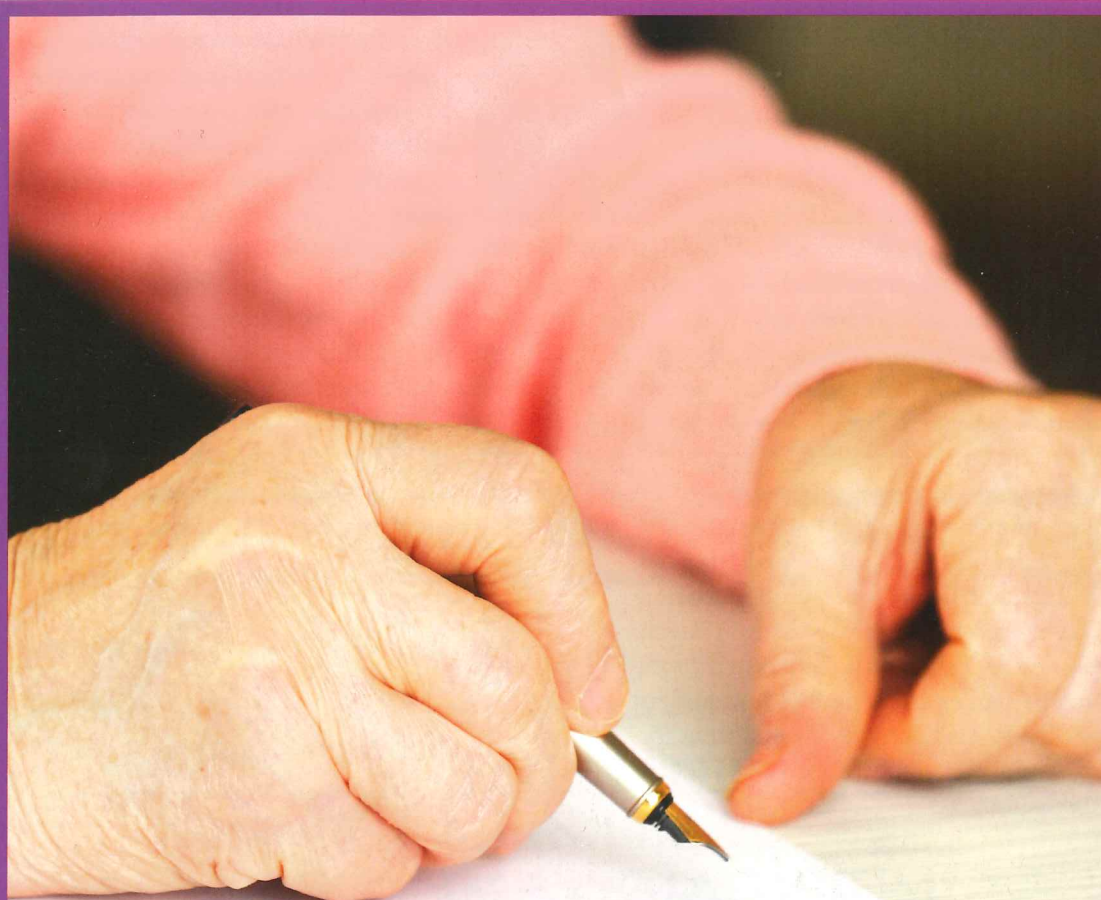


03.2015

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



RICHTIG VORSORGEN SELBSTBESTIMMT MIT PATIENTENVERFÜGUNG

GARTENPARADIESE

Reisen zu Europas schönsten Gärten

ROD STEWART

Die Rock- und Poplegende wird 70

SCHLAGANFALL

Ein Schicksal ohne Chance?

ZEIT & GEIST

SCHICKSAL SCHLAG- ANFALL

Mit einem „Schlag“ passiert es – doch ein Schlaganfall muss nicht immer das Schlimmste bedeuten ...

Text: Jane Kähler



Jürgen Kammerl Den Schlaganfall besiegt

gewohnten Leben. Der heute 53jährige litt unter schweren Sprachstörungen, fand die Worte nicht mehr und konnte sich oft nur mittels Umschreibungen ausdrücken. Die schwerste Belastung für Jürgen Kammerl und seine Familie war aber die Tatsache, dass große Teile seines Lebens aus seiner Erinnerung gelöscht waren, und er seine Identität neu entdecken musste. „Das Puzzle des Lebens. Auf meiner Suche nach meinem Ich“ heißt eine Veröffentlichung des Autors, in der er die beschwerliche Reise zu sich selbst schildert. Mühsam eroberte sich Kammerl einzelne Teile seines Lebens zurück und setzte sie wie ein Puzzle zusammen. Das war nur mit starkem Willen und eisernem Ehrgeiz möglich. Schon ein Jahr nach seinen Schlaganfällen begann Jürgen Kammerl damit, seine Erfahrungen niederzuschreiben, aber auch Lyrik, Kurzgeschichten und Romane entstanden. Das Schreiben war eine Therapie und Befreiung für Jürgen Kammerl – und

Mit 45 Jahren wurde aus dem gelernten Maschinenbauer Jürgen Kammerl noch ein Schriftsteller. Doch die schöne Kehrtwende in seinem Leben hatte eine schlimme Ursache: Zwei Schlaganfälle rissen den Darmstädter 2006 aus seinem ge-

ein großer medizinischer Erfolg für den nach den Schlaganfällen sprachgeschädigten Mann. Für sein Engagement – Kammerl führt etwa auch ein Selbsthilfe-Büro und gibt in einer Klinik Sprechstunden – erhielt er 2015 den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

DIAGNOSE SCHLAGANFALL

Über 200.000 Menschen jährlich erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Nach Herzinfarkt und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache und der hauptsächliche Verursacher von Langzeitbehinderungen.

Der Begriff „Schlaganfall“ bezeichnet unterschiedliche Erkrankungen: Ein „Hirnfarkt“ liegt vor, wenn der Schlaganfall durch eine Mangel durchblutung des Gehirns ausgelöst wurde. Um den selteneren Fall einer „Hirnblutung“ handelt es sich, wenn Blut in das Hirngewebe ausgetreten ist.

Hauptsächliche Symptome eines Schlaganfalls sind Lähmungen, Sprach-, Schluck-, Seh-, und Gleichgewichtsstörungen, Kopfschmerzen und Erbrechen sowie Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen. Treten die Symptome nur temporär auf, spricht man von einer transitorisch ischämischen Attacke (TIA). Sie gilt als ernstes Warnsignal für einen echten Schlaganfall. Nach Auftreten von Symptomen muss sofort gehandelt werden, da dann noch eine erfolgreiche Therapie möglich ist.

www.schlaganfall-hilfe.de www.juergenkammerl.com



GESUNDHEIT & FITNESS

SCHLAGANFALL-VORSORGE

Dr. Bettina Begerow, Präventionsexpertin der
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, im Interview

Interview: Marie Meier

Welche Personengruppe hat ein hohes Schlaganfall-Risiko?

80 Prozent aller Schlaganfälle ereignen sich nach dem 60. Lebensjahr. Das Alter ist der wichtigste Risikofaktor für den Schlaganfall. Allerdings gibt es eine Zunahme bei jüngeren Altersgruppen, weil sich die Lebensgewohnheiten ändern. Männer und Frauen sind etwa gleich stark betroffen, wobei betroffene Frauen im Schnitt etwas älter sind. Wo sich Herz-Kreislauf- bzw. Gefäßerkrankungen in der Familie häufen, sollte Prävention besonders ernsthaft betrieben werden.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Prävention?

Ernährung ist entscheidend für die Gefäßgesundheit, für ein gesundes Körpergewicht und kann Krankheiten wie Diabetes auslösen, die wiederum ein großer Risikofaktor für den Schlaganfall sind. Eine bewusste Ernährung gehört einfach zu einem gesunden Lebensstil. Als ideal gilt eine abwechslungsreiche, mediterrane Kost mit viel Gemüse, wenig Fleisch, dafür mehr Fisch, salzarm und fettreduziert.

Welche Rolle spielt Bewegung?

Bewegung spielt für die Herz-Kreislauf-Gesundheit, aber auch für die Psyche eine sehr große Rolle. Dabei kommt es nicht auf Spitzenleistungen an, sondern auf Regelmäßigkeit. Als sehr geeignete Sportarten haben sich alle Ausdauer-Sportarten herausgestellt. Dazu zählen Dauerlauf und Walken, Schwimmen und Radfahren. Aber auch Tanzen ist ein echter Alleskönner.

Wie oft und wie genau läuft die ärztliche Vorsorge ab?

Eine reine Schlaganfall-Vorsorge gibt es nicht, weil sich viele Risiken mit anderen Erkrankungen überschneiden. Die erste Vorsorge ist der Check-Up 35+ beim Hausarzt. Diese Untersuchung steht gesetzlich Versicherten ab 35 alle zwei Jahre kostenlos zu. Werden bestimmte Risikofaktoren festgestellt, geht es darum, sie regelmäßig zu kontrollieren und zu behandeln. Das gilt insbesondere für Bluthochdruck und Diabetes, aber auch für erhöhte Blutfette und die Herzrhythmusstörung „Vorhofflimmern“, eine häufige Ursache für den Schlaganfall.

Gibt es neben den genannten weitere Vorsorge-Maßnahmen, die jedermann treffen kann?

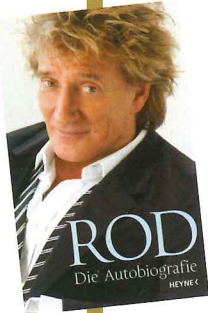
Wichtig ist, nicht nur die Ursachen, sondern auch die Symptome und das richtige Verhalten im Notfall zu kennen. Plötzlich auftretende einseitige Gefühlsstörungen, Seh- und Sprachstörungen, Schwindel und starke Kopfschmerzen können Anzeichen eines Schlaganfalls sein. In diesem Fall heißt es, sofort den Notruf zu wählen, denn jeder Schlaganfall ist ein Notfall! Es kommt auf jede Minute an, wenn man schwere Folgen verhindern will.



Dr. Bettina Begerow ist Sport- und Rehabilitationswissenschaftlerin, ausgebildete Sporttherapeutin sowie Präventionsexpertin bei der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

ZEITLOS-GEWINNSPIEL

ZEITLOS-GEWINNSPIEL



GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer das Lösungswort per Post an: Aeternitas e. V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2015 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

DIE GEWINNE:

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir in Kooperation mit dem Heyne Verlag je eines von zwei Büchern „Rod. Die Autobiographie“ sowie in Kooperation mit der Deutschen Verlags-Anstalt ein Exemplar von „Die Gartenreisen des Hermann Fürst von Pückler-Muskau“. Als Hauptpreis verlosen wir in Kooperation mit dem Verlag Busse Seewald einen Bildband „Highgrove. Ein Jahr im königlichen Garten“.



2 Bildbände zu den schönsten Gärten Europas zu gewinnen!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 02/2015 lautet „Sommerferien“.

RÄTSEL

Heimtücke	Lust, etwas Bestimmtes zu essen	Oper von Verdi	Stern im Sternbild Walfisch	Laubbaum	ächzen, krachen (Tür, Diele)	Drehbuch	gefeierte Künstlerin	Schandfleck
→						junger Pflanzentrieb		
für etwas werben	Landungsbrücke, Anlegestelle			Teil der mechanischen Uhr	Fluss z. Rhein, von der Eifel		Kaffee verarbeitender Betrieb	1
Gesangsstück		6	feuchter Wiesengrund	5	knautschen, zerknittern	Nachbarstaat des Iran		
→			kath. Heilige, Patronin Spaniens	Zweig der Polizei (Kzw.)				Kummer, Seelenschmerz
Rechtschreibübung	Abschiedsgruß	nordamerikanischer Indianer		Schiffszubehör	Bindewort	9	schweizerischer Sagenheld	2
Standbild	ein Europäer	Buch des Alten Testaments	Querstange am Mast	3	zarte, anmutige Märchengestalt	brav; höflich	Berliner Ortsteil	Sinn zur Wahrnehmung von Schall
→	8			nordischer Hirsch, Elen			Stadt in den Niederlanden	10
eine Schuld abbüßen	Augendeckel	Bootsrunder				Affe, Weißhandgibbon		Kuhantilope
Ruhm, Herrlichkeit				Feier, Party (ugs.)	4		das Ich (lateinisch)	7
→			giftiges Halbmetall			Bundesstaat der USA		
Brot-, Käseform		1	2	3	4	5	6	7
								8
								9
								10
								Auer-ochse

Mit Normen gekennzeichnete Artikel gehen nicht unbedingt in die Auswahl ein. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Redaktion ist nicht für die Umwandlung in andere Medien verantwortlich. Für die Gestaltung des Lösungsworts können wir keine Haftung übernehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Verlag keine Gewähr.

Layout: Elnor Ernst
Druck: Dierichs Druck+Media GmbH, Frankfurt/Str. 168, 34121 Kassel

Redaktion: Jone Köhler (CVP), Marie Meier, Anja Jögg
Fotoredaktion: Andre Weinberg

Verlag, Realisierung und Gestaltung: Uniflex Verlag und Agentur GmbH & Co. KG, Medienpark Kampnagel, Jarastraße 2, 22303 Hamburg, Telefon: 040 189881-0, www.uniflexverlag.de

Telefon: 02244 92537
Telefax: 02244 925388
E-Mail: info@aeternitas.de
Internet: www.aeternitas.de
Chefredaktion und Anzeigen: Alexander Halbach (V.i.S.d.P.)

Herausgeber: Aeternitas e. V., Verbraucherverbände, Bestallungskultur, Dollendorfer Str. 72, 53639 Königswinter, Postfach 31 80, 53226 Königswinter

ZEITLOS
Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen
Erscheinungsweise: viermal jährlich