

# Schlaganfall-Präventionskurs Ernährung

✓ von Ihrer Krankenkasse finanziert

"Wir sagen Ihnen nicht nur, wie Sie eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren, sondern auch, wie Sie die neuen Gewohnheiten langfristig durchhalten."

Sandra Winkler Zertifizierte Diätassistentin **Kursleitung**



Kurs-ID: [KJ-ER-3WK3X6](#)

- Haben Sie erhöhten Blutdruck?
- Zeigt Ihre Waage ein paar Kilo zu viel?
- Haben Sie zu hohe Cholesterinwerte oder Diabetes?
- Leiden Sie unter Dauerstress?
- Hatten Sie bereits einen Schlaganfall?

Dann ist Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie dem Schlaganfall erhöht.

In diesem **Online-Präventionskurs** lernen Sie in 10 Modulen, wie Sie Ihr Risiko mit einer gesunden Ernährung deutlich senken.

# Präventionskurs Ernährung

- Ihre Krankenkasse übernimmt 75 bis 100 Prozent der Kosten
- jederzeit starten, freie Zeiteinteilung
- 10 Module, jeweils zwischen 45 und 60 Minuten
- fundiertes Wissen und individuelle Begleitung von Experten
- jederzeit abrufbar und überall verfügbar
- von zu Hause oder unterwegs auf allen Geräten nutzbar
- dauerhafter Zugang zum Kurs

## Die Inhalte der Module

1. Was haben Schlaganfälle mit Ernährung zu tun?
2. Welche Risikofaktoren lassen sich durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen?
3. Ein gesunder Lebensstil als Mittel zum Zweck
4. Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?
5. Wodurch wird das Essverhalten beeinflusst?
6. Gesunde Ernährung im Alltag
7. Ich will – dann kann ich!
8. So gelingt die Ernährungsumstellung
9. Aus Rückfällen lernen und Hürden meistern
10. Körperlich fit bleiben
11. Bonusmodul: Was genau ist ein Schlaganfall?

**Alle Informationen zum Kurs und zur Buchung finden Sie hier:**

[schlaganfallbegleitung.de/kurs2](https://schlaganfallbegleitung.de/kurs2)



**Kursanbieter**

vbms Schlaganfallbegleitung gGmbH

Hochstraße 7A | 13357 Berlin

Telefon (030) 1388 4656

info@schlaganfallbegleitung.de

[schlaganfallbegleitung.de](https://schlaganfallbegleitung.de)

in Kooperation mit



**SCHÖN KLINIK**  
Bad Aibling Harthausen