

# wissen

## Schlaganfall



© Robert Kneschke / stock.adobe.com

**Etwa 70 Prozent aller Schlaganfälle lassen sich durch gezielte Vorbeugung verhindern.**

**Aktiv werden** – Pünktlich zum Start ins siebte Jahr dreht sich bei der bundesweiten Aufklärungskampagne zum Thema Schlaganfall (Apoplex) alles um das Thema Bewegung. Dazu setzt die von Bayer initiierte Kampagne bei ihrem Engagement auf Partner wie die Deutsche Sporthochschule in Köln und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Mittlerweile ist ein Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Typische Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Rauchen, eine Verengung der Herzgefäße, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte und Vorhofflimmern (jeder fünfte Schlaganfall ist darauf zurückzuführen). Symptome wie Sehstörungen, Sprach- und Sprachverständnisstörungen, Lähmungen, Taubheitsgefühle, Schwindel mit Gangunsicherheit und sehr starker Kopfschmerz werden von Betroffenen und Angehörigen nicht automatisch als Vorboten wahrgenommen. Doch jede Sekunde zählt, um kostbare Gehirnzellen zu

erhalten. Innerhalb der ersten drei Stunden nach einem Apoplex lässt sich ein Blutgerinnsel im Gehirn sogar noch medikamentös auflösen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, lohnt es sich schon im Vorfeld aktiv dagegen anzugehen. Zur Verminderung der Risikofaktoren zählt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und ein gesunder Lebensstil. Insbesondere das Thema Bewegung möchten die Initiatoren Risikogruppen und Betroffenen schmackhaft machen. Denn laut Weltgesundheitsorganisation entstehen jedes Jahr 55 Millionen Schlaganfälle allein bedingt durch Bewegungsmangel. „Schon eine Viertelstunde moderate Bewegung täglich schützt vor einem möglichen Schlaganfall, vor Typ-2-Diabetes und Krebs. Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine Stunde Spazierengehen pro Tag das Schlaganfall-Risiko nachhaltig reduzieren kann“, erklärt Professor Dr. Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Es lohnt sich, das Auto stehen zu lassen und öfter bewusst zu Fuß oder mit dem Fahrrad Dinge zu erledigen, empfiehlt der Sportwissenschaftler. Neben einem Plus an Alltags- und zusätzlicher Bewegung ist es wichtig den Blick auf den eigenen Gesundheitszustand zu schärfen. So haben laut Aussage von Professor Predel Männer weitaus häufiger eine falsche Wahrnehmung über ihr Gewicht und ihren gesundheitlichen Status. Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe bietet zahlreiche Broschüren und Übungs-DVDs sowie einen monatlichen Newsletter, der sämtliche Faktoren rund um das komplexe Thema verbraucherfreundlich aufbereitet. Infos dazu gibt es unter der frisch überarbeiteten Internetseite [www.rote-karte-dem-schlaganfall.de](http://www.rote-karte-dem-schlaganfall.de). Ein zusätzliches Highlight für alle Betroffenen und Interessierte bietet „Das rote Sofa“. Dort geben Ärzte, Therapeuten, Sportler und Patienten Tipps und Ratschläge rund um das Thema. ■

### QUELLE

Presserunde „Aktiv gegen den Schlaganfall – die von Bayer initiierte Aufklärungskampagne startet ins siebte Jahr“, 27. Februar 2018, Leverkusen, Veranstalter Bayer