

Zum Tag gegen den Schlaganfall: „Es beginnt oft leise – und plötzlich ist nichts mehr wie zuvor!“

Ein Schlaganfall kündigt sich selten dramatisch an. Oft beginnt er mit scheinbar harmlosen Symptomen: ein stockender Satz, plötzlicher Schwindel, ein Arm, der sich fremd anfühlt. Doch innerhalb weniger Minuten kann sich ein Leben verändern. Rund 270.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Schlaganfall. Was sind Warnzeichen? Warum zählt jede Minute? Und wie viel Prävention liegt tatsächlich in unserer Hand? Darüber spricht Prof. Dr. Waltraud Pfeilschifter, Vorsitzende der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft, zum Tag gegen den Schlaganfall am 10. Mai.

Frau Prof. Pfeilschifter, woran erkenne ich, ob hinter einem „eingeschlafenen Arm“ mehr steckt als etwas Harmloses?

Ein Schlaganfall beginnt meist plötzlich und ohne erkennbaren Anlass. Wenn ein Arm einschläft, liegt das oft an einer ungünstigen Haltung – die Beschwerden bessern sich dann durch Bewegung schnell wieder. Beim Schlaganfall ist das anders: Die Symptome nehmen eher zu, typisches Kribbeln fehlt häufig, weil die Ursache im Gehirn liegt. Warnzeichen sind vor allem ein herabhängender Mundwinkel, eine Schwäche oder Koordinationsstörung eines Arms sowie plötzliche Sprachprobleme. Diese Symptome fasst der sogenannte FAST-Test zusammen: Face, Arm, Speech – und Time. Zeit ist entscheidend. Wer einen Schlaganfall vermutet, sollte sofort die 112 wählen. Auch plötzlicher starker Schwindel oder Sehstörungen können Hinweise sein. Manche Betroffene berichten etwa, dass ihnen plötzlich „die halbe Welt fehlt“. Entscheidend ist: Lieber einmal zu früh den Rettungsdienst rufen als einmal zu spät.

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

Ja. Frauen haben häufiger unspezifische Symptome wie Übelkeit, Benommenheit oder Schluckstörungen. Zudem treten Schlaganfälle bei ihnen oft später im Leben auf – dann aber häufiger und oft schwerer. Ein wichtiger Grund ist Vorhofflimmern, eine Herzrhythmusstörung, die mit dem Alter zunimmt. Dabei können sich Gerinnsel im Herzen bilden, die ins Gehirn gelangen. Warnzeichen sind Herzrasen, Luftnot oder ein plötzlicher Leistungsknick. Gerade ab 65 sollte das ärztlich abgeklärt werden. Auch Smartwatches können helfen, Vorhofflimmern früh zu entdecken.

Warum zählt bei einem Schlaganfall jede Minute?

Weil Nervenzellen nicht lange ohne Sauerstoff überleben. Wird eine Hirnarterie durch ein Gerinnsel verschlossen, entsteht sofort ein Blutmangel. Zwar kann das Gehirn eine Zeit lang über Umwege gegensteuern – aber nur begrenzt. Deshalb versuchen wir, das verschlossene Gefäß so schnell wie möglich wieder zu öffnen: mit Medikamenten, die das Gerinnsel auflösen, oder mit Katheterverfahren, bei denen das Gerinnsel mechanisch entfernt wird. Je schneller das gelingt, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu verhindern.

Die Medizin hat in diesem Bereich enorme Fortschritte gemacht.

Absolut. Deutschland verfügt heute über ein dichtes Netz spezialisierter Stroke Units. Dort werden Schlaganfall-Patienten rund um die Uhr überwacht und behandelt – durch speziell geschulte Teams

aus Medizin, Pflege und Therapie. In ländlichen Regionen hilft zusätzlich Telemedizin. Das hat die Versorgung in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verbessert.

Trotzdem steht das Gesundheitssystem unter Druck. Was bedeutet das für die Schlaganfall-Versorgung?

Im internationalen Vergleich ist die Versorgung in Deutschland sehr gut. Wichtig bleibt aber, die richtige Behandlung schnell den richtigen Menschen zukommen zu lassen. Dazu gehört auch, realistisch abzuwägen: Welche Therapie ist sinnvoll? Welche Belastung ist vertretbar? Solche Fragen sollten Familien nicht erst im Akutfall besprechen. Am besten ist allerdings, gar nicht erst Patient zu werden. Viele Schlaganfälle lassen sich verhindern oder zumindest abmildern.

Was kann jeder Einzelne tun?

Die größten Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Rauchen und Bewegungsmangel. Gerade letzterer wird zunehmend zum Problem. Wir sagen inzwischen: Sitzen ist das neue Rauchen. Hinzu kommen Stress und Zeitmangel. Wer ständig unter Druck steht, bewegt sich weniger, ernährt sich schlechter und lebt ungesünder.

Wie gelingt Prävention im Alltag realistisch?

Entscheidend sind Routinen, die tatsächlich zum eigenen Leben passen. Etwa feste Verabredungen zum Sport oder kleine Veränderungen im Alltag: eine Haltestelle früher aussteigen, Wege zu Fuß gehen, öfter das Fahrrad nehmen. Und wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte Hilfe nutzen – etwa Programme wie „Rauchfrei im Mai“.

Wir werden immer älter. Rechnen Sie zukünftig mit deutlich mehr Schlaganfällen?

Interessanterweise ist die Zahl der Schlaganfälle seit Jahren relativ stabil. Das zeigt: Prävention wirkt. Viele Menschen achten heute stärker auf ihre Gesundheit, bewegen sich mehr und lassen Risikofaktoren früher behandeln. Daran haben auch Hausärztinnen und -ärzte großen Anteil. Sie sorgen dafür, dass medizinisches Wissen im Alltag ankommt.

Welchen Gedanken möchten Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Die eigene Gesundheit ist etwas, für das man selbst viel tun kann. Und vieles davon tut sogar gut: Bewegung, frische Luft, ein Spaziergang statt einem Abend auf der Couch... Oft sind es gerade die kleinen Gewohnheiten, die langfristig den Unterschied machen.