



## Pressemitteilung

Ismaning, München,  
03.06.2013

### Gesunde Ernährung senkt Risiko von Schlaganfall

*Wer bewusst lebt, senkt das Risiko eines Schlaganfalls. MyHandicap bietet umfangreiche und kostenlose Infos zum Thema Schlaganfall.*

Ismaning, München, 03.Juni.2013 - [DPR] In Deutschland haben mehr als eine Million Menschen Erkrankungen oder Einschränkungen, die die Folge eines Schlaganfalls sind. Knapp die Hälfte der Betroffenen benötigt dauerhaft fremde Hilfe. Obwohl es eine Reihe nicht beeinflussbarer Faktoren gibt, trägt die frühzeitige Vorsorge dazu bei, das Schlaganfallrisiko erheblich zu reduzieren.

Die Zahl der Schlaganfälle steigt mit steigendem Alter signifikant, von einer „Alterskrankheit“ zu sprechen, wäre indessen falsch. Vom Säugling bis zum Opa kann jeder von einem Schlaganfall betroffen werden. Die Deutsche Schlaganfall Hilfe geht davon aus, dass 15 Prozent der Schlaganfall-Patienten jünger sind als 45 Jahre.

Ein gesunder Lebensstil wirkt dem Schlaganfall entgegen

Einige Einflüsse sorgen dafür, dass das Schlaganfall-Risiko wächst. Solche Risikofaktoren sind unter anderem Zigaretten und Alkohol. Eine fettreiche Ernährung oder auch der exzessive Konsum von sogenannten „Genussmitteln“ wie Alkohol können dazu führen, dass Arterien verengen und sich Blutgerinnsel bilden. Dann kann auch ein Schlaganfall die Folge sein. Aufgrund dieser Risikofaktoren ist es wichtig, gesund zu leben.

Nach einem Schlaganfall kann es zu Lähmungen und Depressionen kommen

Ein Schlaganfall kann unterschiedlichste Auswirkungen haben. In vielen Fällen treten Lähmungen oder Gefühlsstörungen der Gliedmaßen auf. Auch kann es vorkommen, dass Betroffene Probleme beim Schlucken haben oder dass ihr Gleichgewichtssinn gestört ist. Häufig sind auch die Vitalfunktionen infolge einer Gehirnschädigung beeinträchtigt. Rund 40% der Schlaganfall-Patienten sterben innerhalb eines Jahres. Dies zeigt, wie schwerwiegend die Folgen mitunter sein können.

Nachsorge ist für Patienten sehr wichtig

Nach einem Schlaganfall ist die adäquate Betreuung für die Genesung maßgeblich. Hierbei sollten Experten verschiedener Bereiche zusammenarbeiten. Physiotherapeuten unterstützen Schlaganfall-Betroffene dabei, mit dem Rollstuhl richtig umzugehen oder das vorhandene Bewegungsausmaß bestmöglich einzusetzen. Psychotherapeuten helfen bei Depressionen und zeigen neue Perspektiven auf. Zu Depressionen kommt es oft aufgrund von Erkrankungen des Gehirns als Folge des Schlaganfalls. Zahlreiche Patienten haben auch Schwierigkeiten, mit dem neuen Umstand umzugehen, und sie entwickeln deshalb eine Depression.

Depressionen treten auch bei Multiple Sklerose oder Parkinson auf

Depressionen sind aber nicht nur typisch für Schlaganfall-Patienten. Sie können auch bei anderen Erkrankungen auftreten, wie zum Beispiel Parkinson und Multiple Sklerose.

MyHandicap unterstützt Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit

Patienten wieder Lebensmut zu vermitteln und ihnen zu zeigen, dass es Perspektiven gibt, ist wichtig bei der Bekämpfung einer Depression. Welche Behandlungsweise die richtige ist, entscheidet der

Facharzt in Rücksprache mit dem Patient und dessen Angehörigen. Auch Freizeitaktivitäten können helfen, in den Alltag zurückzufinden. Wenn nötig, müssen hierfür die Voraussetzungen geschaffen werden - zum Beispiel dass Patienten mit einer Beinamputation durch eine Prothese wieder an das veränderte Laufen gewöhnt werden. Prothesen, die für besondere Einsatzbereiche entwickelt sind, können es dem Sportler mit Behinderung sogar ermöglichen, Höchstleistungen im Wettkampf zu erreichen. Das nötige Training ist hierfür natürlich Voraussetzung. Als gemeinnützige Organisation hilft MyHandicap Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit, ein selbstständiges Leben nach der eigenen Vorstellung zu führen. Dazu betreibt die Organisation eine große Internetplattform für Menschen mit Behinderung im deutschsprachigen Europa.

weiterführender Link: <http://www.myhandicap.de/schlaganfall.html>

Pressekontakt:

Stiftung MyHandicap gemeinnützige GmbH

Philipp Jauch  
Steinheilstraße 6  
85737 Ismaning, München  
[philipp.jauch@myhandicap.de](mailto:philipp.jauch@myhandicap.de)  
[www.myhandicap.de](http://www.myhandicap.de)

Firmenportrait:

Über MyHandicap

Die gemeinnützige Stiftung MyHandicap will die Lebenssituation von Menschen verbessern, die durch eine Behinderung oder schwere Erkrankung in ihrem Alltag maßgeblich beeinträchtigt sind. Dies geschieht durch umfassende Information und Beratung zu allen Bereichen des Alltags mit dem Ziel, Betroffenen ein weitgehend selbstständiges Leben zu ermöglichen. Zu diesem Zweck bietet MyHandicap mit [www.myhandicap.de](http://www.myhandicap.de) ein Internetportal an, auf dem Informationen, Wissen und Erfahrung zu allen Bereichen des Lebens mit Behinderung und Mobilitätsbeeinträchtigung gebündelt werden. Wunsch und Anspruch von MyHandicap ist es, ein Einstiegsportal für Betroffene und deren Angehörige zu sein, über das sie schnell und gezielt die gesuchten Informationen und Ansprechpartner finden. Die Community und verschiedene Foren auf dem Portal bieten Betroffenen und interessierten Nutzern die Möglichkeit, sich untereinander und mit Fachexperten auszutauschen, um von Erfahrungen anderer zu profitieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Pressemitteilung von: Stiftung MyHandicap gemeinnützige GmbH

Autor: Philipp Jauch