

So schützen Sie sich vor einem Schlaganfall

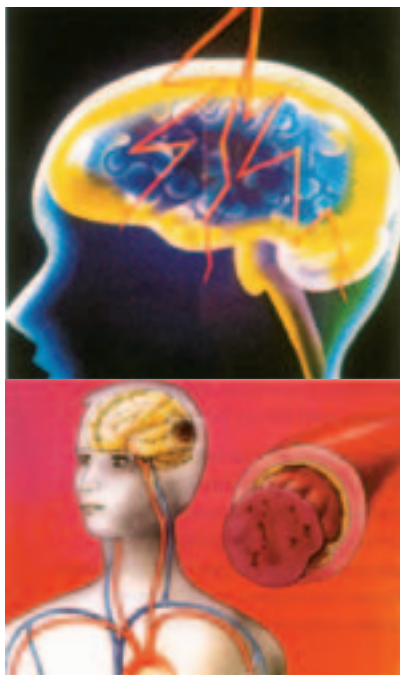
Schlaganfall – eine Folge von Gefäßverengung

Als Schlaganfall (Hirnfarkt) bezeichnet man eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Schlaganfall ist eine Folge von fortgeschrittener Arteriosklerose (Gefäßverengung).

Bei der Arteriosklerose werden unter anderem Blutzellen und Fette in die Arterienwand eingelagert. Durch die zunehmende Einlagerung und weil vermehrt Bindegewebs- und Muskelzellen in der Gefäßwand gebildet werden, verdickt sich die Arterienwand allmählich. Das Blutgefäß verengt sich. Der Blutfluss wird gestört.

Nach heutigem Wissen ist eine fortgeschrittene Arteriosklerose nicht rückgängig zu machen.

ABER: Die Weiterentwicklung einer Arteriosklerose kann man erheblich verlangsamen oder sogar ganz stoppen. Ganz wichtig ist hierfür das konsequente Ausschalten schädlicher Einflüsse: der Risikofaktoren.

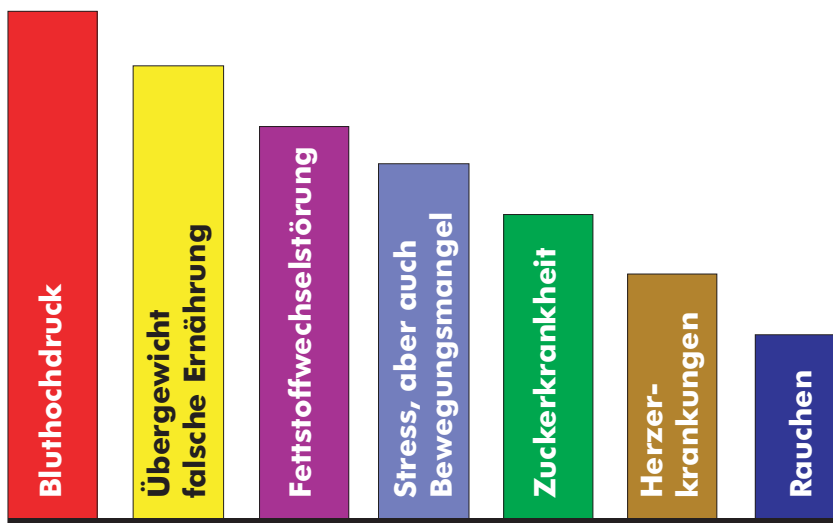


Fortgeschrittene Gefäßverengung kann auch die Arterien betreffen, die das Gehirn versorgen.

Risikofaktoren für den Schlaganfall

Nach dem heutigen Stand des Wissens ist das Risiko für einen Schlaganfall bei Übergewicht auf das Doppelte erhöht.

Andere Risikofaktoren sind Rauchen und die Einnahme hormoneller Verhü-



Das Gesamtrisiko aufgegliedert in einzelne Faktoren:

Bei den Risikofaktoren für einen Schlaganfall stehen Übergewicht und falsche Ernährung an zweiter Stelle. Kommen mehrere dieser Risikofaktoren zusammen, erhöht sich das Risiko zusätzlich.

tungsmittel. Kommen diese mit dem Risikofaktor Übergewicht zusammen, ist die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, um das Vierfache erhöht!

So essen Sie richtig

Falsche Ernährung fördert die Entstehung von Gefäßverengungen. So enthalten beispielsweise Butter, Schmalz, Eier oder fettes Fleisch viel Cholesterin und sollten deshalb gemieden werden. Frisches Obst und Gemüse oder auch Fisch gehören dagegen regelmäßig auf den Speiseplan.

Ein Schlaganfall zieht Schädigungen des Nervensystems (wie etwa Lähmungserscheinungen) nach sich. B-Vitamine helfen, solche Schäden besser auszukurieren. Man kann mit B-Vitaminen auch Nervenschädigungen vorbeugen. Deshalb sollten Sie mit Ihrer Nahrung ausreichend B-Vitamine zu sich nehmen:

- Vitamin B1: Insbesondere enthalten in Hefe, ungemahlenem Getreide, Schweinefleisch, Leber, Nieren
- Vitamin B6: Enthalten in Hefe, Mais, Weizen, Leber, Nieren, grünem Gemüse, Milch, Eiern
- Biotin: Enthalten in Hefe, Erdnüssen, Eigelb, Leber, Nieren, Fleisch
- Folsäure: Enthalten in Hefe, Leber, Nieren, Fleisch, Blattgemüse
- Vitamin B12: Enthalten in Leber, Fisch, Eiern, Milch, Käse



Eine gesunde Ernährung hilft, Gefäßverengungen und Nervenschäden zu vermeiden.

Autor:
H.-P. Westfal
Facharzt für Nervenheilkunde
und Psychotherapie
Schillerstraße 6, Göttingen