

Die Bedeutung der Schlaganfallvorsorge

Zunächst die schlechte Nachricht: 2,5 Prozent der erwachsenen Menschen in Deutschland hatten bereits einen Schlaganfall. Pro Jahr treten circa 200.000 neue Schlaganfälle auf. Dazu kommen gut 70.000 »wiederholte Schlaganfälle«, die bei bereits Betroffenen auftreten. Sie können zu Lähmungen, Gedächtnisverlust, Sprachproblemen und einem Verlust an Lebensqualität führen.

Jetzt zu der guten Nachricht: Viele Schlaganfälle können durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden. Höchste Zeit also, sich mit jemandem zu unterhalten, der uns etwas zum aktuellen Stand der Forschung in Sachen »Prävention« erzählen kann. Wir trafen uns in Heidel-

berg mit PD Dr. med. Markus Heckmann. Der Facharzt für Innere Medizin ist als Kardiologe im Zentrum für Gefäßerkrankungen und Präventivmedizin in Heidelberg tätig. Ein Gespräch über Prävention und Reaktion im Ernstfall...

Beginnen wir mit dem Ernstfall: Was sind die wichtigsten Verhaltensregeln, um einen Betroffenen schnell vor dem Schlimmsten zu bewahren?

Es ist wichtig, dass Sie überhaupt in der Lage sind, die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen. Sollten Sie sich unsicher sein, sollten Sie den Code zur Erkennung von Schlaganfällen anwenden: **FACE!**

F - Face (Gesicht): Bitten Sie die Person zu lächeln. Wenn das Lächeln asymmetrisch ist oder eine Gesichtshälfte herabhängt, könnte dies auf einen Schlaganfall hinweisen.

A - Arms (Arme): Bitten Sie die Person, beide Arme gleichzeitig zu heben. Wenn ein Arm absinkt oder nicht gehoben werden kann, könnte dies ein Zeichen für einen Schlaganfall sein.

S - Speech (Sprache): Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen. Unklare oder verwaschene Sprache könnte auf einen Schlaganfall hinweisen.

T - Time (Zeit): Wenn eine oder mehrere der oben genannten Symptome auftreten, ist schnelles Handeln erforderlich. Rufen Sie sofort den Notruf an und mer-

ken Sie sich die genaue Zeit, zu der die Symptome begonnen haben.

Die Zeit ist entscheidend, wenn es darum geht, die Auswirkungen eines Schlaganfalls zu minimieren. Wir Mediziner sagen dazu »time is brain« (Zeit ist Gehirn). Je schneller medizinische Hilfe eingeleitet wird, desto größer sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung und Wiederherstellung.

Welche Arten von Schlaganfällen gibt es?

Es gibt zwei Hauptarten von Schlaganfällen: ischämische Schlaganfälle und hämorrhagische Schlaganfälle. Ischämische Schlaganfälle machen etwa 85 Prozent aller Fälle aus. Sie entstehen, wenn ein Blutgerinnsel oder eine verengte Arterie den Blutfluss zum Gehirn blockiert. Der Mangel an Sauerstoff und Nährstoffen führt zur Schädigung des Gehirngewebes. Hämorrhagische Schlaganfälle nehmen etwa 15 Prozent der Fälle ein. Dabei platzt eine Arterie im Gehirn, was zu einer Blutung und einem erhöhten Druck im Schädel führt. Dies kann schwerwiegende Schäden verursachen, wenn nicht rechtzeitig behandelt wird.

Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eines Schlaganfalls eine Rolle?

Schlaganfälle mögen wie eine stille Bedrohung wirken, aber wir haben gute Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken. An erster Stelle steht das Überdenken unseres Lebensstils. Eine gesunde Ernährung nebst regelmäßiger körperlicher Aktivität sind die Türöffner zu einem Leben ohne einschneidende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Golf erscheint mir da zum Beispiel als optimaler Sport. Die Fachgesellschaften empfehlen ein Ausdauertraining drei bis fünf Mal in der Woche im aeroben Bereich. Allerdings zeigen sich ähnlich positive Effekte bei den sogenannten »Week-end Warriors«, die ihren Sport auf mehrere Stunden am Wochenende beschränken. Beim Golfen

ist man meist in der aeroben Belastungszone. Diese ist individuell unterschiedlich. Bezüglich der Belastungsintensität sage ich meinen Patienten immer, dass Sport dann Training ist, wenn man »schwitzt und schnauft«. Im aeroben Bereich sollte es noch möglich sein, eine Unterhaltung zu führen.

Medizinisch würde ich den Blutdruck und Cholesterinspiegel im Auge behalten. Ein unerkannter hoher Blutdruck sowie Vorhofflimmern sind die häufige Ursache von Schlaganfällen. 75 Prozent der Patienten mit Schlaganfällen haben Bluthochdruck und 15 Prozent der Schlaganfälle lassen sich auf ein Vorhofflimmern zurückführen. Regelmäßige ärztliche Vorsorgetermine, zu denen mindestens ein EKG und eine Blutdruckmessung gehört, können so das Risiko reduzieren.

Bei Ihnen steht die Untersuchung der »hirnversorgenden Arterien« im Fokus? Was sind hirnversorgende Arterien? Und wie läuft die Untersuchung ab?

Diese Arterien sorgen dafür, dass ausreichend Blut fließt, um die wertvollen Zellen unseres Denkkorgans zu versorgen. Wenn diese Arterien jedoch durch Ablagerungen, Verengungen oder Blutgerinnsel beeinträchtigt werden, kann dies zu einem ischämischen Schlaganfall führen.

Der Ultraschall der hirnversorgenden Arterien, auch als Duplex-Ultraschall oder Doppler-Ultraschall bezeichnet, ist eine nicht invasive Untersuchungsmethode. Das bedeutet, dass keine Einstiche oder Schnitte erforderlich sind. Die Blutgefäße werden bildlich dargestellt. Der »Dopplereffekt« wird genutzt, um den Blutfluss zu messen. Der Arzt kann sehen, ob es Verengungen oder Unregelmäßigkeiten vorhanden sind. Die Ultraschalluntersuchung ist schmerzfrei, ungefährlich und dauert in der Regel nur eine kurze Zeit.

Gibt es spezifische Verhaltensweisen oder Lebensstiländerungen, die Men-

schen mit einer genetischen Veranlagung für Schlaganfälle berücksichtigen sollten? Wie findet man heraus, ob man diese Veranlagung hat?

Eine genetische Veranlagung zeigt sich zunächst in der Familienanamnese. Hatten Vater, Mutter, Bruder oder Schwester Herzinfarkte oder Schlaganfälle? Grundsätzlich lässt sich mit der Bestimmung des Gesamtcholesterins und der Lipoproteine (HDL, LDL) sowie des Lipoprotein a das genetische Risiko gut abschätzen. Ein hohes Low Density Lipoprotein (LDL) sowie ein erhöhtes Lipoprotein a (Lp(a)) sind unabhängige Risikofaktoren für kardiovaskuläre Ereignisse. Während das LDL sich durch Ausdauersport und das Meiden von tierischen Fetten um circa 20 bis 30 Prozent senken lässt, ist das Lp(a) hauptsächlich genetisch determiniert und lässt sich daher kaum beeinflussen.

Noch ein Wort zu den Genuss- und Umweltgiften als Auslöser. Wie ist hier der aktuelle Stand der Forschung?

Der aktuelle Stand der Forschung zeigt, dass der Konsum von Genuss- und Umweltgiften das Risiko für Schlaganfälle erhöhen kann. Dazu gehören, wie vorab erwähnt, insbesondere das Rauchen. GM



Nähere Informationen zu
PD Dr. med. Markus Heckmann:
gefaess-praxis.de