

## ALKOHOLKONSUM

Sie müssen nach einem Schlaganfall in der Regel nicht vollständig auf Alkohol verzichten. Trinken Sie aber min. an 2-3 Tagen/Woche gar keinen Alkohol und nicht mehr als 1 (♀/♀) bzw. 2 (♂) Einheiten an den übrigen Tagen. 1 Einheit sind z. B. 250 ml Bier oder 0,1 L Wein.

## NIKOTINKONSUM

Spätestens nach einem Schlaganfall gilt ein absoluter Rauchstopp. Hilfe beim Aufhören findet man z. B. bei [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)



## SCHLAFAPNOE

Atemaussetzer im Schlaf (Schlafapnoe) führen zu Schnarchen, Müdigkeit, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen inkl. Schlaganfall. Eine Abklärung bei einem HNO-Arzt sollte nach einem Schlaganfall erfolgen.



## GEWICHT

Bei einem Body-Mass-Index > 30 kg/m<sup>2</sup> ist eine moderate Gewichtsreduktion sinnvoll, Untergewicht sollte vermieden werden. Eine Ernährungsberatung kann in beiden Fällen helfen.

## IMPFUNGEN

Der Schutz vor Infektionserkrankungen ist ein Schutz vor Schlaganfällen: Impfausweis überprüfen lassen und empfohlene Impfungen ggf. nachholen.

## HERZRHYTHMUS

Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern können das Schlaganfallrisiko deutlich erhöhen. Ist noch kein Vorhofflimmern bekannt, so sollten mehrfach Langzeit-EKGs durchgeführt werden. Auch Pulstasten ist

hilfreich oder das Tragen von Smartwatches mit EKG-Funktion. Bei Arrhythmie: direkte Vorstellung beim Hausarzt.

## MEDIKATION

Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden. Ein aktueller Medikationsplan muss immer verfügbar sein – rund um die Uhr. Bei Schwierigkeiten mit einem Medikament dieses erst absetzen nach ärztlicher Rücksprache.

## ZAHNGESUNDHEIT

Zahnfleischentzündungen und Parodontitis sind mit einem erhöhten Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt) assoziiert. Zahnärztinnen können schonend behandeln: Kontroll-Termin vereinbaren.

**Dies ist eine Auswahl von Ratschlägen zur Verringerung des Schlaganfallrisikos. Sie basiert auf aktuellen Leitlinienempfehlungen und Studienergebnissen. IM NOTFALL RUFEN SIE DIE 112**

## SO ERREICHEN SIE UNS

Neckar-Odenwald-Kliniken gGmbH  
Standort Mosbach

Knopfweg 1 | 74821 Mosbach

Chefarztsekretariat

Tel. 06261 83-316 | Fax 06261 83-223

E-Mail: [innere.mosbach@neckar-odenwald-kliniken.de](mailto:innere.mosbach@neckar-odenwald-kliniken.de)



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG

Wir danken unserem Kooperationspartner für die inhaltliche Unterstützung bei der Umsetzung dieses Flyers.

VIELE INFORMATIONEN

GIBT'S AUCH AUF: /NOKliniken YouTube

Stroke Unit  
in Mosbach



WOHNORT-  
NAH &  
KOMPETENT:  
UNSERE  
KLINIKEN!

EINEN WEITEREN  
SCHLAGANFALL  
VERHINDERN!  
WAS KÖNNEN SIE TUN?

Klinik für  
Innere Medizin

FAST  
SCHLAGANFALLKONSORTIUM  
RHEIN-NECKAR

Der Schutz vor weiteren Schlaganfällen liegt mit in Ihrer Hand, egal ob Sie selbst von einem Schlaganfall betroffen sind, Angehöriger sind oder die hausärztliche weitere Versorgung übernehmen.

IM FOLGENDEN GEBEN WIR IHNEN EINIGE TIPPS:



## BLUTDRUCK

Das Blutdruckziel beträgt < 130/80 mmHg. Die Blutdruckwerte sollten 2-3x/Jahr kontrolliert werden, häufigere Selbstmessungen die Kontrollen ergänzen. Ggf. muss die Blutdruckmedikation angepasst werden.

Bei Altersschwäche, Nierenschwäche oder bei beidseitigen hochgradigen Engstellen (Stenosen) der Halsschlagadern sollten zu niedrige Blutdruckwerte vermieden werden.

## BLUTZUCKER

Bei Diabetes mellitus ist die Teilnahme an einer Diabeteserschulung empfehlenswert, sowie die Beratung durch eine(n) Diabetologe/in. Sie/er wird den individuellen Zielbereich für den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) festlegen und bei der Diabetesmedikation beraten. In der Regel sollte der HbA1c-Zielbereich zwischen 6,5% und 8,5% (48 mmol/mol und 69 mmol/mol) liegen.

Für ausführliche Informationen:

[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)



## BLUTVERDÜNNUNG

Die Gerinnungshemmung nach einem ischämischen Schlaganfall muss zuverlässig eingenommen werden.



## BEWEGUNG

Ausdauertraining in moderater Intensität für mindestens 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche ist ratsam. Jede Bewegung zählt! Training im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und in Begleitung, wann immer notwendig. Rehabilitationssport = Kassenleistung.

## BLUTFETTE

Das LDL-Cholesterin im Blut soll < 70 mg/dl (<1,8 mmol/l) betragen. Bei kardiovaskulärer Begleiterkrankung (z. B. arteriosklerotischen Herzkranzgefäßverengungen) soll das LDL-Cholesterin < 55 mg/dl (<1,4 mmol/l) betragen. Eine Reduktion um  $\geq$  50% des Ausgangswerts ist angestrebt. Das LDL-Cholesterin sollte 2-3x/Jahr kontrolliert werden und die Medikation ggf. angepasst werden.

Die Senkung des LDL-Cholesterins soll mit einer Statintherapie erfolgen. Wenn hierunter das persönliche Ziel nicht erreicht werden kann, so können weitere Medikamente wie z. B. Ezetimib zusätzlich sinnvoll sein. Im Falle des Vorliegens einer Hirnblutung erhalten Sie individuelle Empfehlungen.

## TRINKMENGE

Die tägliche Trinkmenge an Wasser mit einem ausgewogenen Mineralgehalt sollte ca. 2 Liter entsprechen. Je nach Witterung und Begleiterkrankungen (Herz- und Nierenschwäche) muss die Trinkmenge angepasst werden.

## ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene und ausreichende Ernährung nach einem Schlaganfall kann eine Herausforderung sein. Die Beratung durch LogopädInnen und ErgotherapeutenInnen sowie eine Ernährungsberatung nach einem Schlaganfall sind häufig notwendig. Die folgenden Empfehlungen können an die individuelle Situation angepasst werden. Eine mediterrane Ernährung schützt besser als eine fettarme vor Schlaganfällen.

### Mediterrane Ernährung bedeutet:

**Olivenöl:** Natives Olivenöl extra,  $\geq$  4 Esslöffel/d

**Obst:**  $\geq$  3/Tag frische Früchte/Fruchtsäfte

**Gemüse:**  $\geq$  2x/d, z. B. auch als Salat

**Vollkorn:** 6 x pro Tag kleine Portionen

**Hülsenfrüchte:**  $\geq$  3x/Woche

**Milchprodukte:**  $\geq$  2x/Tag

**Nüsse:** ungeröstet, nicht-frittiert,  $\geq$  3x/Woche

**Fisch:** fetter Fisch,  $\geq$  3x/Woche

**Fleisch:** weißes statt rotes Fleisch bevorzugen

**Fertigessen:** maximal 1x/Woche

**Eier:** 2-4 Eier/Woche

**Fertigbackprodukte, Gebäck:** maximal 1x/Woche

**Butter/Margarine:** verzichten (Alternative: Olivenöl)

### Soffritto:

Selbstgemachte Sauce mit fein gewürfelten Zwiebeln, Wurzelgemüsen wie Karotte, Petersilie und Sellerie, Tomaten, Knoblauch,  $\geq$  2/Woche

(Mod. nach Lancet 399, 1876-1885 (2022))

