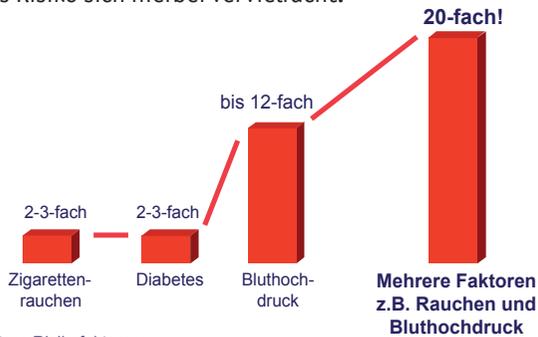


## Welche Risikofaktoren für einen Schlaganfall können Sie selbst beeinflussen?

Ein besonders hohes Schlaganfall-Risiko haben Patienten mit Bluthochdruck. Zigarettenraucher haben ein 2-3-fach höheres Risiko. Ähnlich ist es bei Menschen mit einer Zuckerkrankheit. Ganz besonders gefährdet sind Menschen, die mehrere dieser Risikofaktoren gleichzeitig aufweisen, da das Risiko sich hierbei vervielfacht.



Weitere Risikofaktoren:  
Erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol, Drogen

Viele Menschen haben mehr als einen Risikofaktor gleichzeitig. Auch wenn die einzelnen Risikofaktoren für sich alleine schon gefährlich sind, interagieren verschiedene Risikofaktoren miteinander, wenn sie gleichzeitig vorhanden sind und erhöhen das Risiko nicht additiv sondern potenzieren sich. Das Risiko steigt enorm an.

Wichtig und gut ist, dass diese Risikofaktoren von jedem selbst beeinflusst werden können.

- Hört man mit dem Rauchen auf, besitzt man nach etwa 3 Jahren kein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall mehr.
- Gegen den Bluthochdruck kann man durch körperliche Bewegung eine Menge tun; reicht dies nicht, lässt sich dieses Risiko durch regelmäßige Tabletteneinnahme senken.
- Auch erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholgenuss können durch Veränderungen der Lebensweise beeinflusst werden.

Es lohnt sich in jedem Fall, seine Lebensgewohnheiten umzustellen und gesünder zu leben, da dadurch das Erkrankungsrisiko deutlich minimiert wird.

## Kontakt und Ansprechpartner

### Klinik für Neurologie, Stroke Unit

Chefarzt Prof. Dr. med. Carl-Albrecht Haensch

### Chefarztsekretariat Neurologie

Telefon 02161 / 892 3001

E-Mail [neurologie@mariahilf.de](mailto:neurologie@mariahilf.de)

### Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Telefon 02161 / 892 4010

### Kliniken Maria Hilf

Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen

Viersener Straße 450, 41063 Mönchengladbach

### Jeder Schlaganfall ist ein Notfall

**Tritt ein Schlaganfall auf, zählt jede Minute.  
Ein möglicherweise lebensbedrohlicher Notfall liegt vor.**

**Wählen Sie sofort den Notruf 112 und melden  
der Rettungsleitstelle „Verdacht auf Schlaganfall“.**

Typische Symptome sind eine plötzlich auftretende Schwäche („schiefes Gesicht/schiefer Mund“ oder Schwäche an Arm und/oder Bein) oder Gefühlsstörung („taub“), Sprach- oder Sprechstörung („wie betrunken“ oder undeutlich) oder Sehstörung. Je früher man behandelt wird, desto besser das Behandlungsergebnis!

### Weitere Informationen

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

### Selbsthilfegruppe Mönchengladbach:

Ansprechpartner Eheleute Sturm

Telefon 02166 / 99 80 71

E-Mail [ak-sturm@t-online.de](mailto:ak-sturm@t-online.de)

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach



## Schlaganfall-Prävention Sekundärprophylaxe

Eine Information für Patientinnen  
und Patienten sowie Interessierte

93392\_02/2022

[www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)



## Liebe Patientin, lieber Patient, sehr geehrte Damen und Herren,

nach einem Schlaganfall oder einer Transitorischen ischämischen Attacke (TIA) haben Patientinnen und Patienten ein hohes Risiko, einen zweiten Schlaganfall zu erleiden (Rezidiv). Deshalb kommt der optimalen Einstellung der Patientinnen und Patienten im Hinblick auf Blutdruck, Blutfette und Blutzucker eine hohe Bedeutung zu. Durch die sogenannte Sekundärprophylaxe soll verhindert werden, dass es zu einem weiteren Schlaganfall kommt.

Mit diesem Informationsflyer möchten wir Ihnen einige Präventionsmaßnahmen und Tipps vorstellen, die Sie selbst in Ihrem Alltag einbauen können.

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung!

### Schlaganfall-Risikofaktoren



- Arterielle Hypertonie
- Hohes Alter (insb. > 55 J.)
- Geschlecht (bis zu 30% höher bei Männern)
- Positive Familienanamnese (Arteriosklerose)
- Rauchen
- Stammfettsucht, Hypercholesterinämie
- Diabetes Mellitus
- Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Kardio- oder zerebrovaskuläre Erkrankungen

## Schlaganfall / Transitorisch ischämische Attacke

Viele Risikofaktoren können von Ihnen selbst stark beeinflusst werden und sind gut behandelbar. Mit diesen sechs Punkten können Sie langfristig Ihr Risiko für Schlaganfälle wirksam reduzieren:

