

## Handlungsempfehlungen/ Hinweise

- Die größte Chance im Wettlauf gegen Schlaganfall und andere Herz- Kreislaferkrankungen besteht in einer frühen Entscheidung für einen gesunden Lebensstil.
- Bewegen Sie sich auch im Alltag verstärkt, indem Sie für kurze Strecken Ihr Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder die Treppe anstelle des Aufzugs nutzen.
- Treffen Sie sich regelmäßig und zu einer festgelegten Zeit mit anderen zum Sport, zum Joggen oder Walken um auf Dauer Ihre Motivation zu fördern.
- Wenn Sie durch einen Schlaganfall oder eine andere Erkrankung in Ihrer körperlichen Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind oder erstmals sportlich aktiv werden wollen, dann sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt.

## Kontakte/Links

### Wissenschaftlicher Nachweis

Die Handlungsempfehlungen für körperliche Aktivität entsprechen der gemeinsamen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und der Deutschen Schlaganfallgesellschaft. Sie entsprechen ebenfalls den gemeinsamen Leitlinien der Amerikanischen Gesellschaft für Herzkrankungen und der Amerikanischen Gesellschaft für Schlaganfall.

<http://www.dsg-info.de/leitlinien.html>

### Kontakt

Klinik für Allgemeine Neurologie  
Albert- Schweitzer-Campus 1, Gebäude A1  
48149 Münster

E- Mail: [huelsdue@ukmuenster.de](mailto:huelsdue@ukmuenster.de)

### Links

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gibt zu vielen Fragen rund um das Thema Schlaganfall Informationsmaterialien heraus, die bestellt oder heruntergeladen werden können.

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Die Deutsche Schlaganfall- Gesellschaft veröffentlicht Informationen und Leitlinien zur Prävention und Behandlung von Schlaganfall.

[www.dsg-info.de](http://www.dsg-info.de)

Stand: Januar 2013

#### Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, Unternehmenskommunikation  
T +49 251 83-55866, [Unternehmenskommunikation@ukmuenster.de](mailto:Unternehmenskommunikation@ukmuenster.de)



**Klinik für Allgemeine Neurologie  
am Universitätsklinikum Münster**

## Primär- und Sekundärprä- vention von Schlaganfall

*Risikofaktor Bewegungsmangel*

# Der Schlaganfall

## Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist die Folge einer plötzlich auftretenden Durchblutungsstörung des Gehirns. Die Durchblutungsstörung kann verursacht sein durch:

- den Verschluss eines wichtigen Hirngefäßes
- eine Blutung durch den Riss eines Blutgefäßes

Durch den Schlaganfall entstehen neurologische Ausfälle, die folgendermaßen aussehen können:

- eine plötzliche Schwäche oder Gefühlsstörung einer Körperseite
- der plötzliche Verlust der Sprache
- Sehstörungen
- ungewöhnlich heftige Kopfschmerzen

## Was ist eine Transitorische Ischämische Attacke (TIA)?

Eine TIA ist ebenfalls die Folge einer plötzlichen, aber vorübergehenden Durchblutungsstörung des Gehirns. Die neurologischen Symptome bestehen kurzzeitig und bilden sich ganz zurück.

Verschiedene Risikofaktoren begünstigen nachweislich das Auftreten eines Schlaganfalls:

Nicht Beeinflussbare Risikofaktoren	Beeinflussbare Risikofaktoren
<ul style="list-style-type: none"><li>- Alter</li><li>- Geschlecht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bluthochdruck</li><li>– Diabetes</li><li>– Fettstoffwechselstörungen</li><li>– Herzerkrankungen</li><li>– Bewegungsmangel</li><li>– Rauchen</li></ul>

# Primärprävention

Beugen Sie einem ersten Schlaganfall oder einer TIA vor, indem Sie einen gesunden Lebensstil, unter anderem mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, führen. Sie senken dadurch gleichzeitig das Risiko an Bluthochdruck, Diabetes oder einer anderen Stoffwechselstörung zu erkranken.

1. Machen Sie Ausdauersport bei moderater bis intensiver Belastung\*
2. jeweils 30 Minuten Sport
3. 3-5 mal pro Woche
4. Ihr Herzschlag sollte sich spürbar beschleunigen und die Schweißproduktion sollte sich vermehren

Folgende Sportarten kommen in Frage:

- Joggen
- Nordic- Walken
- Schwimmen
- Tennis und andere Sportarten

Bewegen fördert das Wohlbefinden und minimiert Krankheitsrisiken. Bei regelmäßiger körperlicher Aktivität reduziert sich das Schlaganfallrisiko um 20-30%.

*\*hier gilt ihr subjektives Empfinden, aber gesteigerte körperliche Aktivität wird empfohlen*

# Sekundärprävention

Beugen Sie einem erneuten Schlaganfall vor, indem Sie Ihr Herzkreislaufsystem trainieren. Durch körperliche Aktivität werden beeinflussbare Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes mellitus positiv beeinflusst und die medikamentöse Therapie unterstützt.

## Patienten mit Schlaganfall oder TIA, die in der Lage sind körperlich aktiv zu sein

1. moderate bis intensive körperliche Bewegung\*
2. jeweils 30 Minuten
3. 3-5 mal pro Woche
4. Ihr Herzschlag sollte sich spürbar beschleunigen und die Schweißproduktion vermehren

Folgende Sportarten kommen in Frage

- flottes Gehen
- Ergometer fahren u.a.

## Patienten mit Behinderung durch Schlaganfall

1. Führen Sie ein Bewegungsprogramme nach Anleitung oder unter Supervision von Physiotherapeuten/ Sportlehrern durch.
2. Fragen Sie Ihren Arzt nach der für Sie optimalen Belastungsstufe und lassen Sie Ihren Therapeuten ein Trainingsprogramm für Sie ausarbeiten.