



Den zweiten Schlaganfall verhindern

## Die wichtigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls



Schlaganfallpatientinnen und -patienten haben ein 5- bis 15-prozentiges Risiko, einen erneuten Schlaganfall (Rezidiv) zu erleiden. Dem kann durch Sekundärprävention entgegengewirkt werden. Ein zentraler Teil davon ist es, die wichtigsten Risikofaktoren eines Schlaganfalls zu kennen und ihnen aktiv entgegenzuwirken.

Bei Risikofaktoren gilt:  $1+1 = 4$

Quelle: TIME IS BRAIN - ZEIT IST HIRN. Wie vermeide ich einen Schlaganfall. NEVAS Neuro vaskuläres Netzwerk Südwestbayern.

Liegen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vor, steigt die Wahrscheinlichkeit, einen wiederholten Schlaganfall zu erleiden, sprunghaft an. Es ist deshalb wichtig, alle Risikofaktoren gleichermassen ernst zu nehmen und zu behandeln.

**Nachfolgend werden Faktoren vorgestellt, die das Risiko für einen erneuten Schlaganfall erhöhen.**

# Übersicht

Bluthochdruck	4
Rauchen / Nikotin- und Alkoholkonsum	5
Erhöhte Blutfettwerte	6
Übergewicht / Bewegungsmangel	7
Vorhofflimmern	8
Diabetes Mellitus	9
Stress	10
Weitere Risikofaktoren	11



## Bluthochdruck

Bluthochdruck ist weit verbreitet und der Hauptrisikofaktor für Schlaganfälle. Unbehandelt kann ein hoher Blutdruck die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls verdoppeln oder gar vervierfachen. Idealerweise liegt er zwischen 120/70 – 140/90.

### **Das können Sie tun:**

- Vermeiden Sie übermäßigen Gebrauch von Salz und setzen Sie auf Gewürze.
- Verwenden Sie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Küche. Essen Sie Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit, vermeiden Sie Fertigprodukte.
- Integrieren Sie Bewegung in den Alltag. Bewegen Sie sich mind. 30 Minuten pro Tag.
- Falls ärztlich verordnet: Nehmen Sie Ihre Blutdruck-Medikamente ein.



### Rauchen / Nikotin- und Alkoholkonsum

Durch seine stimulierende Wirkung auf das Kreislaufsystem führt Nikotin zu einem Pulsanstieg und verengt die Blutgefäße. Dies begünstigt einen erhöhten Blutdruck und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls signifikant. Alkohol und viele weit verbreitete Drogen erhöhen ebenfalls das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

#### **Das können Sie tun:**

- Geben Sie das Rauchen auf. Dies ist neben gesunder Ernährung und regelmässiger Bewegung eine der effektivsten Massnahmen zur Senkung des Schlaganfallrisikos. Sie dürfen sich auch jederzeit an unsere Rauchstoppberatung wenden.
- Im gleichen Zug sollten Sie den Alkoholkonsum deutlich einschränken oder am besten nahezu einstellen. Wechseln Sie zu alkoholfreien oder alkoholarmen Alternativen. Reduzieren Sie die Verfügbarkeit von Alkohol zu Hause und entfernen Sie ihn aus dem Sichtfeld.
- Stellen Sie den Drogenkonsum am besten mit ärztlicher Hilfe ein.



### Erhöhte Blutfettwerte

Erhöhte Blutfettwerte können Veränderungen in der Gefäßwand verursachen und so zu Verengungen führen. Dadurch steigt das Risiko für einen Schlaganfall.

#### **Das können Sie tun:**

- Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind zwei der wichtigsten Stellschrauben zur Verminderung des Schlaganfallrisikos.
- Nehmen Sie Medikamente entsprechend der Verordnung Ihres Arztes/Ihrer Ärztin ein.

## Übergewicht / Bewegungsmangel

Übergewicht und Bewegungsmangel sind treibende Faktoren neben einem erhöhten Blutdruck sowie erhöhten Blutfettwerten und beeinflussen damit mehrere Risikofaktoren des Schlaganfalls.

### Das können Sie tun:

- Integrieren Sie Bewegung in den Alltag. Dies kann auch in kürzeren Einheiten sein. Mehr zu Fuss unterwegs sein oder Radfahren, weniger Autofahren zum Beispiel. Bewegen Sie sich mind. 30 Minuten pro Tag.
- Identifizieren Sie Ihre benötigte Energiemenge pro Tag (Kalorien) und versuchen Sie, nicht mehr als diese zu sich zu nehmen.



## Vorhofflimmern

Vorhofflimmern bezeichnet einen unregelmässigen Herzschlag, durch den sich Blutgerinnsel bilden können. Wenn diese Gerinnsel durch die Blutbahnen ins Gehirn wandern, kann es zu einer Verstopfung und dadurch zum Schlaganfall kommen.

### Das können Sie tun:

- Lassen Sie sich bei Herzklopfen oder Kurzatmigkeit vom Arzt / von der Ärztin untersuchen.
- Falls verschrieben, nehmen Sie Medikamente, wie Blutverdünner zuverlässig ein.





## Diabetes Mellitus

Bei der Zuckerkrankheit Diabetes Mellitus sind die Zuckerwerte konstant erhöht. Dadurch werden Gefässe im Körper nachhaltig geschädigt. Daraus können unter anderem Verkalkungen im Gefässsystem entstehen, die das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen.

### **Das können Sie tun:**

- Überwachen Sie Ihren Blutzucker gemäss Verordnung des Arztes / der Ärztin.
- Nutzen Sie eine Diät, Bewegung und (falls verschrieben) Medikamente, um den Blutzucker unter Kontrolle zu halten.



## Stress

Die Rolle von Stress als Risikofaktor für Schlaganfälle ist schwer einschätzbar. Dennoch kann die Stressreduktion die Blutdruckwerte positiv beeinflussen.

### **Das können Sie tun:**

- Reduzieren Sie Stress durch progressive Muskelentspannung oder andere Entspannungsübungen.
- Verbringen Sie Zeit mit Familie und Freunden, halten Sie sich in der Natur auf.
- Etablieren Sie eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit.
- Integrieren Sie Achtsamkeitsübungen in den Alltag.



### Weitere Risikofaktoren

- Schlaf-Apnoe
- Nierenerkrankungen
- Migräne
- Einnahme von Hormonen / Hormonersatztherapien in Kombination mit Rauchen
- Depressionen und psychische Belastungen

Die gute Nachricht ist, dass sich die meisten Risikofaktoren durch einen gesunden Lebensstil und medizinische Behandlung reduzieren lassen. Sie haben es also in der Hand, sich bestmöglich gegen einen Schlaganfall zu schützen. Ihr Hausarzt / Ihre Hausärztin hilft Ihnen gerne dabei, Risikofaktoren zu erkennen und nachhaltig zu reduzieren.

Kantonsspital Frauenfeld  
Stroke Unit / Schlaganfallereinheit  
Pfaffenholzstrasse 4  
CH-8501 Frauenfeld  
Telefon +41 (0)58 144 72 50  
medizin.ksf@stgag.ch

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)