

BEWEGUNG UND SCHLAGANFALL- PRÄVENTION



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

1 Millionen Schlaganfälle pro Jahr stehen mit körperlicher Inaktivität in Zusammenhang. Wenn Sie das empfohlene wöchentliche Bewegungspensum absolvieren, verringern Sie Ihr Schlaganfallrisiko.

WIE KANN BEWEGUNG MEIN SCHLAGANFALLRISIKO SENKEN?

Nur 30 Minuten Bewegung fünfmal pro Woche können Ihr Schlaganfallrisiko um 25 % verringern.

Bewegung spielt eine wichtige Rolle bei der Reduzierung mehrerer Schlaganfall-Risikofaktoren, darunter Hypertonie, Diabetes, Cholesterin, Depression und Stress. Durch regelmäßige Bewegung können Sie einer Reihe von Schlaganfall-Risikofaktoren begegnen.

WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHE ICH?

Sie sollten im Rahmen Ihres normalen Tagesablaufs so aktiv wie möglich sein und kleine Alltagsaktivitäten nutzen, wie z. B. zu Fuß gehen anstelle mit dem Auto zu fahren, Treppen steigen statt den Fahrstuhl zu nehmen. Auch Gartenarbeit und Hausarbeit helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben und Ihr Schlaganfallrisiko zu verringern.

Zusätzlich zu diesen allgemeinen Aktivitäten wird empfohlen, dass wir alle mindestens 2½ Stunden pro Woche moderat oder intensiv Sport treiben. Sie können dies beliebig aufteilen, jedoch eignen sich Aktivitätsintervalle von jeweils 30 Minuten pro Tag an 5 Tagen pro Woche gut, um dieses Ziel zu erreichen. Sollten Sie es schwer finden, täglich eine halbe Stunde Zeit dafür einzuräumen oder 30 Minuten lang ununterbrochen Sport zu treiben, so können Sie diese Zeit in Intervalle von jeweils 10 Minuten oder mehr aufteilen, die über den Tag verteilt sind, und diese Zeit dann langsam erhöhen.

BESTEHT DANN, WENN ICH NICHT SEHR FIT BIN, DAS RISIKO, DASS DURCH BEWEGUNG EIN SCHLAGANFALL AUSGELÖST WERDEN KANN?

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass das empfohlene Maß an Bewegung einen Schlaganfall verursacht. Wenn Sie sich jedoch einige Zeit lang nicht sportlich betätigt haben, eine Erkrankung haben, die Ihr Schlaganfallrisiko erhöht oder Medikamente einnehmen, so sollten Sie sich zuvor von Ihrer Gesundheitsfachkraft beraten lassen.

SOLLTE ICH SPORT MACHEN, WENN ICH BEREITS EINEN SCHLAGANFALL ERLITTEN HABE?

Wenn Sie einen Schlaganfall überlebt haben, so kann regelmäßige Bewegung Ihr Risiko eines weiteren Schlaganfalls sowie Ihr Risiko, an Demenz zu erkranken, senken, Ihre Genesung fördern, Ermüdung entgegenwirken und Ihr allgemeines Wohlbefinden erhöhen. Selbst dann, wenn Ihre Mobilität durch einen Schlaganfall beeinträchtigt ist, gibt es sehr wahrscheinlich bestimmte Übungen, die Sie machen können. Ein Physiotherapeut oder Ergotherapeut sollte Ihnen dabei helfen können, Übungen zu finden, die für Sie geeignet sind.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf www.worldstrokecampaign.org

Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch

