

# Schlaganfall - der Schlag aus heiterem Himmel

Zwei Millionen Amerikaner haben durch einen Schlaganfall eine "schlagartige" Wende in ihrem Leben erfahren. Aus (oft) scheinbar blühender Gesundheit heraus sind sie überfallen und gelähmt worden oder liegen sogar ans Bett gefesselt. Gleich nach AIDS und Krebs ist der Schlaganfall wahrscheinlich die am meisten gefürchtete Krankheit in den Industrienationen, die für den Betroffenen nicht selten stark beeinträchtigende Auswirkungen auf seinen Alltag hat.

## **Wie hoch ist mein Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden?**

Jedes Jahr erleiden ca. eine halbe Million Amerikaner einen Schlaganfall. Das Ereignis läuft oft ähnlich wie bei einem Herzinfarkt ab: Ohne Vorwarnung kann man sozusagen "aus heiterem Himmel" einen schweren, eventuell sogar tödlichen Schlaganfall erleiden.

Für ein Viertel aller Opfer unter 70 Jahren ist der erste Anfall tödlich. Ist der Betroffene älter als 70, ist die Sterberate doppelt so hoch: die Hälfte aller Betroffenen erliegt dem Schlaganfall.

Wer das Ereignis überlebt, hat sehr unterschiedliche Chancen. Ein Teil bleibt bis ans Lebensende behindert und muss von anderen gepflegt und versorgt werden. Das betrifft ca. 40 Prozent der Opfer. Jeder Zehnte muss in ein Pflegeheim eingewiesen werden.

Die übrigen 60 Prozent kommen besser weg. Einige erholen sich wieder vollständig von dem Schlaganfall. Fast alle verbessern ihren Zustand so weit, dass sie von anderen unabhängig werden und sich selbst versorgen können. Die meisten sind in der Lage, ihre normalen Lebensaktivitäten wieder aufzunehmen.

## **Was ist die Ursache für einen Schlaganfall?**

Ein Schlaganfall, auch *Apoplex* genannt, ist in den allermeisten Fällen auf Arteriosklerose zurückzuführen - eine Verdickung, Verhärtung und Verengung der Arterien, die das Gehirn mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Diese arteriosklerotischen Veränderungen können sowohl in den Arterien *innerhalb* des Gehirns als auch in Arterien, die zum Gehirn *hinführen*, auftreten. Die unebenen, zerrundeten Innenflächen geschädigter Arterien sind ideale Nährböden für die Bildung von Gerinnseln und Ablagerungen. Wenn solch ein Gefäß vollständig verschlossen wird, spricht man auch von einer *Thrombose*.

Mitunter passiert es, dass ein Stück von solch einer Plaque (Ablagerung) oder einem Blutgerinnsel abreißt, von dem kreisenden Blut mitgerissen wird und in einer kleineren Gehirnarterie stecken bleibt und einen Verschluss verursacht. Dies Ereignis nennt man eine *Embolie*. Ca. 85% aller Schlaganfälle sind entweder auf eine Thrombose oder eine Embolie in einer Arterie zurückzuführen.

Der Rest der Schlaganfälle wird durch das Platzen von Gefäßen, durch Blutungen verursacht. Gewöhnlich stehen diese im Zusammenhang mit einem unbehandelten

hohen Blutdruck. Der hohe Druck zwingt das Blut durch Schwachstellen in der Wand der versteiften Arterien. Einige dieser Gefäßbrüche werden durch *Aneurysmen* verursacht. Aneurysmen sind ballonartige Ausstülpungen in der Gefäßwand bestimmter Arterien, die mit der Zeit immer dünnwandiger werden und schließlich platzen. Das Resultat sind Blutungen ins Gehirn mit den Auswirkungen eines Schlaganfalls.

Die Symptome eines Schlaganfalls entstehen dadurch, dass entweder durch den Verschluss einer Arterie oder durch das Platzen mit anschließender Blutung ein bestimmter Bereich im Gehirn nicht mehr mit frischem Blut versorgt werden kann und die Zellen in diesem Bereich innerhalb kürzester Zeit durch den Sauerstoffmangel geschädigt werden und absterben. Wenn ein relativ großer Bereich des Gehirns betroffen ist, ist dies oft nicht mehr mit dem Leben vereinbar, oder der Schlaganfall verläuft sehr schwer. Je kleiner der betroffene Bereich ist, desto weniger ausgeprägt sind gewöhnlich die Symptome.

### ***Wer hat ein besonderes Risiko für Schlaganfall?***

Die meisten Schlaganfälle stehen im direkten Zusammenhang mit hohem Blutdruck. Ein Patient mit hohem Blutdruck hat ein acht Mal so hohes Risiko für einen Schlaganfall wie jemand mit einem normalen Blutdruck.

Bewusstseinsausfälle, vorübergehende Anfälle mit Blutleere im Gehirn, können Frühwarnzeichen sein. Dies sind sehr kleine Schlaganfälle mit geringen Auswirkungen, die plötzlich auftreten und deren Symptome innerhalb von 24 Stunden wieder verschwinden. Häufig dauern diese Attacken nur wenige Sekunden an und der Patient erholt sich wieder vollständig davon. Wenn diese ischämischen Attacken allerdings häufiger auftreten, steigt das Risiko, einen ernsten, weitreichenderen Schlaganfall zu erleiden; genauso wie die Häufigkeit von Angina pectoris in direkter Beziehung zu der Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt steht.

Andere Risikofaktoren für einen Schlaganfall sind erhöhte Blutwerte für Cholesterin und Triglyzeride, Rauchen, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel. Alle diese genannten Faktoren tragen zur Entstehung von Arteriosklerose bei, der eigentlichen zugrundeliegenden Ursache für einen Schlaganfall. Im Grunde genommen sind die Risikofaktoren für einen Schlaganfall identisch mit den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt, denn für beide Krankheiten ist der zugrundeliegende Auslöser eine Schädigung der lebensnotwendigen, sauerstofftransportierenden Arterien.

### ***Kann man einen Schlaganfall verhindern?***

Ja, die meisten können verhindert werden. Tatsache ist sogar, dass Schlaganfälle, genau wie andere Krankheiten, die mit unserem Lebensstil zusammenhängen, eine höchst seltene Krankheit werden könnten, wenn eine Generation von Menschen schon früh im Leben einen Lebensstil annehmen würde, der die gesunden Verhaltensweisen einschließt, die wir heute ganz genau kennen. Dazu gehören folgende Faktoren:

- Rauchen Sie nicht. Jeden sechsten tödlichen Schlaganfall kann man direkt auf das Rauchen als Ursache zurückführen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Bluthochdruck macht keine Symptome und kann sich unerkannt und unbemerkt bei einer Person einschleichen! Remember Sie sich, Bluthochdruck steigert das Risiko für einen Schlaganfall um 800 Prozent!
- Gewöhnen Sie sich daran, Ihren Salzkonsum erheblich zu verringern. In

Gegenden der Welt, wo der Salzverbrauch niedrig liegt, ist Bluthochdruck praktisch ein unbekannter Zustand. In Japan dagegen, wo die Salzaufnahme sehr hoch ist, ist Schlaganfall die führende Todesursache vor allen anderen.

- Streben Sie ein normales Körpergewicht an. Übergewicht fördert Arteriosklerose, Bluthochdruck und Diabetes (in den meisten Fällen).
- Nehmen Sie eine Ernährung zu sich, die fettarm, cholesterinarm und ballaststoffreich ist. Wenn der tägliche Fettkonsum unter 20% der täglichen Kalorienaufnahme liegt, hat dies einen deutlichen Schutzeffekt vor der Entstehung von Arteriosklerose. Dies wurde wissenschaftlich bewiesen.
- Gönnen Sie Ihrem Körper intensive und regelmäßige Bewegung! Sportliche Betätigung verbessert den Blutkreislauf und unterstützt die Gewichtskontrolle und die Reduktion von Bluthochdruck.

### ***Was tun, wenn's schon passiert ist? Kann man für Schlaganfallopfer irgendetwas tun?***

Auf jeden Fall! Der gleiche Lebensstil, der das Auftreten eines Schlaganfalls verhindert, trägt auch dazu bei, die Auswirkungen des Schlaganfalls schneller und besser zu überwinden, bzw. neue Schlaganfälle aufzuhalten.

Ein akuter Schlaganfall muss professionell behandelt werden. Energische Rehabilitationsmaßnahmen und bewährte Pflegemethoden sind essentiell. In einigen Fällen mag es sinnvoll sein, einen chirurgischen Eingriff an den betroffenen Gefäßen vorzunehmen.

Minidosen von Aspirin haben sich ebenfalls als eine gute Schutzmaßnahme bei Personen erwiesen, die ein besonderes Risiko für einen Schlaganfall haben. Allerdings sollte man in Betracht ziehen, dass Aspirin gleichzeitig eine Blutungsneigung verstärken kann oder bestehende Magengeschwüre verschlechtern kann.

Aber es gibt eindeutig gute Nachrichten: Verschlüsse und Verengungen in den Arterien sind kein endgültiges Schicksal, sie sind reversibel! Bei einem gesunden Lebensstil und einer konsequenten Ernährung mit sehr wenig Fett und ohne tierische Produkte können die Verschlüsse in den verhärteten, verengten Gefäßen langsam wieder geöffnet werden, die Ablagerungen bauen sich ab. Man hat im Zusammenhang mit Arterien im Herzbereich sehr ermutigende und faszinierende wissenschaftliche Ergebnisse erzielt. Diese Ergebnisse sind im Gehirnbereich ebenso zu erwarten, da die zugrundeliegende Ursache die gleiche ist.

Dass diese Prinzipien funktionieren, zeigen Statistiken aus USA und Kanada. Durch Fortschritte in der Bluthochdrucktherapie, durch Verbesserungen in der Ernährung und im allgemeinen Lebensstil ist die Rate für Schlaganfälle in den vergangenen 30 Jahren um mehr als die Hälfte zurückgegangen.

Jeder Mensch wird mit weichen, elastischen, biegsamen Arterienwänden geboren. In vielen Bevölkerungsgruppen der Welt behalten die Menschen diese gesunden Arterien bis ins hohe Alter und erhöhte Blutdruckwerte sind für sie ein Fremdwort. Das kann auch für unseren Teil der Welt wahr werden, wenn wir einen gesunden Lebensstil praktizieren, **bevor** der Schaden an den Gefäßen angerichtet ist.

### ***Bild***

Typische Arteriosklerosepunkte bei Schlaganfall

Zerebralarterien  
Karotiden

Die Zerebralarterien (Gehirn) und die Karotiden (Halsarterien) sind die häufigsten Stellen, wo sich Ablagerungen bilden, die dann zu Schlaganfall führen können.