

### LMU KLINIKUM - MÜNCHEN

KH Landsberg am Lech  
KH Garmisch-Partenkirchen  
KH Starnberg  
KH Fürstenfeldbruck  
KH Murnau  
KH Herrsching  
KH Tutzing  
KH Weilheim

### BEZIRKSKLINIKEN SCHWABEN - BKH GÜNZBURG

KH Donauwörth  
KH Füssen  
KH Immenstadt  
KH Kaufbeuren  
KH Kempten  
KH Memmingen  
KH Mindelheim  
KH Nördlingen

### KLINIKUM INGOLSTADT

KH Pfaffenhofen  
KH Neuburg  
KH Eichstätt  
KH Weißenburg

In der „Time is Brain - Zeit ist Hirn“ Serie erhältlich:

- ◇ 1. Das NEVAS Netzwerk stellt sich vor
- ◇ 2. Die häufigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls
- ◇ 3. Die häufigsten Symptome des Schlaganfalls
- ◇ 4. Die häufigsten Formen des Schlaganfalls
- ◇ 5. Die Therapien des akuten Schlaganfalls
- ◇ 6. Die Schlaganfall-Spezialstation: Stroke Unit

## ÜBER DIE RISIKOFAKTOREN DES SCHLAGANFALLS

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

der beste Schlaganfall ist der, der gar nicht auftritt. Aber wie kann man einen Schlaganfall vermeiden?

Hierbei spielen die Risikofaktoren eine entscheidende Rolle, denn sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls.

Risikofaktoren, die mit der Ernährung und der Lebensweise zusammenhängen, kann man bereits in jungen Jahren bewusst vermeiden. Aber auch die Änderung der Lebensgewohnheiten in höherem Alter haben eine große Bedeutung.

Bei anderen Risikofaktoren wie z.B. Vorhofflimmern ist eine regelmäßige medizinische Begleitung und Therapie notwendig. Oft ist ein kombiniertes Vorgehen mit Optimierung der Lebensumstände und einer medikamentösen Therapie erfolgreich, wie beispielsweise bei dem erhöhten Blutdruck.

Kommt es dennoch zu einem Schlaganfall, handelt es sich um einen medizinischen Notfall und der Notarzt muss SOFORT über die 112 verständigt werden!

PD. Dr. med. Florian Schöberl  
NEVAS Netzwerk Koordinator

### KONTAKT

#### NEVAS Koordinationszentrum

Neurologische Klinik und Poliklinik | LMU Klinikum  
Marchioninistr. 15 | 81366 München

Tel.: 089/44 00-779 91  
Fax: 089/44 00-779 99  
nevas@med.uni-muenchen.de  
www.nevas-netz.de



▶ 2

## NEVAS NEUROVASKULÄRES NETZWERK SÜDWESTBAYERN

### Wie vermeide ich einen Schlaganfall?

Die häufigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls

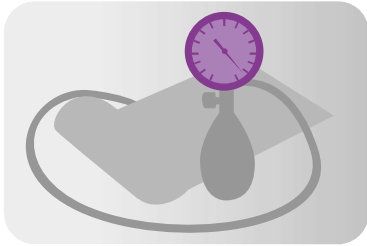
## TIME IS BRAIN ZEIT IST HIRN

LMU KLINIKUM

KLINIKUM  
INGOLSTADT

bezirkskliniken  
schwaben

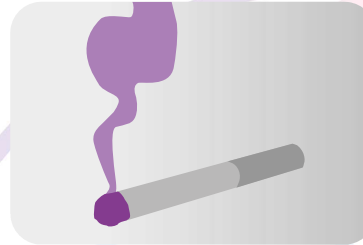
ERHÖHTER BLUTDRUCK



Ein erhöhter Blutdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten eines Schlaganfalls. Der empfohlene Bereich für den Blutdruck liegt zwischen 120/70 - 140/90 mmHg. Mit medikamentöser Therapie und durch Reduktion des Gewichtes sowie Bewegung kann der erhöhte Blutdruck behandelt werden.

Ein erhöhter Blutdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten eines Schlaganfalls. Der empfohlene Bereich für den Blutdruck liegt zwischen 120/70 - 140/90 mmHg. Mit medikamentöser Therapie und durch Reduktion des Gewichtes sowie Bewegung kann der erhöhte Blutdruck behandelt werden.

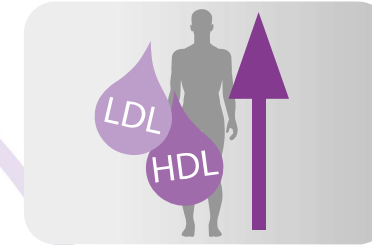
RAUCHEN / NIKOTINKONSUM



Durch die stimulierende Wirkung des Nikotins auf das Kreislaufsystem kommt es zum Pulsanstieg sowie zur Verengung der Blutgefäße. Dadurch werden Blutdruckerhöhung sowie Verengungen der Gefäße begünstigt und die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls wird deutlich erhöht.

Durch die stimulierende Wirkung des Nikotins auf das Kreislaufsystem kommt es zum Pulsanstieg sowie zur Verengung der Blutgefäße. Dadurch werden Blutdruckerhöhung sowie Verengungen der Gefäße begünstigt und die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalls wird deutlich erhöht.

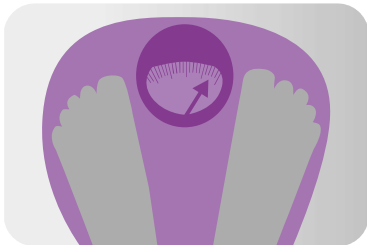
ERHÖHTE BLUTFETTWERTE



Erhöhte Blutfettwerte können zu Veränderungen der Gefäßwand und damit zu Verengungen der Gefäße führen und somit das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert im Blut kann durch entsprechende Ernährung, ausreichende Bewegung und mit Hilfe von Medikamenten gesenkt werden.

Erhöhte Blutfettwerte können zu Veränderungen der Gefäßwand und damit zu Verengungen der Gefäße führen und somit das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Ein erhöhter LDL-Cholesterinwert im Blut kann durch entsprechende Ernährung, ausreichende Bewegung und mit Hilfe von Medikamenten gesenkt werden.

ÜBERGEWICHT / BEWEGUNGSMANGEL



Übergewicht geht oft mit erhöhtem Blutdruck sowie erhöhten Blutfettwerten einher. Ursachen für Übergewicht sind in der Regel unausgewogene Ernährung sowie Bewegungsmangel. Mit viel Bewegung kann man mehreren Risikofaktoren des Schlaganfalls vorbeugen.

Übergewicht geht oft mit erhöhtem Blutdruck sowie erhöhten Blutfettwerten einher. Ursachen für Übergewicht sind in der Regel unausgewogene Ernährung sowie Bewegungsmangel. Mit viel Bewegung kann man mehreren Risikofaktoren des Schlaganfalls vorbeugen.

VORHOFFLIMMERN



Bei Vorhofflimmern kommt es zu einem unregelmäßigen Herzschlag. Dadurch können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Werden diese auf dem Blutweg ins Gehirn verschleppt, verstopfen sie das Gefäß und es kommt zu einem Schlaganfall. Eine regelmäßige medikamentöse „Blutverdünnung“ kann das verhindern.

Bei Vorhofflimmern kommt es zu einem unregelmäßigen Herzschlag. Dadurch können sich im Herzen Blutgerinnsel bilden. Werden diese auf dem Blutweg ins Gehirn verschleppt, verstopfen sie das Gefäß und es kommt zu einem Schlaganfall. Eine regelmäßige medikamentöse „Blutverdünnung“ kann das verhindern.

DIABETES MELLITUS



Bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden die Gefäße im Körper durch andauernd erhöhte Zuckerwerte nachhaltig geschädigt. Die dadurch verursachten Verkalkungen im Gefäßsystem erhöhen das Schlaganfallrisiko. Eine gesunde Ernährung und Medikamente können dieses Risiko minimieren.

Bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden die Gefäße im Körper durch andauernd erhöhte Zuckerwerte nachhaltig geschädigt. Die dadurch verursachten Verkalkungen im Gefäßsystem erhöhen das Schlaganfallrisiko. Eine gesunde Ernährung und Medikamente können dieses Risiko minimieren.

BEI RISIKOFAKTOREN GILT: 1 + 1 = 4



Sind zwei oder mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vorhanden, nimmt die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, sprunghaft zu.

Es ist daher notwendig, alle vorhandenen Risikofaktoren gleichermaßen ernst zu nehmen und zu behandeln. Dafür ist ein individuell abgestimmter und umfassender Therapieansatz notwendig.

Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, wie z.B. Entwöhnung des Rauchens, ausgewogene und gesunde Ernährung sowie ausreichende Bewegung ist genauso wichtig, wie eine medikamentöse Therapie.

Ihr Hausarzt hilft Ihnen gerne dabei, Ihre Risikofaktoren zu erkennen und einen individuell auf Sie abgestimmten Therapieplan zu erstellen.