

# CAROTISSTENOSE

## KURZINFORMATION ZU VERENGUNGEN DER HALSSCHLAGADER

*In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Ursache ist meist eine Durchblutungsstörung des Gehirns. Rund 15 Prozent dieser sogenannten ischämischen Schlaganfälle entstehen durch eine Carotisstenose – eine Verengung der Halsschlagadern. Das Wissen über mögliche Risikofaktoren sowie eine gesunde Lebensweise können helfen, das Schlaganfallrisiko zu senken.*

### TYPISCHE RISIKEN

#### Medizinische Faktoren

Bestimmte Erkrankungen und gesundheitliche Voraussetzungen können das Risiko für eine Carotisstenose und damit auch für einen Schlaganfall erhöhen. Dazu gehören z. B.

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Übergewicht
- Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern)

#### Lebensstil und Verhalten

Auch der persönliche Lebensstil hat Einfluss auf die Gesundheit der Blutgefäße und das Schlaganfallrisiko. Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sind unter anderem die bekannten Risikofaktoren. Und das natürlich nicht nur in Bezug auf das Thema Schlaganfall, sondern für die Gesundheit im Allgemeinen.

### DIE BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEITEN

Die Behandlung richtet sich unter anderem nach dem Ausmaß der Gefäßverengung sowie Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation. Je nach Befund können z. B. folgende Maßnahmen infrage kommen:

- Medikamente, die das Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln verringern.
- Medikamente zur Senkung der Blutfettwerte, um das Fortschreiten der Gefäßverkalkung zu verlangsamen.
- ein operativer oder kathetergestützter Eingriff, wenn die Verengung ausgeprägt ist oder das Schlaganfallrisiko erhöht erscheint.

### WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Es empfiehlt sich, Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren und gut einstellen zu lassen. Verordnete Medikamente sollten zudem regelmäßig und wie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprochen eingenommen werden. Aber auch ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das Risiko für einen Schlaganfall deutlich zu senken. Sie können also auch selbst durch Ihr Verhalten und Ihren Lebensstil viel dazu beitragen, indem Sie beispielsweise folgende Tipps im Alltag beherzigen.

- **Ausgewogen ernähren**, z. B. mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und hochwertigen Pflanzenölen wie Olivenöl („mediterrane Kost“).
- **Nicht rauchen** und **Alkohol möglichst nur in kleinen Mengen** trinken.
- **Regelmäßig bewegen**, z. B. täglich etwa 30 Minuten spazieren gehen, Rad fahren oder schwimmen.
- **Stress vermeiden**, z. B. durch regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf oder Entspannungsmethoden wie Yoga, Atemübungen oder Meditation.

### Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten

Ausführliche Erläuterungen zum Thema Carotisstenose und zu unseren Angeboten gibt es unter **[dak.de/schlaganfall-vermeiden](https://dak.de/schlaganfall-vermeiden)** oder scannen Sie einfach den QR-Code.



**Gern beraten wir Sie auch individuell und stellen Ihnen unsere Angebote vor.** Sie erreichen unsere Expertinnen und Experten telefonisch unter:

**040 325 325 859**

(Mo.–Do. 8.00–16.00 Uhr,  
Fr. 8.00–13.00 Uhr)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*