



Jedes Jahr am 29. Oktober erinnern uns Gesundheitsorganisationen und Experten weltweit daran, wie bedeutend der Schutz vor Schlaganfällen ist – und das ist bitter nötig. Denn ein Schlaganfall trifft die Menschen oft völlig unerwartet. In Deutschland allein erleiden pro Jahr über 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Er ist eine der häufigsten Ursachen für schwere Behinderungen und den Tod. Ein Schicksal, das oft vermeidbar wäre. Doch was können wir tun, um uns zu schützen?

## Ein kleiner Moment, der alles verändert

Ein Schlaganfall ist, wenn man so will, ein Blitz aus heiterem Himmel: Innerhalb von Sekunden, manchmal Minuten, verwandelt sich das Leben eines Menschen. Plötzlich versagt der Körper – ein Arm hängt schlaff herunter, die Sprache wird undeutlich, die Sicht verschwimmt. Dabei ist es gerade diese Plötzlichkeit, die so gefährlich ist, denn jede Minute zählt.

Der Welt-Schlaganfalltag wurde ins Leben gerufen, um genau darauf aufmerksam zu machen. Ziel ist es, Wissen über die Ursachen und Symptome zu verbreiten, die Wichtigkeit einer gesunden Lebensweise zu betonen und dazu aufzurufen, im Ernstfall schnell zu reagieren. Denn frühzeitiges Handeln kann Menschenleben retten – ein Gedanke, der uns alle betrifft.

## Ursachen und Risikofaktoren: Mehr als nur Pech?

Es ist eine traurige Wahrheit: Viele Risikofaktoren für Schlaganfälle sind selbstverschuldet. Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und eine ungesunde Ernährung zählen zu den häufigsten Auslösern. Auch wenn genetische Veranlagung eine Rolle spielt, hat jeder eine gewisse Kontrolle über seine eigene Gesundheit. Doch wie oft sagen wir uns: „Das passiert mir nicht“?

Genau hier liegt das Problem. Viele Menschen unterschätzen das Risiko oder sind sich schlicht nicht bewusst, dass schon Kleinigkeiten helfen können, die Gefahr eines Schlaganfalls drastisch zu senken. Ein bewussterer Umgang mit unserer Gesundheit könnte Tausende von Leben retten – das ist nicht übertrieben.

## Ein oft übersehenes Symptom: Das Leben im Schnelldurchlauf

Schlaganfälle kündigen sich manchmal in Form kleiner „Warnschläge“ an, den sogenannten



TIA (Transitorische Ischämische Attacke). Eine TIA ist wie ein Mini-Schlaganfall: Die Symptome sind kurzzeitig da und verschwinden dann wieder. Aber das Gehirn hat bereits einen Hilfeschrei ausgesendet. Warum diese kleinen Warnzeichen oft ignoriert werden? Weil viele Menschen denken, sie hätten sich vielleicht nur „verrenkt“ oder „versprochen“. Ein fataler Irrtum.

Hier könnte ein bisschen mehr Achtsamkeit wahre Wunder bewirken. Wer sich über die Symptome eines Schlaganfalls informiert, kann im Ernstfall die entscheidenden Minuten besser nutzen. Zu den klassischen Symptomen gehören einseitige Lähmungserscheinungen, Sprach- oder Sehprobleme und plötzliche Verwirrung – ein Warnsignal, das einen sofortigen Arztbesuch rechtfertigt. Sich das einzuprägen, kann im Notfall den Unterschied zwischen Leben und Tod machen.

## Was wir alle tun können: Die Macht der Prävention

Prävention klingt im ersten Moment wie eine Aufgabe für Gesundheitsexperten – dabei ist es so einfach wie das tägliche Zähneputzen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von Zigaretten und übermäßigem Alkoholkonsum senken das Risiko erheblich. Studien belegen, dass schon moderate Bewegung wie tägliches Spaziergehen das Schlaganfallrisiko erheblich senken kann. Manchmal reicht es schon, die Treppe statt des Fahrstuhls zu nehmen oder das Auto für kurze Strecken stehenzulassen.

Auch der regelmäßige Gang zum Arzt kann viel bewirken. Bluthochdruck, ein Hauptauslöser für Schlaganfälle, lässt sich medikamentös gut behandeln. Trotzdem wissen viele Menschen gar nicht, dass sie daran leiden, weil Bluthochdruck lange symptomlos bleibt. Ein jährlicher Gesundheitscheck und die Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin können ebenfalls dazu beitragen, das Risiko erheblich zu senken.

## Die Rolle der Familie und des Umfelds

Familienmitglieder und Freunde können eine unschätzbare Rolle im Vorbeugen und schnellen Erkennen eines Schlaganfalls spielen. Oft ist es das Umfeld, das die ersten Symptome bemerkt und entsprechend handelt. Die sogenannte FAST-Methode – Face, Arms, Speech, Time – hilft dabei, die Zeichen zu erkennen:



1. **Face (Gesicht):** Bitten Sie die Person zu lächeln – hängt eine Gesichtshälfte schlaff herunter?
2. **Arms (Arme):** Fordern Sie sie auf, beide Arme zu heben – fällt ein Arm herab?
3. **Speech (Sprache):** Lassen Sie die Person einen einfachen Satz sprechen – klingt die Sprache verwaschen oder seltsam?
4. **Time (Zeit):** Jede Minute zählt – rufen Sie bei Verdacht sofort den Notarzt.

Eine Erinnerung daran, wie schnell aus einem harmlosen Verdacht ein ernsthafter Notfall werden kann, wenn man nicht sofort handelt.

## Die emotionale Belastung nach einem Schlaganfall: Ein neuer Lebensweg

Wer einen Schlaganfall überlebt, kämpft oft nicht nur mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch mit psychischen Belastungen. Plötzlich ist der Alltag ein Hürdenlauf – früher einfache Handgriffe sind nun Herausforderungen, und die Abhängigkeit von Pflege und Unterstützung wird für viele Betroffene zur größten psychischen Belastung. Auch das Umfeld ist betroffen: Familienangehörige übernehmen Verantwortung, pflegen und unterstützen. Oft führt dies zu einer neuen Art des Zusammenlebens, bei der Geduld und Liebe eine entscheidende Rolle spielen.

Viele Betroffene kämpfen mit Depressionen, Frustration und sozialer Isolation. Eine Rehabilitation und der Anschluss an Selbsthilfegruppen können hierbei helfen. Zu wissen, dass man mit seinen Herausforderungen nicht allein ist, gibt Kraft. Der Welt-Schlaganfalltag soll uns daran erinnern, dass diese Menschen unsere Unterstützung und Empathie brauchen.

## Fazit: Verantwortung für sich und andere übernehmen

Ein Schlaganfall kann jeden treffen. Er unterscheidet nicht zwischen jung und alt, arm und reich. Der Welt-Schlaganfalltag erinnert uns daran, wie wichtig Vorsorge, Achtsamkeit und schnelles Handeln sind. Durch eine gesunde Lebensweise und das Erkennen der Warnsignale haben wir mehr Kontrolle über unsere Gesundheit, als wir oft denken. Warum also das Risiko eingehen?

Nehmen wir uns heute einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was wir für unsere Gesundheit tun können. Für uns selbst, für unsere Familien und für eine Zukunft, in der Schlaganfälle weniger Menschen treffen – oder gar nicht mehr.



Welt-Schlaganfalltag: Ein Moment der Achtsamkeit für uns alle

*Es grüßt die Redaktion von Nachrichten.fr!*