



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

Wichtige Informationen und Tipps für Patientinnen
und Patienten nach einem Schlaganfall

CHOLESTERIN

NEU VERSTEHEN

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 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 „schlechtes“ LDL-Cholesterin dafür verantwortlich sein kann?

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 Mangel durchblutung 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}

Hirnfarkt 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 Hirnfarkt (ischämischer Infarkt). Dieser wird von einer Mangel durchblutung 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.³

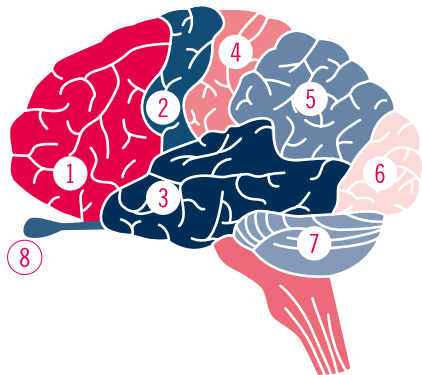
Was passiert bei einem Schlaganfall im Gehirn?

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 geben³

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 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 Gehirnareale⁶: 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



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?



Schlaganfälle können durch erhöhte Cholesterinwerte verursacht werden

Ein Hirninfarkt (ischämischer Infarkt) entsteht, wenn aufgrund eines Gefäßverschlusses das Gehirn nicht mehr ausreichend durchblutet wird. Häufig sind Gefäßverschlüsse die Folge einer Arterienverkalkung (Atherosklerose). Diese kann entstehen, wenn über Jahre hinweg eine erhöhte Menge von LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin) im Blut zirkuliert und sich innerhalb der inneren Gefäßwand-schicht ablagert und sich dort nach und nach anhäuft.^{3,5,7}

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 %.⁹⁻¹²

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

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.⁸

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).

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

- Wenn Sie ein niedriges bis mittleres kardiovaskuläres Risiko aufweisen, das heißt noch keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten, Risikofaktoren jedoch vorhanden sind: weniger als 115 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3 mmol/l (Millimol pro Liter)¹³
- Wenn Sie bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel haben: weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l¹³

Manchmal ist der „schlechte“ 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“.¹⁴ Dafür kann es zahlreiche mögliche Ursachen geben: verschiedene Krankheiten, eine genetische Veranlagung, aber auch eine ungesunde Lebensweise.¹⁴

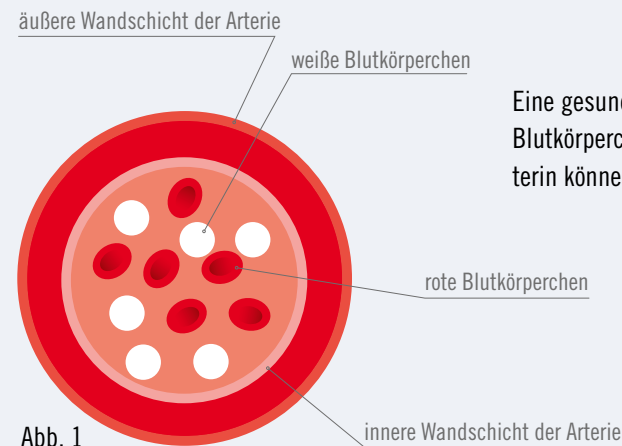


Abb. 1

Eine gesunde Arterie: Die roten und weißen Blutkörperchen und auch das LDL-Cholesterin können ungehindert fließen.

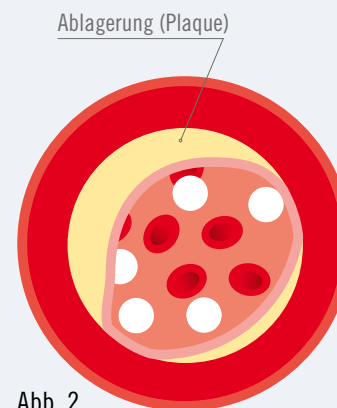


Abb. 2

LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen innerhalb der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques.

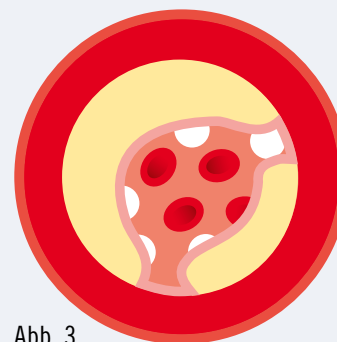


Abb. 3

Diese Plaques ragen in der Regel in das Innere des Blutgefäßes, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt.

Wenn eine Plaque einreißt, kann sich ein Blutgerinnsel (geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes) bilden, welches das ohnehin bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen kann. Dies kann zum Beispiel einen Schlaganfall, aber auch einen Herzinfarkt auslösen.

Querschnitt einer Arterie



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

Für die Entstehung eines Schlaganfalls – ebenso für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen – gibt es noch weitere Risiken:^{3,15,16}



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



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 „schlechtes“ 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 versorgen, verengen oder verschließen und so einen Schlaganfall auslösen.⁷



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

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.¹⁷ 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 Raucherentwöhnung sowie Bewegungsprogramme, aber auch Medikamente, die nach einem Schlaganfall meist unverzichtbar sind. Diese werden ganz individuell an Ihren Gesundheitszustand und an Ihre aktuellen Beschwerden angepasst.^{18,19}

Wichtig: Nehmen Sie Ihre Medikamente immer genau wie verordnet ein und besprechen Sie alle Fragen und Unsicherheiten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.²⁰

Medikamentöse Therapie

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 Medikamente eingesetzt, die die Gerinnung des Blutes hemmen. Umgangssprachlich werden sie auch „Blutverdünner“ genannt. Je nach Auslöser des

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“.

Schlaganfalls können dies entweder sogenannte Thrombozytenaggregationshemmer oder Antikoagulanzen sein.^{21,22} Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, was Sie bei der Einnahme von Blutverdünnern beachten sollten.

Bei einem zu hohen LDL-Cholesterinspiegel: Medikamente 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 Medikamente 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 Medikamente, beispielsweise die sogenannten Statine. Diese hindern den Körper daran, Cholesterin zu bilden. Andere Medikamente wie die Cholesterin-Resorptionshemmer hemmen im Dünndarm die Aufnahme von Cholesterin in das Blut.

Wenn Statine nicht vertragen werden oder die Wirkung der Statine nicht ausreichend ist, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel weiter zu senken.^{18,22–25}

Für Patientinnen und Patienten nach einem Schlaganfall empfehlen Mediziner einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l.¹³

Behandlung begleitender Erkrankungen

Da auch andere Erkrankungen, z. B. des Herzkreislauf-Systems oder des Stoffwechsels, die Entstehung eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts begünstigen können, müssen diese ebenfalls kontrolliert und mit Medikamenten 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.²⁰

Für Sie kurz notiert:

- Medikamente sind nach einem Schlaganfall unverzichtbar.¹⁹
- Es gibt Medikamente, die den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel verhindern sollen.^{21,22}
- Oft muss auch der LDL-Cholesterinspiegel mit Medikamenten gesenkt werden.¹⁸

Ihr persönlicher Medikamentenplan

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

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



Medikamente 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.²⁰ 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-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-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:
 $\text{mg/dl} \times 0,02586 = \text{mmol/l}$ oder $\text{mmol/l} \div 0,02586 = \text{mg/dl}$

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



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



„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 auch regelmäßig zu einer Fachärztin. 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. 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



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.²⁶ 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 Entstehung anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.¹⁸

Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Beziehen Sie diese in Ihre neue Lebensweise ein! Das erleichtert die Umstellung 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 Rehabilitationsmaßnahme 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.^{18,20} 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.^{18,20}

Darauf kann ich verzichten: Zigaretten Alkohol

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport oder Bewegung in Ihren Alltag ein.^{18,20} 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:



Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln^{18,20}

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 Medikamente wie verordnet.

Testen Sie Ihr Wissen!



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 Medikamente 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.

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

Stimmzettel

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.

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> (abgerufen 25.10.2018)
2. <https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/schlaganfall-erkennen/was-ist-ein-schlaganfall/> (abgerufen 15.10.2018)
3. https://flexikon.doccheck.com/de/Schlaganfall?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch (abgerufen 15.10.2018)
4. <https://www.journalmed.de/thema/anzeigen/Schlaganfall> (abgerufen 25.10.2018)
5. <https://www.gesund-durch.de/was-passiert-bei-einem-schlaganfall/> (abgerufen 18.10.2018)
6. <https://www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/> (abgerufen 18.10.2018)
7. <https://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose> (abgerufen 18.10.2018)
8. <https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin> (abgerufen 18.10.2018)
9. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com (abgerufen 18.10.2018)
10. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com (abgerufen 18.10.2018)
11. <http://www.gesundheits-lexikon.com/printarticle.php?subcatid=1276&mode=showarticle&artid=2118> (abgerufen 18.10.2018)
12. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/cholesterol_atglance.pdf (abgerufen 18.10.2018)
13. Parhofer KG. The treatment of disorders of lipid metabolism. Dtsch Arztebl Int 2016;113:261-268. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0261
14. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20 (abgerufen 18.10.2018)
15. <http://www.stroke.org/understand-stroke/preventing-stroke/uncontrollable-risk-factors> (abgerufen 18.10.2018)
16. https://www.schlaganfall-hilfe.de/fileadmin/files/SDSH/PDF/Risikofaktoren_und_Vorsorge.pdf (abgerufen 26.10.2018)
17. Hess CN et al. Differential occurrence, profile, and impact of first recurrent cardiovascular events after an acute coronary syndrome. Am Heart J 2017;187:194-203. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ahj.2017.01.016>
18. Catapano AL et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. Eur Heart J 2016;37:2999-3058.
19. Diener HC et al. Sekundärprävention des Schlaganfalls: Was ist neu? Dtsch Arztebl 2007;104(44):A 3016–21, abrufbar unter <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=57421> (abgerufen 19.10.2018)
20. <http://www.stroke.org/we-can-help/survivors/stroke-recovery/first-steps-recovery/preventing-another-stroke> (abgerufen 19.10.2018)
21. <http://www.gesundheits-lexikon.com/index.php?PHPSESSID=5gp08am1s3o7h7bqet329qre62&mode=showarticle&searcharticlekey-word=thrombozytenaggregationshemmer&artid=3408&blocklist=1&activeMenuNr=26> (abgerufen 14.11.2018)
22. <https://www.dgn.org/leitlinien/3024-II-23-II-sekundaerprophylaxe-ischaeemischer-schlaganfall-und-transitorische-ischaeemische-attacke> (abgerufen 19.10.2018)
23. Gebrauchsinformation Repatha®, Stand Mai 2018
24. Gebrauchsinformation Praluent®, Stand November 2017
25. Sabatine MS et al. Evolocumab and Clinical Outcomes in Patients with Cardiovascular Disease. N Engl J Med 2017;376:1713-1722. DOI: 10.1056/NEJMoa1615664
26. <https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/rehabilitation/rehabilitationssport/> (abgerufen 25.10.2018)

Bildnachweise:

Seiten Cover, 18, 19 und 26
Fotograf: Harry Weber • Darsteller: Mit Model gestellt.

Alle anderen Bilder:
Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Hier können Sie Ihre eigenen Fragen aufschreiben:



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 Medikamente 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 Internetseite **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 Experten beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

cholesterin-neu-verstehen.de

AMGEN

CARDIOVASCULAR