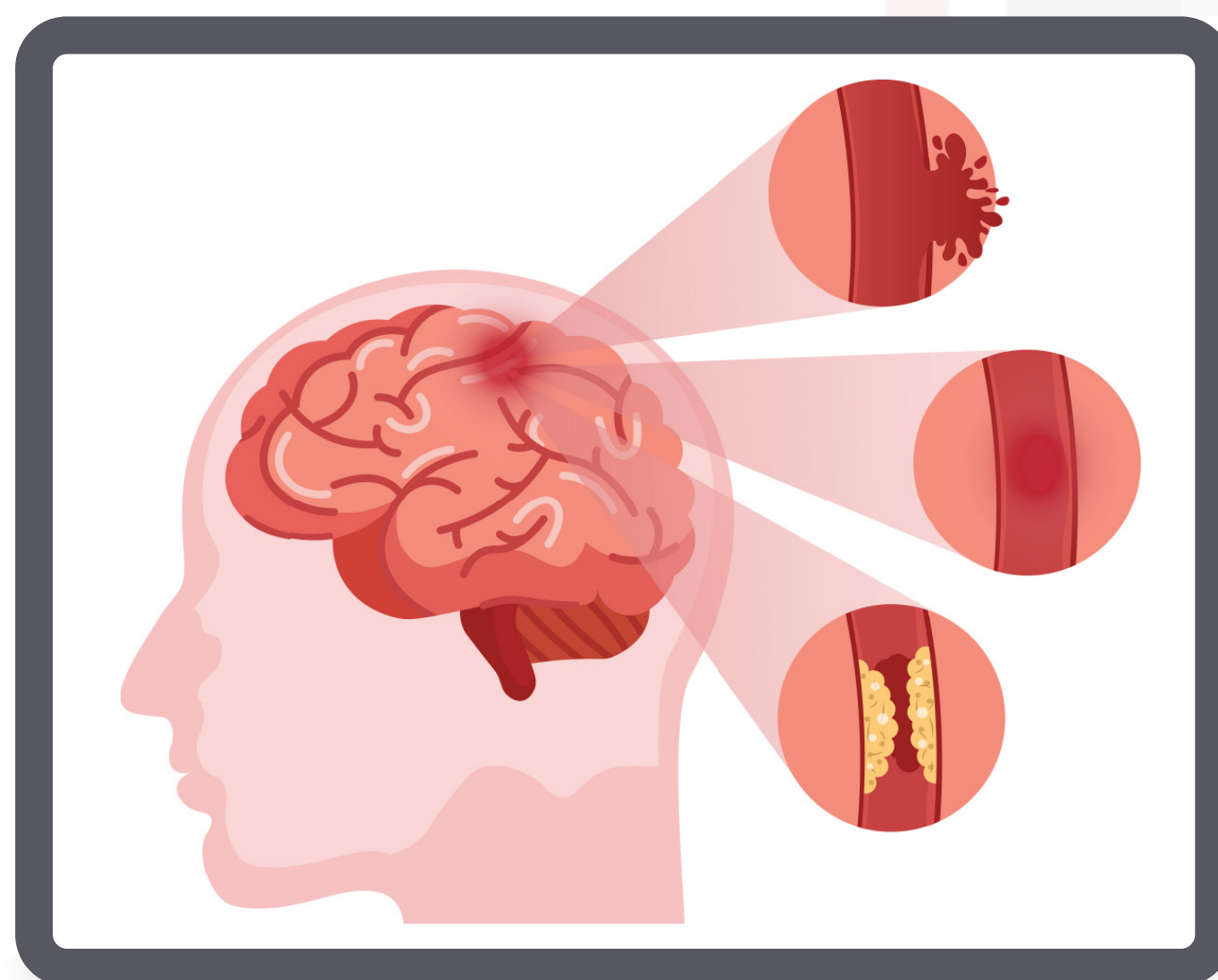


# GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN ZUM SCHLAGANFALL

## WAS IST EIN SCHLAGANFALL?

Ein Schlaganfall tritt auf, wenn die Blutzufuhr zum Gehirn gestört wird, was zu einer Schädigung der Gehirnzellen führt. Die Auswirkungen eines Schlaganfalls hängen von der betroffenen Hirnregion und dem Ausmaß der Schädigung ab.



## WAS IST EINE TIA?

Eine transitorische ischämische Attacke (TIA) ist ein „Minischlaganfall“. Eine TIA kann wie ein Schlaganfall plötzlich ohne Vorwarnung auftreten. TIA-Symptome können von wenigen Minuten bis zu 24 Stunden lang anhalten. Der Unterschied zwischen einem Schlaganfall und einer TIA besteht darin, dass die Symptome einer TIA nach einer Weile abklingen.

## WARUM IST EIN SCHLAGANFALL EIN NOTFALL?

Ihr Gehirn steuert Ihre sämtlichen Körperfunktionen. Je länger die Blutzufuhr unterbrochen ist, desto mehr Gehirnzellen sterben möglicherweise ab. Wenn der Verdacht auf einen Schlaganfall besteht, rufen Sie unverzüglich 911 an. Ärzte können ein gerinnselauflösendes Medikament verabreichen, um den Blutfluss wiederherzustellen, aber es muss schnell nach dem Auftreten des Schlaganfalls verabreicht werden. Zögern Sie nicht – rufen Sie sofort 911 an.

## WARUM IST EINE TIA EIN NOTFALL?

Eine TIA ist eine ernstzunehmende Warnung, dass in Zukunft ein Schlaganfall auftreten kann. Die Warnzeichen sind die gleichen wie bei einem Schlaganfall. Warten Sie deshalb nicht ab, ob die Symptome verschwinden. Rufen Sie sofort 911 an. Auch wenn die Symptome abklingen oder schnell verschwinden, muss ein Arzt die Ursache feststellen, um einen zukünftigen Schlaganfall möglichst zu verhindern.

**Es ist wichtig, die Anzeichen eines Schlaganfalls zu erkennen.  
Merken Sie sich **FAST**:**



**F**ACE  
(Gesicht)

Hängt eine Seite herab?



**A** RMS  
(Arme)

Können Sie beide heben?



**S** PEECH  
(Sprache)

Ist sie undeutlich/wirr?



**T** I ME  
(Zeit)

Zeit, 911 anzurufen.



**Stroke Network**  
Southwestern Ontario

Februar 2025 | [swostroke.ca](http://swostroke.ca)

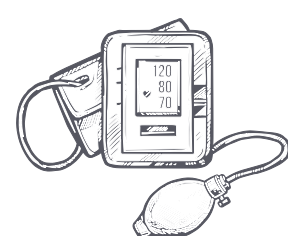
# RISIKOFAKTOREN FÜR EINEN SCHLAGANFALL

## BEEINFLUSSBAR



### Rauchen und Vapen

Rauchen kann das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, verdreifachen.



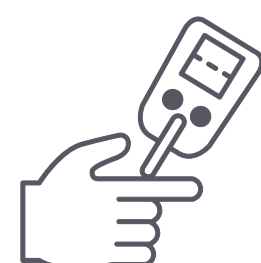
### Blutdruck

Bluthochdruck ist der größte Risikofaktor für einen Schlaganfall und geht oft ohne Warnzeichen oder Symptome einher.



### Ungesunde Ernährung

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an fettreichen, zuckereichen, verarbeiteten und/oder salzigen Lebensmitteln kann das Risiko von Bluthochdruck, Gewichtszunahme und Diabetes erhöhen. Etwa 75 % des verzehrten Salzes stammt aus der Außer-Haus-Verpflegung oder aus verarbeiteten Lebensmitteln.



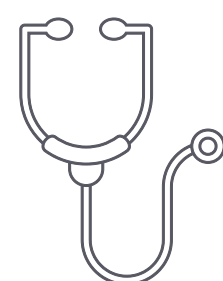
### Diabetes

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann die Arterien schädigen und könnte zu einem hohen Blutdruck führen.



### Zu wenig Bewegung

Bewegungsmangel kann zu einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Gewichtszunahme und ein höheres Stressniveau führen.



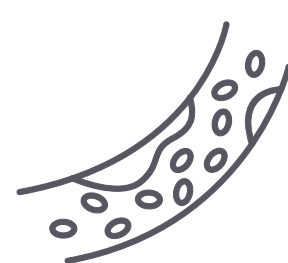
### Vorhofflimmern

Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung, die zur Bildung von Blutgerinnseln im Herzen führen kann, die ins Gehirn wandern und den Blutfluss beeinträchtigen können.



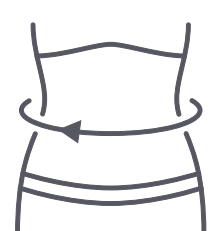
### Zu viel Alkohol

Übermäßiger Alkoholkonsum kann den Blutdruck erhöhen und das Schlaganfallrisiko steigern.



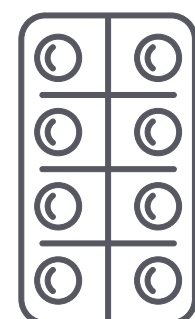
### Cholesterin

Ein hoher Cholesterinspiegel kann zu Fettablagerungen (Plaque) an den Arterienwänden führen, sodass es zu Verengungen kommt, die den Blutfluss behindern und das Schlaganfallrisiko erhöhen.



### Ungesundes Gewicht

Übergewicht kann zu hohem Blutdruck, hohem Cholesterin, Diabetes und Schlafapnoe beitragen.



### Empfängnisverhütung/ Hormonersatztherapie

Östrogenhaltige Medikamente können das Schlaganfallrisiko erhöhen.



### Stress

Ein hohes Stressniveau kann mit einer ungesunden Lebensweise verbunden sein. Stress kann auch zu hohem Blutdruck, Fettleibigkeit, Angstzuständen und Depressionen führen.



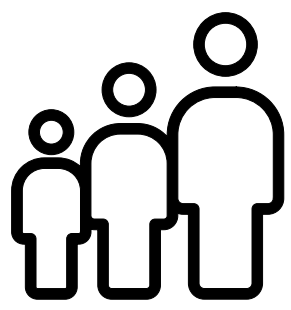
### Freizeitdrogenkonsum

Drogenkonsumenten haben ein sechsmal höheres Schlaganfallrisiko als Personen, die keine Drogen konsumieren.



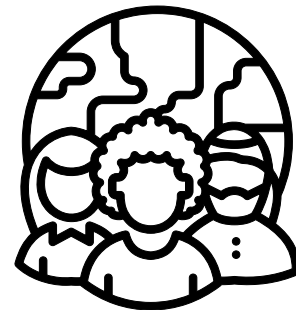
# RISIKOFAKTOREN FÜR EINEN SCHLAGANFALL

## NICHT BEEINFLUSSBAR



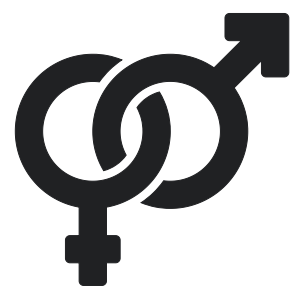
### Alter

Ein Schlaganfall kann in jedem Alter auftreten. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko eines Schlaganfalls.



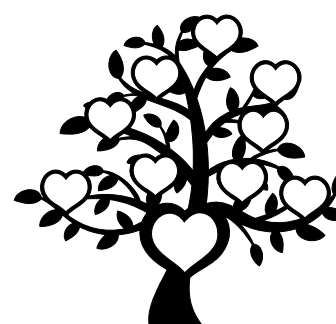
### Afrikanische oder südasiatische Abstammung

Menschen afrikanischer oder südasiatischer Abstammung haben ein höheres Schlaganfallrisiko, da sie häufiger an Bluthochdruck und Diabetes leiden.



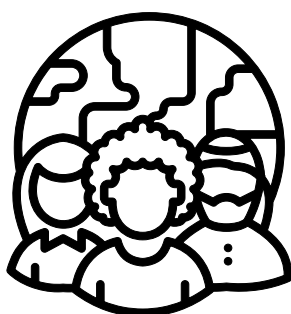
### Geschlecht

Nach der Menopause kann das Schlaganfallrisiko steigen.



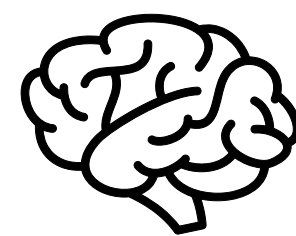
### Familiengeschichte

Das Schlaganfallrisiko ist größer, wenn ein Familienmitglied vor dem 65. Altersjahr einen Schlaganfall erlitten hat.



### Ethnische Herkunft

First Nations, Metis und Inuit haben ein höheres Schlaganfallrisiko, da sie häufiger an Bluthochdruck und Diabetes leiden.



### Vormaliger Schlaganfall oder eine transitorische ischämische Attacke (TIA)

Das Schlaganfallrisiko ist nach einem vormaligen Schlaganfall und/oder einer TIA größer.

## VERRINGERN SIE IHR RISIKO

*Je mehr Risikofaktoren bei Ihnen vorliegen, desto größer ist Ihr Risiko für einen Schlaganfall oder eine TIA. Glücklicherweise lassen sich fast 80 % der Schlaganfälle durch ein gesundes Verhalten verhindern.*

- Wenn Sie rauchen oder Drogen nehmen, dann sollten Sie damit aufhören.
- Betätigen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die den kanadischen Ernährungsempfehlungen entspricht.
- Wenn Sie Alkohol trinken, beschränken Sie sich auf kleine Mengen.
- Halten Sie ein gesundes Gewicht.
- Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig von Ihrem Arzt überprüfen.
- Wenn Sie an Vorhofflimmern leiden, nehmen Sie Ihre Medikamente wie vorgeschrieben ein.
- Kontrollieren Sie Ihren Cholesterinspiegel, indem Sie den Verzehr von verarbeiteten und fettreichen Lebensmitteln einschränken.
- Wenn Sie Diabetes haben, arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen, um Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten.
- Ermitteln Sie Ihre Stressfaktoren und ergreifen Sie nach Möglichkeit Maßnahmen, um diese zu reduzieren.
- Nehmen Sie alle Medikamente wie vorgeschrieben ein.
- Achten Sie auf die Warnzeichen eines Schlaganfalls/einer TIA.

**Wenn Sie Anzeichen eines Schlaganfalls bemerken, fahren Sie nicht selbst, SONDERN RUFEN SIE 911 AN. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Arzt oder unter [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)**