



**SCHLAGANFALL**  
B E G L E I T U N G

Online

## Präventionskurs Ernährung

auf Deutsch, Englisch und Türkisch



Ein Angebot Ihrer Krankenkasse

*Eine gesunde Ernährung bietet einen effektiven Schutz vor einem (erneuten) Schlaganfall.*

*Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund ernähren können.*

**Sandra Winkler und Aylin Özcan**  
Ihre Kursleiterinnen



Kurs-ID: KU-ER-3WK3X6



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

## Über den Kurs

- einfache Registrierung
- jederzeit starten, freie Zeiteinteilung
- von überall aus nutzbar
- 10 kompakte Module und ein Bonusmodul
- Zeitaufwand ca. 45 Minuten pro Modul
- dauerhafte Nutzung
- seit 2022 von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert

## Die Inhalte der Module (u.a.)

- Welche Risikofaktoren lassen sich durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen?
- Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?
- Gesunde Ernährung im Alltag
- Ich will – dann kann ich!
- So gelingt die Ernährungsumstellung
- Körperlich fit bleiben
- Bonusmodul: Was genau ist ein Schlaganfall?

Alle Informationen über den Kurs unter  
[schlaganfallbegleitung.de/kurse](https://schlaganfallbegleitung.de/kurse)



### Kursanbieter

Deutsche Schlaganfallbegleitung (DSB) gGmbH

Hochstraße 7A | 13357 Berlin

Telefon (030) 1388 4656

[info@schlaganfallbegleitung.de](mailto:info@schlaganfallbegleitung.de)

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

in Kooperation mit



**SCHÖN KLINIK**  
Bad Aibling Harthausen



**SCHÖN KLINIK**  
Neustadt



**SCHÖN KLINIK**  
München Schwabing



**SCHÖN KLINIK**  
Bad Staffelstein