

durch Flavonoide aus Eichenfässern bei Rotwein.
Die Menge ist entscheidender als die Art des konsumierten alkoholischen Getränks.



PSYCHOSOZIALE FAKTOREN

- Psychosozialer Stress (z. B. zu Hause, Arbeit, Finanzen, belastende Ereignisse) erhöht das Herzinfarktisiko
- Eine unbehandelte Depression unter 65 Jahren erhöht das Herzinfarktisiko um das 4-fache; hier sind häufige Begleitfaktoren: Nikotin, Bluthochdruck, Bewegungsmangel
Schaffen Sie einen Ausgleich!
- Freizeitgestaltung mit sozialen Kontakten und an der frischen Luft. Zum Beispiel: Aktive Vereinsmitgliedschaft, fachliche Beratung einholen, Selbsthilfegruppen, Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Kurse bei der VHS...



Diese Empfehlungen gründen auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen, z. B.

Literatur: Schlaganfall – L. M. Gerischer, A. Flöel, M. Endres, Lifestyle und Umwelt, Nervenarzt 2015, 86:947-953

Weitere qualifizierte Informationen finden Sie im Internet auf folgenden Seiten:



www.schlaganfall-hilfe.de



www.dsg-info.de



www.herzstiftung.de



www.dge.de



www.medicin.uni-tuebingen.de

KONTAKT

Klinik für Neurologie
 Klinikum am Steinenberg
 Steinenbergstraße 31
 72764 Reutlingen
 Telefon 07121 200-4641

www.kreiskliniken-reutlingen.de

KLINIKUM AM STEINENBERG KLINIK FÜR NEUROLOGIE

Lebensstil nach Schlaganfall



Dr. S. Kissling; Stand 11/16

Patienteninformation



**KREISKLINIKEN
 REUTLINGEN**

KLINIKUM AM STEINENBERG
 REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
 BAD URACH

ALBKLINIK
 MÜNSINGEN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

durch einen gesunden Lebensstil können Sie das Risiko erneut einen Schlaganfall zu erleiden deutlich reduzieren. Bitte stimmen Sie die medikamentöse Behandlung regelmäßig mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin ab.

REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

- senkt den Blutdruck
- verringert das Risiko einen Diabetes zu entwickeln
- verbessert den Fettstoffwechsel
- kann das Schlaganfallrisiko um 20-30% reduzieren

mindestens 30 Minuten „Ausdauer“-Bewegung an 5 Tagen die Woche.

Dabei gilt: Wenige körperliche Aktivität ist besser als gar keine!



ERNÄHRUNG

- essen Sie 3 bis 5 Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag
- **essen Sie möglichst mediterrane Kost:** hoher Anteil an frischem Obst und Gemüse, Fisch, weißes anstatt rotes Fleisch, Olivenöl statt tierischen Fetten, Nüsse
- essen Sie Obst (z. B. Aprikosen, Bananen, Kiwis) und Gemüse mit hohem Kaliumgehalt (Tomaten, Spinat, Mangold, Kartoffeln), fettreduzierte Milchprodukte und kochsalzarm.

Reduzieren Sie Ihren Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch (Wurstwaren), da diese das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-/Kreislauf-erkrankungen erhöhen.



KÖRPERGEWICHT / BODY MASS INDEX (BMI)

Achten Sie auf Ihr Gewicht. Schon bei leichtem Übergewicht (ab einem BMI > 25) steigt das Schlaganfallrisiko um bis zu 40%. Bei bereits bestehendem Übergewicht kann eine Gewichtsreduktion das Schlaganfallrisiko reduzieren.

Der BMI wird folgendermaßen berechnet: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körperlänge (in m) zum Quadrat. Das klingt komplizierter als es ist. Ein Beispiel: Ein erwachsener Mann hat die Körpergröße von 1,75 Meter und einem Körpergewicht von 80 Kilogramm. Nach der Formel rechnet er:
 $80 : (1,75 \times 1,75) = 26,1$

Normalgewicht: BMI < 25

Leichtes Übergewicht: BMI 25 bis 30

Starkes Übergewicht: BMI >30



RAUCHEN

- führt zu einer ungefähren Verdoppelung des Schlaganfallrisikos
- kann den Einfluss anderer Risikofaktoren massiv erhöhen
- Auch Passivrauchen erhöht das Risiko
- Prothrombotische Effekte (Verschlechterung der Fließeigenschaften des Blutes) + Bildung von Atherosklerose (Einengung von Blutgefäßen)



ALKOHOL

- Das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden, wird durch regelmäßigen und moderaten Alkoholkonsum nicht zwangsläufig erhöht.
Für Männer liegt der Grenzwert zwischen 20 bis 24 Gramm reinem Alkohol täglich. Das entspricht in konkreten Mengen: 0,5 Litern Bier, 0,25 Litern Wein oder Sekt.
Für Frauen liegt der Grenzwert zwischen 10 bis 12 Gramm reinem Alkohol täglich. Das entspricht in konkreten Mengen: 0,3 Litern Bier, 0,15 Litern Wein oder Sekt
- Verzicht an 3 bis 4 Tagen pro Woche auf alkoholische Getränke wird empfohlen.

Dabei unterscheiden sich alkoholische Getränke hinsichtlich ihres gefäßschützenden Effekts nicht eindeutig: Es gibt jedoch Hinweise für einen positiven Effekt.