

# Der Schlaganfall

## Risikofaktoren, Symptome, Vorsorge

Initiative  
**Schlaganfallvorsorge**  
Bei Vorhofflimmern handeln



### Risikofaktoren

#### Allgemeine Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall führen können<sup>1</sup>



**Bluthochdruck**  
erhöht das Schlaganfallrisiko 6 bis 8-fach



**Diabetes**  
erhöht das Schlaganfallrisiko 2 bis 3-fach



**Rauchen**  
erhöht das Schlaganfallrisiko 1,5 bis 2-fach



**Alter**  
Die meisten Patienten sind über 60 Jahre alt



**Vorhofflimmern**  
5-fach erhöhtes Schlaganfallrisiko



**Fettstoffwechselstörung**  
2,5-fach erhöhtes Risiko



**Übergewicht und Bewegungsmangel**  
1 bis 2-fach erhöhtes Risiko



**Genetische Voraussetzungen**

#### Weitere Risikofaktoren, die nur Frauen betreffen



**Schwangerschaft**  
ist ein Risikofaktor<sup>2</sup>. Höchstes Risiko besteht im dritten Trimester und nach der Entbindung<sup>3</sup>



**Wechseljahre**  
Eine früh einsetzende Menopause erhöht das Schlaganfallrisiko bei Frauen<sup>4</sup>



**Hormonelle Verhütung**  
Bestimmte Subgruppen von Frauen, die mit der Pille verhüten, wie Diabetikerinnen, Raucherinnen oder Frauen mit Übergewicht, haben ein erhöhtes Schlaganfallrisiko<sup>5</sup>

### Symptome eines Schlaganfalls

... setzen plötzlich ein und können einzeln oder gemeinsam auftreten

### Symptome

#### Typische Symptome



**Sehstörung**



**Schwindel mit Gangunsicherheit**



**Lähmung, Taubheitsgefühl**



**Sehr starker Kopfschmerz**



**Sprach- und Sprachverständnisstörung**

#### Unspezifische Symptome



**allg. Schwächeempfinden**



**Übelkeit**



**Desorientierung**



**Benommenheit<sup>4</sup>**

**Jeder Schlaganfall ist ein Notfall – sofort 112 wählen!**

### Tipps zur Vorsorge

### Ratgeber

#### „Gesunde“ Lebensweise schützt die Gefäße

- Mediterrane Ernährung: viel Obst, Gemüse, Olivenöl, Fisch<sup>5</sup>
- Regelmäßige Bewegung: dabei reicht schon eine geringe Belastungsintensität, z. B. flottes Gehen, Radfahren, Golf<sup>6</sup>
- Kein Nikotin, Stress vermeiden, Alkohol, starken Tee, Kaffee und koffeinhaltige Getränke nur in Maßen<sup>5,6</sup>

**Vorsorgeuntersuchungen:** Nehmen Sie regelmäßig Ihre Vorsorgetermine beim Arzt wahr

Weiterführende Informationen erhalten Sie auch unter [www.schlaganfall-verhindern.de](http://www.schlaganfall-verhindern.de)



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



Bristol-Myers Squibb



1. Kompetenznetz Schlaganfall. Patienteninformationen: Risikofaktoren. URL: [www.kompetenznetz-schlaganfall.de/48.0.html](http://www.kompetenznetz-schlaganfall.de/48.0.html) (Stand: 27.1.2016).  
2. Perkey R, et al. Stroke in Women: Definitions and Outcomes. Curr Cardiol Rep 2010; 12(1):6-13.  
3. Bushnell C, et al. AHA/ASA Guidelines – Guidelines for the Prevention of Stroke in Women. Stroke 2014; 45:1545-1588.  
4. Jorath NU, et al. Gender differences in presenting signs and symptoms of acute ischemic stroke: a population-based study. Gen Med 2011; 8(5):312-319.

5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. URL: [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/) (Stand: 27.01.2016).  
6. Die Europäische Vereinigung Herzrhythmus der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (EHRA/ESC). Vorhofflimmern zählt: Leben mit Vorhofflimmern. URL: [www.vorhofflimmern-zaeht.org/Leben-mit-Vorhofflimmern](http://www.vorhofflimmern-zaeht.org/Leben-mit-Vorhofflimmern) (Stand: 27.1.2016).