



## So können Sie dem Schlaganfall vorbeugen

**Sie können selbst Einfluss nehmen auf Ihr Schlaganfall-Risiko - nutzen Sie dieses Potenzial! Rund 70% aller Schlaganfälle gelten als vermeidbar, denn ein gesunder Lebensstil nimmt bedeutsamen Einfluss auf die Risikofaktoren.**

### Weiterführende Infos

Broschüre [↓ Risikofaktoren und Vorsorge](#)

### Diese Schlaganfall-Risikofaktoren sollten Sie kennen

Damit Sie wissen, worauf Sie achten sollten, finden Sie hier die wichtigsten Risikofaktoren, die Sie selbst beeinflussen können.

- [Bluthochdruck](#)
- [Vorhofflimmern](#)
- [Diabetes mellitus](#)
- [Fettstoffwechselstörung](#)
- [Übergewicht](#)
- [Bewegungsmangel](#)
- [Rauchen](#)
- [Alkohol](#)

Die meisten dieser Risikofaktoren haben eines gemeinsam: Sie fördern die sogenannte Arteriosklerose. Dabei lagern sich Stoffe wie Cholesterin, Blutzellen, Bindegewebe und Kalksalzen an den Innenseiten der Blutgefäße ab. Die normalerweise elastische Gefäßwand wird zunehmend starr und ihre glatte Innenwand wird rau. An den rauhen Stellen sammeln sich immer mehr Ablagerungen. Sie wachsen an, so dass sich das Gefäß immer mehr verengt. Kleine Bestandteile aus dem Blut bleiben hängen und verklumpen. Es bilden sich Blutgerinnsel sogenannte Thromben. Wenn diese sich lösen, können sie in kleinere Hirnarterien geschwemmt werden und diese verschließen.

*„Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.“*

Schwedisches Sprichwort

## **Verändern Sie Ihren Lebensstil und beeinflussen Sie Ihr Risiko**

Großen positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf- und Gefäßgesundheit sowie auf den Blutdruck haben körperliche Bewegung, Gewichtsregulierung, ein ausgeglichenes Stresslevel sowie Nikotinverzicht und ein sehr sparsamer Alkoholkonsum.

- Bewegen Sie sich häufiger

Das Herz-Kreislauf-System benötigt für die Aufrechterhaltung seiner Leistungsfähigkeit regelmäßige Bewegung. Die empfohlene Bewegungsdosis beträgt mindestens drei Mal pro Woche 30 – 45 Minuten ausdauer- oder kraftbetonte Bewegungsformen mit Schweißbildung, Puls- und Atemfrequenzerhöhung.

- Übergewichtig? Senken Sie Ihr Gewicht

Übergewicht beeinflusst Blutzucker und Blutdruck. Eine Gewichtssenkung führt bei den meisten Menschen zu einer direkten

Blutdrucksenkung und mindert die Gefahren für Herzinfarkt und Schlaganfall.

- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen

Alkohol trägt zu einer Risikoerhöhung bei, weil er bei einigen Menschen die Blutgerinnungszeit verlängert, kurzzeitig den Puls beschleunigt und die Gefäße verengt.

- Hören Sie noch heute mit dem Rauchen auf

Nikotin verursacht Arterienverengung, beschleunigt den Puls und macht das Blut zähflüssiger. Durch den Rauchstopp erreichen Sie unmittelbar positive gesundheitliche Effekte. Das Schlaganfall-Risiko sinkt innerhalb von fünf Jahren auf das Niveau eines Nichtraucherers.

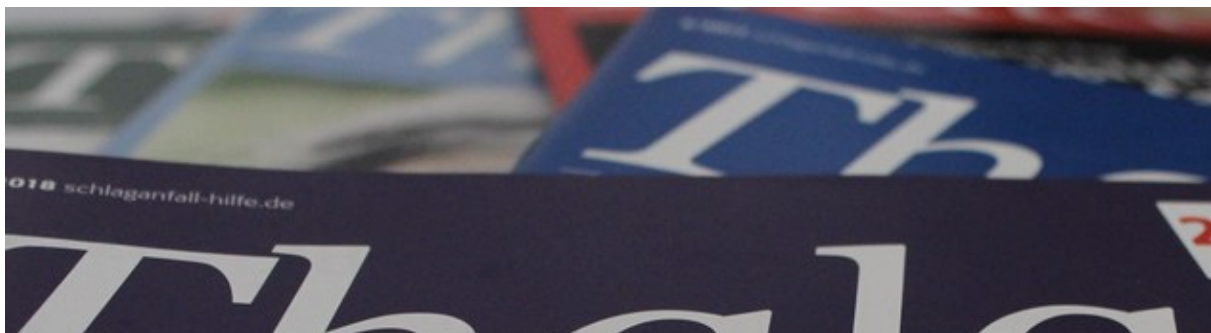
## **Achten Sie auf sich**

Da der Umgang mit Belastungen und die Belastbarkeit von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sind, ist es problematisch pauschale Ratschläge zu erteilen. Eine generelle Empfehlung lautet, einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen und Rücksicht auf das persönliche Stressempfinden zu nehmen.

### **Thala**

Im Gesundheitsmagazin finden Sie weitere Informationen zum Thema Bluthochdruck.

[Zur Ausgabe](#)





Thala - Das Gesundheitsmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe