



Schlaganfall

Ernstzunehmender, als es klingt: das "Schlägle"

Etwa 200.000 Menschen, vergleichbar mit der Einwohnerzahl einer Stadt wie Freiburg oder Saarbrücken, erleiden pro Jahr in Deutschland einen Schlaganfall. Drei von fünf Betroffenen haben fortan unter Folgeschäden wie Lähmungen und Sprachstörungen zu leiden. Auch wenn das Risiko, einen Anfall zu erleiden, mit steigendem Alter zunimmt und von durchschnittlich 100.000 Sechzig- bis Siebzigjährigen jährlich 400 Menschen erkranken, trifft es immer öfter auch Menschen jüngeren Alters. Zur Zeit leben im Bundesgebiet über eine Million Menschen, die ihr Leben nach dem Schlaganfall unter gesundheitlicher Beeinträchtigung und vielfach nur mit pflegerischer Hilfe bewältigen können.

Moment mal . . .

Das sind Zahlen, die bedrücken, weil sie eine deutliche Sprache sprechen und uns Angst machen, selbst einmal von einem solchen Schlag getroffen zu werden. Grund genug, den wesentlichen Fakten zu diesem Thema einige Minuten zu widmen. Dabei geht es weniger um das Akzeptieren eines unabwendbaren Schicksalsschlages, als vielmehr um das beruhigende Wissen, dass ein Schlaganfall in vielen Fällen vermeidbar ist. Denn einen solchen Anfall zu erleiden, ist nur zu einem kleinen Teil Veranlagungssache: Viel bedeutender sind die beeinflussbaren Risikofaktoren in der persönlichen Lebensweise. Hier kann man eine ganze Menge tun, um vorzubeugen.

Ein K.-O.-Schlag im Gehirn

Der Schlaganfall ist die Folge einer Durchblutungsstörung im Gehirn. Sowohl durch die Verstopfung eines Blutgefäßes als auch durch das Platzen einer Ader werden Teile des Gehirns von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten und sterben ab. Da fast alle unsere Körperfunktionen durch Nervenzellen im Gehirn gesteuert und koordiniert werden, kommt es zwangsläufig zu Ausfallerscheinungen wie Lähmungen, Sprach-, Seh-, und Gedächtnisstörungen. Der Schweregrad der Beeinträchtigung ist abhängig von Umfang und Lage der betroffenen Hirnpartie. Hiervon hängt auch ab, wie schnell und in welchem Maße der Betroffene sich von dem Anfall erholen kann. Fest steht, dass bei sofortiger ärztlicher Versorgung viele durch Schlaganfall hervorgerufene Behinderungen die gute Chance einer Rehabilitation haben und so der gesundheitliche Schaden begrenzt werden kann.

Selten aus heiterem Himmel

Wie bei Wetterleuchten eines nahenden Gewitters, kündigt sich nicht selten auch ein Schlaganfall mit deutlich wahrnehmbaren Hinweisen an. Diese treten oft nur kurz auf und werden deshalb als warnende Botschaft des eigenen Körpers verkannt. Plötzlich auftretende Gefühlsstörungen im Gesichtsbereich und Bewegungsschwächen in anderen Körperteilen – gerade wenn sie nur an einer Seite des Körpers auftreten – sind ebenso ernstzunehmende Alarmzeichen wie unvermittelte Schwierigkeiten beim Sprechen, Beeinträchtigungen des Blickfeldes und einseitige Sehstörungen, Doppeltsehen, bislang nicht gekannter, plötzlich einsetzender Kopfschmerz und ungewohnter Schwindel mit Gangunsicherheit. Für denjenigen, der solche Symptome an sich selbst auch nur vorübergehend wahrnimmt, ist der Gang zum Arzt und ein Gespräch über die persönliche gesundheitliche Situation nur allzu vernünftig. Denn ein Schlaganfall mit dauerhaften Folgen kann bereits vor der Tür stehen.

Die beiden Hauptfeinde unserer Blutgefäße

Es gibt vor allem zwei Risikofaktoren, die einen Schlaganfall begünstigen: Genau wie beim Herzinfarkt sind es die Schlagworte "Arteriosklerose" und "Bluthochdruck", die uns alarmieren sollten und auf die Chance wirksamer Vorbeugung hinweisen. Von Arteriosklerose spricht man, wenn es an den Innenwänden der Adern zu Ablagerungen von Blutbestandteilen, Fett und Kalk kommt. Wenn solche Stoffe sich gehäuft an einer Stelle im Gefäßsystem unseres Körpers ansammeln und verklumpen, kann es zum Gefäßverschluss kommen. Das sauerstoffreiche Blut kann nicht mehr hindurchfließen, und es kommt zu einer Unterversorgung der betroffenen Körperpartie. Geschieht dies am Herzmuskel, kommt es zum Herzinfarkt. Passiert es im Gehirn, verursacht der entstehende Hirninfarkt einen Schlaganfall. Aber auch Ablagerungen aus den größeren Arterien können sich unerwartet lösen, mit dem Blutstrom bis ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen. Sind die Blutgefäße eines Menschen durch zu hohen Blutdruck außerdem dauerhaft stark beansprucht, steigt das Risiko, dass eine geschwächte Ader platzt. Denn durch den ständigen zu hohen Innendruck verliert das Gefäß seine Elastizität. Wenn im Gehirn eine solche Blutung entsteht, erdrückt das heraus fließende Blut die lebenswichtigen Gehirnzellen.

Eine stumme Gefahr

Beiden angesprochenen Hauptrisiken für den Schlaganfall ist man eher unbemerkt ausgesetzt, da weder Arteriosklerose noch zu hoher Blutdruck im Alltag deutlich in Erscheinung treten müssen. Man merkt oft erst dann, dass etwas nicht stimmt, wenn Durchblutungsbeschwerden in den Gliedmaßen auftreten oder wenn es beispielsweise durch dauerhafte Stressbelastung zu Störungen des allgemeinen Wohlbefindens kommt. Was immer der Arzt dann an Ursachen feststellen und an medizinischen Maßnahmen einleiten wird: das in Mitleidenschaft gezogene Gefäßsystem ist nicht wiederherzustellen, und die Gefährdung, irgendwann einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden, bleibt dauerhaft bestehen. Das Risiko erhöht sich außerdem noch, wenn die betroffene Person zusätzlich krank ist, wie zum Beispiel bei Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen. Auch das Einnehmen der Anti-Baby-Pille kann – besonders in Verbindung mit Rauchen – schon in jüngeren Jahren das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen.

Das Spiel mit dem Risiko

Gesünder leben – wer hat sich das nicht schon einmal ernsthaft vorgenommen? Wir wissen viel über die Möglichkeiten, drohenden Krankheitsrisiken im Vorhinein durch eine vernünftigeren Lebensführung vorzubeugen. Allein die Umsetzung ist dann doch recht schwer und verlangt bisweilen eine große Selbstdisziplin und nicht selten den Abschied von lieb gewonnenen Lebensgewohnheiten.

Deshalb können Sie zwei wichtige Dinge tun:

FARBE bekennen für ein gesünderes Leben; Der Arzt kann frühzeitig eine Gefährdung feststellen

- Zum einen erweisen sich in der Alltagshektik manchmal hilfreiche Stichworte als nützlich, um sich an wichtige Vorsätze zu erinnern. Deshalb einfach öfter mal an das Wort „Farbe“ denken. Diese Eselsbrücke erinnert Sie daran, dass Fett, Alkohol, Rauchen, Bewegung und Ernährung die wichtigen Stichworte für eine beschwerdefreie Gesundheit bis ins hohe Alter sind. Denn mit dem Vermeiden von unnötigen körperlichen Fettpolstern, maßvollem Alkoholenuss, dem weitgehenden Verzicht aufs Rauchen, täglicher Bewegung und ausgewogener Ernährung gehen Sie auf jeden Fall in die richtige Richtung. Natürlich lassen sich die Lebens- und Genussgewohnheiten nicht alle auf einmal und auch nicht von heute auf morgen über Bord werfen. Aber auch eine Entlastung Ihres Körpers Stück um Stück oder das Ausschließen eines Teils der Risikofaktoren beugt vor und gibt frischen Wind in die Segel.
- Zum anderen ist ein offenes Gespräch mit Ihrem Hausarzt wichtig, in dem alle Lebensumstände ohne Scheu zur Sprache kommen sollten. Ergänzt durch die ärztliche Untersuchung zeigt seine Diagnose, wie es um Ihre Gesundheit steht. Gezielte medikamentöse Behandlung kann ein Weg sein, eine Schlaganfallgefährdung zu vermindern. Der beste Schutz aber ist das eigene Wissen darüber, was Ihrem Körper schadet und vor allem, was ihm gut tut.

Wir können von den Erfahrungen anderer profitieren

Weitere Informationen zum Thema Schlaganfall und zu Fragen der Vorbeugung und Nachsorge erhalten Sie bei folgenden Adressen:

Stiftung deutsche Schlaganfallhilfe e.V.

Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
Telefon: 05241 / 9770-0
Telefax: 05241 / 702071

AVK - Selbsthilfegruppe für arterielle Verschlusskrankheiten

Bundesverband e.V.
Münsterplatz 10–12
41460 Neuss
Telefon: 02131 / 277939

Heidelberger Schlaganfall-Netzwerk

c/o Verein für Gesundheitsförderung Heidelberg-Rhein-Neckar e.V.
Kaiserstraße 32
69115 Heidelberg