

„Man muss sich viel zurückerobern“

Frauen erleiden häufiger einen Schlaganfall als Männer – jedenfalls in bestimmten Lebenszyklen. Warum das so ist, erklärte nun die Neurologin am Klinikum Freising, Dr. Carolin Adldinger, im Zentrum der Familie.

VON RICHARD LORENZ

Freising – Dr. Carolin Adldinger stieß mit ihrem Vortrag über Schlaganfälle auf immenses Interesse. Rund 50 Interessierte, vorwiegend Frauen, waren gekommen, um sich von der Oberärztin der Stroke Unit am Klinikum über mögliche Gefahren, aber auch über Präventionsmöglichkeiten aufklären zu lassen. Im zweiten Teil des Vortragsabends informierte Elisabeth Wust vom Verein Phoenix über das Arbeiten mit Betroffenen und Angehörigen. Sie weiß: „Nach einem Schlaganfall muss man sich viel zurückerobern.“

Rund 550 Menschen erleiden in Deutschland täglich einen Schlaganfall, jährlich dürften es rund 300 000 sein. „Jeder dritte Betroffene ist danach hilfebedürftig – und das rund um die Uhr“, erklärte Adldinger. Damit gelte der Schlaganfall, im Medizinfachjargon Apoplex genannt, als häufigste Ursache einer Behinderung im Erwachsenenalter.

Die Risikofaktoren seien bekannt: Unter anderem Bluthochdruck, entgleiste Cholesterinwerte, Rauchen, Diabetes und Vorhofflimmern. Während es bei den Symptomen, wie etwa der Halbseitenlähmung oder der Sprachstörung, keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern gäbe, ebenso wenig wie bei der Behandlung, existieren laut Adldinger Abweichungen bei den auslösenden Faktoren – gerade, wenn es sich um junge Frauen handle. „Östrogen hat Auswirkungen auf die Blutgerinnung“, weiß Adldinger, also jenen Faktor, der zu gefährlichen Blutgerinnseln führe. Ein



Hielten die Vorträge im Zentrum der Familie: Dr. Carolin Adldinger (l.) und Elisabeth Wust. LEHMANN

weiteres Risiko: Die Antibiotikapille und Rauchen. Hier steigt die Gefahr von Thrombosen, weshalb im Bereich der Verhütung ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt dringend anzuraten sei.

„Wir müssen mehr den Fokus auf Prävention legen“, so Adldinger, zudem plädiere sie für häufigere EKG-Kontrollen, um ein Vorhofflimmern früh zu erkennen – die Betroffenen merken nämlich häufig nur ein Herzstolpern. „Zwischen

40 und 80 Jahren sind mehr Männer betroffen von Schlaganfällen“, betonte Adldinger.

Doch weshalb steigt eigentlich die Schlaganfall-Gefahr bei Frauen mit gehobenen Alter dann wieder? Die Erklärung ist relativ einfach: Frauen werden in der Regel einfach per se älter als Männer. Und mit dem fortgeschrittenen Alter steigt dann aber auch das Risiko – unter anderem eben für einen unregelmäßigen Herzschlag, der zu einem Schlaganfall führen kann. Außerdem gilt: Frauen haben nach diesem gesundheitlichen Einschnitt eine schlechtere Lebensqualität und sterben auch häufiger an den Folgen als Männer. Und auch das sei keine Mär: „Ärger und emotionale Aufregung können Auslöser für einen Schlaganfall sein“, erklärte die Neurologin. „Es lohnt sich also gelassener zu werden“, so Adldinger.

Ansonsten sei es ratsam, den Blick auf einen gut eingestellten Blutdruck zu werfen, in Bewegung zu bleiben, Übergewicht zu vermeiden und sich

mediterran zu ernähren. Sollte ein Schlaganfall dennoch das Leben auf den Kopf stellen, sei es laut Adldinger sinnvoll, sich „auffangende Netzwerke“ zu suchen – eben wie den Phoenix-Verein Freising.

Elisabeth Wust stellte hier gleich einmal die in Bälde eröffnende Phoenix-Oase vor (*wir haben berichtet*), schilderte aber vor allem eindrucksvoll die Hoffnungslosigkeit und die Ängste von Betroffenen, wie aber auch von Angehörigen. „Nach der Schockstarre kann eine eigene Realität von Betroffenen aufgebaut werden“, so ihre Erfahrungen. Umso wichtiger sei die Arbeit mit Menschen nach einem Schlaganfall. „Uns ist der Weg in einen neuen Alltag wichtig und die Verbesserung der Lebensqualität“, so Wust abschließend. Veranaltet wurde der Abend vom Landratsamt und der Gesundheitsregion plus Freising im Rahmen des Schwerpunktthemas „Frauengesundheit sichtbar & gesund“ des Bayerischen Gesundheitsministeriums.