

Schlaganfall

Wie Sie vorbeugen und im Notfall sofort handeln



Mehr als

Jahre

125

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Symptome des Schlaganfalls und was im Notfall zu tun ist

Ein Schlaganfall ist ein Notfall, der jeden treffen kann. Besonders wenn Risikofaktoren bekannt sind, sollten Sie und Ihre Angehörigen die typischen Symptome kennen und richtig handeln können. Am besten ist es jedoch, seine persönlichen Risikofaktoren möglichst klein zu halten.

Der Schlaganfall – was ist das?

Der Schlaganfall ist ein akuter Ausfall von Gehirnfunktionen. In 80 Prozent der Fälle blockiert ein Blutgerinnsel die Durchblutung einer Hirnregion. Ursache hierfür ist meistens eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Bei 20 Prozent der Fälle ist eine Gehirnblutung der Auslöser. Die Symptome sind aber in beiden Fällen gleich und erfordern eine **sofortige** ärztliche Behandlung, um einen dauerhaften Ausfall von Hirnfunktionen zu verhindern. Auch wenn die Beschwerden wieder verschwinden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Diese vorübergehende Durchblutungsstörung (eine sogenannte Transitorische Ischämische Attacke, kurz TIA) ist ein deutliches Warnzeichen – ein Schlaganfall kann unmittelbar bevorstehen!

Schlaganfallzeichen

Die Symptome eines Schlaganfalls treten meist plötzlich aus relativem Wohlbefinden heraus auf. Da es nicht ein typisches Symptom gibt, wie z. B. den Brustschmerz beim Herzinfarkt, muss man die unterschiedlichen Zeichen erkennen, um rechtzeitig zu reagieren.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Je nachdem, welche Gehirnregion betroffen ist, kommt es plötzlich zu unterschiedlichen Beschwerden:

- erstmalig auftretende, extrem starke **Kopfschmerzen**
- einseitiger, plötzlicher **Hörverlust**
- **halbseitige Lähmungen** und/oder Taubheitsgefühle bzw. Kraftminderung in Beinen, Armen oder Gesicht. Typisch sind der herunterhängende Mundwinkel oder dass ein Gegenstand nicht mehr hochgehoben werden kann.
- **Sehstörungen**, ein- oder beidseitig, kurzes Erblinden eines Auges oder Doppelbilder. Bei Gesichtsfeldausfällen werden z. B. Gegenstände auf einer Körperseite nicht mehr gesehen.
- **Sprachstörungen** mit oder ohne Einschränkung des Sprachverständnisses; verwaschene oder lallende Sprache, einzelne Silben oder Buchstaben werden verdreht oder falsch verwendet.
- **Gleichgewichtsstörungen**, Koordinationsprobleme, Schluckstörungen oder auch motorische Ausfälle, sodass man z. B. nicht mehr aufstehen kann
- **Bewusstseinsstörungen**, Benommenheit, Schwindel, Verlangsamung, Koma

Symptome erkennen mit dem FAST-Test

Face (Gesicht): Hängt beim Lächeln ein Mundwinkel herab → Halbseitenlähmung?

Arme: Können die Arme nach vorne gestreckt und dabei die Handflächen nach oben gedreht werden → Lähmung?

Sprache: Kann ein einfacher Satz nicht oder nur verwaschen nachgesprochen werden → Sprachstörung?

Time (Zeit): Unverzüglich den Notruf 112 wählen und die Symptome schildern.

Was ist im Notfall zu tun?

Ein Schlaganfall ist **lebensbedrohlich**. Warten Sie nicht und handeln Sie sofort – denn jede Minute zählt! Je schneller der Betroffene in einer Klinik behandelt werden kann, umso größer ist die Chance, sein Leben zu retten und eine Ausbreitung des Infarkts im Gehirn auf andere Regionen zu stoppen. Je schneller das geschädigte Gewebe wieder mit Blut und Sauerstoff versorgt wird, desto sicherer können schwerwiegende Ausfälle bzw. Schädigungen, wie z. B. langwierige Lähmungen, noch verhindert bzw. frühzeitig eingedämmt werden.

Achtung: Auch leichtere Beschwerden können sich zu einem schweren Schlaganfall entwickeln – warten Sie nicht und handeln Sie sofort!

Im Notfall sofort den Notruf 112 wählen.

Hinweise für den Notruf:

- **WER** sind Sie? (Name)
- **WAS** ist geschehen? (Schlaganfall melden)
- **WELCHE** Beschwerden sind aufgetreten?
- **WO** ist es geschehen? (Adresse)
- **WARTEN** auf die Antwort der Notrufzentrale

Wie können Sie helfen?

- Setzen Sie den Betroffenen mit erhöhtem Oberkörper (ca. 30°) bequem hin.
- Öffnen Sie beengende Kleidung.
- Geben Sie dem Betroffenen **keine** Medikamente, Essen oder Getränke, da eventuell eine Schluckstörung besteht.
- Sorgen Sie für Ruhe und frische Luft.
- Bei Bewusstlosigkeit machen Sie die Atemwege frei und bringen den Betroffenen bei normaler Atmung in die stabile Seitenlage.
- Entfernen Sie eventuell Zahnprothesen.
- Notieren Sie die Uhrzeit, wann die Beschwerden eingesetzt haben.
- Halten Sie die aktuelle Medikamentenliste für den Notarzt bereit; wenn vorhanden auch den letzten Arztbrief (Tipp: zu den Notfallunterlagen legen).
- Bei Herz-Kreislauf-Versagen, d. h. Bewusstlosigkeit mit unnormaler oder keiner Atmung, umgehend mit der Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzdruckmassage beginnen.



Füllen Sie die freien Zeilen schon jetzt gemeinsam mit Ihrem Arzt aus oder setzen Sie sich mit Ihrer KKH Gesundheitsberatung in Verbindung.

Meine Medikamente zur Blutverdünnung:

Name

Dosis

_____	_____
_____	_____

Bekannte Allergien/Unverträglichkeiten:

Wichtige Vorerkrankungen:

Wichtige Telefonnummern:

Hausarzt: _____

Telefon: _____

Facharzt: _____

Telefon: _____

Bitte im Notfall benachrichtigen:

Name: _____

Telefon: _____

Tipp: Seite abtrennen und zu Ihren Notfallunterlagen bzw. in das Portemonnaie legen.



So können Sie einem Schlaganfall vorbeugen

Durch einen gesunden Lebensstil und frühe Erkennung der Risikofaktoren lässt sich ein Schlaganfall vermeiden.

Im Prinzip kann jeden „der Schlag treffen“. Daher ist die Vorbeugung das beste Mittel, um den Schlaganfall zu verhindern. Richten Sie Ihr Augenmerk dazu auf Ihre Blutgefäße, denn die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) ist eine der Hauptursachen. Diese lässt sich durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen:



Schlemmen Sie wie am Mittelmeer.

Mediterrane Küche schmeckt nicht nur nach Urlaub, sie schützt auch Ihr Herz-Kreislauf-System. Genießen Sie eine obst- und gemüsereiche Ernährung mit vorwiegend gefäßschützenden ungesättigten Fettsäuren, z. B. Oliven- oder Rapsöl und Seefisch. Achten Sie außerdem darauf, ausreichend zu trinken. Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Stellen Sie sich deshalb Wasser, Kräutertee oder Fruchtsaftschorlen griffbereit auf den Tisch.



Bewegen Sie sich regelmäßig.

So trainieren Sie die Gefäße und regulieren obendrein Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Damit Sie langfristig am Ball bleiben, sollten Sie Freude am ausgewählten Sport haben und sich ggf. Mitstreiter suchen. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Wandern, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten sind hierbei ideal. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, was für Sie am besten geeignet ist.



Normalisieren Sie Ihr Gewicht.

Überflüssige Pfunde gelten als bedeutender Risikofaktor für einen Schlaganfall. Um das Körpergewicht eines Erwachsenen bewerten zu können, wird üblicherweise der **Body-Mass-Index (BMI)** verwendet.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bewertung BMI

BMI unter 18,5	Untergewicht
BMI 18,5 bis 24,9	Normalgewicht
BMI 25 bis 29,9	mäßiges Übergewicht
BMI 30 bis 34,9	starkes Übergewicht (Adipositas Grad I)
BMI 35 bis 39,9	Adipositas Grad II
BMI ab 40	Adipositas Grad III

(Gemäß Einteilung der World Health Organization (WHO) für Erwachsene ab 20 Jahren)

Insbesondere bauchbetontes Übergewicht wird als risikoreich für Folgeerkrankungen eingeschätzt. Beträgt Ihr **Bauchumfang** (d. h. die Stelle, an der Ihr Bauch den größten Umfang hat – bei den meisten Menschen etwa die Nabelhöhe) beispielsweise mehr als 94 bzw. 80 cm (Männer/Frauen), ist Ihr Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung (Herzinfarkt/Schlaganfall) zu erleiden, erhöht. Messen Sie mehr als 102 bzw. 88 cm (Männer/Frauen), ist dieses Risiko sogar deutlich erhöht. Der Grund: Gerade das Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv und lässt die Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte ansteigen. Herzerkrankungen, aber auch Diabetes und Fettstoffwechselstörungen können die Folge sein. Zur Kontrolle Ihres Blutzuckerspiegels sollten Sie diesen ggf. vorsorglich von Ihrem Arzt bestimmen lassen. So wird ein erhöhter Blutzuckerwert rechtzeitig behandelt und Sie können gegensteuern.



Liegt ein familiäres Risiko vor?

Zwar steigt das Schlaganfall-Risiko mit dem Alter, aber auch jüngere Menschen sind nicht davor gefeit. Hat ein Familienangehöriger bereits einen Schlaganfall erlitten, insbesondere bereits vor dem 60. Lebensjahr, besteht für Sie ein erhöhtes Risiko. Bei regelmäßigen Routineuntersuchungen können Risikofaktoren erkannt und dadurch rechtzeitig behandelt werden.



Werden Sie rauchfrei.

Rauchen erhöht das Schlaganfall-Risiko erheblich, denn Nikotin lässt die Blutgefäße verkalken. Falls Sie rauchen, sollten Sie so bald wie möglich damit aufhören. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrem KKH Gesundheitsberater nach Unterstützungsmöglichkeiten. Bereits nach zwölf Monaten Abstinenz reduzieren Sie Ihr persönliches Risiko deutlich.



Entspannen Sie sich.

Dauerhafter Stress treibt Ihren Blutdruck in die Höhe und stellt eine Belastung für Ihr Herz-Kreislauf-System dar. Sorgen Sie für einen Ausgleich, indem Sie z. B. Yoga oder autogenes Training erlernen. Schalten Sie auch im Alltag öfter einen Gang herunter.



Genießen Sie Alkohol nur in Maßen.

Ein mäßiger Alkoholkonsum bedeutet für Frauen täglich nicht mehr als 10 g reinen Alkohol – das entspricht ca. 0,1 l Wein bzw. 0,25 l Bier. Für Männer liegen die Grenzen bei 20 g reinem Alkohol/Tag – das entspricht ca. 0,2 l Wein bzw. 0,5 l Bier. Alles, was Sie darüber hinaus zu sich nehmen, erhöht Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.



Ebenso wichtig wie eine gesunde Lebensweise ist die konsequente Behandlung bestehender (chronischer) Erkrankungen.

Hohe Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte fördern die Entstehung einer Gefäßverkalkung und erhöhen dadurch Ihr Schlaganfall-Risiko. Daher ist der beste Schutz vor einem Schlaganfall eine gute Einstellung dieser Werte.

Haben Sie Ihre Erkrankung im Griff?

Bluthochdruck

Salzarme Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die „beste Medizin“ für Ihren Blutdruck. Sorgen Sie aktiv dafür, dass er dauerhaft in Ruhe unter 140/90 mmHg bleibt. So senken Sie auch Ihr Schlaganfall-Risiko!

Fettstoffwechselstörung

Sind Ihre Cholesterinwerte erhöht, sollten Sie auf Ihre Ernährung achten: Greifen Sie bevorzugt zu „guten“ Fetten, Ballaststoffen und Seefisch und meiden Sie Süßigkeiten bzw. Zucker und Alkohol. Ggf. ist aber auch eine Behandlung mit Medikamenten nötig. Bei zusätzlichen Risiken wie einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sollte Ihr LDL-Wert auf mindestens unter 100 mg/dl gesenkt werden.

Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen, vor allem Vorhofflimmern, gelten als Risikofaktor für einen Schlaganfall. Durch den unregelmäßigen Herzschlag können sich Blutgerinnsel bilden, die einen Schlaganfall verursachen können. Die Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung herabsetzen (Cumarine, NOAKS), kann das verhindern.

Zur Vermeidung von Schlaganfällen hat die KKH ein innovatives Behandlungsangebot entwickelt: „Vorhofflimmern – Früherkennung eines Risikofaktors zur Vermeidung eines Schlaganfalls“. Versicherte ab dem 50. Lebensjahr, die Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, Bluthochdruck oder Übergewicht aufweisen, können sich in einer teilnehmenden Arztpraxis darauf untersuchen lassen, ob bei ihnen in der Vergangenheit bereits unbemerkt Vorhofflimmern aufgetreten ist. Weitere Infos unter kkh.de/vorhofflimmern

Diabetes mellitus

Diabetiker müssen ihre Blutzuckerwerte ganz besonders im Blick haben. Lassen Sie Ihren HbA_{1c}-Wert kontrollieren und Ihre aktuelle Therapie regelmäßig überprüfen.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Dann rufen Sie einfach Ihre Gesundheitsberatung an.



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de