

Schlaganfall erkennen und vermeiden

Weltweit der Killer Nr. 2!

Fakten

Die ischämische Herzkrankheit und der Schlaganfall sind weltweit die häufigsten Todesursachen und machten im Jahr 2015 insgesamt 15 Millionen Todesopfer aus. 8 von 10 Betroffenen sind 60 Jahre.

Pathophysiologie: Ein umschriebener Teil des Gehirns wird plötzlich nicht mehr mit Blut und somit mit Sauerstoff versorgt. Als Folge sterben Nervenzellen im betroffenen Gebiet ab.

Risikofaktoren: Übergewicht, Bewegungsmangel, Gerinnungsstörungen, Diabetes, Hypertonie, genetische Faktoren, Herz-Rhythmus-Störungen und andere Herzerkrankungen, Alkoholkonsum, Rauchen und Fettstoffwechselstörungen.

Schnelles Handeln kann Schlaganfall-Patienten das Leben retten!

1. Schnell-Erkennung mit dem FAST-Test
2. 112 wählen

Eine schnelle Diagnose und Behandlung kann eine potenziell verheerende Behinderung oder den Tod verhindern. Drei verräterische Symptome treten in 75% aller Schlaganfälle auf, oftmals in Kombination. Beobachten Sie genau - Handeln Sie schnell!

So funktioniert der FAST – Test

F	A	S	T
Face / Gesicht	Arms / Arme	Speech / Sprache	Time / Zeit
			
Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln	Bitten Sie die betroffene Person beide Arme gleichzeitig zu heben und dabei die Handinnenflächen nach oben zu drehen	Lassen Sie die betroffene Person einen einfachen Satz nachsprechen	Hat der Betroffene mit diesen Aufgaben Probleme, zählt jede Minute. Rufen Sie umgehend die 112 an!

Symptome

- **Kopfschmerzen:** Häufig kommt es bei einem Schlaganfall zu Blutungen im Gehirn. Diese können sehr starke Kopfschmerzen verursachen. Übelkeit mit Erbrechen sind typische Begleiterscheinungen.
- **Sehstörungen:** Ein typisches Symptom ist das sogenannte eingeschränkte Gesichtsfeld. Betroffene können beispielsweise Gegenstände übersehen, die sich in ihrem linken Sichtfeld befinden.
- **Sprachstörungen:** Der Betroffene redet stockend oder abgehackt. Häufig werden Silben oder Buchstaben verdreht. Auch der totale Sprachverlust ist möglich.
- **Lähmung und Taubheitsgefühle:** Die Lähmung der Gesichtsmuskulatur gilt als eines der typischen Anzeichen eines Schlaganfalls. Die Wange, der Mund oder das Augenlid können herabhängen. Die Lähmung kann sich aber auch über eine gesamte Körperseite ausdehnen.

Mögliche Vorboten: TIA

TIA steht für transitorische ischämische Attacke, eine vorübergehende Durchblutungsstörung im Gehirn. Eine TIA hält allerdings meist nur für wenige Minuten, maximal aber für 24 Stunden an, dann verschwinden die Beschwerden wieder. Bitte sofort den Arzt konsultieren.

Schlaganfall-Präventionen

- Halten Sie Ihr Blut flüssig! Trinken Sie ausreichend und gesund, vor allem morgens nach dem Aufstehen (Tipp: [Dr. Jacob's Basen-Trinkkur](#)).
- Ernähren Sie sich gesund! Viel Kalium (Gemüse, Obst und Nüsse), wenig Salz.
- Bewegen Sie sich regelmäßig! (Dauer-Sitzen ist das neue Rauchen.)
- Raucherentwöhnung
- Moderater Alkoholkonsum

Diese Information kann Leben retten. Teilen Sie sie mit anderen!