



## **Risikofaktoren erkennen – dem Schlaganfall vorbeugen**

**Ein Schlaganfall kann jeden treffen - vom Säugling bis zum Greis. Grundsätzlich ist der Schlaganfall keine reine "Alterskrankheit". Die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt aber mit zunehmendem Alter.**

*„70% der Schlaganfälle sind vermeidbar.“*

### **Die meisten Risikofaktoren sind vermeidbar**

Ursache für einen Schlaganfall können nicht beeinflussbare und beeinflussbare Risikofaktoren sein. Wichtig zu wissen ist, dass sich die verschiedenen Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder arterielle Verschlusskrankheit gegenseitig beeinflussen können. Im Folgendem sind Faktoren aufgeführt, die sich gut beeinflussen lassen und solche, die schwer oder gar nicht veränderbar sind.

### **Beeinflussbare Risikofaktoren des Schlaganfalls**

---

#### **Bluthochdruck**

Der Bluthochdruck – auch Hypertonie genannt – ist der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall. Ein chronisch hoher

Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert die Entstehung der Arteriosklerose.

Je höher der Blutdruck ist und je länger er unerkannt und unbehandelt bleibt, desto größer ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Arteriosklerose**

Die Arteriosklerose ist eine Veränderung der Blutgefäße, die durch Ablagerungen von Cholesterin, Blutzellen, Bindegewebe und Kalksalzen in den Arterien, begleitet durch entzündliche Prozesse, verursacht wird. Diese Ablagerungen verändern Struktur und Eigenschaften der Gefäße. In der Folge verringern sich ihr Durchmesser und ihre Elastizität. An den verengten Stellen können sich die Gefäße direkt verstopfen oder es kommt auf Grund von angeschwemmten Gerinnseln zu einem Gefäßverschluss.

---

## **Carotisstenose**

Als Carotisstenose wird die Einengung (Stenose) der hirnversorgenden Halsschlagadern (Carotis) bezeichnet. Hauptursache für diese Verengung ist die Arteriosklerose. Durch die Verengung der Halsschlagadern ist der Blutstrom verlangsamt, das Gefäß kann direkt verstopfen und zu einer Mangel durchblutung des Gehirns führen.

---

## **Vorhofflimmern**

Das Vorhofflimmern ist eine spezielle Form der Herzrhythmusstörung. Es äußert sich durch einen unregelmäßigen Herzschlag und erhöht das Schlaganfall-Risiko massiv. Diese unregelmäßigen Herzschläge sind meist nicht direkt spürbar. Sie können jedoch zu gefährlichen Folgeschäden wie einem Schlaganfall führen, da sich Blutgerinnsel im Herzen bilden und mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen können.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Diabetes mellitus**

Der Begriff bezeichnet eine Stoffwechselerkrankung, durch die die Zuckerwerte im Blut erhöht sind. Der hohe Zuckergehalt im Blut greift die Gefäßwände an und beschleunigt das Entstehen von Arteriosklerose. Diabetiker haben ein zwei- bis dreifach erhöhtes Schlaganfall-Risiko. Wie beim Bluthochdruck wird die Krankheit oft erst spät entdeckt, denn viele Diabetiker haben zu Beginn ihrer Erkrankung keine Beschwerden.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Fettstoffwechselstörung**

Erhöhtes Cholesterin im Blut steigert das Risiko für Gefäßerkrankungen, verursacht jedoch zunächst keine Beschwerden. Diese Fettstoffwechselstörung führt zu cholesterinhaltigen Ablagerungen an den Gefäßwänden und befördert somit Arteriosklerose und nachfolgenden Bluthochdruck. Ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut kann das Schlaganfall-Risiko um das Zweifache erhöhen.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Übergewicht**

Übergewicht ist keine Erkrankung im eigenständigen Sinn, erhöht aber das Risiko für Folgeerkrankungen und unterstützt die Negativspirale der Faktoren, die Herzinfarkt und Schlaganfall hervorrufen können. Denn neben Diabetes, Gicht und anderen Stoffwechselerkrankungen steigert Übergewicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Arteriosklerose. Ihr Schlaganfall-Risiko steigt damit um das Zwei- bis Dreifache.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Bewegungsmangel**

Viel körperliche Aktivität und Sport halten fit: Bewegung trainiert unsere Muskeln und Gefäße und der Körper wird beim Sport mit mehr Sauerstoff versorgt. Dies macht die Gefäße elastisch. Besonders Ausdauersport reguliert den Zuckerstoffwechsel und senkt Blutdruck- und Cholesterinwerte. Bewegungsmangel begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Rauchen**

Rauchen erhöht das Schlaganfall-Risiko um das Zwei- bis Vierfache. Ein Grund dafür liegt darin, dass viele der Schadstoffe besonders die Blutgefäße belasten. Vor allem der süchtig machende Stoff Nikotin führt dazu, dass sich die Arterien verengen und gleichzeitig die Herzaktivität steigt. Die Folge ist eine schlechtere Durchblutung aller Gefäße und ein steigender Blutdruck. Dieser Druck schädigt die Blutgefäße und fördert die Entstehung der Arteriosklerose.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Alkoholkonsum**

Weit verbreitet ist die Meinung, dass ein Gläschen in Ehren der Herz-Kreislauf-Gesundheit nicht schaden kann. Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass der leichte Alkoholkonsum mit einem etwas geringeren Risiko für einen Schlaganfall verbunden sein kann. Dies gilt aber nur für den Hirninfarkt, also den Schlaganfall, der durch mangelnde Durchblutung der Hirngefäße entsteht. Das Risiko für eine Hirnblutung steigt mit zunehmendem Konsum.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Stress**

Stress ist eine Empfindung, und jeder empfindet anders. Werden die individuell empfundenen Anforderungen zu groß, hat Stress einen negativen Einfluss auf die Gesundheit.

Mögliche Folgen sind:

- Ausschüttung von Stresshormonen durch die Nebennieren,
- Verengung der Blutgefäße,
- Zunahme der Herzfrequenz,
- Anstieg von Blutdruck und Blutzuckerspiegel und
- Erhöhung der Blutgerinnungsneigung.

[Ausführlichere Informationen finden Sie hier.](#)

---

## **Diese Risikofaktoren können Sie selber nicht beeinflussen**

- Vererbung

Ist in der Familie bereits ein Schlaganfall aufgetreten, erhöht sich das Risiko, selbst einen Schlaganfall zu erleiden. Dies gilt besonders, wenn in der Familie eine oder mehrere vererbte Erkrankungen bekannt sind, wie z.B. Bluthochdruck, Störungen der Blutgerinnung, Herzfehler, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen.

- Lebensalter

Das Schlaganfall-Risiko steigt mit zunehmendem Lebensalter deutlich an. So ereignen sich ca. 50 Prozent aller Schlaganfälle in der Altersgruppe der über 75-jährigen.

- Geschlecht

Männer haben ein deutlich höheres Schlaganfall-Risiko als Frauen. Besonders im mittleren Lebensalter sind Männer deutlich häufiger

betroffen. Bei Frauen ereignet sich der Schlaganfall meistens in einem späteren Lebensabschnitt als bei Männern. Aufgrund des höheren Alters sind die Folgen dieser Schlaganfälle schwerwiegender und Frauen versterben häufiger daran.



## **Kontakt zu Miriam Hilker**

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](#)