



# Schlaganfall vorbeugen und frühzeitig erkennen

Etwa 100 000 Schlaganfälle im Jahr ließen sich verhindern, wenn Warnsignale und Risikofaktoren ernst genommen und Behandlungen eingeleitet würden.

## Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Bluthochdruck, Diabetes mellitus
- Rauchen
- Herzerkrankungen, Vorhofflimmern
- Psychosoziale Belastung, Depression
- Zu hohe Cholesterinwerte
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht und Fehlernährung
- Zu wenig Bewegung

## Präventionsmaßnahmen:

- Sich ausgewogen ernähren
- Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen
- Nicht rauchen
- Stress vermeiden
- Gewichtsabnahme
- Sich regelmäßig bewegen, Sport
- Richtige Blutdruckeinstellung – mit und ohne Medikamente

Bestimmte Risikofaktoren sind erblich. Deshalb ist es wichtig zu wissen, ob es in der nahen Familie Schlaganfälle gegeben hat. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Faktoren auf Sie zutreffen und was Sie persönlich mit einer gesunden Lebensweise tun können, um Ihr Risiko zu verringern.

---

## Vorboten eines Schlaganfalls können sein:

- Schwäche oder **gestörtes Gefühl in einer Körperseite**, besonders in Gesicht, Arm oder Bein
- Schwierigkeiten zu sprechen oder Gesprochenes zu verstehen
- **Sehstörung**, vor allem wenn sie auf einem Auge auftritt oder Doppelbilder
- Plötzlich einsetzender **Schwindel** mit unsicherem Gang
- Kurze Störungen des **Bewusstseins, der Orientierung oder der Erinnerung**
- Stark auftretender **Kopfschmerz**

Rufen Sie sofort Ihren Arzt oder den Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117**, wenn einer dieser Vorboten plötzlich auftritt – auch wenn sie nur wenige Sekunden oder Minuten dauern.



# Einen Schlaganfall rechtzeitig erkennen



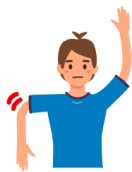
## Typische Anzeichen eines Schlaganfalls:

- Plötzliche **Lähmung** einer Körperseite (häufig im Arm stärker ausgeprägt als im Bein)
- Gefühlsstörung oder **Taubheitsgefühl**
- **Herabhängender Mundwinkel**
- **Erschwertes Sprechen**
- **Sehstörungen**, Doppelsehen
- Plötzlicher **Schwindel** mit der Unfähigkeit zu sitzen oder zu stehen

Zögern Sie nicht, bei einem dieser Anzeichen den **Notruf 112** zu wählen. Nur dann kann schnellstmöglich eine Therapie beginnen.

### Einen Schlaganfall erkennen mit dem FAST-Test:

Mit Hilfe eines einfachen Tests können Sie auch als Laie einen Schlaganfall erkennen. Mehr erfahren Sie hier: [www.bosch-bkk.de/schlaganfall](http://www.bosch-bkk.de/schlaganfall)

**F****A****S****T**

**Face:** Hängt beim Lächeln der Mundwinkel?

**Arms:** Arme nach vorn auf Schulterhöhe heben und die Handflächen nach oben drehen: Hat er/sie Probleme damit?

**Speech:** Einfachen Satz nachsprechen: Klappt das nur mit Fehlern und klingt die Stimme verwaschen?

**Time:** Bei diesen Beschwerden sofort den Notruf 112 wählen – beim Schlaganfall ist schnelle Hilfe entscheidend

Sie hatten einen Schlaganfall? Unsere **Patientenbegleiter** stehen Ihnen während der Therapie und der Genesung gerne zur Seite: [www.bosch-bkk.de/patientenbegleitung](http://www.bosch-bkk.de/patientenbegleitung)