

UNSERE PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSVORSCHLÄGE FÜR SIE

An der Entstehung eines Schlaganfalls sind verschiedene Faktoren beteiligt. Für die meisten Risikofaktoren gilt: Vorbeugung ist beim Schlaganfall möglich! Bereits kleine Umstellungen des Lebensstils haben große Wirkungen. Fangen Sie jetzt damit an!

1. Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab!

Ihr Schlaganfallrisiko sinkt um das Zwei- bis Vierfache!

Tabak hat eine schädigende Wirkung auf Ihre Arterien. Gut, dass dieser Risikofaktor schon 3 Jahre nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben nicht mehr erhöht ist. **Es ist also nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören!** Zigarettenrauch beinhaltet über 250 giftige Stoffe, die zur Schädigung aller Organe führen. Wussten Sie, dass Raucher häufiger an Schlaganfällen sterben als an Krebs?

TIPP: Hilfe zur Rauchentwöhnung erhalten Sie bei der ASL: 087/743 677 oder www.asl-eupen.be

2. Senken Sie selbst ihren Cholesterinwert! Wählen Sie bewusst die guten Fette.

Um Ihren Cholesterinwert positiv zu beeinflussen, sollten Sie täglich **5 Portionen Obst und Gemüse** essen sowie täglich viele „gute“, d.h. **mehrfach ungesättigte Fettsäuren** zu sich nehmen.

Diese sind enthalten in Pflanzenölen (**Oliven-, Raps-, Leinöl**), **Nüssen und Oliven**.

TIPP: Reduzieren Sie tierische (gesättigte) Fettsäuren: Fleisch, Wurstwaren, Aufschnitt und Käse.

3. Bewegen Sie sich für mehr Wohlbefinden und ein geringeres Schlaganfallrisiko!

Bereits 1,5 Stunden oder **3 Mal eine halbe Stunde Bewegung in der Woche** ist ein toller Start!

Ob Fahrradfahren, Wandern, Schwimmen oder ein Training im Sportstudio – bei Bewegung werden unsere Muskeln und Gefäße trainiert. Dabei wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt.

TIPP: Manche Krankenkassen unterstützen sportliche Aktivität mit einer Rückerstattung. Informieren Sie sich!

4. Kontrollieren Sie Ihren Bluthochdruck-Die häufigste Ursache des Schlaganfalls!

Ob chronisch oder akut, Bluthochdruck ist ein wichtiger Schlaganfallrisikofaktor.

Patienten mit erhöhtem Blutdruck erleiden deswegen öfter einen Schlaganfall.

Durch **Bewegung, ausgewogene Ernährung, salzarme Speisen und weniger Stress** lässt sich der Blutdruck günstig beeinflussen.

TIPP: Halten Sie ihren Bluthochdruck im Auge und messen Sie ihn regelmäßig.

5. Alkohol in Maßen – behalten Sie die Menge im Auge.

Gelegentlich ein Gläschen Wein oder Bier ist vertretbar. Jedoch sollten Sie die Menge und Häufigkeit im Auge behalten. Das Schlaganfallrisiko steigt bei Frauen ab einer Alkoholmenge von 12 Gramm pro Tag deutlich an. Bei Männern sind es 24 Gramm, das sind in etwa 2 Standardgläser.

TIPP: **Alkohol sollte ein Genussmittel bleiben** und gelegentlich statt täglich konsumiert werden.

6. Blutzucker erhöht? Bleiben Sie wachsam ...

Erhöhte Blutzuckerwerte in Kombination mit weiteren Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder ein schlechter Blutfettwert können das Risiko nochmal drastisch erhöhen.

TIPP: **Lassen Sie Ihren Blutzucker mindestens einmal im Jahr testen!** Der PRT bietet 5 Mal im Jahr kostenlose Blutzuckermessungen, in Sankt Vith, Amel, Bütgenbach, Hergenrath und Eupen an.

7. Stress – oft ein unbewusster Krankmacher...

Stress an sich ist nicht negativ, außer er wird chronisch und kann nicht abgebaut werden.

Versuchen Sie überschüssige Energie/Stress in **Bewegung** abzubauen, Ihre **Schlafzeiten einzuhalten**, Ihre **Gefühle wahrzunehmen** und sie auszudrücken. Außerdem ist die **Atmung enorm wichtig** und wird viel zu oft vernachlässigt.

TIPP: Atmen Sie (ca. 4 Sekunden) tief in den Bauch ein und langsam (ca. 6 Sekunden) wieder aus. Diese Atmung während 5-10 Minuten wiederholen und das am besten 3 Mal am Tag zuhause, im Büro oder einfach im Alltag