

Hitzewelle erhöht Risiken für einen Schlaganfall – worauf Risikogruppen jetzt achten sollten

Experten der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) geben Tipps zur Prävention

August 2022 – Wie der Rest Europas, so stöhnt auch Deutschland unter der aktuellen Hitzewelle. Die trockene Hitze kann vor allem für Ältere und für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall bedeuten. Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) rät deshalb dringend, dass sich die Risikogruppen bei diesem Wetter vermehrt in kühlen Räumen aufhalten und unbedingt ausreichend trinken sollten. Sie sollten zudem auch auf Warnsignale wie beispielsweise einen schnelleren Herzschlag, Luftnot oder die typischen Schlaganfallzeichen – zum Beispiel auf plötzliche halbseitige Schwäche, Seh- oder Sprachausfall – achten.

Bei der häufigsten Schlaganfallform, dem ischämischen Schlaganfall, kommt es zu einer Verstopfung eines gehirnversorgenden Gefäßes, so dass das umliegende Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Dann geht Hirngewebe zugrunde und es resultieren körperliche und vielleicht auch intellektuelle Ausfälle und Behinderungen, im schlimmsten Fall verstirbt der Patient. „Die klinische Erfahrung und wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre zeigen, dass diese Form des Schlaganfalles im Zusammenhang mit der Wetterlage steht“, erklärt Professor Dr. med. Wolf-Rüdiger Schäbitz, Pressesprecher der DSG. „Hitze führt gerade bei älteren Personen, die sowieso häufig zu wenig trinken, zu einem relativen Flüssigkeitsmangel und erhöht damit die Zähflüssigkeit des Blutes. In der Summe erhöht sich damit das Risiko vor allem für ischämische Schlaganfälle.“

Da eine schnelle Diagnose bei einem Schlaganfall entscheidend für das weitere Leben des Patienten ist, sollte jeder Mensch den FAST-Test kennen: Achten Sie auf Face, Arm, Speech, Time. Hat der Betroffene einen herabhängenden Mundwinkel? Kann er beide Arme gleichmäßig heben? Hat er eine Sprachstörung oder kann einfache kurze Sätze nicht klar wiederholen? „Dann wählen Sie die Notrufnummer 112 und ordern Sie schnelle Hilfe, indem Sie die Symptome weitergeben. Gerade bei einer Hitzewelle ist es bedeutsam, darauf zu achten,“ so Professor Schäbitz. „Allerdings können ein Flüssigkeitsmangel, die Austrocknung des Körpers und daraus resultierende Symptome wie Apathie, Sprachstörungen, Anfälle und Kreislaufkollapse einen Schlaganfall auch nur

vortäuschen. Eine Rehydrierung kann dann schnell wieder zu einer Besserung und Normalisierung der Symptomatik führen. Dieses ist jedoch in der Regel erst nach fachneurologischer Beurteilung zu entscheiden“, betont Professor Dr. med. Darius Nabavi, 1. Vorsitzender der DSG.

„Wir raten daher älteren Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen dringend, sich vor der Hitze zurückzuziehen, die Wohnungen nachts zu lüften und tagsüber mit Rollläden zu schützen, und vor allem ausreichend zu trinken“, empfiehlt der DSG-Experte. Die DSG empfiehlt, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf Alkohol zu verzichten. Zudem ist leichte Kost zu empfehlen, Joghurt, Obst und Gemüse, bevorzugt Fisch anstatt Fleisch. „Bewegen Sie sich ausreichend, aber passen Sie Ihre aktiven Phasen der Hitze an – kein Sport in der Mittagshitze, halten Sie lieber Siesta in der heißesten Zeit des Tages oder tragen Sie eine Kopfbedeckung, wenn Sie nach draußen müssen.“ Besonders gefährdete Menschen sollten vor dem Sommer mit ihrem Arzt über Hitze und eine mögliche Anpassung ihrer Medikation sprechen. „Achten Sie auch auf alte alleinstehende Nachbarn“, so Professor Schäbitz abschließend.

*** Bei Veröffentlichung Beleg erbeten. ***

Fachlicher Kontakt bei Rückfragen:

Professor Dr. med. Wolf-Rüdiger Schäbitz

Pressesprecher der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG)

Universitätsklinik für Neurologie

Evangelisches Klinikum Bethel gGmbH

Universitätsklinikum OWL | Universität Bielefeld

Telefon: +49 521 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