

## Folgende Risikofaktoren sind nicht beeinflussbar, müssen aber mit bedacht werden:

**Lebensalter:** Mehr als 50 % aller Schlaganfälle ereignen sich in der Altersgruppe der über 75-Jährigen.



**Vererbung:** Die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall erhöht sich, wenn sich bei Verwandten ersten Grades Schlaganfälle oder Herzinfarkte ereignet haben oder die beschriebenen Risikofaktoren vorliegen.



**Geschlecht:** Besonders im mittleren Lebensalter sind Männer häufiger betroffen, bei Frauen ereignen sich Schlaganfälle meistens in einem späteren Lebensabschnitt.



## Nehmen Sie selbst Einfluss:

- Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten z. B. im Rahmen von regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen in Ihrer hausärztlichen Praxis
- Gemeinsame Zielvereinbarung und Lebensstiländerungen in Bezug auf: Bewegung, Ernährung, Körpergewichtsregulation, Verzicht auf Alkohol und Nikotin, Senkung von Stress
- Ggf. begleitende medikamentöse Therapie, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt empfiehlt



### Testen Sie Ihr Risiko!

Jederzeit und kostenlos können Sie Ihr persönliches Risikoprofil mit unserem Online-Test ermitteln.

### Vorabinformationen zum Test

- 🕒 Der Test besteht aus 13 Fragen, nehmen Sie sich hierfür ca. 10 -15 Minuten Zeit.
- ✍️ Wir empfehlen Ihnen, für den Test Ihre verfügbaren Messwerte zu Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker bereit zu legen. Gerne hilft Ihnen bei der Ermittlung der Werte Ihre Hausärztin oder Ihr Apotheker
- 🔗 Bitte beachten Sie, dass wir Daten anonym zu statistischen Auswertungen verwenden.

Testen Sie Ihr Risiko unter [www.schlaganfall-test.de](http://www.schlaganfall-test.de)



Weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Internetseite bestellen und herunterladen.  
[schlaganfall-hilfe.de/materialien](http://schlaganfall-hilfe.de/materialien)



**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**  
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

### Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0  
Telefax: 05241 9770-777  
E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)  
Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)  
[facebook.com/schlaganfallhilfe](https://facebook.com/schlaganfallhilfe)  
[twitter.com/schlaganfall\\_dt](https://twitter.com/schlaganfall_dt)  
[instagram.com/schlaganfallhilfe](https://instagram.com/schlaganfallhilfe)

### Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh-Rietberg  
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50  
BIC: WELADED1GTL



## Risikofaktoren und Vorsorge



Risikofaktoren erkennen –  
dem Schlaganfall vorbeugen

[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)



## Beugen Sie dem Schlaganfall vor!

Jährlich erleiden in Deutschland ca. 270.000 Menschen einen Schlaganfall – eine „schlagartig“ einsetzende Durchblutungsstörung des Gehirns. Er ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter.



Grundsätzlich kann jeder Mensch einen Schlaganfall erleiden. Das Risiko steigt allerdings mit zunehmendem Alter. Ursache für einen Schlaganfall können nicht beeinflussbare und beeinflussbare Risikofaktoren sein. Wichtig zu wissen ist, dass sich die verschiedenen Risikofaktoren gegenseitig beeinflussen können. Im Folgenden sind Faktoren aufgeführt, die sich gut beeinflussen lassen und solche, die schwer oder gar nicht veränderbar sind.



### Die positive Aussicht:

70 Prozent der Schlaganfälle gelten als vermeidbar und jeder Mensch kann durch eine gesundheitsförderliche Lebensweise das persönliche Risiko senken.

## Beeinflussbare Risikofaktoren

### Bluthochdruck

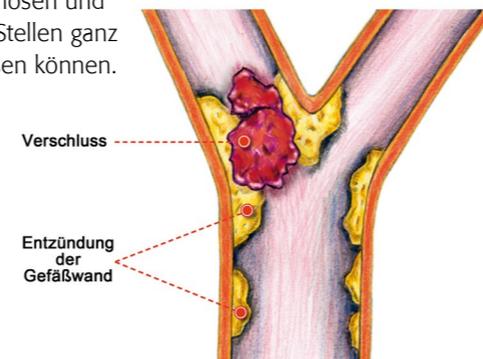


Bluthochdruck – auch Hypertonie genannt – ist der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall. Ein chronisch hoher Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert die Entstehung der Arteriosklerose. Bluthochdruck beginnt bei einem wiederholt gemessenen systolischen Wert von 140 mmHg und / oder einem diastolisch gemessenen Wert von 90 mmHg.

Kategorie	Systolisch (in mmHg)	Diastolisch (in mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	120 – 129	80 – 84
hoch/normal	130 – 139	85 – 89
leichte Hypertonie	140 – 159	90 – 99
mittelschwere Hypertonie	160 – 179	100 – 109
schwere Hypertonie	≥ 180	≥ 110
isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90

### Arteriosklerose

Die Arteriosklerose ist eine Veränderung der Blutgefäße, die durch Ablagerungen in den Arterien, begleitet durch entzündliche Prozesse, verursacht wird. In der Folge verkleinern sich ihr Durchmesser und ihre Elastizität. Die Verringerung der Gefäßdurchmesser führt nicht nur zu einer Einschränkung des Blutflusses, sondern auch dazu, dass angeschwemmte Gerinnsel oder Ablagerungsteilchen sich lösen und verengte Stellen ganz verschließen können.



### Vorhofflimmern



Vorhofflimmern ist die häufigste Form einer Herzrhythmusstörung: Die elektrische Erregungsleitung in den Herzvorhöfen ist gestört und der Herzschlag gerät aus dem üblichen Takt. Bei anhaltendem Vorhofflimmern besteht ein erhöhtes Risiko der Blutgerinnselbildung im Herzen, die auf ihrem Weg ins Gehirn versorgende Gefäße verstopfen können. Das Auftreten von Vorhofflimmern wird mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher und verursacht jeden fünften Schlaganfall.

### Diabetes mellitus



Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Erkrankung, die durch chronisch erhöhte Blutzuckerwerte charakterisiert ist. In den meisten Fällen wird sie durch Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht hervorgerufen. Nur in ca. zehn Prozent der Fälle liegt eine Stoffwechselerkrankung vor. Diabetes schädigt Blutgefäße, führt zur Ablagerung von Zuckermolekülen in den Gefäßwänden und erhöht das Schlaganfallrisiko um das Zwei- bis Dreifache. Bei Menschen ohne Diabetes liegt der Blutzuckerwert nüchtern unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l).

### Fettstoffwechselstörung



Hierbei handelt es sich um Störungen des Fetttransports, der Fettverarbeitung und -herstellung, die durch eine Erhöhung der Blutfettwerte gekennzeichnet sind. Erhöhtes Cholesterin im Blut steigert das Risiko für Gefäßerkrankungen und nachfolgenden Schlaganfall. Der nüchterne Gesamtcholesterinwert im Blut sollte unter 200 mg/dl sein, ist dieser grenzwertig, müssen auch die Anteile LDL und HDL bestimmt werden. Der LDL-Zielwert orientiert sich am individuellen Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die folgenden Zielwerte gelten für Personen mit niedrigem Risikoprofil.

↓ **LDL** senken < 116 mg/dl      **HDL** erhöhen > 45 mg/dl      ↑

## Risikofaktoren, die mit der Lebensweise zusammenhängen



**Bewegungsmangel** fördert viele chronische Krankheiten – von Rückenschmerzen bis zu Verdauungsproblemen. Auch das Schlaganfall-Risiko steigt, wenn man sich nicht ausreichend bewegt. Bewegung trainiert unsere Muskeln und Gefäße und der Körper wird beim Sport mit mehr Sauerstoff versorgt. Besonders Ausdauersport reguliert den Zuckerstoffwechsel und senkt Blutdruck- und Cholesterinwerte. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche (z. B. 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen in der Woche).



**Übergewicht** erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen u. a. der Gefäße, des Skelettsystems und trägt zur Negativspirale der Risiken bei, die einen Schlaganfall auslösen können.



**Raucherinnen und Raucher** haben ein etwa dreifach erhöhtes Risiko für Schlaganfälle im Vergleich zu altersgleichen Personen, die nicht rauchen. Die zahlreichen Stoffe im Zigarettenrauch setzen die Bindungsfähigkeit des Blutes für Sauerstoff herab und verschlechtern die Durchblutung. Folgen können ein Anstieg von Puls und Blutdruck sowie spätere Gefäßschädigungen sein.



Beim **Alkoholkonsum** bestimmen Häufigkeit, Regelmäßigkeit und zugeführte Mengen die schädigende Wirkung auf unsere Gesundheit. Generell wirkt Alkohol in Form von Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone, Erhöhung der Pulsfrequenz, Entzündungen in Gefäßen und ggf. auch in Form von Leber- und Nierenschädigung.



**Stress** dient als Antrieb für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Werden die individuell empfundenen Anforderungen allerdings zu groß, hat Stress einen negativen Einfluss auf die Gesundheit.