

## **Motivation zur Schlaganfallvorsorge – Experten-Tipps für eine dauerhafte Lebensstiländerung**

**Neue Informationsbroschüre und Videos unterstützen bei der Umstellung auf eine gesunde Lebensweise**

***Berlin/München/Gütersloh/Bonn, 06. April 2017.* In Zusammenarbeit mit dem Diplom-Psychologen und Motivationsexperten Rolf Schmiel hat die Initiative Schlaganfallvorsorge eine Broschüre mit verschiedenen Motivationsstrategien entwickelt, die ab sofort verfügbar ist. Zusätzlich fasst Schmiel die Tipps in fünf Kurzvideos anschaulich zusammen. Diese neuen Informationsangebote möchten insbesondere Patienten unterstützen, die ein erhöhtes Schlaganfallrisiko haben und auf eine gesunde Lebensweise achten müssen, um einem Schlaganfall vorzubeugen.<sup>1</sup>**

Liebgewonnene Gewohnheiten zu ändern und sein Verhalten zum Wohle der eigenen Gesundheit dauerhaft umzustellen, setzt eine hohe Motivation und viel Durchhaltevermögen voraus. Für Menschen mit einem erhöhten Schlaganfallrisiko, zum Beispiel aufgrund von chronischen Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Diabetes, ist eine dauerhafte Lebensstiländerung jedoch meist unerlässlich.<sup>1</sup> „Die erfolgreiche und langfristige Veränderung der Lebensgewohnheiten kann für viele Patienten eine große Herausforderung sein. Daher ist es uns wichtig, diese und ihre Angehörigen dabei zu unterstützen“, erklärt Dr. Barbara Keck, Geschäftsführerin der BAGSO Service Gesellschaft. An dieser Stelle setzen die neue Broschüre sowie die kurzen erklärenden Videos an. „Für Patienten, die bereits einen Schlaganfall hatten, und Menschen mit erhöhtem Schlaganfallrisiko gab es bisher keine maßgeschneiderten Motivationsstrategien. Diese Lücke füllen wir nun“, erklärt Schmiel.

### **Drei Motivationsansätze**

Die neue Broschüre „Schlaganfallprävention. Jetzt sind Sie gefragt – Einfache Tipps zur Motivation für eine Lebensstiländerung.“ sowie die begleitenden Videos bieten drei unterschiedliche Ansätze, die zum Erfolg führen können:

1. Schnelltest: Ein Fragebogen hilft dem Leser zunächst dabei herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp er ist und wie er sich am besten motivieren kann.
2. Selbstmotivation: Interessierte lernen anhand von sechs Schritten, die eigenen Beweggründe für eine Veränderung zu erkennen und sich so selbst zu einem anderen Verhalten zu motivieren.
3. Motivation durch Verbündete: Wer besonders den Austausch mit anderen braucht, um sich zu motivieren, der findet in dieser Passage interessante Tipps, um Veränderungen im Alltag gemeinsam dauerhaft zu meistern.

„Jeder Mensch ist anders. Daher gibt es auch nicht *die eine* Motivationsstrategie“, so Rolf Schmiel. „Vielmehr ist es wichtig, unterschiedliche Ansätze zu kennen, um die passende Strategie für sich zu finden. Ansätze können auch miteinander kombiniert werden. Wichtig ist es, das Erlernte auch konsequent anzuwenden.“

### **Motivieren und Perspektive schaffen!**

Die Aufklärung über Schlaganfall-Risikofaktoren, deren frühzeitige Erkennung und das rechtzeitige Einleiten wichtiger Vorsorgemaßnahmen gehören zu den Kernaufgaben der Initiative Schlaganfallvorsorge. „Ziel unserer Arbeit ist es aber auch, Betroffenen und ihren Angehörigen praktische Tipps an die Hand zu geben, die ihnen helfen, ein gesünderes Leben zu führen und so einen Schlaganfall langfristig zu verhindern“, so Dr. Michael Brinkmeier, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. „Mit unserem Engagement möchten wir dazu beitragen, die Zahl der Schlaganfälle in Deutschland zu reduzieren.“

Weitere Informationen, Tipps und Videos zu den Themen Schlaganfallvorsorge und Risikofaktoren sind unter [www.schlaganfall-verhindern.de](http://www.schlaganfall-verhindern.de) zu finden. Hier können Interessierte die Broschüre herunterladen und bestellen.

– Ende –

## **Über die Partner der Initiative**

### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Seit ihrer Gründung durch Liz Mohn 1993 verfolgt die Stiftung das Ziel, möglichst viele Schlaganfälle zu verhindern und die Folgen dieser Erkrankung zu mildern. In unterschiedlichen Projekten kümmert sie sich erfolgreich um eine Verbesserung der Prävention, der Therapie, der Rehabilitation und der Nachsorge des Schlaganfalls. Unterstützt wird die Aufklärungs- und Informationsarbeit der Stiftung von rund 200 sogenannten Regionalbeauftragten, die meisten sind Ärzte aus Kliniken und Rehabilitations-Einrichtungen. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sind inzwischen über 450 Schlaganfall-Selbsthilfegruppen entstanden. Auch in der Akuttherapie hat die bundesweite Stiftung Zeichen gesetzt: Heute gibt es deutschlandweit mehr als 300 Schlaganfall-Spezialstationen, so genannte Stroke Units, die von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft, der LGA InterCert und der Stiftung zertifiziert werden, um ihre Qualität zu gewährleisten.

## **Die BAGSO – Aktiv für die Älteren**

Die BAGSO ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich rund 110 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer mit im Blick hat. Durch ihre Publikationen und Veranstaltungen zeigt die BAGSO Wege für ein möglichst gesundes und aktives Altern auf. Aus diesem Grund ist sie der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ beigetreten und informiert sowohl ältere Menschen als auch Seniorenorganisationen über Risikofaktoren und Schlaganfallvorsorge.

## **Die Allianz von Bristol-Myers Squibb und Pfizer**

Im Jahr 2007 schlossen die forschenden Pharmaunternehmen Bristol-Myers Squibb und Pfizer eine internationale Allianz, um die langjährige Erfahrung und Kompetenz beider Unternehmen auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bündeln. Neben der Erforschung und Entwicklung moderner Medikamente gehört es zum Selbstverständnis beider Unternehmen, sich als verantwortungsvoller Partner im Gesundheitswesen auch für eine optimale Versorgung der Patienten zu engagieren. Gemeinsam setzen die Unternehmen ihre Kompetenz und Kraft in der „Initiative Schlaganfallvorsorge. Bei Vorhofflimmern handeln“ für eine verbesserte Schlaganfallprävention ein – mit dem Ziel, die Zahl der Schlaganfälle in Deutschland bis 2024 deutlich zu verringern.

### **Kontakt und weitere Informationen**

#### **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Mario Leisle, Pressestelle  
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh  
Tel.: 05241 9770-12,  
Fax: 05241 9770-712  
E-Mail: [presse@schlaganfall-hilfe.de](mailto:presse@schlaganfall-hilfe.de)

#### **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)**

Ursula Lenz, Pressereferat  
Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn  
Tel.: 0228 249993-18  
Fax: 0228 249993-20  
E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)

#### **Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA**

Eszter Viragh, Public Affairs  
Arnulfstraße 29, 80636 München  
Tel.: 089 12142-7036  
Fax: 089 12142-262  
E-Mail: [eszter.viragh@bms.com](mailto:eszter.viragh@bms.com)

#### **Pfizer Deutschland GmbH**

Thanh-Van Loke,  
Unternehmenskommunikation  
Linkstraße 10, 10785 Berlin  
Tel.: 030 550055-51088  
E-Mail: [presse@pfizer.com](mailto:presse@pfizer.com)

<sup>1</sup> Meschia JF et al. Guidelines for the Primary Prevention of Stroke. A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association/American Stroke Association. Stroke 2014; 45(12): 3754–3832.