

Etwa 270.000 Deutsche pro Jahr erleiden einen Schlaganfall. Nach Krebs und Herzinfarkt ist er die dritthäufigste Todesursache. Erschreckend: Etwa 70 Prozent aller Schlaganfälle könnten vermieden werden, würden Risikopatienten einen gesünderen Lebensstil führen. Hoher Blutdruck, Vorhofflimmern und Diabetes sind die stärksten medizinisch kontrollierbaren Risikofaktoren. Aber auch Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und erhöhte Cholesterinwerte können einen Schlaganfall wahrscheinlicher machen.

Blutarmut im Gehirn

Neben dem Herzinfarkt gibt es wohl kaum noch eine Situation, in der schnelles Handeln so wichtig ist wie beim Schlaganfall. Doch wie erkennt man die Erkrankung? Die Symptome treten schlagartig auf. Am häufigsten sind eine halbseitige Lähmung von Arm und Bein sowie herabhängende Mundwinkel. Oft können Betroffene nicht mehr sprechen oder haben Schwierigkeiten, Worte zu finden und zu verstehen. Teils kommen Sehstörungen und Schwindel hinzu. Der Grund: Bei einem Schlaganfall wird meist ein Teil des Gehirns plötzlich nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt (s. auch Kasten unten). Die betroffenen Regionen des Gehirns erhalten dadurch nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe, sie

So entsteht ein Hirnschlag

Etwa 80 bis 85 Prozent der Schlaganfälle entstehen durch den Verschluss eines gehirnversorgenden Blutgefäßes. Die Folge: Mangel durchblutung. Ursache des Hirninfarkts sind entweder eine Gefäßverkalkung direkt an den Hirngefäßen oder den hirnversorgenden Halsgefäßen oder ein Blutgerinnsel, das durch den Blutkreislauf bis ins Gehirn transportiert wird und dort die Blutgefäße verschließt.

Rote Karte dem Schlaganfall!

„Rote Karte dem Schlaganfall“ ist eine Kampagne von Bayer Vital, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Aktion klärt auf über Risikofaktoren, gibt Tipps für den Notfall sowie zu Therapien und stellt zudem wirksame Maßnahmen zur Prävention vor.

Neben einer Website mit monatlichem Newsletter bietet „Rote Karte dem Schlaganfall“ unter

anderem zahlreiche Broschüren und ein Übungsposter. Die gezeigten Übungen wurden von der Deutschen Sporthochschule Köln speziell für die Schlaganfallvorsorge entwickelt.

Alle Broschüren gibt es im Internet gratis zum Herunterladen unter rote-karte-dem-schlaganfall.de, oder sie können per Mail unter info@rote-karte-dem-schlaganfall.de kostenlos angefordert werden.



werden geschädigt. Nervenzellen sterben ab. Daher zählt jede Minute. Denn die Auflösung des Blutgerinnsels durch Medikamente ist lediglich innerhalb der ersten viereinhalb Stunden nach Schlaganfallbeginn wirksam. Nur so haben Patienten bessere Überlebens- und Rehabilitationschancen.

Alarmieren Sie schon beim leisesten Verdacht sofort den Notarzt über den Notruf 112. Wichtig: Im Telefonat ausdrücklich betonen, dass ein Schlaganfall vorliegen könnte. Bis zum Eintreffen des Notarztes sollten Hilfe Leistende den Betroffenen beruhigen, seinen Oberkörper etwas erhöht lagern und einengende Kleidung lockern. Inzwischen haben 307 Kliniken in Deutschland eine spezielle Schlaganfallabteilung, die sogenannte Stroke Unit. Idealerweise bringt der Notarzt den Patienten direkt dorthin. Hier sorgen Ärzte verschiedener Fachrichtungen innerhalb kürzester Zeit für alle notwendigen Maßnahmen.

Mit Bewegung vorbeugen

Eine aktuelle Studie belegt: Moderate körperliche Aktivität halbiert bei Menschen über 65 Jahre die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Tipps, wie Interessierte mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, bietet die neue Broschüre „Mit Ernährung und Bewegung in die Offensive“ der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ (s. Kasten oben). **C. BROCK**



lifeline.de/schlaganfall

Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema **Schlaganfall**