

Testen Sie Ihr persönliches Schlaganfall-Risiko!

In Deutschland erleiden pro Jahr rund 250.000 Menschen einen Schlaganfall – für viele Betroffene verläuft dieses Ereignis tödlich oder mündet in körperlichen Behinderungen. Aber es gibt eine **gute Nachricht**: Sie können dem Schlaganfall und seinen Folgen vorbeugen. Werden Sie aktiv!

Ein Schlaganfall kann jeden treffen!
Der folgende Test verrät Ihnen, ob Sie gefährdet sind.



ja | nein

Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen:

1. Mein Vater oder meine Mutter hatten einen Schlaganfall.

2. Bei mir wurde eine verminderte Durchblutung der Hirngefäße oder eine Verengung der Halsschlagader festgestellt.

3. Ich habe Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern oder nehme Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen ein.

4. Trifft mindestens eine der Aussagen zu?

- a) Mein Blutdruck liegt oft bei 140/90 mmHg oder höher.
- b) Mein Arzt hat einen zu hohen Blutdruck bei mir festgestellt.
- c) Ich nehme Medikamente gegen zu hohen Blutdruck.

5. Trifft mindestens eine der Aussagen zu?

- a) Ich bin Diabetiker.
- b) Mein Blutzuckerspiegel liegt nüchtern bei 126 mg/dl (7 mmol/l) oder höher.
- c) Ich nehme Medikamente gegen zu hohen Blutzucker.

6. Trifft eine der Aussagen zu?

- a) Mein (Gesamt-) Cholesterin liegt bei 240 mg/dl oder höher.
- b) Ich kenne meinen Cholesterin-Wert nicht, aber nach Angaben meines Arztes ist er zu hoch.

7. Ich bin Raucher oder lebe bzw. arbeite mit Personen zusammen, die regelmäßig rauchen.

8. An den meisten Tagen bin ich weniger als 30 Minuten körperlich aktiv (zum Beispiel Spazierengehen, Radfahren, Laufen).

9. Ich habe Übergewicht.

10. Ich trinke an den meisten Tagen der Woche Alkohol, und zwar mehr als 1 Drink (Frauen) bzw. mehr als 2 Drinks (Männer) pro Tag. 1 Drink entspricht z.B.: 1 Glas Wein (0,1 l), ein Glas Bier (0,3 l) oder ein kleines Glas Sherry.

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie „Ja“ angekreuzt haben.

Die Auswertung finden Sie auf der Rückseite.



Auswertung Schlaganfall-Risikotest:



← Ihre Punktezahl aus dem Risikotest (siehe Vorderseite)

Sie haben **kein Kästchen mit „Ja“** angekreuzt. Das bedeutet:
Ihr Schlaganfall-Risiko ist im Vergleich zu anderen Menschen Ihres Alters **nicht erhöht**.

Sie haben **1- bis 3-mal „Ja“** angekreuzt. Das bedeutet:
Ihr Schlaganfall-Risiko ist im Vergleich zu anderen Menschen Ihres Alters zumindest **leicht erhöht**.
Haben Sie die Fragen 2, 3 oder 4 mit „Ja“ beantwortet, sind Sie möglicherweise stärker gefährdet.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Risiko senken können.

Sie haben **mehr als 3-mal „Ja“** angekreuzt. Das bedeutet:
Sie haben ein **deutlich erhöhtes Risiko** für einen Schlaganfall.
Sprechen Sie umgehend mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten, Ihr Risiko zu senken.

Unabhängig von der Test-Auswertung ist **Ihr Risiko stark erhöht**, wenn Sie bereits einen Schlaganfall oder eine so genannte TIA (= vorübergehende Durchblutungsstörung des Gehirns) durchgemacht haben.

Wenn Sie den Verdacht auf ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko haben, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen!



So senken Sie Ihr Schlaganfall-Risiko:

Nur wenige Risikofaktoren lassen sich nicht verändern. Dazu gehören Alter, Geschlecht und die familiäre Veranlagung. Für die meisten Risikofaktoren jedoch gilt: Vorbeugen ist beim Schlaganfall möglich – bereits kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten haben oft eine große Wirkung.

Normalgewicht anstreben

Wer Übergewicht (BMI über 25 kg/m²) abbaut, ist seltener von einem Schlaganfall betroffen: Wenn überflüssige Pfunde purzeln, werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fett- und Zuckerstoffwechsellstörungen gesenkt.

Keine Zigaretten

Wer nicht raucht oder vor längerer Zeit (mehr als 4 Jahren) mit dem Rauchen aufgehört hat, kann sich freuen – das wirkt sich günstig auf die Herz-Kreislaufgesundheit aus und verringert die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall.

Die Blutfette im Auge behalten

Ungünstige Blutfette bergen ein hohes Risiko für einen Schlaganfall. Verantwortlich sind oft Übergewicht und eine falsche Ernährung. Meiden Sie gesättigte Nahrungsfette und bevorzugen Sie ungesättigte Fette (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Haselnussöl). Ersetzen Sie tierische möglichst durch pflanzliche Fette. Außerdem: Bauen Sie Übergewicht ab (gefährlich ist vor allem das Fett im Bauchbereich) und bewegen Sie sich ausreichend!

Mehr Bewegung

Körperliche Aktivität fördert Wohlbefinden und Gesundheit. Unter anderem profitieren die Gefäße, die Fettwerte und der Zuckerstoffwechsel. Das erfreuliche Resultat: Ihr Schlaganfall-Risiko wird gesenkt. Bleiben Sie regelmäßig in Bewegung, damit liegen Sie goldrichtig!

Alkohol in Maßen genießen

Wer sich gelegentlich ein Glas Wein oder Bier gönnt, schadet seiner Gesundheit nicht. Verschiedene Untersuchungen liefern sogar Hinweise, dass geringe (!) Mengen Alkohol einen günstigen Einfluss auf die Herz-Kreislaufgesundheit haben. Wenn allerdings mehr getrunken wird, schlägt dieser Effekt schnell ins Gegenteil um: Das Risiko für Herz-Kreislaufprobleme und für einen Schlaganfall steigt an.

Auf den Blutdruck achten

Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für den Schlaganfall. Durch viel körperliche Bewegung, Abnehmen bei Übergewicht, Verzicht auf das Rauchen und eine ausgewogene Ernährung lassen sich die Blutdruckwerte günstig beeinflussen. Wenn Ihnen Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet wurden, achten Sie auf eine regelmäßige Einnahme!

Außerdem wichtig zu wissen: Statistiken zeigen, dass Menschen mit einem **Typ 2 Diabetes** rund dreimal häufiger einen Schlaganfall erleiden als Nicht-Diabetiker der gleichen Altersgruppe. Wer als Diabetiker seine Blutzucker-, Blutdruck- und Fettwerte gut im Griff hat, muss sich allerdings wenig Sorgen machen. Viele **Herzkrankungen** – und hierunter vor allem die Herzrhythmusstörungen – erhöhen das Schlaganfall-Risiko ebenfalls.

Wichtig: Nehmen Sie Ihre vom Arzt verordneten Medikamente regelmäßig ein!