

Schlaganfall > Allgemeines

1. Das Wichtigste in Kürze

Schlaganfall (auch Apoplex, Insult oder Stroke genannt) ist eine plötzlich auftretende ("schlagartige") Erkrankung des Gehirns. Ursache ist meist eine Mangeldurchblutung (= Hirninfarkt) nach Verstopfung eines zum Gehirn führenden Gefäßes oder - seltener - eine Blutung durch Einreißen eines Blutgefäßes (= Hirnblutung). Die Nervenzellen erhalten dadurch zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe und sterben ab. Daraus resultieren verschiedene Ausfälle, z.B. (teilweise) Lähmungen einer Körperseite, Sprachstörungen, Sehstörungen, Kopfschmerzen und Gleichgewichtsstörungen.

Laut Deutscher Schlaganfallhilfe ereignen sich pro Jahr 270.000 Schlaganfälle in Deutschland.

2. Risikofaktoren für Schlaganfall

Einen Schlaganfall kann jeder erleiden. Verschiedene Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Mehrere Risikofaktoren zusammen steigern das Risiko meist überproportional. Einige Risikofaktoren kann man selbst beeinflussen, andere hingegen nicht.

Beeinflussbare Risikofaktoren sind:

- Bluthochdruck (siehe auch [Koronare Herzkrankheit](#))
- Vorhofflimmern (Herzrhythmusstörungen)
- Arteriosklerose
- Fehlernährung und Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen und Alkohol
- Hoher Cholesterin- (LDL-) und Triglyceridspiegel (Fettstoffwechselstörungen)
- Hoher Blutzuckerspiegel (nicht erkannte Diabetes-Erkrankung oder schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten)
- Dauerstress
- Luftverschmutzung

Nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind:

- Alter
- Vererbung
- Bereits erlittener Schlaganfall
- [Diabetes](#)

2.1. Spezielle Risiken für Frauen

Frauen erleiden mehr Schlaganfälle als Männer. Ein Grund ist die längere Lebenserwartung der Frauen und das mit dem Alter steigende Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Doch es gibt weitere Ursachen, deshalb hat die Schlaganfall-Gesellschaft der USA spezielle Frauen-Leitlinien zur Vorsorge erlassen. Folgende Empfehlungen werden gegeben:

- Frauen sollten nur die Pille nehmen, wenn sie nicht zu Bluthochdruck neigen, denn Bluthochdruck plus Hormone sind ein starker Risikofaktor.
- Schwangere mit Bluthochdruck sollten mit ihrem Arzt klären, ob sie regelmäßig ein Medikament einnehmen sollten, das die Blutgerinnung hemmt, z.B. Acetylsalicylsäure. Das reduziert das Risiko für die häufigste Ursache eines Schlaganfalls, die Verstopfung eines Blutgefäßes im Hirn.
- Frauen, die an [Migräne](#) mit Aura leiden, sollten keinesfalls rauchen, da die Kombination rauchen plus Aura-Migräne ein deutlicher Risikofaktor ist.

3. Vorbeugung gegen Schlaganfall

Eine gesunde Lebensweise mindert einige Risikofaktoren oder schließt sie ganz aus. Vorbeugung ist der beste Schutz vor Schlaganfall, deshalb:

- Gesund ernähren mit Obst, Gemüse, fett- und zuckerarmer Kost, ausreichend Flüssigkeitsaufnahme.

- Bei Übergewicht abnehmen.
- Regelmäßig Bewegung und Sport.
- Stress vermeiden.
- Rauchen aufhören. Näheres unter [Rauchentwöhnung](#) .
- Blutdruck senken, gegebenenfalls mit Medikamenten.
Risikopatienten sollten den Blutdruck regelmäßig messen, nach einem Schlaganfall an beiden Armen.
Die Blutdruckwerte der beiden Arme sollten nur wenig voneinander abweichen.

4. Symptome eines Schlaganfalls

Ein akuter Schlaganfall ist ein Notfall und muss sofort behandelt werden. Bei folgenden Symptomen unbedingt einen Arzt oder Notarzt aufsuchen - meist treten die Symptome einseitig und schlagartig auf:

- Plötzliche Gefühlsstörung, Schwäche bis Lähmung auf einer Körperseite, häufig des Gesichts, des Arms oder der Hand, aber auch des Beins oder Fußes.
- Plötzliche Störung der Sprache und/oder Schluckprobleme.
- Plötzliche, oft nur kurzzeitige Sehstörung auf einem Auge, z.B. erblinden, Doppelbilder, verschwommenes Sehen.
- Plötzlich auftretender und erstmaliger rasender Kopfschmerz.
- Plötzlich einsetzende Gleichgewichtstörung, Orientierungsprobleme.
- Schwindel und Übelkeit können Begleitsymptome sein.

Flüchtige Durchblutungsstörungen des Gehirns, sog. **transitorische ischämische Attacken (TIA)** , können von wenigen Minuten bis zu maximal 24 Stunden dauern und Symptome eines akuten Schlaganfalls zeigen. Früher galten sie als "Vorboten" eines Schlaganfalls, werden aber heute als Mini-Schlaganfall bezeichnet und so ernst genommen wie ein "richtiger" Schlaganfall, weil leichte Schäden bleiben können und zudem das Risiko für einen weiteren Schlaganfall so deutlich erhöht ist wie nach einem Schlaganfall.

4.1. Schlaganfall-App

Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat eine App mit aktuellen Nachrichten und umfangreichem Wissen zum Schlaganfall erstellt, die vor allem auch im Notfall hilft. Der sog. FAST-Test erklärt, wie schnell und einfach geprüft werden kann, ob ein Schlaganfall vorliegt. Der Test wird neben Deutsch auch auf Englisch und Türkisch erklärt. Im Notfall ist mit einem Tastendruck ein Notruf möglich.

Zudem enthält die App Checklisten, Wissen und Hinweise auf kostenlose medizinische Apps zum Thema Schlaganfall sowie Informationen zum Aufenthalt auf einer Schlaganfall-Station (Stroke Unit).

Die App ist im Apple Store (Apple iOS) und im Google Play Store (Android) kostenlos erhältlich unter dem Suchbegriff "Schlaganfall-Hilfe".

5. Schlaganfall-Patienten-Pass

Der Schlaganfall-Patienten-Pass dient vor allem der Information von Ersthelfern, falls es erneut zu einem Schlaganfall kommt oder aber zu einem anderen Ernstfall, z.B. einem Unfall. Da bei einem Schlaganfall jede Minute entscheidend ist, hilft der Pass, schnellstmöglich die richtige Behandlung einzuleiten. Er enthält alle wichtigen Daten, die Rettungsdienst und Ärzte brauchen, z.B. die bisherige Krankheitsgeschichte und Medikamente, die aktuell eingenommen werden, die Krankenversicherung, gegebenenfalls Angaben zur [Patientenvorsorge](#) oder Kontaktadressen für den Notfall. Damit hilft der Pass nicht nur in Notfällen, sondern gibt auch bei normalen Arztbesuchen bei neuen Ärzten diesen sofort einen Überblick.

Der Schlaganfall-Patienten-Pass kann bei der Deutschen Schlaganfall-Hilfe online ausgefüllt werden unter www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/alltag-mit-schlaganfall/medizinische-versorgung/patienten-pass . Dann druckt man ihn aus, lässt ihn mit Arzt-Stempel und -Unterschrift versehen und faltet ihn auf Scheckkartengröße.

6. Verwandte Links

[Schlaganfall](#)

[Aphasie](#)

[Schlaganfall > Arbeit](#)

[Schlaganfall > Behandlung](#)

[Schlaganfall > Familie](#)

[Schlaganfall > Finanzielle Hilfen](#)

[Schlaganfall > Rehabilitation](#)

[Schlaganfall > Mobilität und Beweglichkeit](#)

[Schlaganfall > Pflege](#)

[Schlaganfall > Renten](#)

[Schlaganfall > Schwerbehinderung](#)

[Schlaganfall > Sport und Urlaub](#)

[Schlaganfall > Wohnen](#)