

Schlaganfall – und dann Demenz? Experten empfehlen Rauchstopp, Bewegung und gesunde Ernährung zur Prävention

Berlin, November 2018 – Wer bereits einen Schlaganfall erlitten hat, besitzt gegenüber Gleichaltrigen ohne Vorbelastung ein viel höheres Risiko, erneut daran zu erkranken. Nach mehreren Hirninfarkten steigt auch die Wahrscheinlichkeit an einer vaskulären, also an einer gefäßbedingten Demenz zu erkranken auf bis zu 40 Prozent an. Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) klärt auf, wie beide Krankheiten zusammenhängen – und wie eine Prävention gelingen kann.

Mehr als 260 000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. „Dabei werden Nervenzellen in einem bestimmten Areal des Gehirns durch ein verstopft oder geplatzt Gefäß geschädigt“, erläutert Professor Dr. med. Wolf-Rüdiger Schäbitz, Pressesprecher der DSG. „Die Patienten zeigen Symptome wie beispielsweise eine halbseitige Lähmung der Gesichts- oder Körpermuskulatur und können möglicherweise nicht mehr richtig sprechen.“ Neueste Untersuchungen bestätigen, dass bereits einzelne Schlaganfälle in strategisch wichtigen Hirnregionen zu Gedächtnisstörungen und in seltenen Fällen zu einem dementiellen Syndrom führen können. Diese Form der sogenannten vaskulären Demenz entsteht durch eine gestörte Blutversorgung des Hirngewebes, vor allem, wenn sich mehrere Schlaganfälle ereignen. „Während ein Schlaganfall diesbezüglich meistens noch nicht so kritisch ist, steigt das Risiko eine vaskuläre Demenz zu erleiden nach mehreren Ereignissen stufenweise an“, erläutert Schäbitz. Im Gegensatz dazu entwickelt sich die Alzheimer-Demenz chronisch fortlaufend. Hier wird die Gedächtnisstörung durch das langsame Absterben von Nervenzellen ausgelöst. Während bei der Alzheimer Demenz das Kurzzeitgedächtnis sowie die zeitliche und räumliche Orientierung früh gestört sind, stehen bei Patienten mit vaskulärer Demenz Konzentrations- und Denkstörungen aber auch Störungen in Abläufen von Alltagsfunktionen sowie Gangstörungen im Vordergrund.

Bei Schlaganfall und vaskulärer Demenz bestehen die identischen Risikofaktoren. „Hierzu zählen ein zu hoher Blutdruck, bestimmte Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern und Diabetes Mellitus. Und auch Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Rauchen und mangelnde Bewegung erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall und damit für eine vaskuläre Demenz“, sagt Professor Dr. med. Martin Dichgans, 2. Vorsitzender der DSG. Maßnahmen, die einem Schlaganfall vorbeugen können, wirken auch dieser Form der Demenz entgegen. Besonders Menschen, die bereits einen oder mehrere Hirninfarkte hatten und Personen, die ein erhöhtes Risiko dafür haben, sollten nach Ansicht des Experten eine gezielte Prävention betreiben. Professor Schäbitz rät: „Mit ausreichender Bewegung – etwa einer halben Stunde pro Tag – und einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Fisch kann einem Schlaganfall gezielt vorgebeugt werden.“ Rauchern empfiehlt er zudem dringend, sich den Griff zur Zigarette abzugewöhnen. Menschen mit Bluthochdruck sollten diesen medikamentös richtig einstellen lassen. Aktuelle Studien zeigen einmal mehr, dass Vorhofflimmern als mögliche

Schlaganfallursache ein wichtiger Risikofaktor für Demenz ist. „Daher muss nach einem Schlaganfall intensiv danach gesucht werden und wenn das Vorhofflimmern festgestellt wird, müssen Patienten unbedingt mit der Einnahme von Medikamenten zur Blutverdünnung – also mit einer oralen Antikoagulation – behandelt werden. „Wer nach dem ersten Schlaganfall seinen Lebensstil umstellt und seine Risikofaktoren konsequent behandelt, kann nicht nur das Risiko erheblich reduzieren, einen weiteren Schlaganfall zu erleiden, sondern beugt effektiv der Entwicklung einer vaskulären Demenz vor“, meint Schäbitz abschließend.

Literatur:

Puy L, Barbay M, Roussel M, Canaple S, Lamy C, Arnoux A, Leclercq C, Mas JL, Tasseel-Ponche S, Constans JM, Godefroy O; GRECogVASC Study Group. Stroke. 2018 Nov;49(11):2666-2673.

Ding M, Fratiglioni L, Johnell K, Santoni G, Fastbom J, Ljungman P, Marengoni A, Qiu C. Neurology. 2018 Nov 6;91(19):e1732-e1740.

Zonneveld TP, Richard E, Vergouwen MD, Nederkoorn PJ, de Haan R, Roos YB, Kruijt ND. Blood pressure-lowering treatment for preventing recurrent stroke, major **vascular** events, and **dementia** in patients with a history of stroke or transient ischaemic attack. Cochrane Database Syst Rev. 2018 Jul 19;7:CD007858.

Fachlicher Kontakt bei Rückfragen:

Prof. Dr. med. Wolf-Rüdiger Schäbitz
Pressesprecher der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG)
Evangelisches Klinikum Bethel
Klinik für Neurologie
Haus Gilead I | Bethel
Burgsteig 13
33617 Bielefeld
Telefon: 0521/77278301

Kontakt für Journalisten:

Pressestelle der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG)
Friederike Gehlenborg
Tel.: +49 (0)711 8931-295, Fax: +49 (0)711 8931-167
E-Mail: gehlenborg@medizinkommunikation.org
www.dsg-info.de



Falls Sie keine Informationen zur DSGVO mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an: gehlenborg@medizinkommunikation.org