

## **Bewegung**

Rehabilitationssport wird durch die Krankenkasse übernommen, bei Verordnung durch einen Arzt. Moderates Ausdauertraining an **5 Tagen pro Woche** mit jeweils mindestens 30 Minuten wird empfohlen. Sie bewegen sich im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten so gut es geht.

## **Zähne**

Achten Sie auch auf regelmäßige Kontrolltermine bei Ihrem Zahnarzt, denn Parodontitis und Zahnfleischentzündungen werden mit einem erhöhten Risiko an Herz- und Gefäßerkrankungen (z.B. Schlaganfall) in Verbindung gebracht.

## **Nikotin**

Rauchen bringt einige gesundheitliche Risiken mit sich, u.a. für Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen.

## **Alkohol**

An mindestens 2 bis 3 Tagen pro Woche sollten Sie keinen Alkohol konsumieren. An den anderen Tagen ist darauf zu achten, nicht mehr als 1 - 2 Einheiten zu trinken. Als eine Einheit gilt 250ml Bier oder 100ml Wein, Männer sollten maximal 2 Einheiten, Frauen eine Einheit trinken.

## **SIE HABEN FRAGEN ODER BRAUCHEN BERATUNG?**

Wir sind für Sie da – Ihr Team der Stroke Unit  
Diakonie Klinikum Neunkirchen gGmbH

### **Dr. med. Volkmar Fischer**

Chefarzt Neurologie,  
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie



### **Dr. med. Andrea Teschner**

Leitende Oberärztin Stroke Unit,  
Fachärztin für Neurologie



### **Besuchszeiten Schlaganfall- und Wachstation**

14 - 19 Uhr und nach telefonischer Absprache

### **Sekretariat Neurologie**

Heike Hinsberger  
Tel. 06821/1827-01  
Fax 06821/1827-09



### **Neurologische Abteilung**

Brunnenstraße 20 · 66538 Neunkirchen  
dkn-neurologie@kreuznacherdiakonie.de

#### IMPRESSUM

Herausgeber    Stiftung kreuznacher diakonie ·  
                          Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts  
Text/Layout    Stiftung kreuznacher diakonie/Unternehmenskommunikation  
Fotos/Grafik    Adobe Stock  
Auflage         Februar 2024 · 150 Stück

In dieser Publikation wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dies nicht möglich ist, wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatikalische Geschlecht verwendet. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch das jeweils andere Geschlecht angesprochen ist.



Wie können Sie selber dazu beitragen, einen weiteren Schlaganfall zu verhindern?

## **SCHLAGANFALL**

Ein Leitfaden zur  
Vermeidung eines  
weiteren Schlaganfalls



Stiftung  
kreuznacher diakonie

[www.kreuznacherdiakonie.de](http://www.kreuznacherdiakonie.de)