

Bis zu 90% der Schlaganfälle durch gesunden Lebensstil vermeidbar

Acht natürliche Heilmittel wirken präventiv

In einem Interview äußerte der Neurochirurg Dr. Herisson Duarte Dias, ein Vollmitglied der brasilianischen Gesellschaft für Neurochirurgie und Facharzt für neurochirurgische Onkologie am Nationalen Krebsinstitut die Überzeugung, dass acht Heilmittel der Natur eine wichtige Rolle bei der Prävention von Schlaganfällen spielten.

So gebe es zwei Arten von Schlaganfällen: der ischämische und der hämorrhagische Schlaganfall. Der erste werde durch den Verschluss einer Arterie im Gehirn verursacht, während der zweite trete auf, wenn einige zerebrale Blutgefäße rissen und dadurch Blutungen entstünden.

Risikofaktoren

Zu den Faktoren, die mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko verbunden seien, gehörten laut Dias: systemische arterielle Hypertonie, bestimmte Herzkrankheiten, Diabetes mellitus, hoher Cholesterinspiegel, sitzende Lebensweise, Rauchen, Konsum von alkoholischen Getränken, Stress und Depressionen. Menschen, die einen oder mehrere dieser Faktoren aufwiesen, hätten ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen.

Symptome und Folgen eines Schlaganfalls

Die Symptome, die wir beobachten müssen, seien vielfältig und treten meist plötzlich auf. Dazu gehörten: Schwäche oder Kribbeln im Gesicht (oft kann beides miteinander verbunden sein), im Arm, im Bein oder nur auf einer Körperseite, geistige Verwirrung, Veränderung der Sprache oder der Art und Weise, wie das Gesagte verstanden wird, Veränderung des Sehvermögens, Veränderung des Gleichgewichts, Schwindel sowie

plötzlich einsetzende, starke Kopfschmerzen. Ab dem Auftreten der Symptome sollte sofort ein ärztlicher Notdienst angerufen oder sich in ein Krankenhaus begeben werden.

Je nach betroffener Hirnregion gebe es verschiedene Arten von spezifischen Folgeerscheinungen oder Konsequenzen. Dazu gehörten Schwäche im Gesicht und in den Gliedmaßen, Veränderungen beim Sprechen oder Kommunizieren, Verhaltensänderungen, Veränderungen im Gedächtnis, Schwierigkeiten, sich fortzubewegen, und Veränderungen im Sehvermögen. Diese Folgeerscheinungen müssten in einem langen Rehabilitationsprozess behandelt werden.

Präventivmaßnahmen

Um einem Schlaganfall vorzubeugen, sei ein gesundes und ausgeglichenes Leben aufrecht zu erhalten. Die acht Naturheilmittel könnten dazu einen wichtigen Beitrag leisten. In diesem Sinne sei es wichtig, sich gesund zu ernähren, vor allem viel Obst und Gemüse zu essen und fett- oder natriumreiche Nahrungsmittel einzuschränken. Regelmäßige körperliche Bewegung trage ebenfalls zur Prävention bei, Mäßigkeit, die die Abstinenz von bestimmten Arten legaler und illegaler Drogen einschließe und die Aufrechterhaltung der ärztlichen Nachsorge sowie die Behandlung, die für bereits bestehende Krankheiten wie systemische arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus und bestimmte Herzkrankheiten angezeigt werde.

Darüber hinaus seien, so Dias, Vertrauen auf Gott und das Erleben täglicher und wöchentlicher Ruhe ebenfalls hilfreich, da sie direkt zur Bekämpfung und Prävention von Stress beitragen, eine der Ursachen für einen Schlaganfall.

In Deutschland hat der älteste Verein für die Volksgesundheit, der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG), die acht Naturheilmittel in seinem 12-Prinzipienprogramm zur Stärkung des Immunsystems integriert.

Zum ursprünglichen Interview mit Dr. Herisson Duarte Dias (in Portugiesisch):

<https://noticias.adventistas.org/pt/noticia/saude/estilo-de-vida-saudavel-pode-diminuir-chance-de-avc-em-ate-90/>.

Zu den 12 Prinzipien des DVG zur Stärkung des Immunsystems:

<https://www.dvg-online.de/corona/12-prinzipien-aktiv-gegen-corona/>