

Schlaganfall – Symptome und Risikofaktoren

Etwa 270.000 Menschen jährlich erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Diabetiker sind besonders gefährdet.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall wird auch Hirnschlag, oder medizinisch »Apoplexie« oder »apoplektischer Insult«, genannt. Es handelt sich um eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns, die zu einem Ausfall von Hirnleistungen wie Lähmungen, Sprachstörungen und Taubheitsgefühlen führt. Bei rascher medizinischer Behandlung können diese Hirnfunktionsstörungen wieder verschwinden, in vielen Fällen aber bleiben sie dauerhaft bestehen oder bilden sich nur langsam zurück. Schwere Schlaganfälle können auch tödlich enden.

Was sind die Ursachen?

Der sogenannte »ischämische Schlaganfall« wird durch eine akute Minderdurchblutung des Gehirns verursacht – meist bedingt durch ein Blutgerinnsel. Eine weitere Form des Schlaganfalls beruht auf einer Hirnblutung. Ca. 15–20% aller Schlaganfälle treten als Hirnblutung auf, 80–85% als Durchblutungsstörung.

Die wichtigsten Symptome des Schlaganfalls

- 1 Lähmung und Taubheitsgefühl:** Akut auftretendes Schwäche-, Lähmungs- oder Taubheitsgefühl auf einer Körperseite. Typisch sind z.B. ein herabhängender Mundwinkel, ein gelähmter Arm oder Greif- und Gangstörungen.
- 2 Sehstörungen:** Plötzlich auftretende



Doppelbilder, verschwommenes Sehen oder vorübergehender Sehverlust auf einem Auge. Oft kommt es auch zu einem halbseitigen Gesichtsfeldausfall.

- 3 Sprach- und Verständnisstörung:** Stockende, abgehackte Sprache. Manche Betroffene verdrehen plötzlich Silben, verwenden falsche Buchstaben oder sprechen verwaschen oder lallend. In schweren Fällen kann ein Schlaganfallpatient gar nicht mehr sprechen.
- 4 Schwindel:** Gleichgewichtsprobleme, Gangunsicherheit und Verlust der Koordination können zusammen mit dem Schwindel auftreten.
- 5 Sehr starke Kopfschmerzen:** Starke Kopfschmerzen werden häufig von Übelkeit und Erbrechen als weitere mögliche Schlaganfallsymptome begleitet.

In der Regel tritt eine kombinierte Auswahl mehrerer dieser Symptome auf.

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben generell Menschen in fortgeschrittenem Alter und solche, deren nahe Verwandte bereits einen Schlaganfall hatten.

Wichtige Risikofaktoren sind:

- **Bluthochdruck:** Dieser verursacht auf Dauer Arteriosklerose, die zu

INHALT

- 1 Schlaganfall**
- 2 Coaching für Ernährung und Bewegung**
- 3 Gesundheitsgefahr Alkohol**

Ablagerungen an der Innenwand der Arterien führt. Bluthochdruckpatienten haben ein 6- bis 8-fach höheres Schlaganfallrisiko als Menschen mit normalem Blutdruck. Je höher der Blutdruck, desto wahrscheinlicher wird ein Schlaganfall.

- **Rauchen:** Auch das Rauchen fördert die Arteriosklerose und führt zu Fettstoffwechselstörungen. Beides sind weitere Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Das Risiko steigt mit der Menge der Zigaretten und der Dauer der Raucherkarriere. Außerdem vermindert Rauchen die Sauerstoffmenge, die von den roten Blutkörperchen zu den Organen transportiert werden kann.
- **Diabetes mellitus:** Zwischen Schlaganfall und Diabetes besteht ein deutlicher Zusammenhang, da ein schlecht eingestellter Diabetes die Blutgefäße schädigt. Dadurch kommt es zu Gefäßablagerungen, die den Blutfluss beeinträchtigen. Diabetes verschlimmert und beschleunigt Arteriosklerose. Diabetiker haben ein 2- bis 3-fach höheres Schlaganfallrisiko als Nichtdiabetiker.
- **Alkohol:** Zu viel Alkohol erhöht vor allem die Gefahr einer Hirnblutung. Bei geringem Alkoholgenuss ist die Schlaganfallgefahr allerdings nicht erhöht.

- **Bewegungsmangel und Übergewicht:** Diese führen zu Bluthochdruck und begünstigen auf diese Weise das Schlaganfallrisiko.
- **Fettstoffwechselstörungen:** Zu hohes Cholesterin und zu hohe Blutfette beschleunigen die Arteriosklerose, da sich Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden bilden.
- **Vorhofflimmern:** Diese sehr häufige Herzrhythmusstörung erhöht das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, um mindestens das 5-fache.
- **Pille:** Die Einnahme der Pille zur Verhütung begünstigt einen Schlaganfall ebenfalls, insbesondere bei Frauen, die Rauchen und weitere Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck haben.

Behandlung – jede Minute zählt!

Schlaganfälle sind sehr gefährlich. Jeder fünfte Patient stirbt innerhalb der ersten vier Wochen. Im Lauf des ersten Jahres sterben immerhin noch ein Drittel aller Betroffenen. Der Schlaganfall ist nach Herz- und Krebserkrankungen die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Die Hälfte der überlebenden Patienten trägt bleibende Schäden davon und ist zumindest teilweise auf fremde Hilfe angewiesen.

Ein Schlaganfall ist daher immer ein Notfall – auch wenn es sich nur um einen »leichten« Schlaganfall handelt. Schon bei bloßem Verdacht auf Schlaganfall sollte der Notarzt gerufen werden. Beruhigen Sie den Patienten und öffnen Sie beengende Kleidung, beispielsweise einen engen Kragen. Wenn der Patient bewusstlos ist, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage (auf die gelähmte Seite). Der Notarzt wird eine Untersuchung auf Lähmungen, Taubheitsgefühle und Sehstörungen durchführen und den Patienten in die Klinik einliefern, wo er ein CT oder MRT erhält. Darüber hinaus werden weitere Untersuchungen wie EKG, Langzeit-EKG, Ultraschalluntersuchungen der hirnzuführenden Gefäße und eine Laboruntersuchung durchgeführt.

Wir sind für Sie da!

Im Fall der Fälle unterstützt und begleitet unser Gesundheitsmanagement Schlaganfallpatienten und ihre Angehörigen von Beginn der Erkrankung über den Krankenhausaufenthalt und die Rehabilitation bis hin zur Rückkehr nach Hause sowie darüber hinaus.

Fit in den Frühling – gesünder leben mit »califit«, dem Ernährungs- und Bewegungscoaching der HALLESCHE

Laut der »Nationalen Verzehrsstudie II« ist jeder fünfte Bürger in Deutschland adipös: 66% der Männer und 51% der Frauen leiden an Übergewicht. Die Folgeerkrankungen des Übergewichts beeinträchtigen die Lebensqualität extrem. Durch eine konsequente Änderung des Lebensstils kann dies vermieden werden. So sind Bewegung und Ernährung auch essenzielle Bestandteile in der Diabetestherapie. Jedes verlorene Kilogramm Körpergewicht hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit!

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, 2000), Kategorie BMI/Risiko für Begleiterkrankungen des Übergewichts

| Kategorie | BMI | Risiko für Begleiterkrankungen des Übergewichts |
|---------------------|-------------|---|
| Untergewicht | < 18,5 | niedrig |
| Normalgewicht | 18,5 – 24,9 | durchschnittlich |
| Übergewicht | ≥ 25 | |
| Präadipositas | 25 – 29,9 | gering erhöht |
| Adipositas Grad I | 30 – 34,9 | erhöht |
| Adipositas Grad II | 35 – 39,9 | hoch |
| Adipositas Grad III | ≥ 40 | sehr hoch |

Quelle: www.adipositas-gesellschaft.de

Neue Kooperation

Die HALLESCHER Krankenversicherung bietet Versicherten mit Übergewicht und Adipositas in Kooperation mit der »AnyCare GmbH« das Ernährungs- und Bewegungsprogramm »califit« an. Es eignet sich insbesondere für Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 sowie chronisch Kranke mit Übergewicht. Gerade bei Menschen mit einem Diabetes mellitus Typ II kann durch eine Gewichtsabnahme ein Fortschreiten der Erkrankung vermieden werden.

Inhalte des Programms

Das Gesundheitsprogramm »califit« unterstützt die Teilnehmer über eine Programmdauer von zwölf Monaten bei der Gewichts- und -stabilisierung. Es fördert das Selbstmanagement der Teilnehmer durch eine intensive **individuelle telefonische Beratung** – mit dem Vorteil, dass Beratungstermine ortsungebunden und flexibel vereinbart werden können. Ergänzend erhalten die Teilnehmer ausführliches **schriftliches Informationsmaterial**. Neben Tipps für die leichtere Umsetzung einer ausgewogenen Ernährungsweise werden darin beispielsweise Entspannungsmethoden oder Gegenstrategien bei Heißhungerattacken vorgestellt. Im **Mitgliederportal** auf der califit-Homepage ist der individuelle Gewichtsverlauf tagesaktuell einzusehen. Das Programm wurde von Ernährungswissen-



schaftlern entwickelt und bereits mehrfach erfolgreich wissenschaftlich ausgewertet.

Ihre Vorteile im Überblick

- **Professionelle Betreuung:** Die Experten der »AnyCare GmbH« werten das bisherige Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand eines Fragebogens aus. So wird sichergestellt, dass vorliegende Erkrankungen bei der Betreuung berücksichtigt werden.
- **Flexibilität und Individualität garantiert:** Als Teilnehmer sind Sie räumlich und zeitlich flexibel. Sie werden über einen Zeitraum von 12 Monaten individuell am Telefon beraten.

- **Jederzeit bestens informiert:** Sie erhalten umfangreiche Begleitmaterialien mit gebündelten Informationen über Ernährung, Bewegung und Lebensstil. Weitere Informationen werden online bereitgestellt.

- **Besonders geeignet für Chroniker:** Insbesondere übergewichtige Menschen, die an chronischen Erkrankungen leiden, profitieren von dem Ernährungs- und Bewegungscoaching.

- **Zusätzliche digitale Unterstützung:** Auf Wunsch wird dem Teilnehmer eine App zur Verfügung gestellt. Diese hilft, wichtige Parameter wie z.B. Gewicht, Bewegung oder Blutdruck im Verlauf zu dokumentieren. Darüber hinaus bietet die App die Möglichkeit, die eingetragenen Werte mit dem persönlichen Experten zu teilen.

Eine US-Studie, die im »New England Journal of Medicine« veröffentlicht wurde, hat nachgewiesen, dass Motivation per Telefon und Internet bemerkenswerte Erfolge beim Abnehmen erzielt. Nutzen auch Sie diesen Effekt!

Kontakt

Informieren Sie sich über das Ernährungs- und Bewegungscoaching »califit« unter **07 11/66 03-20 55** oder per Mail: **gesundheitsmanagement@hallesche.de**

Gesundheitsgefahr Alkohol

Früher war Alkohol für Diabetiker aus gesundheitlichen Gründen strikt tabu. Davon sind Ärzte heutzutage ein Stück weit abgerückt.

In Maßen genießen

Alkoholische Getränke dürfen von Diabetikern genossen werden, allerdings nur in kleinen Mengen, so zum Beispiel das

sprichwörtliche Gläschen Wein zum Abendessen. Die empfohlenen Tagesmengen betragen für Frauen maximal 15 g Alkohol und für Männer 30 g Alkohol. Dies entspricht bei Frauen einem 1/8 Liter und bei Männern einem 1/4 Liter Wein. Grund für die unterschiedlichen Verzehrempfehlungen ist die geschlechtsspezifische Abbauleistung der Leber.

Gefährliche Unterzuckerung

Wer viel oder gar exzessiv trinkt, hat als Diabetiker ein hohes Gesundheitsrisiko, da Alkohol den Zuckerstoffwechsel stört und zudem viele Kalorien enthält. So kommt es zunächst zu einem deutlichen Blutzuckeranstieg und im zweiten Schritt zur Unterzuckerung (Hypoglykämie). Diese kann bis zu 12–24 Stunden nach dem



Alkoholkonsum auftreten. Riskant sind nächtliche Unterzuckerungen, die durch abendlichen Alkoholgenuss auftreten. Besonders groß ist die Hypoglykämiegefahr bei Diabetikern, die Insulin spritzen oder mit Zuckertabletten behandelt werden.

So beugen Sie einer Unterzuckerung vor:

- Alkohol nur in Maßen genießen
- Zum Alkohol in jedem Fall etwas essen
- Zu weniger hochprozentigen Getränken wie bspw. Bier greifen
- Nach dem Sport lieber auf Alkohol verzichten
- Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren und Traubenzucker bereithalten

Übermäßiger Alkoholgenuss – Risiken und Folgen

Alkohol ist ein Gift, das alle menschlichen Körperzellen schädigt. Übermäßiger Alkoholgenuss verursacht daher zahlreiche Krankheiten.

Am bekanntesten sind die Auswirkungen auf die **Leber**. Die Leber baut Alkohol ab. Bei vermehrter Alkoholzufuhr vergrößert sie sich zunächst zur sogenannten

Fettleber. Bei langfristig erhöhtem Alkoholkonsum kommt es zu einem Absterben der Leberzellen, die Leber vernarbt und schrumpft. Dies bezeichnet man als Leberzirrhose. Im Endstadium kann die Leber ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen, was schließlich zum Leberversagen und zum Tod führt.

Alkoholmissbrauch verursacht zudem akute und chronische Entzündungen der **Bauchspeicheldrüse**. Aufgrund dieser chronischen Entzündung kann sich später ein Karzinom der Bauchspeicheldrüse entwickeln.

Geschädigt wird auch der **Herzmuskel**. Ein großer Teil der Herzmuskelerkrankungen ist durch Alkoholmissbrauch hervorgerufen, in dessen Folge der Herzmuskel erschlafft und sich eine Herzschwäche ausbildet.

Alkohol ist ein Nervengift. Durch starken Alkoholgenuss wird das **Gehirn** zunächst reversibel, später irreversibel geschädigt. Es kommt vermehrt zu Konzentrationsstörungen, unsicherem Gang, Desorientiertheit und Gedächtnisstörungen.

Des Weiteren kann zu viel Alkohol Magenbeschwerden vom Sodbrennen bis zu Magengeschwüren und Darmbeschwerden verursachen, er schwächt das Immunsystem und macht den Körper anfällig für Infektionen aller Art.

Bei chronischem Alkoholmissbrauch und plötzlichem Absetzen kann ein Delirium mit Zittern, Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Halluzinationen, Orientierungs- und Bewusstseinsstörungen auftreten. Zudem ist chronischer Alkoholmissbrauch eine der häufigsten Ursachen epileptischer Anfälle.

Alkohol erhöht außerdem das Risiko für Schlaganfälle und verschiedene Krebserkrankungen und begünstigt oder verursacht eine ganze Reihe psychischer Erkrankungen wie Depression und Psychosen.

Mehr Informationen

Lesen Sie mehr rund um das Thema »Alkohol« im **HALLESCHER Gesundheitsportal** unter »Gesund Leben«.

i Ihre Meinung ist uns wichtig!

Unser Ziel ist es, Ihre Ansprüche zu erfüllen und den Diabetesbrief nah an Ihren Bedürfnissen als Leser auszurichten. Daher befragen wir Sie regelmäßig zu Ihren persönlichen Erfahrungen sowie zu den Wünschen und Erwartungen an zukünftige Diabetesbriefe. Nutzen Sie die Gelegenheit, uns Ihre Meinung mitzuteilen – einfach den **beiliegenden Fragebogen** ausfüllen und im Freiumschlag an uns zurücksenden. Noch einfacher geht es im Internet: **www.hallesche.de/diabetesbefragung**. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Dr. Jacqueline Böhme, Leiterin Gesundheitsmanagement
Sandra Dangelmayr, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart