

Ein Schlaganfall lässt sich nicht rückgängig machen. Darum geht der Blick nach einem solchen Ereignis nach vorn. Es gilt, einen weiteren Schlaganfall zu verhindern. Doch wie kann das gelingen?

70 Prozent sind vermeidbar

Es gibt sie, die schicksalhaften Schlaganfälle. Sie kommen aus heiterem Himmel und treffen scheinbar gesunde Menschen. Doch Präventionsexperten sind sich heute einig, dass mindestens 70 Prozent aller Schlaganfälle vermeidbar wären. Sie treffen Menschen, die bestimmten Risikogruppen angehören. Häufig sind es Raucher, Diabetiker, Bluthochdruck-Patienten oder Menschen mit der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern.

Besonders komplex wird es, wenn Menschen Träger mehrerer Risikofaktoren sind, was häufiger der Fall ist. Falsche Ernährung und mangelnde Bewegung führen oft zu Bluthochdruck und Diabetes. Wer noch dazu raucht, steigert sein Risiko um ein Vielfaches. Die meisten Patienten wissen das, davon ist auszugehen. Und dennoch gelingt die Sekundärprävention oft nur mangelhaft.



Viele wiederholte Schlaganfälle

Davon zeugt allein die Zahl der sogenannten Rezidive, der wiederholten Schlaganfälle. Sie liegt Schätzungen zufolge bei annähernd 70.000. Das bedeutet, rund jeder vierte Schlaganfall ist ein wiederholter. Auf den ersten Blick eine erschreckende Zahl, für die es unterschiedliche Erklärungsmuster gibt. Das naheliegende lautet: mangelnde Sekundärprävention.

Das allein reicht sicher nicht aus. Es gibt (seltener) Ursachen, die nur schwer kontrollierbar sind, gegen die es keine wirksame Prävention gibt. Es gibt darüber hinaus Ursachen, die gar nicht gefunden werden. Man spricht in diesem Fall von kryptogenen Schlaganfällen, sie machen bis zu 30 Prozent aus. Und es gibt keine Garantie dafür, dass sich Schlaganfall-Ursachen wiederholen.

Alle Risikofaktoren abklären

Davon zeugt eine Londoner Studie, die speziell Schlaganfall-Rezidive untersuchte. Sie kam zu dem Ergebnis, dass die Hälfte der wiederholten Schlaganfälle auf eine andere Ursache zurückging als das Erstereignis. Das ist ein Plädoyer für eine sorgfältige Abklärung aller möglichen Risikofaktoren, auch wenn die Schlaganfall-Ursache schnell gefunden wird. Nur so ist eine wirksame Sekundärprävention möglich.

Die Londoner Ergebnisse stützen die These, dass Schlaganfall-Patienten häufig Träger mehrerer Risikofaktoren sind. Das macht Sekundärprävention nicht leichter und verlangt den Patienten einiges ab. Ein Mix aus Medikamenten, die unterschiedlich einzunehmen sind, stellt für viele schon eine große Herausforderung dar. Noch schwerer fällt den meisten die oft notwendige Umstellung des Lebensstils: eine andere Ernährung, mehr Bewegung oder der Verzicht aufs Rauchen.

Es ist nie zu spät

Oft stellt sich für Patienten die Sinnfrage. Doch Studien aus aller Welt beweisen: Es ist nie zu spät für Prävention. Damit sie gelingt und die Lebensqualität nicht leidet, braucht es gute Strategien. Dazu will unser Schwerpunktthema einige Anregungen geben.

Letzte Aktualisierung: 26. März 2018