Für Ihren nächsten Arzttermin

Diese Karte können Sie abreißen und zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen.
Es ist wichtig, dass Sie über die Themen Schlaganfall, Cholesterin und Arterienverkalkung Bescheid wissen. **Unter anderem können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt diese Fragen stellen:**

- Wie oft muss ich nach dem Schlaganfall zur Kontrolluntersuchung?
- Welche Arzneimittel muss ich nun einnehmen und wie wirken sie?
- Was muss ich bei der Einnahme von Blutverdünnern beachten?
- Wie hoch ist mein LDL-Cholesterinspiegel?
- Was sind meine persönlichen Risikofaktoren?
- Wie soll ich mich verhalten, wenn ich plötzlich Anzeichen für einen erneuten Schlaganfall habe?
- Wie hoch ist mein Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Wie kann ich selbst das Risiko für einen erneuten Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern?
- Gibt es Nahrungsmittel, auf die ich verzichten sollte?
- Wie viel Sport sollte ich treiben und welche Sportarten sind gut für mich?

Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Website **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie vertiefende Informationen über Cholesterin sowie zahlreiche Services und praktische Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können. Daneben berichten Betroffene über ihre Cholesterin-Erlebnisse und Expert:innen beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

www.cholesterin-neu-verstehen.de

Lesen Sie unsere Ratgeber.
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Diese Broschüre wurde auf recyceltem Papier gedruckt.
Amgen GmbH, 80992 München, Deutschland. © 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN

DEU-145-0424-80020

AMGEN

CHOLESTERIN NEU VERSTEHEN

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Mein Leben nach dem Schlaganfall – Ich habe mein Risiko im Blick

Wichtige Informationen und Tipps für Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall

Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3 **Einleitung**

Seite 4 **Und plötzlich ist alles anders: Wenn ein Schlaganfall das Leben verändert**

Seite 8 **Welche Rolle spielt das Cholesterin bei einem Schlaganfall?**

Seite 14 **Ein starkes Team: Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt das Risiko für einen erneuten Schlaganfall reduzieren**

Seite 18 **Eine Patientin erzählt von ihren Erfahrungen**

Seite 20 **Selbst aktiv werden – für die Gesundheit Ihres Gehirns**

Seite 24 **Testen Sie Ihr Wissen!**

Seite 26 **Weiterlesen! Hier bekommen Sie weitere Informationen und nützliche Tipps**

Seite 27 **Quellenangaben, Bildnachweise**

Extra **Abreißkarte für Ihren nächsten Arzttermin**

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie aktiv werden, sich informieren und Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

In diesem Ratgeber geht es um Sie: um den Schutz Ihres Gehirns, Ihres Herzens und um Ihr Wohlbefinden.

Hier erfahren Sie Wichtiges und Wissenswertes rund um das Thema Schlaganfall. Was passiert bei einem Schlaganfall? Warum kann er gefährlich werden? Was hat unter anderem Arterienverkalkung damit zu tun und welche Rolle spielt das Cholesterin dabei? Was geschieht nach einem Schlaganfall? Und ganz wichtig: Was können Sie jeden Tag selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt tun, um Ihr Gehirn, aber auch Ihr Herz zu schützen?

Mit dem Ratgeber **„Mein Leben nach dem Schlaganfall – Ich habe mein Risiko im Blick“** bekommen Sie wichtige Informationen, nützliche Tipps und viele Anregungen, die Ihnen während der Behandlung und im Alltag helfen sollen.

Informieren Sie sich, lassen Sie sich von den vielen Ideen motivieren und packen Sie es an! Tun Sie etwas für Ihr Gehirn, Ihre Herzgesundheit und Ihre Lebensqualität. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute für Ihre Gesundheit.

Und plötzlich ist alles anders: Wenn ein Schlaganfall das Leben verändert

Wussten Sie schon?
Jedes Jahr ereignen sich in Deutschland etwa 270.000 Schlaganfälle.[2] Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland.[4]

Über den Schlaganfall haben Sie vielleicht schon viel gehört. Aber wussten Sie auch, dass LDL-Cholesterin dafür verantwortlich sein kann?

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Ein Schlaganfall tritt meist ganz unerwartet auf

Der Schlaganfall (Apoplex, Hirninsult) gehört zu den sogenannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also zu den Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße.[1] Dabei kommt es zu einem unvermittelten, plötzlichen Ausfall einzelner Funktionen des Gehirns. Ausgelöst wird ein Schlaganfall meist von einer akuten Mangeldurchblutung in diesem empfindlichen Organ. Diese kann unter anderem dazu führen, dass die Nervenzellen im Gehirn unterversorgt werden, so zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe erhalten und letztendlich absterben können. Infolgedessen können die Funktionen der betroffenen Hirnregionen ausfallen, was wiederum im gesamten Körper Auswirkungen haben kann.[2,3]

Hirninfarkt und Hirnblutung: Es gibt mehrere Formen des Schlaganfalls

Der Begriff „Schlaganfall“ steht für verschiedene und auch sehr unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns, die andere Ursachen haben können. Entsprechend unterschiedlich müssen sie auch behandelt werden. Die häufigste Form des Schlaganfalls – und um den geht es auch in diesem Ratgeber – ist der sogenannte Hirninfarkt (ischämischer Infarkt). Dieser wird von einer Mangeldurchblutung verursacht, die durch Gefäßverschlüsse entsteht. Seltener ist die sogenannte Hirnblutung (hämorrhagischer Infarkt). Diese entsteht, wenn Blut aus einem Blutgefäß im Gehirn austritt und in das Hirngewebe fließt.[2,3]

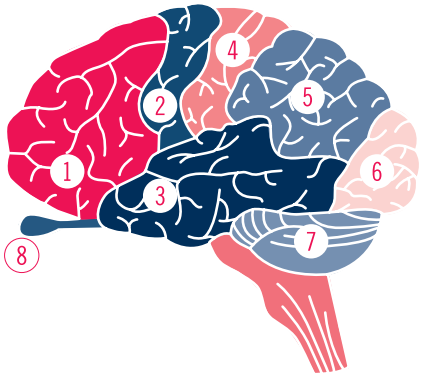
Was passiert bei einem Schlaganfall im Gehirn?

Unser Gehirn lässt sich in mehrere Areale einteilen. Jeder Abschnitt erfüllt bestimmte Funktionen. Bei einem Funktionsverlust durch einen Schlaganfall bedeutet das: Je nachdem, wo dieser auftritt und abhängig von dem Ausmaß des betroffenen Gewebes, können sich die Symptome ganz unterschiedlich äußern.[5,6]

Für einen Schlaganfall kann es verschiedene Anzeichen geben[3,5]

Auf welche Art und Weise sich ein Schlaganfall äußert, hängt davon ab, welche Region im Gehirn in welchem Ausmaß betroffen ist. Dies sind mögliche Anzeichen:

- Plötzliche Schwäche oder Lähmung eines Armes, eines Beines oder einer Gesichtshälfte (nur auf einer Körperseite)
- Sprachstörungen und eingeschränktes Sprachverständnis
- Sehstörungen
- Plötzlich auftretender starker Kopfschmerz
- Gleichgewichtsstörung, Unsicherheit beim Gehen, Schwindel
- Verwirrtheit und Desorientiertheit
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit



Bei rechtzeitiger Behandlung können die Symptome oft gelindert werden. Manchmal bleiben sie aber auch ein Leben lang bestehen oder gehen nur langsam und teilweise zurück.

Manchmal treten Beschwerden nur vorübergehend auf.[3,5] Sprechen Sie dennoch auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, weil dies Warnzeichen für eine ernst zu nehmende Mangeldurchblutung sein können.

Besonders wichtig bei Anzeichen für einen erneuten Schlaganfall

Ein Schlaganfall kann dauerhafte Beeinträchtigungen oder sogar Lebensgefahr bedeuten. Darum ist schnelles Handeln wichtig.
Je früher die Symptome erkannt und behandelt werden, desto besser können sich die Schäden am Gehirn begrenzen lassen. Darum:
immer sofort die Notrufnummer 112 anrufen.

Funktionen der Gehirnareale[6]: 1. Persönlichkeit und Sozialverhalten • 2. Bewegung • 3. Hören, Sprechen, Gedächtnis • 4. Wahrnehmungen aus dem Körper • 5. Räumliches Denken, Rechnen • 6. Sehen • 7. Feinmotorik • 8. Riechen

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Für Sie kurz notiert:

- Ein Schlaganfall ist ein unvermittelter, plötzlicher Ausfall einzelner Funktionen des Gehirns.[2,3]
- Man unterscheidet zwischen Hirninfarkt und Hirnblutung.[3]
- Der Hirninfarkt kann durch Gefäßverschlüsse verursacht werden.[2]
- Je nachdem, in welcher Gehirnregion und in welchem Ausmaß der Schlaganfall auftritt, können sich die Symptome ganz unterschiedlich äußern.[5,6]
- Bei Anzeichen für einen Schlaganfall: sofort die Notrufnummer 112 anrufen.

Welche Rolle spielt das Cholesterin bei einem Schlaganfall?

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Schlaganfälle können durch erhöhte Cholesterinwerte verursacht werden

Ein Hirninfarkt (ischämischer Infarkt) entsteht, wenn aufgrund eines Gefäßverschlusses das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet wird. Gefäßverschlüsse können verschiedene Ursachen haben, ganz oft zum Beispiel Vorhofflimmern. Auch kann ein Hirninfarkt die Folge einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) sein. Diese kann entstehen, wenn auf Dauer eine erhöhte Menge an LDL-Cholesterin im Blut zirkuliert. Dieses lagert sich dann unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen in der inneren Gefäßwand ab. Es kommt zur Bildung von Ablagerungen, den sogenannten arteriellen Plaques.[3,5,7,8]

Was ist Cholesterin?

Cholesterin an sich ist nichts Schlechtes. Es ist eine Art Fett (Lipid) und damit eine natürliche, lebenswichtige Substanz. Es erfüllt in unserem Körper wichtige Aufgaben. Etwa drei Viertel des Gesamtcholesterins produziert unser Körper selbst, vor allem in der Leber. Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.[9,10]

Cholesterin ist nicht wasserlöslich. Damit es im Blut durch unseren Körper transportiert werden kann, verbindet es sich mit wasserlöslichen Eiweißstoffen zu sogenannten Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine).[9]

Mediziner teilen diese je nach Höhe des Fettanteils (Lipidanteil) in zwei Klassen ein: in sogenannte High-Density-Lipoproteine (HDL) und Low-Density-Lipoproteine (LDL). Je mehr Fett (Lipid) im Cholesterin enthalten ist, desto geringer ist dessen Dichte. Und je niedriger die Dichte des Cholesterins, desto schädlicher ist es für den Organismus. LDL-Cholesterin weist einen Gesamt-Lipidanteil von etwa 75 % auf, HDL-Cholesterin hingegen nur rund 50 %.[8,11–14]

Auf Seite 11 erfahren Sie, wie Arterienverkalkung entsteht und welche Rolle das LDL-Cholesterin dabei spielt.

Wissen für Ihren Arztbesuch: Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen[13]

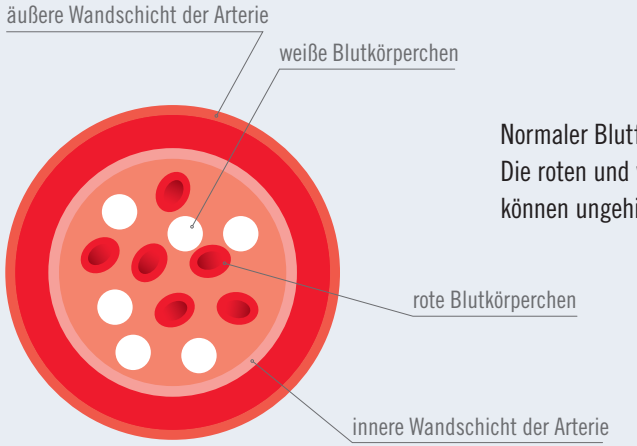
- Wenn Sie ein niedriges kardiovaskuläres Risiko aufweisen, das heißt noch keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten und keine weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhanden sind: weniger als 116 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3,0 mmol/l (Millimol pro Liter).[15]

- Wenn Sie zum Beispiel bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel mit weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, haben Sie ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko. Ihr LDL-C-Zielwert sollte unter 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l liegen und der Ausgangswert um mindestens 50 % gesenkt werden.[15]

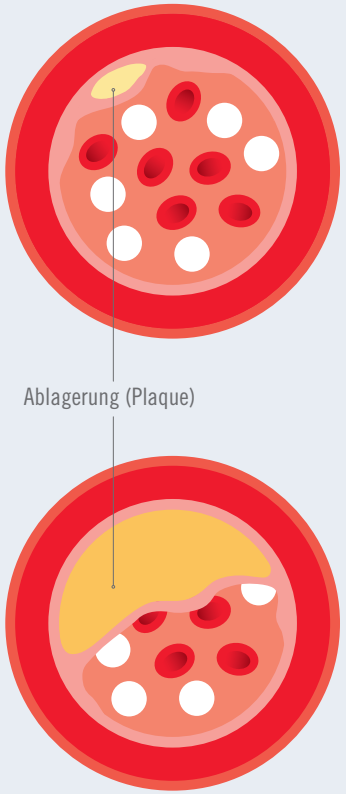
Manchmal ist der LDL-Cholesterinspiegel zu hoch

Unser Körper erhält das Gleichgewicht zwischen benötigtem, selbst produziertem und über die Nahrung aufgenommenem Cholesterin über unterschiedliche Mechanismen aufrecht. Durch einen verminderten Abbau von LDL-Cholesterin ist dieses Gleichgewicht manchmal gestört. Der Fachbegriff für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel ist „Hypercholesterinämie“.[16] Dafür kann es zahlreiche mögliche Ursachen geben: verschiedene Krankheiten, eine genetische Veranlagung, aber auch eine ungesunde Lebensweise.[16]

Lesen Sie mehr zu den Themen Cholesterin und Arterienverkalkung im Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff“** und auf **cholesterin-neu-verstehen.de.**



Normaler Blutfluss in der Arterie:
Die roten und weißen Blutkörperchen können ungehindert fließen.



Querschnitt einer Arterie

Bildung von Ablagerungen (Plaques):
LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen nach und nach in der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques.
In diesem frühen Stadium kann das Blut weiterhin ungehindert fließen.

Verengung der Arterie: Im fortgeschrittenen Stadium ragen die Plaques in der Regel stark in das Innere der Blutgefäße, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt. Es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Wenn eine Plaque reißt, kann sich ein Blutgerinnsel (geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes) bilden, welches das ohnehin bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen kann. Dies kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen, je nachdem an welcher Stelle des Körpers dies passiert.

Für die Entstehung eines Schlaganfalls – ebenso für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen – gibt es noch weitere Risiken:[3,17,18]

- Rauchen
- Falsche Ernährung und Übergewicht
- Zu wenig Bewegung
- Andere Krankheiten: wie z. B. Störungen des Fettstoffwechsels (Hyperlipidämie), Zuckerkrankheit (Diabetes), Bluthochdruck (Hypertonie) oder Störungen der Blutgerinnung, vererbte Erkankungen (z. B. Familiäre Hypercholesterinämie)
- Lebensalter: Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall
- Vermehrtes Auftreten von Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie: Dann ist das eigene Risiko ebenfalls erhöht
- Geschlecht: Frauen sind häufiger von einem Schlaganfall betroffen als Männer
- Vorhofflimmern: Diese Art der Herzrhythmusstörung kann die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen, die dann mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen können. Dort können sie eine Arterie verstopfen und einen Schlaganfall auslösen.

Für Sie kurz notiert:

- Schlaganfälle, aber auch andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, können durch zu viel LDL-Cholesterin im Blut, aber auch durch andere Risikofaktoren, begünstigt werden.[3,7]
- Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel kann Arterienverkalkung verursachen.[7]
- Arterienverkalkung kann die Blutgefäße, die das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen vorsorgen, verengen oder verschließen und so einen Schlaganfall auslösen.[7]

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Gemeinsam die Gesundheit im Blick behalten – denn ein Schlaganfall kann jeden treffen.
Wann war Ihre Partnerin oder Ihr Partner das letzte Mal bei einer Vorsorgeuntersuchung?

Ein starkes Team: Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt das Risiko für einen erneuten Schlaganfall reduzieren

Manchmal ist eine genetische Veranlagung Ursache für einen Schlaganfall. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob Ihre Kinder ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben könnten.Mehr zum Thema Familiäre Hypercholesterinämie finden Sie im Ratgeber „Wenn zu hohe Cholesterinwerte in der Familie liegen“.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Reduzieren Sie das Risiko für einen weiteren Schlaganfall

Nach der Erstversorgung eines Schlaganfalls ist eine engmaschige Betreuung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt ganz besonders wichtig. Denn wenn Sie bereits einen Schlaganfall hatten, ist bei Ihnen das Risiko für einen erneuten Vorfall um das Zwei- bis Dreifache erhöht.[19] Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen einen ganzheitlichen Behandlungsplan erstellen, der Ihre persönlichen Risikofaktoren und gesundheitlichen Voraussetzungen berücksichtigt. Wichtige Bestandteile sind eine Ernährungsberatung, falls erforderlich Rauchentwöhnung sowie Bewegungsprogramme, aber auch Arzneimittel, die nach einem Schlaganfall meist unverzichtbar sind. Diese werden ganz individuell an Ihren Gesundheitszustand und an Ihre aktuellen Beschwerden angepasst.[15,20]

Wichtig: Nehmen Sie Ihre Arzneimittel immer genau wie verordnet ein und besprechen Sie alle Fragen und Unsicherheiten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.[21]

Arzneimitteltherapie

Zur Vorbeugung eines erneuten Schlaganfalls oder Herzinfarkts ist es von Anfang an wichtig, das Blut flüssig zu halten und dadurch „Verstopfungen“ zu verhindern, die die Blutgefäße verschließen könnten. Dafür werden Arzneimittel eingesetzt, die die Gerinnung des Blutes hemmen. Umgangssprachlich werden sie auch „Blutverdünner“ genannt. Je nach Auslöser des

Schlaganfalls können dies entweder sogenannte Thrombozytenaggregationshemmer oder Antikoagulanzien sein.[22] Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, was Sie bei der Einnahme von Blutverdünnern beachten sollten.

Bei einem zu hohen LDL-Cholesterinspiegel: Arzneimittel zur Senkung des LDL-Cholesterins

Wenn Ihr Schlaganfall durch zu hohe LDL-Cholesterinwerte mitverursacht wurde, wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zusätzlich ein oder mehrere Arzneimittel verordnen, um Ihr LDL-Cholesterin zu reduzieren und Ihre Blutfettwerte ins Gleichgewicht zu bringen. Das ist ganz besonders wichtig, um das Voranschreiten der Arterienverkalkung zu verlangsamen oder zu stoppen. Dafür gibt es verschiedene Arzneimittel, beispielsweise die sogenannten Statine. Diese hindern den Körper daran, Cholesterin zu bilden. Andere Arzneimittel wie die Cholesterin-Resorptionshemmer hemmen im Dünndarm die Aufnahme von Cholesterin in das Blut.

Wenn Statine, auch nach Kombination mit Ezetimib, nicht ausreichen, den LDL-C-Zielwert zu erreichen, oder nicht vertragen werden, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. PCSK9-Hemmer sind Proteine, die über verschiedene Prozesse dafür sorgen, dass mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Leberzellen aufgenommen wird.[15,23–26]

Für Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall empfehlen Mediziner einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l und eine Absenkung des Ausgangswertes um mindestens 50 %.[15]

Behandlung begleitender Erkrankungen

Da auch andere Erkrankungen, zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems oder des Stoffwechsels, die Entstehung eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts begünstigen können, müssen diese ebenfalls kontrolliert und gegebenenfalls mit Arzneimitteln behandelt werden: beispielsweise Vorhofflimmern mit einem oralen Antikoagulans (auch ein Blutverdünner).[22] Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch über andere mögliche Begleiterkrankungen, wie Bluthochdruck oder Diabetes, und was Sie gemeinsam dagegen tun können.[21]

Für Sie kurz notiert:

- Arzneimittel sind nach einem Schlaganfall unverzichtbar.[20]
- Es gibt Arzneimittel, die den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel verhindern sollen (sogenannte Blutverdünner).[22]
- Oft muss auch der LDL-Cholesterinspiegel mit Arzneimitteln gesenkt werden.[15]

Ihr persönlicher Medikationsplan

Hier können Sie eintragen, welche Arzneimittel Sie regelmäßig einnehmen müssen.
Das hilft Ihnen dabei, den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen.

Name des Arzneimittels	Wann muss ich es einnehmen? Und in welcher Menge/Dosierung?

Arzneimittel allein sind oft jedoch nicht ausreichend, um das Risiko für einen erneuten Schlaganfall zu senken. Sie selbst können aktiv werden – mit einer gesunden und aktiven Lebensweise.[21] Blättern Sie gleich um und lesen Sie auf Seite 20 mehr dazu.

Jetzt sind Sie gefragt:

Was ist Ihr optimaler LDL-Cholesterinzielwert? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie gemeinsam dafür tun können. **Hier können Sie Ihren persönlichen LDL-C-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-C-Zielwert:

mg/dl (Milligramm pro Deziliter)	mmol/l (Millimol pro Liter)

Wenn Sie nur einen der Werte kennen, können Sie den anderen auch selbst ausrechnen:
mg/dl x 0,02586 = mmol/l oder mmol/l ÷ 0,02586 = mg/dl

„Ich dachte, hohes Cholesterin ist harmlos. Bis ich einen Schlaganfall hatte.“

Name: Martha Kling • **Alter:** 72 • **Indikation:** Schlaganfall

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

„Ich bin 72 und war mein ganzes Leben lang kerngesund. Und auf einmal hatte ich einen Schlaganfall. Das war ein großer Schock.

Als es passiert ist, war ich gerade mit einer Freundin im Café verabredet – ein schöner sonniger Frühlingstag war das. Ich erinnere mich noch genau daran, dass ich meinen Cappuccino verschüttet habe, weil mein Arm plötzlich taub war und ich mich deshalb fürchterlich erschreckt habe. Ich bin aufgestanden und wollte eine Serviette von drinnen holen. Dann bin ich zusammengesunken und alles war schwarz.

Erst in der Klinik habe ich die Augen wieder aufgemacht. Die Ärztin sagte zu mir: „Frau Kling, Sie hatten einen Schlaganfall.“ Ich konnte das gar nicht glauben.

Als Ursache haben sie meinen zu hohen Cholesterinspiegel genannt. Durch den haben sich Plaques gebildet, die meine Arterien verstopft haben, die zum Gehirn führen. Ich dachte immer, hohes Cholesterin sei harmlos, aber da wurde ich eines Besseren belehrt.

Nach dem Krankenhausaufenthalt war ich dann in der Reha, weil ich eine Lähmung an der linken Körperseite hatte. Ich gehe jetzt regelmäßig zu einer Kardiologin. Dass es mir jetzt wieder besser geht, habe ich auch meinem Sohn Christian zu verdanken. Der hat sich wirklich rührend um mich gekümmert und passt auch jetzt noch sehr auf mich auf. Und ich bekomme Statine. Die haben mein Cholesterin gesenkt. Nur bei der letzten Blutmessung war der Hausarzt nicht zufrieden.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Ich werde noch mal mit meiner Kardiologin sprechen, was man da noch machen kann. Ansonsten heißt es für mich weiterhin: Gesund essen und viel Bewegung an der frischen Luft.“

Marthas Geschichte finden Sie auch als Filmbeitrag auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de.**

Selbst aktiv werden – für die Gesundheit Ihres Gehirns

Stock-Foto, Urheberrecht, Modell gestellt.*

Wussten Sie schon?
Nach einem Schlaganfall können Sie Sport auch auf Rezept erhalten: zum Beispiel Rehabilitationssport. Dieser kann zum einen die Mobilität, die Motorik und körperliche Leistungsfähigkeit fördern und zum anderen die Leistung des Gehirns stärken.[25] Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, worauf Sie beim Sport achten sollten.

Tun Sie jeden Tag selbst etwas für Ihre Gesundheit.

Entscheiden Sie sich für eine gesunde und aktive Lebensweise. Und bleiben Sie konsequent dabei. So können Sie das Risiko für einen weiteren Schlaganfall oder die Ent-stehung anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.[13]

Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Beziehen Sie diese in Ihre neue Lebensweise ein! Das erleichtert die Um-stellung und hilft Ihnen dabei, Kraft und Mut zu schöpfen. Eine gesündere Lebensweise und mehr Bewegung kommen so auch den Menschen zugute, die Ihnen wichtig sind.

Viele Anregungen und Tipps können Sie darüber hinaus im Rahmen einer Reha-bilitationsmaßnahme erhalten. Diese steht für viele Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall auf dem Programm.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben. Das ist nicht nur gesund, sondern steigert das gesamte Wohlbefinden. Vielleicht ist eine Rehasportgruppe das Richtige für Sie? Auf **rehasport-deutschland.de** finden Sie zahlreiche Anbieter.

Jetzt sind Sie gefragt:

Ergreifen Sie die Initiative und verringern Sie selbst das Risiko für einen erneuten Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Tragen Sie hier ein, was Sie selbst jeden Tag für eine gesunde und aktive Lebensweise tun können.

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport oder Bewegung in Ihren Alltag ein.[13,19] Je nach Gesundheitszustand gibt es dafür unterschiedliche Möglichkeiten und Angebote. Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Diese gesunden Nahrungsmittel mag ich besonders gern: _____

_____

_____

Mediziner empfehlen: Rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol.[13,19]

Darauf kann ich verzichten: ☐ Zigaretten ☐ Alkohol

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport oder Bewegung in Ihren Alltag ein.[13,19] Je nach persönlichem Gesundheitszustand gibt es unterschiedliche Möglichkeiten und Angebote. Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Dieser Sport ist gut für mich: _____

_____

_____

So kann ich mich auch im Alltag mehr bewegen: _____

_____

_____

© Stock-Foto, Mit Model gestellt *

Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln[13,19]

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist ein wichtiger Partner, wenn es darum geht, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und Beschwerden zu behandeln. Dort erhalten Sie auch Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung und Lebensweise.

- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel, Ihren HDL-Cholesterinspiegel und alle anderen Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren.
- Senken Sie Ihr LDL-Cholesterin.
- Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick.
  Halten Sie Ihren Diabetes unter Kontrolle.
- Lassen Sie Vorhofflimmern behandeln.
- Besprechen Sie Ihren Behandlungsplan mit dem Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel wie verordnet.

Testen Sie Ihr Wissen!

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Bereiten Sie sich gut auf Ihre Arzttermine vor. Dann vergessen Sie nichts und können gezielt Ihre Fragen stellen. Nutzen Sie auch die Abreißkarte am Ende des Ratgebers.

Sie haben nun wichtige Dinge zu den Themen Schlaganfall, Cholesterin und Arterienverkalkung erfahren. Und Sie wissen, was Sie beachten sollten und was Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Ihre Gesundheit tun können. Machen Sie mit beim Quiz!

	STIMMT	STIMMT NICHT
1. Hierzulande ereignen sich jedes Jahr etwa 270.000 Schlaganfälle.	☐	☐
2. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann meinem Gehirn und meinem Herzen schaden.	☐	☐
3. Arterienverkalkung wird unter anderem durch einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel verursacht.	☐	☐
4. Verengte Blutgefäße durch Arterienverkalkung sind kein Grund zur Sorge.	☐	☐
5. Wenn ich schon einmal einen Schlaganfall hatte, wird kein zweiter mehr auftreten.	☐	☐
6. Nach einem Schlaganfall muss ich Arzneimittel einnehmen.	☐	☐
7. Cholesterinsenker können mein LDL-Cholesterin im Blut reduzieren.	☐	☐
8. Bluthochdruck, Vorhofflimmern oder Diabetes haben keine Auswirkungen auf die Entstehung eines Schlaganfalls.	☐	☐
9. Ich selbst kann auch etwas gegen einen erneuten Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun.	☐	☐
10. Wenn ich einen Schlaganfall hatte, muss ich nur bei Beschwerden zu meiner Ärztin oder meinem Arzt gehen.	☐	☐

Auflösung

1. stimmt; 2. stimmt; 3. stimmt; 4. stimmt nicht; 5. stimmt nicht; 6. stimmt; 7. stimmt; 8. stimmt nicht; 9. stimmt; 10. stimmt nicht

Hier bekommen Sie weitere Informationen und nützliche Tipps

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ob im Alltag oder beim Arztbesuch – wenn Sie unsicher sind oder Unterstützung benötigen, fragen Sie Ihre Familie, eine Freundin oder einen Freund. Es gibt auch zahlreiche soziale Einrichtungen, die verschiedene Hilfeleistungen anbieten.

Stock-Foto. Mit Model gestellt. *

Mehr zu den Themen Cholesterin, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Je besser Sie Bescheid wissen, desto gezielter können Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas für Ihre Gesundheit tun. Ob Ratgeber, Info-Website oder App – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie sich selbst informieren können. Im interaktiven Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** und auf der Internetseite **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie viele Informationen und nützliche Tipps zu den wichtigen Themen Cholesterin, Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Sie erfahren, wie Sie sich vor einem Schlaganfall oder Herzinfarkt schützen können.

Informationsseiten im Internet:
www.cholesterin-neu-verstehen.de • www.herzstiftung.de • www.lipid-liga.de
www.rehasport-deutschland.de • www.schlaganfall-hilfe.de

Oder lesen Sie unsere Ratgeber
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Informationen.

Quellennachweise

1. https://flexikon.doccheck.com/de/Herz-Kreislauf-Erkrankung. Letzter Zugriff 07.08.26.
2. www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/was-ist-ein-schlaganfall. Letzter Zugriff 07.08.26.
3. https://flexikon.doccheck.com/de/Schlaganfall. Letzter Zugriff 07.08.26.
4. https://www.schlaganfall-hilfe.de/fileadmin/files/SDSH/Presse/Downloads/Standardpraesentation_Schlaganfall.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
5. www.pflege.de/krankheiten/schlaganfall/symptome-anzeichen/. Letzter Zugriff 07.08.26.
6. www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/. Letzter Zugriff 07.08.26.
7. https://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose. Letzter Zugriff 07.08.26.
8. https://www.gesundheits-lexikon.com/Herz-Kreislauf-Gefaesse/Arterienverkalkung-Arteriosklerose/Ursachen. Letzter Zugriff 07.08.26.
9. https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin. Letzter Zugriff 07.08.26.
10. Martinez R. Das Cholesterin-Buch. So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien – gesicherte Maßnahmen. Hannover 2019, S. 8.
11. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
12. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
13. www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/Your_Guide_to_Lowering_Your_Cholesterol_with_TLC.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
14. www.gesundheits-lexikon.com/Labormedizin-Labordiagnostik/Fettstoffwechselstoerungen/Cholesterin#:~:text=Je%20h%C3%B-6her%20der%20Lipid%2DAnteil,%2DCholesterin%20von%20gut%2050%20%25. Letzter Zugriff 07.08.26.
15. Mach F et al. Eur Heart J. 2020; 41(1):111–188.
16. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie. Letzter Zugriff 07.08.26.
17. www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/stroke-risk-factors-not-within-your-control. Letzter Zugriff 07.08.26.
18. www.schlaganfall-hilfe.de/fileadmin/files/SDSH/PDF/Risikofaktoren_und_Vorsorge.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
19. Hess CN et al. Am Heart J. 2017; 187:194–203.
20. Diener HC et al. Dtsch Arztebl. 2007; 104(44):A 3016–3021.
21. www.stroke.org/en/life-after-stroke/preventing-another-stroke. Letzter Zugriff 07.08.26.
22. www.gesundheits-lexikon.com/index.php?PHPSESSID=5gp08am1s3o7h7bqet329qre62&mode=showarticle&searcharticlekey-word=thrombozytenaggregationshemmer&artid=3408&blocklist=1&activeMenuNr=26&. Letzter Zugriff 07.08.26.
23. Gebrauchsinformation Repatha®: www.rote-liste.de.
24. Gebrauchsinformation Praluent®: www.rote-liste.de.
25. Sabatine MS et al. N Engl J Med. 2017; 376:1713–1722.
26. https://flexikon.doccheck.com/de/Statin. Letzter Zugriff 07.08.26.
27. www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/alltag-mit-schlaganfall/rehasport-nach-schlaganfall/rehasport-fuer-patienten. Letzter Zugriff 07.08.26.

Bildnachweise:
Stock-Fotos. Mit Models gestellt.
* Die in dieser Broschüre abgebildeten Personen sind Modelle.
Die dargestellten Patientenbeispiele und Fallbeschreibungen sind fiktiv und dienen ausschließlich der Veranschaulichung. Jegliche Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen oder realen Krankheitsverläufen ist rein zufällig.

Hier können Sie Ihre eigenen Fragen aufschreiben: