

# Ihr Grund, einem Schlaganfall vorzubeugen ...



## Was ist ein Schlaganfall?

Ursache für einen Schlaganfall ist eine Unterbrechung der Blutversorgung in einem Teil des Gehirns. Ohne Blut kommt es zu einer schweren Schädigung oder gar zum Absterben von Gehirnzellen. Die Auswirkungen sind abhängig von der betroffenen Gehirnregion. Körper, Mobilität oder Sprache können ebenso betroffen sein, wie das Denken und Fühlen.



Schlaganfälle gehören weltweit zu den häufigsten Ursachen von Tod und Behinderung. Betroffen sein kann jeder, das Alter spielt keine Rolle. Berühren tut es uns alle: Überlebende, Familie, Freunde, Kollegen und die Gemeinschaft. Doch Schlaganfällen kann vorgebeugt werden. Jeder von uns hat einen Grund, Schlaganfällen vorzubeugen – welcher ist Ihrer?



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



## SCHLAGANFÄLLE SIND VERMEIDBAR

**90%** aller Schlaganfälle stehen mit **10 Hauptrisikofaktoren in Verbindung.**

Wenn Sie an Diabetes oder einer Herzerkrankung leiden oder bereits einen Schlaganfall hatten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Risiko und über die Vorbeugung. Hier einige Hinweise, was Sie tun können, um Ihr Schlaganfallrisiko zu senken.

### RISIKOFAKTOREN

- 1. KONTOLLIEREN SIE IHREN BLUTDRUCK**  
Bluthochdruck spielt bei nahezu der Hälfte aller Schlaganfälle eine entscheidende Rolle. Messen Sie Ihren Blutdruck und vermeiden Sie Bluthochdruck entweder durch einen gesünderen Lebensstil oder mit Hilfe von Medikamenten.
- 2. SORGEN SIE 5 MAL IN DER WOCHE FÜR MODERATE BEWEGUNG**  
Mehr als ein Drittel aller Schlaganfälle treten bei Menschen auf, die sich nicht regelmäßig bewegen. Moderate Bewegung fünf Mal in der Woche verringert das Schlaganfallrisiko.
- 3. ERNÄHREN SIE SICH GESUND UND AUSGEWOGEN**  
Fast ein Viertel aller Schlaganfälle steht in Verbindung mit einer ungesunden Ernährungsweise, bei der vor allem Obst und Gemüse zu kurz kommen. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich verringern das Schlaganfallrisiko.
- 4. SENKEN SIE IHREN CHOLESTERINSPIEGEL**  
Bei mehr als einem von vier Schlaganfällen spielen zu hohe Werte des ‚schlechten‘ LDL-Cholesterins eine Rolle. Bevorzugen Sie ungesättigte und ungehärtete Fette, um Ihr Schlaganfallrisiko zu senken. Wenn sich Ihr Cholesterinspiegel durch eine entsprechende Ernährung nicht normalisiert, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über entsprechende Behandlungsmöglichkeiten.
- 5. ACHTEN SIE AUF IHREM BMI ODER DAS VERHÄLTNISS ZWISCHEN TAILLIEN- UND HÜFTUMFANG**  
Mindestens einer von fünf Schlaganfällen steht in Verbindung mit Übergewicht. Ob Sie abnehmen müssen, finden Sie mit einer einfachen Rechnung heraus: Teilen Sie Ihren Taillenumfang durch Ihren Hüftumfang. Liegt das Ergebnis über 0,9 (für Männer) bzw. 0,85 (für Frauen), haben Sie aufgrund Ihres Gewichts ein höheres Schlaganfallrisiko. Senken Sie es durch Gewichtsverlust.
- 6. RAUCHEN SIE NICHT UND MEIDEN SIE SITUATIONEN ALS PASSIVRAUCHER**  
Mindestens einer von zehn Schlaganfällen steht in Verbindung mit Tabakkonsum. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, verringern Sie Ihr Schlaganfallrisiko. Die Chancen auf Erfolg sind größer, wenn Sie sich Hilfe suchen.
- 7. REDUZIEREN SIE DEN KONSUM VON ALKOHOL**  
Über eine Million Schlaganfälle werden jährlich mit übermäßigem Alkoholkonsum in Verbindung gebracht. Beschränken Sie sich auf zwei Einheiten pro Tag für Männer und eine Einheit für Frauen, um Ihr Schlaganfallrisiko zu senken.
- 8. VORHOFFLIMMERN ERKENNEN UND BEHANDELN**  
Ein unregelmäßiger Herzschlag und andere Herzleiden spielen bei 9 % aller Schlaganfälle eine Rolle. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten, um Ihr Schlaganfallrisiko zu verringern.
- 9. DIABETES**  
Viele der genannten Faktoren bedeuten ein erhöhtes Diabetesrisiko. Diabetes steigert zudem das Schlaganfallrisiko. Durch eine Verringerung Ihres Diabetesrisikos verringern Sie auch Ihr Schlaganfallrisiko. Wenn Sie an Diabetes leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten, um Ihr Schlaganfallrisiko zu verringern.
- 10. EINKOMMEN UND BILDUNG**  
Ein geringes Einkommen und ein geringer Bildungsstand stehen weltweit länderübergreifend mit einem höheren Schlaganfallrisiko in Verbindung. Politische Maßnahmen zur Bekämpfung von Armut, für gleichberechtigte medizinische Versorgung und Bildungschancen wirken sich positiv auf die Zahl von Schlaganfällen und anderen nicht übertragbaren Krankheiten aus.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://www.facebook.com/worldstrokecampaign)



**World Stroke  
Organization**

# Wie können Sie einem Schlaganfall vorbeugen?

## PRIVATPERSONEN

1. Informieren Sie sich über Ihr Schlaganfallrisiko. Nutzen Sie dafür eine klinisch anerkannten Bewertungsmethode wie die durch die WSO empfohlene Stroke Risikometer App.
2. Messen Sie Ihren Blutdruck.
3. Sprechen Sie mit einem Mediziner über Möglichkeiten zur Verringerung Ihres Schlaganfallrisikos. Ändern Sie Ihren Lebensstil und meiden Sie Gebiete mit hoher Luftverschmutzung.
4. Holen Sie sich Unterstützung. Sprechen Sie mit Familie und Freunden darüber, warum Sie Ihr Schlaganfallrisiko verringern möchten und unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils.

## MEDIZINER UND GESUNDHEITSFACHKRÄFTE

1. Informieren Sie sich darüber, wie sich Krankheiten und Lebensgewohnheiten auf das Schlaganfallrisiko Ihrer Patienten auswirken. Ein Drittel aller Schlaganfälle betrifft Patienten, die schon einmal einen Schlaganfall hatten. Diesen Patienten und solchen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen vorbeugende Behandlungen zur Verfügung gestellt werden. Lassen Sie Bluthochdruck und Vorhofflimmern bei Ihren Patienten nicht unbehandelt.
2. Bieten Sie Ihren Patienten und verschiedenen Gruppen des sozialen Umfelds die Möglichkeit zu Blutdruck- und Pulsmessungen.
3. Informieren und unterstützen Sie Patienten und interessierte Gruppen und helfen Sie Ihnen dabei, Schritt für Schritt ihr Schlaganfallrisiko zu senken.
4. Setzen Sie sich für einen gleichberechtigten Zugang zur medizinischen Versorgung und für eine Förderung der öffentlichen Gesundheit ein.

## REGIERUNGEN UND ENTSCHEIDUNGSTRÄGER IM GESUNDHEITSWESEN

1. Bauen Sie allgemeine Präventionsstrategien auf, die die wirtschaftlichen und umweltbedingten Risikofaktoren für Schlaganfälle beseitigen.
2. Finanzielle Schranken zu Vorsorgescreenings müssen abgebaut werden. Übernehmen Sie eine führende Rolle bei der Entwicklung nachhaltiger, bezahlbarer Strategien zur Risikobewertung und -kontrolle.
3. Arbeiten Sie mit Fachkräften aus dem Gesundheitswesen, mit Forschern, Schlaganfallüberlebenden und Betroffenenorganisationen zusammen, um auf nationaler, regionaler und globaler Ebene wirksame Strategien zur Schlaganfallprävention zu entwickeln.

## Kooperationspartner

Die weltweite Kampagne zur Schlaganfallinformation (World Stroke Campaign) basiert auf der großzügigen finanziellen Unterstützung durch unsere Kooperationspartner.

Platin Plus

**Medtronic**

Platin

 **Boehringer  
Ingelheim**

Gold

 **Bristol-Myers Squibb**  **Pfizer**

Silber

**AstraZeneca** 

Bronze

 **EVER**  
NEURO PHARMA

## Über die Welt-Schlaganfall-Organisation

Verringerung der weltweiten Auswirkungen von Schlaganfallerkrankungen durch Vorbeugung, Behandlung und Langzeitpflege. Unser Ziel ist eine Verbesserung der Situation der Betroffenen, ihrer Familien und ihres sozialen Umfelds. Unsere Mitglieder möchten in gemeinsamen Kampagnen das Bewusstsein für Schlaganfallrisiken erhöhen und die Behandlung und Pflege von Schlaganfallpatienten verbessern. Wir sind überzeugt, dass eine Verringerung der Auswirkungen von Schlaganfallerkrankungen die Welt für uns alle zu einem gesünderen Ort macht.



[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org) | [@WStrokeCampaign](https://twitter.com/WStrokeCampaign) | [#WorldStrokeDay](https://twitter.com/WorldStrokeDay)

[facebook.com/worldstrokecampaign](https://facebook.com/worldstrokecampaign)

