



## Was man das persönliche Schlaganfall-Risiko senkt

*Was man das persönliche Schlaganfall-Risiko senkt*

Die Prognosen sind besorgniserregend: Im Jahr 2030 werden vermutlich rund doppelt so viele Menschen wie derzeit von einem Schlaganfall heimgesucht werden. Schon in den letzten zwei Jahrzehnten gab es einen Anstieg um gut 25 Prozent in der Altersgruppe der 20- bis 64-Jährigen. Auch wenn das Hirnschlag-Risiko proportional zum Lebensalter ansteigt, können bereits Teenager betroffen sein. Das Tückische am Schlaganfall: Er kündigt sich gemeinhin nicht an, zeigt keine Symptome, sondern kommt aus heiterem Himmel. Verantwortlich sind zu einem guten Teil erbliche Faktoren, doch das heißt nicht, dass sich keine wirksame Prävention betreiben ließe. Die Ansatzpunkte heißen: Blutdruck, Herzrhythmus, Bewegung, Ernährung, Stresslevel, Nikotin- und Alkoholkonsum.

### Hauptrisikofaktor Bluthochdruck

Rund jeder dritte Deutsche leidet unter Bluthochdruck. Wobei "leiden" meist zu viel gesagt ist, denn lange Zeit bemerkt man gar nichts von der Anomalie. Ein hoher Blutdruck steigert jedoch wesentlich das Schlaganfall-Risiko, schon allein deshalb sollte man ihn regelmäßig überprüfen lassen. Bei bedenklichen Werten kann zunächst mit einer gesünderen Ernährung und mehr körperlicher Aktivität entgegengewirkt werden. Reicht das nicht aus, empfehlen sich spezielle blutdrucksenkende Medikamente. "Ein hoher Blutdruck ist keine Bagatelle, sondern behandlungsbedürftig. Ansonsten drohen Langzeitschäden und Folgeerkrankungen - nicht nur Schlaganfall, sondern auch Arteriosklerose, Herzinfarkt, Augenkrankheiten, Nierenversagen oder Demenz", warnt der Berliner Internist und Kardiologe Dr. Peter Hoffmann. Seiner Erfahrung nach haben insbesondere junge Erwachsene das Risiko gar nicht auf dem Radar.

Auch Herzrhythmusstörungen sind ein relevanter Risikofaktor für einen Schlaganfall. Bei circa jedem 20. über 60-Jährigen wird ein Vorhofflimmern diagnostiziert - damit einher geht ein fünffach höheres Hirnschlag-Risiko. Auch dieses Leiden kann lange unbemerkt bleiben, weshalb entsprechende Vorsorge-Checks dringend zu empfehlen sind, vor allem in der zweiten Lebenshälfte.

### Gesund leben hilft immer

Die weiteren Schlaganfall-Prophylaxe-Maßnahmen lassen sich mit "gesunder Lebensstil" zusammenfassen. Einen solchen zu pflegen sollte ja ohnehin jedermanns Ziel und Ehrgeiz sein, denn eine Vielzahl potenziell tödlicher Erkrankungen erhalten durch die verbreiteten Laster Vorschub. "Insbesondere aufs Rauchen und auf hohen Alkoholkonsum sollte man verzichten, wenn man das Schlaganfall-Risiko senken will", führt Dr. Hoffmann aus, "aber auch eine ausgewogene, obst- und gemüsereiche Ernährung mit wenig Salz sowie regelmäßige Bewegung sind essenziell."

Gerade in unserer heutigen Hochleistungsgesellschaft kommt auch ein weiterer Risikofaktor immer mehr zum Tragen: Stress. Wer sich selbst als dauergestresst empfindet, sollte dringend über strukturelle Änderungen in seinem Leben nachdenken. Diese würden nicht nur der Schlaganfall-Vorbeugung dienen, sondern auch die Lebensqualität unmittelbar erhöhen.

## Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

## Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.