

Risikofaktoren des Schlaganfalls

Jeder Mensch kann einen Schlaganfall erleiden. Das individuelle Risiko wird dabei von verschiedenen Faktoren bestimmt, den sog. Risikofaktoren. Hier unterscheidet man jene Risikofaktoren, die man beeinflussen kann (modifizierbar) von denen, auf die man keinen Einfluss hat (nicht modifizierbar).

Nicht-modifizierbare Risikofaktoren

- **Alter:** Ältere Menschen haben ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden und müssen daher umso genauer auf die modifizierbaren Risikofaktoren achten.
- **Familiäre Veranlagung:** Ist bei Familienmitgliedern bereits ein Schlaganfall aufgetreten, so ist das Schlaganfallrisiko erhöht. Hier sollte auf eine konsequente Reduktion der modifizierbaren Risikofaktoren geachtet werden.
- **Vorheriger Schlaganfall:** Bei Patienten, die bereits in der Vergangenheit einen Schlaganfall erlitten haben, ist das Risiko für weitere Schlaganfälle deutlich erhöht.

Modifizierbare Risikofaktoren

- **Bluthochdruck** schädigt Blutgefäße und das Herz und erhöht damit das Schlaganfallrisiko. Durch die frühzeitige Erkennung und konsequente Behandlung des Bluthochdrucks kann das Schlaganfallrisiko um bis zu 40% gesenkt werden.
- **Fettstoffwechselstörungen** können eine Atherosklerose begünstigen und tragen damit zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko bei. Besonders das sog. LDL-Cholesterin erhöht das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Zu hohe Blutfettwerte können durch geeignete Medikamente meist sehr gut behandelt werden.
- **Diabetes:** Beim Diabetes kommt es durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte zu einer fortschreitenden Schädigung vor allem kleinerer Blutgefäße. Menschen mit Diabetes haben dadurch ein ca. 2-3fach erhöhtes Schlaganfallrisiko. Durch Normalisierung eines eventuell erhöhten Körpergewichtes, ausreichende körperliche Bewegung und Medikamente kann der Blutzucker gesenkt und damit das Risiko von Folgeerkrankungen wie z.B. ein Schlaganfall deutlich gesenkt werden.

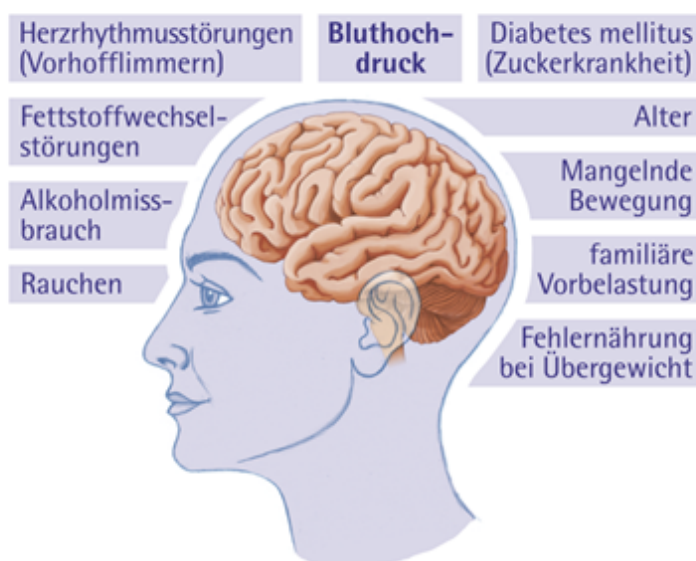
- **Übergewicht** und **Bewegungsmangel** können einen Bluthochdruck oder einen Diabetes zur Folge haben. Alleine hierdurch ist das Schlaganfallrisiko bei übergewichtigen Menschen deutlich erhöht. Durch konsequente Gewichtsreduktion und regelmäßigen Ausdauersport kann das individuelle Risiko deutlich gesenkt werden.

- **Rauchen** schädigt die Blutgefäße und senkt die Sauerstoffaufnahme im Blut. Folge sind ein erhöhter Blutdruck, verengte Blutgefäße und eine schlechtere Gewebedurchblutung. Raucher haben ein 2-4fach erhöhtes Schlaganfallrisiko. Aufhören lohnt sich! Wer das Rauchen aufgibt, erreicht nach 5 Jahren das Risiko eines Nichtrauchers!

- Alkohol in geringen Mengen hat keinen negativen Effekt auf das Schlaganfallrisiko. Im Gegenteil: Rotwein kann - in geringen Mengen konsumiert - sogar vor atherosklerotischen Gefäßveränderungen schützen und den Cholesterinspiegel senken. **In größeren Mengen** erhöht **Alkohol** jedoch das Schlaganfallrisiko. Deshalb: ein Gläschen ist erlaubt, größere Mengen sollten aber vermieden werden.

- **Blutgerinnungsstörungen** sind meist angeborene Erkrankungen, die mit einem erhöhten Risiko für Gerinnselbildungen einhergehen.

- **Herzrhythmusstörungen** können zur Bildung von Gerinnseln im Herzen führen. Solche Gerinnsel können in Hirnschlagadern gespült werden und stellen ein sehr großes Risiko für Schlaganfälle dar. Die zugrunde liegenden Herzrhythmusstörungen werden von den Betroffenen häufig nicht bemerkt. Die Wahrscheinlichkeit für sog. Vorhofflimmern steigt mit zunehmendem Lebensalter. Ca. 5% aller Menschen mit Vorhofflimmern erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall. Die konsequente Behandlung mit gerinnungshemmenden Medikamenten kann hier das Schlaganfallrisiko um bis zu 70% senken!



[Nach oben](#)