



***Herzgesundheit
und Prävention
von
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen***

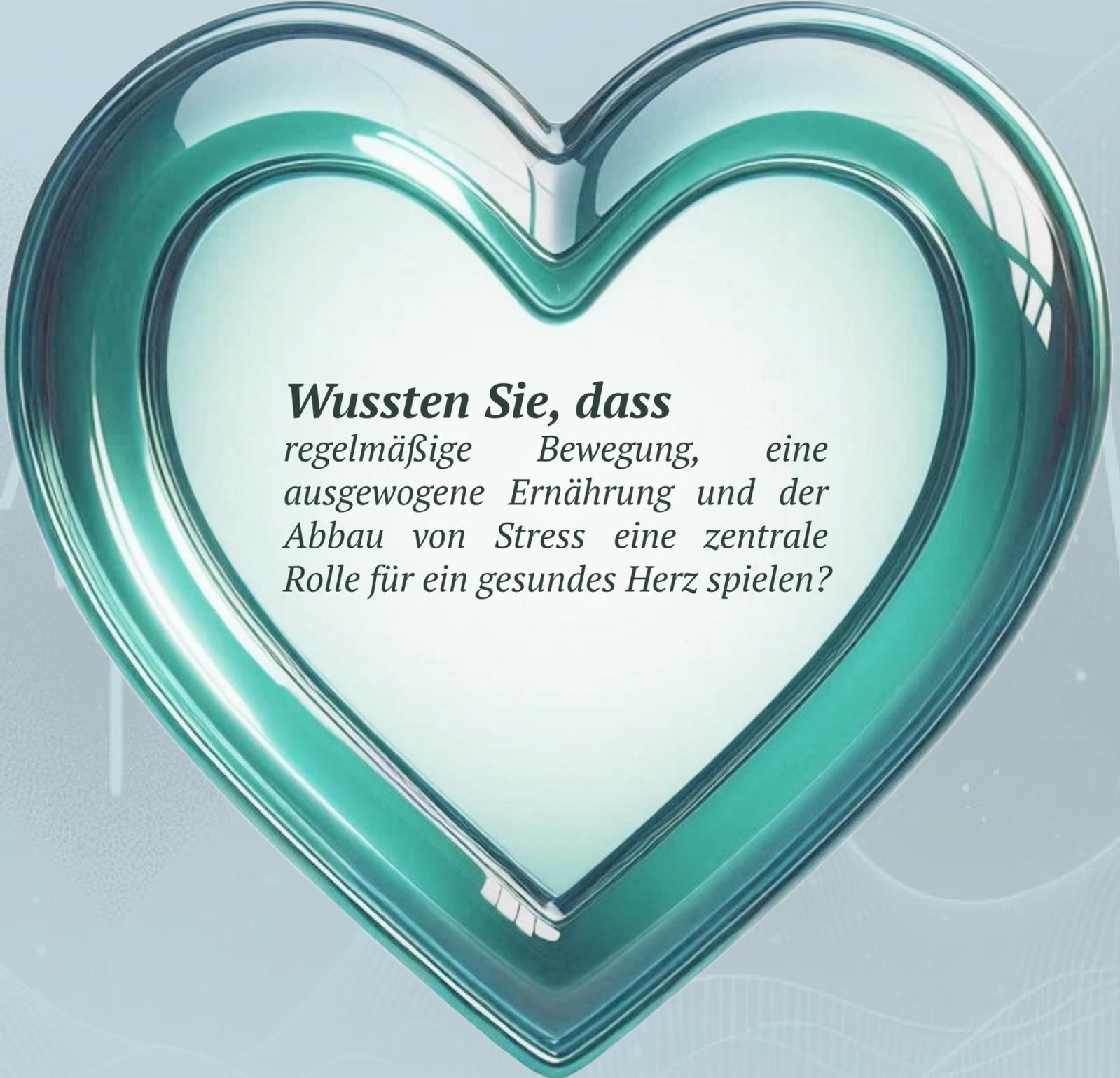


Ein starkes Herz – für ein gesundes Leben

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Bluthochdruck zählen weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, aber viele dieser Erkrankungen lassen sich durch präventive Maßnahmen vermeiden. In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Tipps und Informationen, um Ihre Herzgesundheit aktiv zu unterstützen.

Herzgesundheit verstehen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch verschiedene Faktoren, darunter genetische Veranlagung, Lebensstil und Alter. Die wichtigsten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck beeinträchtigen die Blutversorgung und können zu schweren gesundheitlichen Folgen führen.



Wussten Sie, dass
regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und der Abbau von Stress eine zentrale Rolle für ein gesundes Herz spielen?



Prävention: So schützen Sie Ihr Herz

Eine herzgesunde Lebensweise kann das Risiko erheblich senken.
Beachten Sie die folgenden Tipps:



Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz, die Blutgefäße und fördert die allgemeine Gesundheit. Empfohlen wird, wöchentlich mindestens 150 Minuten moderaten Sport zu treiben – etwa Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen.



Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten (z. B. aus Nüssen und Fisch) unterstützt das Herz. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und achten Sie auf einen niedrigen Salzgehalt, um den Blutdruck im Normbereich zu halten.



Stressabbau

Chronischer Stress belastet das Herz und kann langfristig gesundheitliche Folgen haben. Um den Stresspegel zu senken und das Wohlbefinden zu fördern, helfen Techniken wie Atemübungen, Meditation und regelmäßige Pausen.

Symptome und Warnzeichen

Ein frühzeitiges Erkennen der Symptome kann lebensrettend sein. Achten Sie auf Warnzeichen wie:



Engegefühl oder Schmerzen in der Brust



Atemnot bei leichter Anstrengung



Unregelmäßiger Herzschlag



Schwindel oder Benommenheit

Wichtig: Bei Symptomen sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen!

Früherkennung durch regelmäßige Check-ups

Regelmäßige medizinische Check-ups sind ein zentraler Bestandteil der Prävention. Sie ermöglichen die frühzeitige Erkennung von Risikofaktoren wie erhöhtem Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

Empfohlene Untersuchungen:

Blutdruckmessungen



Cholesterinwert-Tests



**Elektrokardiogramm (EKG)
bei Risikoanzeichen**





**Schützen Sie
Ihr Herz – für ein
gesundes und
glückliches Leben!**

**Für weiterführende
Informationen und persönliche
Beratung stehen Ihnen unsere
qualifizierte Fachärzte zur
Verfügung unter:**