

Schlaganfall – und dann Demenz?

Experten empfehlen Rauchstopp, Bewegung und gesunde Ernährung zur Prävention.

Schlaganfälle erhöhen Demenz-Risiko

Wer bereits einen Schlaganfall erlitten hat, besitzt gegenüber Gleichaltrigen ohne Vorbelastung ein viel höheres Risiko, erneut daran zu erkranken. Nach mehreren Hirninfarkten steigt auch die Wahrscheinlichkeit, an einer vaskulären, einer gefäßbedingten Demenz, zu erkranken, auf bis zu 40 Prozent an. Darauf weist die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) hin, sie ist die medizinische Fachgesellschaft.

Neueste Untersuchungen bestätigen, dass bereits einzelne Schlaganfälle in strategisch wichtigen Hirnregionen zu Gedächtnisstörungen und in seltenen Fällen zu einem dementiellen Syndrom führen können. Diese Form der sogenannten vaskulären Demenz entsteht durch eine gestörte Blutversorgung des Hirngewebes, vor allem, wenn sich mehrere Schlaganfälle ereignen. „Während ein Schlaganfall diesbezüglich meistens noch nicht so kritisch ist, steigt das Risiko eine vaskuläre Demenz zu erleiden nach mehreren Ereignissen stufenweise an“, erläutert Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Schäbitz, Pressesprecher der DSG.

Identische Risikofaktoren

Im Gegensatz dazu entwickelt sich die Alzheimer-Demenz chronisch fortlaufend. Hier wird die Gedächtnisstörung durch das langsame Absterben von Nervenzellen ausgelöst. Während bei der Alzheimer Demenz das Kurzzeitgedächtnis sowie die zeitliche und räumliche Orientierung früh gestört sind, stehen bei Patienten mit vaskulärer Demenz Konzentrations- und Denkstörungen, aber auch Störungen in Abläufen von Alltagsfunktionen sowie Gangstörungen im Vordergrund.

Bei Schlaganfall und vaskulärer Demenz bestehen die identischen Risikofaktoren. „Hierzu zählen ein zu hoher Blutdruck, bestimmte Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern und Diabetes Mellitus. Und auch Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Rauchen und mangelnde Bewegung erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall und damit für eine vaskuläre Demenz“, sagt Professor Dr. med. Martin Dichgans, 2. Vorsitzender der DSG. Maßnahmen, die einem Schlaganfall vorbeugen können, wirken auch dieser Form der Demenz entgegen.

Prävention wirkt

Besonders Menschen, die bereits einen oder mehrere Hirninfarkte hatten und Personen, die ein erhöhtes Risiko dafür haben, sollten nach Ansicht des Experten eine gezielte Prävention betreiben. Professor Schäbitz rät: „Mit ausreichender Bewegung – etwa einer halben Stunde pro Tag – und einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Fisch kann einem Schlaganfall gezielt vorgebeugt werden.“

Rauchern empfiehlt Schäbitz zudem dringend, sich den Griff zur Zigarette abzugewöhnen. Menschen mit Bluthochdruck sollten diesen medikamentös richtig einstellen lassen. Aktuelle Studien zeigen einmal mehr, dass Vorhofflimmern als mögliche Schlaganfall-Ursache ein wichtiger Risikofaktor für Demenz ist. „Daher muss nach einem Schlaganfall intensiv danach gesucht werden und wenn das Vorhofflimmern festgestellt wird, müssen Patienten unbedingt mit der Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung – also mit einer oralen Antikoagulation – behandelt werden. „Wer nach dem ersten Schlaganfall seinen Lebensstil umstellt und seine Risikofaktoren

konsequent behandelt, kann nicht nur das Risiko erheblich reduzieren, einen weiteren Schlaganfall zu erleiden, sondern beugt effektiv der Entwicklung einer vaskulären Demenz vor“, meint Schäbitz abschließend.

Zuletzt aktualisiert: 12.03.2021