



Damit Sie
gut informiert
sind.

PRÄVENTION SCHLAG- ANFALL

RISIKOFAKTOREN & TIPPS
ZUR VORBEUGUNG

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



WAS IST EIN SCHLAGANFALL?

Schlaganfälle sind die dritthäufigste Todesursache in Deutschland und können bei einer großen Zahl von Menschen teilweise schwerwiegende Behinderungen und Einschränkungen der Lebensqualität verursachen. Daher sollten Sie Ihre Risikofaktoren kennen.

Ein Schlaganfall (Hirnschlag) ist eine plötzlich auftretende Durchblutungsstörung des Gehirns. Dabei kann ein Blutgefäß im Gehirn verstopft (Hirnininfarkt) oder geplatzt (Hirnblutung) sein. Häufige Symptome, die auf einen Schlaganfall hinweisen, sind plötzliche, starke Kopfschmerzen, Taubheitsgefühl, Lähmungen oder Seh- und Sprachstörungen. Der Vorläufer des Schlaganfalls ist die „transitorische ischämische Attacke“ (kurz: TIA), bei der zwar dieselben Symptome wie bei einem Hirnschlag auftauchen, aber meist innerhalb von wenigen Stunden wieder vergehen. Eine TIA weist auf ein erhebliches Schlaganfallrisiko hin.

WELCHE FAKTOREN ERHÖHEN DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

- Bluthochdruck
- Vorhofflimmern
- Atherosklerose
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkohol

WAS SIND DIE MEDIZINISCHEN RISIKOFAKTOREN?

BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck wird auch „Hypertonie“ genannt. Er entwickelt sich schleichend. Ein unbehandelter oder schlecht eingestellter Bluthochdruck kann schwere Folgen haben und schlimmstenfalls zu einem Schlaganfall führen.

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

Blutdruck (in mmHg)	Systolisch (oberer Blutdruckwert)	Diastolisch (unterer Blutdruckwert)
Optimaler Blutdruck	Unter 120	Unter 80
Normaler Blutdruck	120–129	80–84
Hochnormaler Blutdruck	130–139	85–89
Blutdruck Grad 1	Ab 140	Ab 90

VORHOFFLIMMERN

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung. Das Herz schlägt unregelmäßig, ist völlig außer Takt und meist zu schnell. Einige merken ein Herzzolpern und Herzrasen, innere Unruhe oder Schwindel. Viele Menschen bemerken aber auch keine Veränderung. Jedoch drohen ohne Behandlung ernste Folgen.

„Die Tatsache, dass mit dem Vorhofflimmern ein größeres Risiko für Schlaganfall, Herzschwäche und sogar für eine erhöhte Sterblichkeit verbunden ist, unterstreicht, wie dringend es ist, dem Vorhofflimmern vorzubeugen und den einzelnen Patienten möglichst mit einem auf ihn zugeschnittenen therapeutischen Programm zu behandeln.“*

* Auszug aus der Broschüre „Herz außer Takt – Vorhofflimmern“ der Deutschen Herzstiftung e. V. Weitere Informationen: www.herzstiftung.de

ATHEROSKLEROSE

Atherosklerose ist eine krankhafte Einlagerung von Cholesterin und anderen Fetten an der Innenwand arterieller Blutgefäße. Sie wird durch einen chronischen Entzündungsprozess ausgelöst. Bevorzugt tritt dies in der Halsschlagader und den großen Beinarterien auf. Als Folge daraus ist der Blutfluss eingeschränkt oder schlimmstenfalls ganz unterbrochen.

DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch als Zuckerkrankheit bekannt, ist eine Stoffwechselerkrankung. Der Blutzuckerspiegel ist krankhaft erhöht. Es liegt eine Insulinresistenz oder ein Insulinmangel vor. Eine unzureichende medikamentöse Blutzuckertherapie ist mit einem deutlich erhöhten Risiko für schwere Begleit- und Folgeerkrankungen verbunden.

FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNG

Eine Fettstoffwechselstörung wird auch als „Hyperlipidämie“ bezeichnet. Erkannt wird die Erkrankung an typischen Blutfettwerten wie dem Cholesterin. Die Therapie reicht von Lebensstiländerungen (gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung etc.) bis hin zur medikamentösen Behandlung mit Cholesterinsenkern (Statine).



WICHTIG ZU WISSEN

- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Hausarzt oder Facharzt.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein.
- Testen Sie Ihr Schlaganfallrisiko online unter:

www.schlaganfall-test.de



WAS KÖNNEN SIE *aktiv* TUN?

Sie können selbst Einfluss auf Ihr Schlaganfallrisiko nehmen. Denn 70 % aller Schlaganfälle gelten als vermeidbar! Ein gesunder Lebensstil nimmt bedeutenden Einfluss auf Ihre Risikofaktoren.

Verändern Sie Ihren Umgang mit Stress!

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag!

Meiden Sie Rauchen und Alkohol!

➔ www.dak.de/schlaganfall



WAS TUN IM NOTFALL?

Der Verdacht auf einen Schlaganfall ist ein Notfall.

Der FAST-Test hilft, einen Schlaganfall zu erkennen:

Bitten Sie die Person ...

- **F (Face/Gesicht):** ... zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab?
- **A (Arm):** ... die Arme nach oben zu heben, Handflächen nach oben. Sind Lähmungserscheinungen erkennbar?
- **S (Speech/Sprache):** ... einen einfachen Satz nachzusprechen. Liegt eine Sprachstörung vor?
- **T (Time/Zeit):** Wählen Sie sofort den Notruf 112 und melden Sie den Verdacht auf Schlaganfall.

Wenn die betroffene Person mit einer dieser Aufgaben Probleme hat, besteht der Verdacht auf einen Schlaganfall – jede Minute zählt!

Weitere Informationen: www.schlaganfall-hilfe.de

Prävention

DURCH UNSERE ONLINE-COACHINGS

Mit unseren Online-Coachings bieten wir Anreize und Wegweiser für ein gesünderes Leben. Was Sie dafür benötigen? Lediglich einen Zugang zum Internet. Wir bieten Online-Coachings unter anderem zu folgenden Gesundheitsthemen:

- **DAK Fitness-Coaching**
Fit und aktiv durchs Leben
- **DAK Ernährungs-Coaching**
Gesund ernähren – aber wie?
- **DAK Antistress-Coach**
Gelassenheit kann man lernen
- **Relax@Fit**
Stress bewältigen, Burnout vermeiden
- **Nichtraucherhelden.de**
Online-Coaching zum Rauchausstieg
- **Vorvida**
„Ja!“ zu weniger Alkohol
- **DAK-Pflegecoach**
Für pflegende Angehörige

➔ Alle Onlineangebote Ihrer DAK-Gesundheit finden Sie unter: **www.dak.de**



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

www.dak.de/spezialistennetzwerk

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine
medizinische Frage auf dem Herzen:
DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice für
unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich
registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat** auf
www.dak.de/chat

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



D981-5100 / Stand 07/20
Nachträglich kann es z. B. durch
Gesetzesänderungen zu abweichenden
Regelungen kommen.

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem
Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.