 80636 München
Tel.: 089/121 42-70 36, Fax: 089/121 42-262
Mail: eszter.viragh@bms.com

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)

Ursula Lenz, Pressereferat
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 0228/24 99 93-18, Fax: 0228/24 99 93-20
Mail: lenz@bagso.de

Pfizer Deutschland GmbH

Dr. Henry Werner, Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10, 10785 Berlin
Tel.: 030/55 00 55-510 88
Mail: presse@pfizer.com