

# Unsichtbare Schlaganfall-Folgen: Welche es gibt, was hilft

Wer an typische Schlaganfall-Folgen denkt, dem fallen wahrscheinlich halbseitige Lähmungen ein, vielleicht auch Bewegungsstörungen, weil die Muskeln nicht mehr mitspielen.

Es gibt aber noch viel mehr Folgen - und vor allem: solche, die für Außenstehende nicht sichtbar sind. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nennt als Beispiele:

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Sprachstörungen
- Planungsstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen wie Reizbarkeit oder Depression
- schnelle Erschöpfung

Der eine kann sich nur wenige Minuten auf ein Gespräch konzentrieren und steigt dann aus. Die andere verbummelt Verabredungen und kann nur schwer Aufgaben zu Ende bringen. Und viele kennen den Satz: „Du bist nicht mehr wie früher, ich kenn' dich doch ganz anders!“

Wichtig - sowohl für Betroffene als auch für ihre Liebsten: „Das ist nicht einfach eine Frage von mangelnder Selbstdisziplin, sondern hat reale neurobiologische Ursachen“, sagt die Neuropsychologin Caroline Kuhn von der Universität des Saarlandes. Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welche Hirnregionen zeitwei-



Ein Schlaganfall hinterlässt Folgen, von denen längst nicht alle sichtbar sind.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

se nicht mehr durchblutet - und somit von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten - waren.

## Tipps für Angehörige

Viele Betroffene erleben, dass ihr

Umfeld mit Unverständnis reagiert - eben, weil ihnen diese sogenannten neuropsychologischen Störungen nicht bewusst sind. Die Schlaganfall-Hilfe rät Angehörigen daher:

- Beobachtungen sachlich schildern, anstatt zu bewerten. Kuhn zufolge sagt man also lieber «Mir fällt auf, dass du nach 15 Minuten müde wirst» statt «Reiß dich doch mal zusammen»

- emotionale Veränderungen wie erhöhte Reizbarkeit nicht persönlich nehmen
- generell: Geduld zeigen und Betroffene nicht überfordern

## Was Betroffene selbst tun können

Dass Denken und Fühlen sich im Gegensatz zu vor dem Schlaganfall verändert haben, ist für Betroffene oft eine große Belastung. Aber es gibt Hoffnung, dass die neuropsychologischen Probleme sich abschwächen - selbst dann, wenn der Schlaganfall eine ganze Zeit zurückliegt. „Auch wenn es sich zu Beginn oft anders anfühlt: Vieles verbessert sich über Jahre hinweg, ohne dass Betroffene die Fortschritte sofort bemerken“, so Kuhn.

Um besser durch den Alltag zu kommen, rät die Deutsche Schlaganfall-Hilfe:

- Neuropsychologische Behandlungen, Ergotherapie und Logopädie in Anspruch nehmen
- Hilfsmittel wie Checklisten oder die Erinnerungsfunktion des Handys nutzen und wichtige Termine direkt in den Kalender eintragen
- Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen und nacheinander statt gleichzeitig erledigen
- ausreichend Pausen einlegen (dpa)

## Smartphone in der Schublade? Warum das riskant sein kann

Könnte man ja nochmal irgendwann brauchen, oder? Beim aussergewöhnlichen Smartphone ist das ein naheliegender Gedanke. Wenn das Gerät allerdings jahrelang in der Schublade vor sich hinvegetiert, kann der Akku darin zur Brandgefahr werden. Ähnlich verhält es sich mit anderen Lithium-Ionen-Akkus, die über längere Zeit ungenutzt herumliegen - etwa in Gartenschuppen oder ungeheizten Garagen.

Der Grund: Verschleiß aufgrund von Alterung, Hitze und Frost können den Akkus zusetzen, so das Institut für Schadensverhütung. Es kann zu kritischen Schäden der Akkuzellen und damit schlimmstenfalls zum Brand des Akkus kommen. Der beste Schutz dagegen: Akkupflege und Entsorgung. Aber wie?

### Akkus richtig lagern – so geht es

- Am besten lagert man Li-

thium-Ionen-Akkus mit einem Ladestand zwischen 40 und 60 Prozent ihrer Kapazität. Die Umgebung sollte Temperaturen zwischen 0 und 45 Grad haben und trocken sein.

- Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) empfiehlt darüber hinaus eine regelmäßige Kontrolle des Ladestands und gegebenenfalls Zwischenladung. Das verhindert Tiefentladung, die den Akku schadet.
- Akkus außerdem auf nicht brennbaren Unterlagen laden und lagern und Abstand halten zu anderen brennbaren Dingen.

### Geräte und Akkus richtig entsorgen – so geht es

- Smartphones lassen sich ressourcenschonend recyceln. Funktionierende Geräte kann man etwa über Verkaufsplattformen noch gegen kleines Geld loswerden. Wichtig: Hier



Lieber weg damit: Alte Smartphones, Telefone und andere Elektronikgeräte sollten nicht zu lange daheim lagern. Im Recycling sind sie besser aufgehoben.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA

vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.

- Die Verbraucherzentrale rät bei Smartphones eher zum

Privatverkauf, da dort mit höheren Preisen zu rechnen sei als bei Verkaufsportalen.

- Hochwertigere Geräte lassen sich beim Neukauf auch gegen Verrechnung umtauschen.

Wichtig: Auch hier vorher das Gerät unbedingt auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um persönliche Daten zu schützen.

- Elektronikmärkte, Händler und auch Supermärkte ab einer bestimmten Größe und mit regelmäßigem Elektronikverkauf müssen die Geräte kostenlos zum Recycling annehmen. Man muss bei Kleingeräten auch nicht ein neues Gerät im Austausch erwerben.
- Alte Batterien, Akkus und Co. können an den örtlichen Wertstoffhöfen und Sammelstellen abgegeben werden.

Elektro- und Elektronikgeräte gehören übrigens nie in den Hausmüll. Die enthaltenen Rohstoffe sind wertvoll und sollten nicht verloren gehen. Außerdem könnten die enthaltenen Akkus die Brandgefahr in der weiteren Verarbeitung des Mülls erhöhen und gefährden Personal und Maschinen. (dpa)