

PRESSEMITTEILUNG

Datum: 02.10.2024

Kontakt:

ISAR Klinikum GmbH

Bettina Rath

Marketing & PR, Pressesprecherin

Tel.: +49 89 149903 1920

E-Mail: bettina.rath@isarklinikum.de

Neue Studie zeigt: Die meisten Schlaganfälle sind vermeidbar

ISAR Klinik Experten der Gefäßchirurgie geben lebensverändernde Tipps

München, 02.10.2024 – Eine aktuelle Studie, veröffentlicht in The Lancet Neurology und finanziert von der Bill & Melinda Gates Stiftung, prognostiziert eine zunehmende Belastung des Gesundheitssystems durch Schlaganfälle. Diese Studie hebt hervor, dass viele dieser Vorfälle durch gezielte Lebensstiländerungen vermieden werden könnten (Quelle: DOI: 10.1016/S1474-4422(24)00369-7). Der Gefäßchirurg PD Dr. med Peter Heider aus unserer Klinik teilt seine fundierten Ratschläge zur Risikominimierung.

Die Studie analysierte Daten aus 204 Ländern von 1990 bis 2021 und zeigte, dass die Anzahl neu aufgetretener Fälle von Schlaganfällen weltweit bei 11,9 Millionen im Jahr 2021 lag, mit 185.000 Fällen allein in Deutschland. Seit 1990 ist die Häufigkeit von Schlaganfällen, wenn man den Altersunterschied berücksichtigt, weltweit um 21,8 % und in Deutschland sogar um etwa 38 % gesunken. Trotzdem ist die Gesamtzahl der neuen Schlaganfälle um 70,2 % gestiegen. Im Jahr 2021 starben weltweit 7,3 Millionen Menschen an einem Schlaganfall, was ihn zur dritthäufigsten Todesursache machte.

Bewegung als tägliche Routine: „Es ist entscheidend, Bewegung in den Alltag zu integrieren“, erklärt PD Dr. Heider. „Schon kleine Aktivitäten wie ein täglicher Spaziergang oder das Treppensteigen können langfristig einen Unterschied machen.“ Der Fokus sollte auf Beständigkeit liegen – regelmäßige Bewegung ist effektiver als sporadische intensive Workouts.

Ernährungsumstellung ohne Verzicht: „Eine schrittweise Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung kann Wunder wirken“, betont PD Dr. Heider. „Erhöhen Sie den Anteil an frischem Obst und Gemüse und reduzieren Sie allmählich verarbeitete Lebensmittel.“ Kleine, konstante Änderungen sind nachhaltiger als radikale Diäten.

Regelmäßige Gesundheitschecks: „Regelmäßige Untersuchungen sind unerlässlich“, sagt PD Dr. Heider. „Überwachen Sie Ihren Blutdruck und Cholesterinspiegel regelmäßig.“ Diese Routineuntersuchungen helfen dabei, potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Rauchen schrittweise reduzieren: Der Verzicht auf Zigaretten ist entscheidend für die Gesundheit, aber es muss nicht abrupt geschehen. „Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel jeden Tag eine Zigarette weniger zu rauchen“, schlägt PD Dr. Heider vor.

Achtsamer Umgang mit Alkohol: „Genießen Sie Alkohol bewusst und in Maßen“, rät PD Dr. Heider. „Versuchen Sie, alkoholfreie Tage in Ihre Woche einzubauen.“ Ein gesunder Umgang mit Alkohol trägt wesentlich zur Risikoreduktion bei, auch zur Wiesn-Zeit.

Die Studie identifizierte auch modifizierbare Risikofaktoren wie Luftverschmutzung, Tabakrauchen und ungesunde Ernährung als bedeutende Einflussgrößen auf die steigende Zahl von Schlaganfällen. Besonders bemerkenswert war der Anstieg von Faktoren wie hohem Body-Mass-Index (+88 %), hohen Temperaturen (+72 %) und hohem Blutzucker (+32 %).

„Es ist nie zu spät für Veränderungen“, ermutigt PD Dr. Heider. „Jede kleine Veränderung zählt und trägt langfristig zur Verbesserung Ihrer Gesundheit bei.“ Diese Tipps sollen inspirieren und motivieren, aktiv zur eigenen Gesundheit beizutragen – denn Prävention ist die beste Medizin!

Über das Isar Klinikum:

Das ISAR Klinikum, seit 2008 in München etabliert, ist mehr als nur eine Klinik – es ist ein Ort, an dem jeder Patient als Individuum wahrgenommen wird und nicht als Nummer. Unser einzigartiger Ansatz stellt sicher, dass die Bedürfnisse jedes Einzelnen im Mittelpunkt stehen.

Die Abteilungen des ISAR Klinikums zeichnen sich durch eine ganzheitliche Betrachtung der Patienten aus. Dies wird durch die direkte und interdisziplinäre Zusammenarbeit aller Abteilungen und des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) ermöglicht.

Unser Anspruch „Anders als eine Klinik“ spiegelt sich in unserem Engagement wider, jedem Patienten eine umfassende und personalisierte Betreuung zu bieten.

Ende der Pressemitteilung

Hinweis für Redaktionen:

Für weitere Informationen, Interviewanfragen oder Bildmaterial kontaktieren Sie bitte Bettina Rath unter den oben angegebenen Kontaktdaten.