

Gesunder Lebensstil senkt Risiko für Schlaganfall

Berlin, 8. Mai 2019 – Rund 25.000 Menschen in Berlin haben im Jahr 2017 einen Schlaganfall erlitten, meist mit dramatischen Folgen. Denn etwa 40 Prozent der Schlaganfälle enden tödlich. Von den Überlebenden werden rund 64 Prozent zum Pflegefall. Anlässlich des Tages gegen den Schlaganfall am 10. Mai 2019 plädiert die BARMER daher für einen gesunden Lebensstil. „Rund 70 Prozent aller Schlaganfälle ließen sich vermeiden. Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind die besten Präventionsmaßnahmen gegen einen Schlaganfall“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

Bluthochdruck in den Griff bekommen

Risikofaktor Nummer eins für einen Schlaganfall sei Bluthochdruck. Auch Rauchen, erhöhte Blutfette, starkes Übergewicht, Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, übermäßiger Alkoholkonsum und ein konstanter Bewegungsmangel erhöhten die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall. Besonders Senioren sollten darauf achten, mögliche Risikofaktoren in den Griff zu bekommen. 80 Prozent der Schlaganfallpatienten seien über 60 Jahre alt. Männer trafe ein Schlaganfall häufiger als Frauen.

Im Verdachtsfall sofort Notruf absetzen

Bei einem Schlaganfall verstopft ein Blutgefäß im Gehirn. Auch eine massive Einengung eines Gefäßes im Halsbereich kann die Hirndurchblutung beeinträchtigen, so dass es zu Ausfallserscheinungen kommt. Gehirnzellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und können absterben. Charakteristische Anzeichen für einen Schlaganfall sind Seh- und Sprachstörungen, aber auch Lähmung und Taubheitsgefühl, Schwindel mit Gangunsicherheit und ein sehr starker Kopfschmerz. „Durch schnelles Handeln können die Folgen eines Schlaganfalls begrenzt werden. Bei jedem Verdacht auf Schlaganfall sollte deshalb sofort ein Notarzt über die 112 gerufen werden“, sagt Leyh.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de