

Und plötzlich ist alles anders

Bundesweiter Tag gegen den Schlaganfall macht auf Risikofaktoren aufmerksam

Der Schlaganfall zählt zusammen mit Herz- und Krebserkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und ist die häufigste Ursache für bleibende Behinderung im Erwachsenenalter. Um die Öffentlichkeit auf die Risikofaktoren eines Schlaganfalls aufmerksam zu machen, ruft die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe alljährlich zum 10. Mai den „Tag gegen den Schlaganfall“ aus. Besonders im Fokus steht in diesem Jahr das Cholesterin, oder besser gesagt: die Blutfette – für viele ein unbekanntes Risiko. Das will die Stiftung ändern.

Schlaganfälle sind oft vermeidbar

270 000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Rund 60 Prozent der Betroffenen sind langfristig auf Therapien, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Dabei wären etwa 70 Prozent der Schlaganfälle vermeidbar – durch einen gesunden Lebensstil und die Behandlung von Risikofaktoren. Viele Aufklärungskampagnen drehen sich um Bluthochdruck, seltener geht es um das Cholesterin. „Dabei wäre hier Aufklärung genauso wichtig“, erklärt Nadine Hunting, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Viele kennen ihr Risiko nicht

Mehr als 7000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter deutscher Unternehmen und Behörden nahmen am Risiko-Check der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil. Ein Ergebnis der Testreihe war besonders markant: 45 Prozent der Teilnehmenden zeigten kritische Cholesterinwerte. „Das waren häufig jüngere Frauen, die sonst unauffällig



Ein Schlaganfall ist lebensbedrohlich und kann ganz unerwartet kommen: Ein gesunder Lebensstil und die Behandlung von Risikofaktoren sind die wichtigsten Maßnahmen zur Prävention.

FOTO: MICHAEL ZEHENDER/DPA-TMN

waren und von ihren Werten überrascht wurden“, berichtet Nadine Hunting. Ungünstige Cholesterinwerte verdoppeln das Risiko für einen Schlaganfall. Und da hohes Cholesterin keine Schmerzen verursacht, bleibe es oft lange unbemerkt.

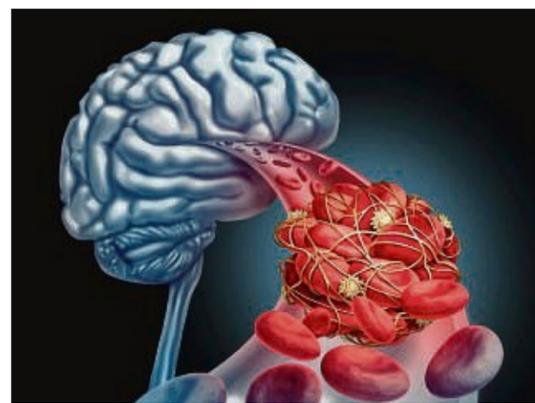
Cholesterin schädigt Gefäße

Wenn auf Dauer eine erhöhte Menge an LDL-Cholesterin im Blut zirkuliert, lagert es sich an den Gefäßwänden ab. Diesen Vorgang nennt man Atherosklerose, im Volksmund Arterienverkalkung. Sie kann zu einem Gefäßverschluss führen. Ein hoher Cholesterinwert kann genetisch bedingt sein, die Betroffenen spüren ihn nicht. „Umso wichtiger ist es, Risikoträger zu identifizieren“, erklärt Hunting. Trotz genetischer

Vorbelastung ist ein gesunder Lebensstil immer grundlegend für die Behandlung eines zu hohen Cholesterinspiegels und anderer Risikofaktoren.

Gesunder Lebensstil lohnt sich

Dass gesundes Leben sich lohnt, zeigen die Ergebnisse einer Studie aus den USA. Eine Arbeitsgruppe um Professorin Myriam Fornage vom Health Science Center Houston führte eine Langzeitbeobachtung von mehr als 11 000 Probanden durch. Dabei zeigte sich, dass viele Teilnehmende ihr Schlaganfall-Risiko trotz erblicher Vorbelastung durch einen entsprechenden Lebensstil deutlich senken konnten. Entscheidend dafür waren sieben beeinflussbare Faktoren: Gesamtcholesterin, Blutdruck,



Ein Blutgerinnsel im Gehirn ist eine der häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall.

FOTO: PANTHERMEDIA / LIGHTSOURCE

Blutzucker, körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen und das Gewicht. Richtig eingestellt minimierten die Teilnehmenden den Effekt eines hohen genetischen Risikos und gewannen bis zu sechs Lebensjahre ohne Schlaganfall.

Die Stiftung empfiehlt, Cholesterinwerte frühzeitig zu überprüfen. Insbesondere dann, wenn bereits Schlaganfälle oder Herzinfarkte in der Familie vorkamen. Eine erste Messung des Gesamtcholesterins ist ganz einfach in vielen Apotheken möglich.

Beste Orientierung im Matratzenschongel

Schlaftage bei Hillebrand Liegen+Sitzen fanden überwältigende Resonanz

Ein gesunder, erholsamer Schlaf bestimmt wesentlich unsere Lebensqualität. Dabei ist die richtige Wahl des Bettensystems, die Anpassung auf den jeweiligen Typus des Schlafers und das perfekte Zusammenspiel von Matratze, Unterfederung, Kissen und Zudecke entscheidend – ohne eine intensive, fachkompetente Beratung sind Fehlkäufe vorprogrammiert.

Davon überzeugten sich jetzt die mehr als 200 Teilnehmer der Schlaftage bei Hillebrand Liegen+Sitzen, Kassels ältestem Bettenhaus. Sie informierten sich an drei Tagen bei Vorträgen, in Workshops und in intensiven Beratungsgesprächen mit Betten-, Schlaf- und Gesundheitsexperten sowie dem Hillebrand-Verkaufsteam rund um dieses sehr komplexe Thema. „Die Resonanz war überwältigend. Wir hatten doppelt so viele Besucher wie bei der vorangegangenen Veranstaltung“, sagte Inhaber und Geschäftsführer Eckhard Hillebrand.



Tipps vom Schlafcoach beim Probeliegen: Experte Markus Kamps erklärte dem Ehepaar Inge Gerdess-Meister und Albert Meister, worauf es beim Kauf einer Kaltschaummatratze ankommt.

FOTO: PETER DILLING

Als viel gefragter kompetenter und zugleich unterhaltsamer Lotse durch den Matratzenschongel erwies sich einmal mehr der aus Funk und Fernsehen bekannte Schlafcoach, Bettenexperte und unabhängige Verbrau-

cherberater Markus Kamps: „Sechs Geschäfte, acht Verkäufer, zwölf Meinungen“ – Mit diesen Worten beschrieb der Experte die Probleme von Käufern, die auf der Suche nach einem für sie maßgeschneiderten Bettensystem

sind. „Es ist wichtig, dass man sich in diesem Dschungel zurechtfindet“, sagte Kamps. Ganz besonders dann, wenn Vorerkrankungen am Skelett vorliegen und wenn es gilt, Problemzonen an der Hals- und Lendenwirbelsäule

oder den Bandscheiben durch die richtige Abstimmung von Matratze und Lattenrost zu „entschärfen“. Das hängt wiederum auch von der Körperkontur des Schlafers ab. Dafür setzt Hillebrand Liegen+Sitzen neuerdings ein modernes Analysegerät der Firma Dormabell ein, das die Körperform im Stehen exakt abbildet. Das Bettenhaus hat sich seit Jahrzehnten auf die Fahne geschrieben, seinen Kunden nachhaltige Lösungen und Produkte für einen gesunden Schlaf zu bieten. „Das ist eine Investition in die Zukunft und gut angelegtes Geld“, sagt Eckhard Hillebrand. Daher gibt es bei Hillebrand Liegen+Sitzen unter anderem auf ausgewählte Matratzen eine 100-Tage-Zufriedenheitsgarantie.

Kontakt:
Hillebrand Liegen + Sitzen
Wilhelmshöher Allee 274
34131 Kassel
☎ 05 61 / 3 20 73
liegen-sitzen.de

Tag gegen den Schlaganfall

Patienteninformationstag im Klinikum Kassel

Zum Tag des Schlaganfalls am 10. Mai veranstaltet das Klinikum Kassel einen Patienteninformationstag mit interessanten Vorträgen. Von 15.30 bis 17.30 Uhr sind alle Interessierten dazu eingeladen, in der Konferenzebene, Haus E, Ebene 8 Platz zu nehmen.

Als Referenten werden Mohammad Abousdirra, Oberarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum Kassel, Dr. Johannes Matthaei, Oberarzt der Klinik für Neurologie am Klinikum Kassel, und Margit Mattausch, Leitung Ergotherapie am Klinikum Kassel, ihr Wissen zur Verfügung stellen.

Darüber hinaus wird den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit geboten, ihr Schlaganfallrisiko zu testen. Neben einem Ultraschall der Halsgefäße und Messung der Risikofaktoren kann auch die mentale und motorische Fitness getestet werden.

Programm

15.30 Uhr
Begrüßung
Priv.-Doz. Dr. Roth

15.40 Uhr
Hilfe! Ein Schlaganfall!
Wie ich Symptome selbst erkenne
Dr. Johannes Matthaei

16.10 Uhr
Schlaganfall – ein Notfall.
Warum Zeit ein wichtiger Faktor ist
Mohammad Abousdirra

16.40 Uhr
Schlaganfall ist kein Schicksal: mit Rehakonzepten zurück ins Leben
Margit Mattausch

Das Team des Klinikums Kassel freut sich auf alle Interessierten. nfi

Veranstaltungsort:

Klinikum Kassel
Mönchebergstr. 41 - 43
34125 Kassel
Konferenzebene | Haus E | Ebene 8

Weitere Informationen unter:
gnh.net/schlaganfalltag

Neuer Ratgeber erhältlich

Die HNA-Broschüre „Ratgeber für pflegende Angehörige“ ist ab sofort und kostenlos erhältlich. Mit unserem Ratgeber möchten wir Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Formen der Pflege sowie die Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung verschaffen und Ihnen mit diversen Beiträgen den Einstieg in das Thema Pflege erleichtern. Darüber hinaus möchten wir Ihnen hilfreiche Tipps für den Pflegealltag mit auf den Weg geben. nfi

Bestellt werden kann der Ratgeber per E-Mail unter carmen.zinn@hna.de oder telefonisch unter ☎ 05 61 / 2 03 12 56.