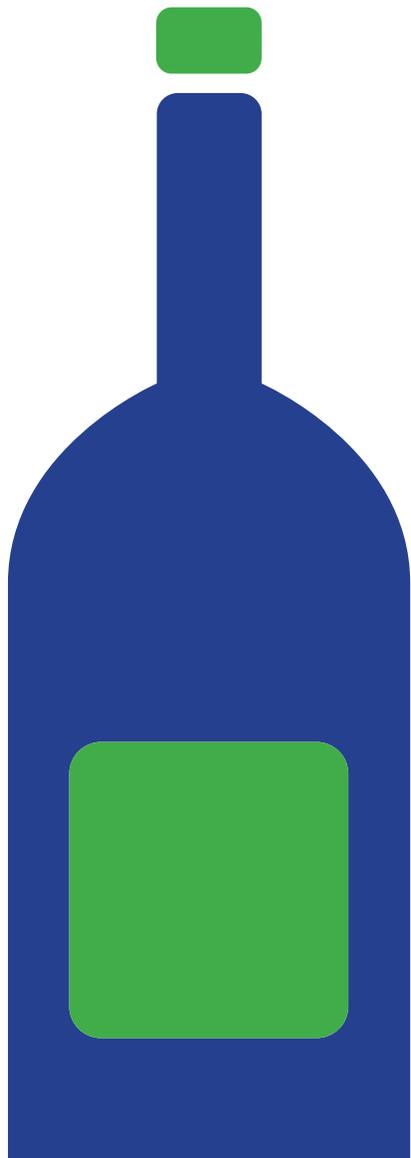


ALKOHOL UND SCHLAGANFALL



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel oder eine Blutung unterbrochen wird. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

Starker Alkoholkonsum kann Ihr Schlaganfallrisiko erhöhen und weltweit wird übermäßiger Alkoholkonsum mit mehr als 1 Million Schlaganfällen in Verbindung gebracht.

WARUM ERHÖHT ALKOHOLKONSUM DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

Der regelmäßige oder gelegentliche Genuss großer Mengen Alkohol kann Ihr Schlaganfallrisiko erhöhen. Dies rührt daher, dass Alkohol eine Verbindung zu Erkrankungen aufweist, die mit Schlaganfall in Zusammenhang stehen:

- **Hypertonie** – übermäßiger Alkoholkonsum führt zu erhöhtem Blutdruck. Bluthochdruck weist ebenfalls eine Verbindung zu mehr als der Hälfte aller Schlaganfälle auf. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann das Herz-Kreislaufsystem schädigen, wodurch sich das Schlaganfallrisiko erhöht.
- **Vorhofflimmern** – übermäßiger Alkoholkonsum kann ein Herzleiden verursachen, das als Vorhofflimmern bezeichnet wird. Menschen, die an Vorhofflimmern leiden, erleiden fünfmal häufiger einen Schlaganfall. Vorhofflimmern kann die Bildung eines Blutgerinnsel im Herzen verursachen, und diese Blutgerinnsel können sich lösen und ins Gehirn gelangen, wo sie einen Schlaganfall auslösen. Bei Menschen, die einen durch Vorhofflimmern bedingten Schlaganfall erleiden, besteht eine erhöhte Gefahr, dass sie diesen Schlaganfall nicht überleben oder im Überlebensfall schwere Schädigungen davontragen. Alkohol kann ebenfalls die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen, die Ihr Arzt Ihnen zur Behandlung eines Vorhofflimmerns verschrieben hat. Wenn Sie ein blutverdünnendes Medikament (Gerinnungshemmer) namens Warfarin einnehmen, so kann Alkoholkonsum eine Gerinnung Ihres Blutes verhindern und die Gefahr einer Gehirnblutung (hämorrhagischer Schlaganfall) erhöhen.
- **Diabetes** – Alkohol kann die Art und Weise beeinträchtigen, auf die Ihr Körper auf Insulin reagiert – dies ist das Hormon, das Ihrem Körper dabei hilft, Blutzucker in Energie umzuwandeln. Dies kann Diabetes Typ 2 verursachen.
- **Übergewicht** – Übergewicht erhöht Ihr Schlaganfallrisiko. Alkohol ist sehr kalorienhaltig und daher kann der regelmäßige Konsum großer Mengen Alkohol zu einer Gewichtszunahme führen oder das Abnehmen erschweren.
- **Leberschäden** – zu viel Alkohol kann die Leber schädigen und verhindern, dass sie Stoffe produziert, die eine Blutgerinnung fördern. Dies kann die Wahrscheinlichkeit einer Gehirnblutung erhöhen, die auch als hämorrhagischer Schlaganfall bezeichnet wird.

WAS IST „UNGEFÄHRLICHER“ ALKOHOLKONSUM IN VERBINDUNG MIT SCHLAGANFALL?

Der obere Grenzwert liegt bei 2 Einheiten Alkohol für Männer und 1 Einheit Alkohol für Frauen pro Tag. Alkoholeinheiten helfen Ihnen zu bestimmen, wie viel Alkohol Sie trinken und zwar in Bezug auf unterschiedliche alkoholische Getränke. Eine Einheit entspricht 10 ml reinen Alkohols. Da verschiedene Getränke einen unterschiedlichen Alkoholgehalt (Alkohol) aufweisen, ist eine Einheit Alkohol nicht das Gleiche wie ein einzelnes Getränk.

2 EINHEITEN = 175 ML WEIN (12 % ALKOHOL)
1 PINT ODER 500 ML BIER (3,6 % ALKOHOL)
2 X 25 ML SPIRITUOSEN (40 % ALKOHOL)

RISIKOSENKUNG

Es gibt Situationen, in denen wir uns dessen bewusst sind, dass wir aller Wahrscheinlichkeit nach mehr als die empfohlene Alkoholmenge trinken werden. Die Gesundheitsrisiken, die mit einem regelmäßigen übermäßigen Alkoholkonsum verbunden sind, liegen auf der Hand. Erfolgt dieser Konsum jedoch nur gelegentlich, so können Sie die kurzzeitigen Risiken für Ihre Gesundheit wie folgt verringern:

- **Legen Sie im Vorab fest, wie viel Alkohol Sie bei einem beliebigen Anlass trinken und halten Sie sich daran.**
- **Trinken Sie langsamer.**
- **Essen Sie etwas, wenn Sie Alkohol trinken.**
- **Trinken Sie im Wechsel alkoholische Getränke und Wasser.**

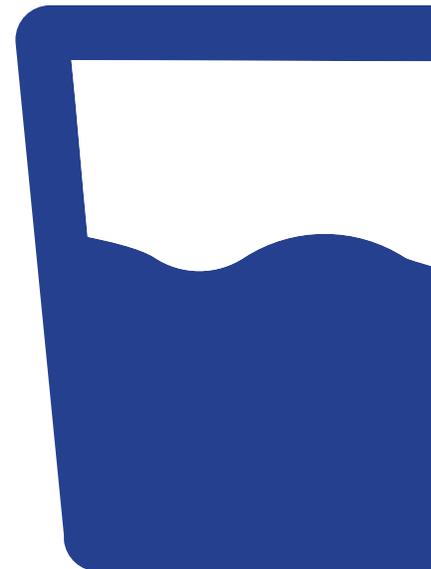
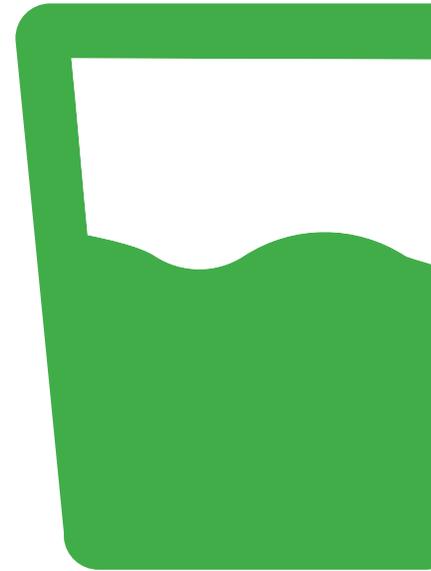
TIPPS ZUR VERRINGERUNG IHRES ALKOHOLKONSUMS

- **Notieren Sie, wie viel Alkohol Sie trinken** und überlegen Sie, wann und wie Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren können.
- **Trinken Sie jede Woche an 2-3 aufeinander folgenden Tagen keinen Alkohol.**
- **Ersetzen Sie alkoholische Getränke** durch Alternativen, die keinen oder nur wenig Alkohol enthalten.
- **Klein statt groß** – nehmen Sie anstelle eines großen Glases Wein ein kleines. Nehmen Sie statt 1 Pint Bier ein halbes Pint oder eine kleine Flasche.
- **Wenn Sie Alkohol zur Entspannung trinken, so finden Sie andere, gesündere Methoden der Entspannung** - durch Bewegung lässt sich Stress auf viel gesündere Weise abbauen.

WANN SIE SICH HILFE HOLEN SOLLTEN

Es kann schwierig sein, weniger Alkohol zu trinken. Wenn es Ihnen schwer fallen sollte, Ihren Alkoholkonsum unter Kontrolle zu bringen, so wenden Sie sich an Ihren Arzt, der Sie auf Hilfsmittel, Informationen und Unterstützung aufmerksam machen kann.

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf www.worldstrokecampaign.org



Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch

