

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
<i>Einleitung</i>	23
Über dieses Buch	23
Die Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über den Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Gehirn und Schlaganfall	25
Teil II: Verschiedene Schlaganfallarten	25
Teil III: Dem Schlaganfall vorbeugen	26
Teil IV: Den Schlaganfall behandeln	26
Teil V: Das Leben nach dem Schlaganfall	26
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
<i>Teil I</i>	
<i>Gehirn und Schlaganfall</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Der akute Gehirnfarkt</i>	31
Wie ein Blitz aus heiterem Himmel	32
Der Ursprung des Schlaganfalls liegt im Gehirn	33
Die Schädigung ist im Gehirn – die Symptome sind irgendwo anders	33
Schnell reagieren, denn jede Minute zählt	34
Verschiedene Schlaganfallarten – gleiche Symptome mit unterschiedlichen Ursachen	35
Rot oder weiß – der Schlaganfall-Farbcode	35
Der weiße Schlaganfall	36
Der rote Schlaganfall	39
Wenn roter und weißer Schlaganfall zusammentreffen	41
Fünf Schlaganfall-Szenarien	41
Das Schlaganfallrisiko	42
Einem Schlaganfall vorbeugen	42
Die Behandlung des Schlaganfalls – Schnelligkeit ist alles	43
Die Behandlung des weißen Schlaganfalls	43
Die Behandlung des roten Schlaganfalls	44

Vom Schlaganfall genesen	44
Suchen Sie sich die besten Fachleute	45
Trainieren Sie Ihr Gehirn	45
Suchen Sie Hilfe	45
Was Sie nicht nutzen, geht Ihnen verloren	46
Das Leben mit einem Schlaganfall: Gründe zum Optimismus	46

Kapitel 2

Wie funktioniert das Gehirn? 47

Eine Reise durch das Gehirn	47
Der Aufbau des Gehirns	48
Wie ist das Gehirn verschaltet?	49
Die Landkarte des Gehirns	51
Wie verarbeitet das Gehirn unterschiedliche Wahrnehmungen?	52
Linkes Hirn, rechtes Hirn	52
Das Gehirn braucht Energie	53
Von der Autobahn in die Nebenstraße	53
Energie – dort, wo sie gebraucht wird	54
Verbindung zwischen Blutgefäß und Gehirnareal	55
Wenn die Blutversorgung zusammenbricht	55
Das Gehirn während des Schlaganfalls	56
Nach dem Schlaganfall	57
Bilder vom Gehirn – Untersuchungstechniken	58
Die Computertomographie (CT)	58
Die Magnetresonanztomographie (MRT)	59
Das Angiogramm	59
Der Ultraschall	60

Teil II

Verschiedene Schlaganfallarten 61

Kapitel 3

Der weiße Schlaganfall – Blutgerinnsel stoppen die Blutversorgung 63

Fachbegriffe verstehen	64
Blutgerinnsel verursachen einen Schlaganfall	65
Die Blutversorgung des Gehirns	66
Die Blutgerinnung	67
Wie entstehen Blutgerinnsel?	67
Blutung in die Gefäßwand	68

Risikofaktoren des weißen Schlaganfalls	69
Hoher Blutdruck	69
Vorhofflimmern	69
Fett und Arteriosklerose	70
Rauchen	70
Östrogen: Schwangerschaft, Pille und Hormonersatztherapie	71
Andere Risiken	72
Andere Schlaganfallursachen	72
Dissektion	72
Rote Schlaganfälle	73
Gehirnschädigung durch weißen Schlaganfall	74
Das Gehirnödem	74
Die Gehirnblutung	75
Krampfanfälle	75
Ausmaße weißer Schlaganfälle	76
Ausgedehnte Schlaganfälle – Eine große Arterie ist verstopft	76
Mittlere Schlaganfälle – Arterienäste der Hauptgefäße sind blockiert	78
Kleine Schlaganfälle – Umgehungskreisläufe verringern den Schaden	78
Diagnostik des weißen Schlaganfalls	79
Behandlung des weißen Schlaganfalls	81
Das Blutgerinnsel auflösen	81
Behandlung der Komplikationen	82
Einem erneuten Schlaganfall vorbeugen	82

Kapitel 4

Warnzeichen einer transitorisch ischämischen Attacke

83

Definition des transitorischen Schlaganfalls	84
Verlauf eines transitorischen Schlaganfalls	86
Einen transitorischen Schlaganfall erkennen	88
Eingeschlafene Arme oder Beine	88
Ein Schwächeanfall	89
Migränekopfschmerz	89
Krampfanfälle	90
Diabetes	90
Auf einen transitorischen Schlaganfall reagieren	91
Begeben Sie sich in ärztliche Behandlung	91
Untersuchungs-Checkliste	93
Den großen Schlaganfall verhindern	94
Blutgerinnsel mit Medikamenten verhindern	94
Eine Operation erwägen	94
Stentimplantation – eine Alternative zur Operation	95
Checkliste zur Vorbeugung	96
TIA – Den Warnschuss ernst nehmen	96

Kapitel 5

Der rote Schlaganfall: Eine Blutung im Gehirn **97**

Wie entstehen Gehirnblutungen?	99
Lange bestehender Bluthochdruck	100
Wenn ein weißer Schlaganfall einen roten Schlaganfall verursacht	100
Blutverdünnende Medikamente	100
Gefäßabnormalitäten	101
Infektionen als Blutungsursache	102
Andere Ursachen der Gehirnblutung	103
Wie das Gehirn auf die Blutung reagiert	104
Gehirnödem	104
Bewusstlosigkeit	105
Die Behandlung der Gehirnblutung	106
Hyperventilation vermindert Gehirnödem	106
Das Gehirnödem mit Medikamenten behandeln	106
Mit einer Drainage den Druck reduzieren	106
Das Blut entfernen – Ein riskantes Unternehmen	107
Den Blutdruck senken	108
Das Blut entfernen	109
Infektionen behandeln	109
Über lebenserhaltende Maßnahmen entscheiden	109
Weitere rote Schlaganfälle verhindern	110

Kapitel 6

Der rote Schlaganfall: Die Subarachnoidalblutung **111**

Ein SAB-Schlaganfall ereignet sich	112
Die hervorragende Verpackung des Gehirns	112
Die Rolle der Arterien bei der SAB	112
Warnzeichen für die Vergrößerung von Aneurysmen	113
Wenn das Aneurysma platzt	114
Nach dem SAB-Schlaganfall	117
Eine erneute Blutung	117
Gehirndruck	117
Herzprobleme	118
Krampfanfälle	118
Weiße Schlaganfälle	118
Verhaltensauffälligkeiten	119
Das Ergebnis	119
Die Behandlung des SAB-Schlaganfalls	119
Den Schweregrad des Schlaganfalls bestimmen	120
Die Notfalltherapie	120
Das Aneurysma finden	121

Das Aneurysma ausschalten	122
Den Gehirndruck mindern	124
Der Umgang mit Gefäßspasmen	124
Subarachnoidalblutungen liegen in der Familie	125
Kapitel 7	
Die vaskuläre Demenz	127
Kleine Schlaganfälle und Demenz	128
Kleine Schlaganfälle, kleine Gefäße	128
Hoher Druck	129
Höhlen tief im Gehirn	129
Das Ergebnis ist ein geschrumpftes Gehirn	129
Eine vaskuläre Demenz erkennen	131
Das Hauptsymptom: Gedächtnisstörungen	131
Der Verlust anderer Gehirnfunktionen	132
Diagnostik der vaskulären Demenz	132
Lassen Sie sich untersuchen	132
Schäden kleiner Schlaganfälle erkennen	133
Risikofaktoren bestimmen	135
Die vaskuläre Demenz verhindern	135
Treffen Sie Vorsorge für die Zeit, in der das Gedächtnis nicht mehr funktioniert.	138
Teil III	
Dem Schlaganfall vorbeugen	139
Kapitel 8	
Alles über Bluthochdruck	141
Den heimlichen Killer im Auge behalten	142
Den Blutdruck verstehen	143
Bluthochdruck definieren	143
Der mittlere arterielle Druck	143
Den Blutdruck kontrollieren	144
Die Gefahr bekämpfen	144
Wer hat ein erhöhtes Hypertonierisiko?	145
Hoher Blutdruck liegt in der Familie	145
Ernährung und Lebensgewohnheiten	145
Nierenerkrankungen	146
Andere Ursachen erkennen	147
Auch Medikamente erhöhen den Blutdruck	148

Blutdrucksenkung reduziert Schlaganfallrisiko	148
Ernährung und Sport	149
Blutdrucksenkung mit Medikamenten	149
Blutdrucksenkende Medikamente	150
ACE-Hemmer und AT1-Antagonisten	151
Kalziumantagonisten und andere Medikamente	151
Mit Betablockern gegen das Adrenalin	151
Thiazid-Diuretika: Wassertabletten	152

Kapitel 9

Fett als Schlaganfallrisiko **155**

Was macht das Fett im Körper	155
Fett: Der langsame Brennstoff	155
Die Fettverdauung	156
Die beiden Fettarten: Cholesterin und Triglyceride	157
Cholesterin ist wachsartig	157
Triglyceride sind ölig	158
Der Fetttransport: HDL, LDL und andere	158
HDL: Das gute Lipoprotein	159
LDL: Der Bösewicht	159
VLDL: Das Hässliche	159
Chylomikronen	160
Fett und Schlaganfall	160
Haben Sie ein Fettproblem?	160
Der Body-Mass-Index (BMI)	160
Cholesterin im Blut bestimmen	161
Vor dem Bluttest nicht essen?	162
Die Untersuchungsergebnisse auswerten	163
Ernährung und Cholesterin	164
Nicht wenig, sondern das Richtige essen	165
Die richtige Ernährung	165
Mit Bluttests den Behandlungsverlauf kontrollieren	166
Blutfettwerte mit Statinen senken	166
Was sind Statine?	166
Wie wirken Statine?	167
Nebenwirkungen der Statine	167
Statine sind den meisten anderen Cholesterinsenkern überlegen	168

Kapitel 10

Risikofaktoren und Vorbeugung **169**

Ein Überblick über die Hauptrisiken	169
Akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist	170
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können	170

Schlaganfall und Rauchen	171
Der Rauch im Blut	171
Die einzig richtige Behandlung: Hören Sie noch heute auf!	172
Gute Nachrichten für Raucher	173
Herz- und Gefäßkrankungen	174
Vorhofflimmern	174
Herzinfarkt	175
Herzklappenfehler	175
Die Blutgerinnung hemmen	175
Den Diabetes behandeln	179
Das Übergewicht bekämpfen	180
Die Gewichtszunahme	180
Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten	181
Durchschauen Sie die Werbung	181
Ein Leben lang Sport treiben	181
Das Schlaganfallrisiko reduzieren	182
Die Daten sammeln	183
Checkliste zur Schlaganfallvorbeugung	184
Behandlungsziele	184
Eine Zukunft ohne Schlaganfall	185

Teil IV

Den Schlaganfall behandeln **187**

Kapitel 11

Sie müssen in die Notaufnahme **189**

Schlaganfall erkennen: Wenn das Gehirn plötzlich nicht mehr funktioniert	190
Schlaganfallsymptome	190
Was ist, wenn Sie außer Gefecht gesetzt sind?	191
Was ist bei einem Schlaganfall zu tun?	192
Zeit ist Hirn (»Time is Brain«)	192
Mit dem Notarzt schnell in die Klinik	193
Eine Klinik auswählen	194
Sich für den Schlaganfallpatienten einsetzen	196
Was geschieht in der Notaufnahme?	196
Dem Schlaganfall einen Namen geben	197
Basismaßnahmen	197
Die Behandlung des weißen Schlaganfalls	199
Die Behandlung des roten Schlaganfalls	201

Kapitel 12

Schlaganfalltherapie in der Klinik

203

Neue Schlaganfälle verhindern	204
Die Schlaganfallursache finden	204
Einen erneuten weißen Schlaganfall verhindern	206
Eine erneute Gehirnblutung verhindern	207
Eine neue Subarachnoidalblutung vermeiden	207
Einen erhöhten Gehirndruck erkennen	209
Auf Krampfanfälle reagieren	210
Andere Komplikationen	210
Blutgerinnsel in den Beinen	211
Mit Schluckstörungen kämpfen	212
Die Herzfunktionen überwachen	213
Magengeschwür	213
Druckgeschwüre vermeiden	214
Das Leben nach dem Schlaganfall vorbereiten	214
Erfahrungen und Rat aus der Klinik nutzen	214
Der Entlassungsbrief	215

Kapitel 13

Rehabilitation

217

Wer sollte in eine Rehabilitationseinrichtung gehen?	217
Am liebsten gleich nach Hause?	218
Empfehlung des Arztes	218
Wie viel Rehabilitation ist notwendig?	219
Die Rehabilitationsstrategie	219
Die Muskeln trainieren	219
Vorhandene Fähigkeiten nutzen	220
Der Genesungsprozess des Gehirns	220
Neuen Schlaganfällen vorbeugen	221
Der Rehabilitationsplan	221
Das Rehateam	223
Der Physiotherapeut	224
Der Ergotherapeut	224
Der Logopäde	225
Das Pflegepersonal	225
Die Sozialarbeiter	226
Die Familie	226
Das Leben nach dem Schlaganfall	227

Teil V	
Das Leben nach dem Schlaganfall	229
Kapitel 14	
Rückkehr nach Hause: Ein neues Leben	231
Verhindern Sie den dritten Schlaganfall	232
Sie erholen sich langsam, aber sicher	232
Neue Verschaltungen im Gehirn	233
Die Behinderungen bestimmen Ihr Leben	233
Der Schlaganfall verändert Ihre Persönlichkeit	234
Depressionen ernst nehmen	235
Achten Sie auf sich	236
Die weitere medizinische Betreuung	237
Medikamente nehmen	237
Den Blutdruck überwachen	238
Dehydrierung vermeiden	239
Zum Arzt gehen	240
Die Schlaganfallursache überprüfen	240
Alle gesundheitlichen Probleme besprechen	241
Die Aufgabe des Patienten	241
Die Rehabilitation zu Hause fortsetzen	242
Rehamaßnahmen ermöglichen	242
Zu Hause behandeln	242
Zurück in den Job	243
Tasten Sie sich langsam vor	243
Einschränkungen im Job akzeptieren	244
Autofahren	244
Motivation und Struktur im Alltag	245
Wege, den Alltag zu strukturieren	245
Beachten Sie das Wesentliche	245
Neue Lebensgewohnheiten: Geben Sie sich 40 Tage	246
Eine Checkliste für den Alltag	246
Eine Checkliste für den Arztbesuch	246
Kapitel 15	
Sie können nicht nach Hause zurückkehren	247
Die neue Situation akzeptieren	248
Versprechen und Schuld	248
Ihr Versprechen halten	248
Das Pflegeheim: Oft die beste Entscheidung	248
Machen Sie einen Plan	249

Die Bedürfnisse bestimmen	250
Planen Sie für die aktuellen Bedürfnisse	251
Veränderung von Bedürfnissen bedenken	251
Die Bedürfnisse der Betreuungsperson beachten	252
Die finanziellen Möglichkeiten ausloten	252
Verschaffen Sie sich einen Überblick über das Vermögen	252
Entscheidung für ein Pflegeheim	253
Der Ort ist wichtig	254
Mit dem Personal sprechen	254
Die Pflegeeinrichtung bewerten	255
Eine zweite Meinung hören	255
Einrichtungen für betreutes Wohnen suchen	255
Der Kostenfaktor	256
Fahrt zu Terminen	256
Eine Gemeinschaft und ein Zuhause	256
Probleme bewältigen	257
Das Leben im neuen Zuhause	257
Das Pflegepersonal kennenlernen	257
Sich für den Schlaganfallpatienten einsetzen	258

Kapitel 16

Herausforderungen während der Genesung

261

Muskelkrämpfe	261
Ein geschädigtes Gehirn kann Muskeln nicht kontrollieren	262
Muskelkontrakturen: Wenn Muskeln erstarren	263
Spastik erkennen und behandeln	263
Physiotherapie	264
Schienen tragen	264
Die Reflexe kontrollieren	264
Spastik mit Medikamenten kontrollieren	264
Die Operation: Schneiden und fixieren	266
Depressionen und andere psychische Veränderungen	266
Veränderungen der Persönlichkeit	267
Depressionen: Hinter anderen Gefühlen versteckt	267
Eine Depression diagnostizieren	267
Die Behandlung ist meistens erfolgreich	268
Einschränkungen beim Autofahren	269
Die Fahrtauglichkeitsuntersuchung	270
Alternativen finden	270
Mit einer Inkontinenz fertig werden	271
Das Unausprechliche ansprechen: Die Stuhlinkontinenz	272
Die Harninkontinenz überwinden	274
Schluckstörungen	275

Kapitel 17**Der Schlaganfall ist eine Familienangelegenheit 277**

Der Schlaganfall wirkt sich auf alle Familien aus	278
Auf Stressanzeichen achten	278
Der Kampf mit dem »neuen Ich«	280
Die Familie braucht Hilfe	281
Erkennen Sie Ihre Grenzen	281
Ihre Situation einschätzen	282
Auch Betreuer müssen auf sich achten	282
Einen Burn-out verhindern	282
Die pflegende Person benötigt ärztliche Betreuung	284
Nur für Betreuungspersonen	284
Ziehen Sie an einem Strang	284
Die finanzielle Situation	286
Suchen Sie sich professionelle Hilfe	286
Die Familie über die finanzielle Situation informieren	287
Ihr Letzter Wille	287
Ordnen Sie Ihre Angelegenheiten	288
Die Kraft der Familie	288

Teil VI**Der Top-Ten-Teil 289****Kapitel 18****Zehn Arten, wie Sie die Gesellschaft unterstützen können 291**

Schließen Sie sich einer Gruppe an	291
Selbsthilfegruppen	291
Überregionale Organisationen	292
Teilen Sie Ihr Wissen mit Familie und Freunden	292
Arbeiten Sie mit Krankenhäusern zusammen	292
Überprüfen Sie die zuständige Rettungsleitstelle	293
Geben Sie Ihr Wissen an Schulkinder weiter	293
Gründen Sie eine eigene Selbsthilfegruppe	294
Sammeln Sie Geschichten von Menschen, die sich zum Thema Schlaganfall engagieren	294
Drängen Sie auf intensivere Forschung zum Thema Schlaganfall	295
Nehmen Sie an einer Studie teil	295
Nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheitspolitik	296

Kapitel 19

(Nicht ganz) zehn außergewöhnliche Schlaganfallgeschichten 297

Der amerikanische Präsident Woodrow Wilson	297
Miss America Jacqueline Mayer – eine andere Schönheit	298
Der Komponist Georg Friedrich Händel schrieb nach einem Schlaganfall seinen »Messias«	299
Der Schriftsteller Ken Kesey	299
Die Schauspielerin Patricia Neal	300
Ihre bemerkenswerte Heilung	300

Kapitel 20

Zehn Möglichkeiten, einem Schlaganfall vorzubeugen 301

Informationen sammeln	301
Bluthochdruck behandeln	302
Die Bildung von Blutgerinnseln verhindern	303
Den Cholesterinspiegel senken	303
Vorhofflimmern behandeln	304
Die Halsschlagadern untersuchen lassen	304
Essen und trinken Sie das Richtige	305
Hören Sie auf, zu rauchen	305
Trainieren Sie Ihre Muskeln und Ihr Gehirn	305
Machen Sie einen Plan	306

Glossar 307

Stichwortverzeichnis 313