

Schlaganfall: Wissen hilft, einem Infarkt im Hirn vorzubeugen **Immer mehr junge Menschen sind betroffen**

Hamburg, 13. September 2011. Prominente Beispiele wie Gaby Köster, 46 Jahre alt, zeigen: Ein Schlaganfall ist keinesfalls altersbedingt. In den vergangenen Jahren fielen ihm eine Vielzahl an Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zum Opfer. 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall, jeder dritte Betroffene stirbt, die Überlebenden müssen häufig mit schweren Behinderungen zurechtkommen. Trotz des für die Betroffenen oft unerwarteten Eintretens eines Schlaganfalls gibt es im Vorfeld regelmäßig Alarmsignale. Diese zu kennen und ernst zu nehmen, kann Leben retten. Dr. Tomas Stein, Kardiologe und ärztlicher Direktor am Diagnostik Zentrum Fleetinsel klärt auf und gibt Tipps, wie man dem Infarkt im Hirn vorbeugen kann.

Der Schlaganfall, medizinisch Apoplexie genannt, ist eine örtliche Störung im Hirn. Die Ursache: eine ungenügende oder gänzlich fehlende Durchblutung eines Gehirnareals. Diese führt zu einem Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen stark beeinträchtigt. Hervorgerufen werden die lebensgefährlichen Durchblutungsstörungen zum Beispiel durch eine Arteriosklerose, umgangssprachlich auch Gefäßverkalkung genannt, oder Blutgerinnsel, welche die Blutzufuhr im Gehirn stören. In 80 Prozent der Fälle ist eine Arteriosklerose verantwortlich, in 20 Prozent der Fälle sind es Blutungen im Gehirn – hervorgerufen zum Beispiel durch Bluthochdruck.

Keine Zeit verlieren: Sofortiges Handeln bei folgenden Symptomen

Die Symptome sind abhängig davon, welche Gehirnregion betroffen ist. Charakteristisch sind halbseitige Lähmungen, Taubheitsgefühle und Schmerzen, vor allem im linken Arm, Unsicherheiten beim Gehen, Gleichgewichts-, Seh-, Schluck- und Sprachstörungen, herunterhängende Mundwinkel, eine gekrümmte Zunge, sehr starke Kopfschmerzen, Missempfindungen oder Verwirrtheit.

Erste Hilfe: FAST-Test

Mit einem Test lassen sich diese Symptome in kurzer Zeit überprüfen, dem FAST-Test^[1]: *face (Gesicht)* – man bittet die betroffene Person, zu lächeln. Liegt eine halbseitige Lähmung vor, wirkt der Mund einseitig verzogen. *arms (Arme)* – man bittet die Person, beide Arme gleichzeitig mit den Handflächen nach oben anzuheben. Bei einer Lähmung kann ein Arm nicht hochgezogen oder oben gehalten werden. *speech (Sprache)* – das Sprachzentrum könnte gestört sein, deshalb bittet man die Person, einen einfachen Satz wie „Ich benötige keine Hilfe“ nachzusprechen. Eine Störung ist erkennbar, wenn der Betroffene den Satz fehlerhaft oder verwaschen wiedergibt. *time (Zeit)* – „Bei solchen Symptomen hat sofortiges Handeln oberste Priorität. Es gilt, ohne zu zögern den Notarzt zu rufen. Denn ein Schlaganfall kann fortschreiten. Das heißt, es kann innerhalb weniger Stunden ein weiterer Schlaganfall folgen. Je früher ein Schlaganfall festgestellt wird, umso erfolgversprechender ist die Therapie“, mahnt Kardiologe Dr. Tomas Stein.

Warnsignale: Anzeichen eines drohenden Schlaganfalls

Die Vorstufen einer Apoplexie bleiben häufig unbemerkt, da sie nur schwach ausgeprägt und nicht von Dauer sind. Doch jeder sollte zum Arzt gehen, wenn Symptome wie kurzweilige Orientierungs- oder Gleichgewichtsstörungen, Schwindelanfälle, extreme Kopfschmerzen, kurzzeitige Muskelschwäche und Taubheitsgefühle oder sogar Sprachstörungen auftreten. Diese Anzeichen werden von Betroffenen in der Regel als harmlos und stressbedingt abgetan, aber sie zählen zu den typischen Anhaltspunkten für einen bevorstehenden Schlaganfall. „Bemerkt jemand auch nur eines der Anzeichen, sollte er seinen Gesundheitszustand dringend von einem Arzt abklären lassen“, legt Dr. Stein Betroffenen ans Herz. „Denn so können Schlaganfälle häufig noch verhindert werden.“

Risikofaktoren: Nur wer sie kennt, kann gegensteuern

Es gibt einige Risikofaktoren, die durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden können. Dazu zählen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes Typ 2), Herzrhythmusstörungen und die langjährige Einnahme der Anti-Baby-Pille. All diese Faktoren können zu einer Arteriosklerose führen, die oft Ursache für einen Schlaganfall ist. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind das Alter, andauernder Stress oder Vererbung. Traten in der Familie bereits Schlaganfälle auf, sollten die Familienmitglieder konsequent vorbeugen und sich ärztlich beraten lassen.

PROCAM^[2]-Schnelltest: Ersteinschätzung möglich

Ein sogenannter PROCAM-Schnelltest gibt einen ersten Hinweis auf das persönliche Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Diese Abschätzung berücksichtigt unter anderem Blutfette (LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride), Blutdruck- und Blutzuckerwerte sowie das Alter und weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Gewicht und das Vorkommen von Herzinfarkten und Schlaganfällen in der Familie.

Einem Schlaganfall effektiv vorbeugen, aber wie?

„Als Faustregel gilt: Wer die Risikofaktoren vermeidet oder minimiert, senkt die persönliche Schlaganfallgefahr erheblich“, erklärt Kardiologe Dr. Tomas Stein. Diese Tipps helfen, einem Schlaganfall effektiv vorbeugen:

1. Hohen Blutdruck senken

Das funktioniert am besten durch kochsalzarme Ernährung und regelmäßige Bewegung. Als Sport eignen sich vor allem Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren. Am effektivsten ist es, dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde lang Sport zu treiben. Reicht dies nicht aus, muss frühzeitig mit entsprechenden Medikamenten therapiert werden.

2. Cholesterinwerte in den Griff kriegen

Wer zu viel „schlechtes“ Cholesterin (= LDL-Cholesterin^[3]) im Blut hat, sollte seine Ernährung radikal umstellen. Auf den Speiseplan gehören dann Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt wie Gemüse und Obst sowie Lebensmittel mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren^[4]. Pflanzliche Öle, Nüsse und Fisch sind besonders geeignet. Wichtig ist es, den Verzehr tierischer Fette erheblich zu reduzieren. Fette Fleischwaren wie Salami, Leberwurst, Bratwurst und fetthaltige Fleischstücke können durch ihren hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren^[5] dazu beitragen, dass die LDL-Werte steigen. Ebenfalls sollten frittierte und fetthaltige Fertigprodukte vermieden werden. Dr. Tomas Stein: „Langfris-

tig führt zu viel LDL im Körper zu Gefäßverkalkungen, also Arteriosklerose und Herzerkrankungen – und damit zu einem steigenden Schlaganfall-Risiko. Grund für die negative Wirkung des LDLs ist die Tatsache, dass es das Cholesterin nicht durch die Gefäße transportiert, sondern dort abgelagert. Das führt zu Verengungen oder einem Verschluss der Gefäße.“

3. Triglyceride reduzieren

Triglyceride zu senken, erzielen Betroffene am besten durch eine Ernährungsumstellung: weniger Fett, Alkohol in Maßen und Verzicht auf extrem zuckerhaltige Speisen und Getränke wie Limonade. Dafür mehr Fisch und mehr Obst und Gemüse. Wichtig zu wissen ist, dass der Körper einen Zuckerüberschuss in Triglyceride umwandelt. Deshalb sollte der Konsum von Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und Alkohol ebenfalls stark eingeschränkt werden. Es empfiehlt sich, die Vollkornvarianten von Nudeln, Brot und Reis zu wählen und die Energiezufuhr zu überprüfen, zum Beispiel über die Nährwertangaben auf den Verkaufsverpackungen der Lebensmittel.

Weiterführende Informationen

1) Übersicht - Cholesterin:

Der LDL-Wert muss im Kontext von Gesamtcholesterin, „gutem“ Cholesterin (HDL-Cholesterin^[6]) und den Triglyceridwerten^[7] errechnet werden.

Das ergibt folgende Formel:

$$\text{Gesamtcholesterin} - \text{HDL} - (\text{Triglyceride} / 5) = \text{LDL}$$

Rechenbeispiel:

$$240 \text{ mg/dl} - 50 \text{ mg/dl} - (150 \text{ mg/dl} / 5) = 160 \text{ mg/dl}$$

Die verschiedenen LDL-Obergrenzen:

(Quelle: Deutsche Herzstiftung)

Obergrenze für gesunde Menschen ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung	160 mg/dl
Obergrenze für gesunde Menschen mit Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Rauchen	130 mg/dl
Obergrenze für Menschen mit Diabetes mellitus oder einer Herz-Kreislauf- bzw. Gefäßerkrankung, z. B. Herzinfarkt oder koronare Herzkrankheit	deutlich unter 100 mg/dl

2) Übersicht über die Normbereiche der Triglycerid-Werte

(Quelle: National Cholesterol Education Program der American Heart Association (AHA))

Normal	bis 150 mg/dl
Grenzwertig	150-199 mg/dl
Hoch	200-499 mg/dl
Sehr hoch	mehr als 500 mg/dl

[1] FAST-Test: Quelle: National STROKE Association

[2] PROCAM-Test: In der 1979 in Münster durchgeführten PROCAM-Studie (Prospective Cardiovascular Münster Study) wurden die Blutwerte von fast 50.000 Menschen untersucht. Auf Basis dieser Studie wurde ein Risikorechner für Herzinfarkt und Schlaganfall entwickelt.

[3]+[6] LDL- und HDL-Cholesterin: Low-Density-Lipoprotein- und High-Density-Lipoprotein werden auch „schlechtes“ und „gutes“ Cholesterin genannt. Sie sind die wichtigsten Transportvehikel, um das Cholesterin im Blut zu den Körperzellen zu bringen. Dabei ist LDL ein Blutfett mit niedriger Dichte. Es lagert – im Gegensatz zum HDL – das Cholesterin in den Gefäßwänden ab. Und zwar dann, wenn zu viel LDL im Körper vorliegt. HDL nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen auf und transportiert es zur Leber. Hohe HDL-Cholesterin-Werte schützen somit vor einer Arteriosklerose.

[4]+[5] Ungesättigte und gesättigte Fettsäuren: Fette sind lebenswichtige Nahrungsbestandteile. Sie liefern Energie und essenzielle Fettsäuren – das sind lebensnotwendige Verbindungen, die der Organismus nicht selbst herstellen kann. Sie unterscheiden sich – chemisch betrachtet – durch ihren Aufbau. Grundsätzlich bestehen sie alle aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Sind die Verbindungsmöglichkeiten für Wasserstoff voll ausgeschöpft, sprechen wir von einer gesättigten Fettsäure. Ist ein Fett reich an diesen sogenannten „trägen“ Fettsäuren, ist es bei Raumtemperatur fest wie Butter. Sind die Verbindungsmöglichkeiten nicht voll ausgeschöpft, spricht man von den einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ist ein Fett reich an diesen ungesättigten Fettsäuren, ist es bei Raumtemperatur flüssig. Wichtig ist der unterschiedliche Gesundheitswert: Gesättigte Fettsäuren sind vor allem Energieträger. Zu viel davon kann den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins im Blut ansteigen lassen. Ungesättigte Fettsäuren hingegen sind sehr gesund, da sie den Stoffwechsel unterstützen. Sie helfen unter anderem, die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern und sind Bausteine in Zellwänden.

[7] Triglyceride gehören zu den Nahrungsfetten. Sie dienen dem Körper als Energiereserve. Sind sie jedoch im Übermaß vorhanden, stören sie den Fettstoffwechsel und schädigen den Körper. Denn durch Ablagerungen in den Blutgefäßen können sie Herzinfarkte und Schlaganfälle begünstigen.

Über das Diagnostik Zentrum Fleetinsel:

Das 1994 gegründete Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg ist mit seinem jährlichen Check-Up-Aufkommen Norddeutschlands führendes Zentrum im Bereich Präventivmedizin. In Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Direktor und Kardiologen Dr. med. Tomas Stein führen weitere Fachärzte aus den Bereichen Gastroenterologie, Kardiologie, Dermatologie und Augenheilkunde die sechsstündigen Medical Check-Ups durch. Zur Referenzliste gehören die größten Unternehmen aus der Region, aber auch überregionale Firmen schätzen seit vielen Jahren die Kompetenz des Diagnostik Zentrums. Der aktuell veröffentlichte Präventions-Spiegel stellt ausführlich die Ergebnisse einer internen Langzeitstudie zum Thema Gesunderhaltung durch regelmäßige Vorsorge vor.

Weitere Informationen unter www.diagnostik-zentrum.de

Pressekontakt

DIAGNOSTIK ZENTRUM Fleetinsel Hamburg GmbH

Elisabeth Hillen, Leiterin Marketing / PR
Stadthausbrücke 3
20355 Hamburg
Telefon: +49(0)40 36 97 29 19
Telefax: +49(0)40 36 97 29 22
E-Mail: hillen@diagnostik-zentrum.de

Straub & Linardatos GmbH

Stephanie Schähle
Kirchentwiete 37-39
22765 Hamburg
Telefon +49(0)40 39 80 35 51
Telefax +49(0)40 39 80 35 44
E-Mail: schaehle@sl-kommunikation.de