

Gute Gründe für herzgesundes Arbeiten

Wenn wir daran denken, welche Verhaltensweisen sich auf unsere Gesundheit auswirken – etwa was wir essen, wie körperlich aktiv wir sind und ob wir rauchen – dann sollten wir auch daran denken, wie unser Arbeitsplatz unser Verhalten beeinflusst.

1. **Leben retten.** Fast die Hälfte aller Menschen, die an chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, sind in der produktiven Phase ihres Lebens – zwischen 15 und 69 Jahre alt. Dabei handelt es sich bei vielen Ursachen dieser Krankheiten – wie Tabakkonsum, ungesunde Ernährung oder Mangel an körperlicher Bewegung – um Faktoren, die wir selbst kontrollieren können.
2. **Persönliches Wohlbefinden fördern.** Arbeitnehmer, die körperlich aktiv sind, haben mehr Freude an ihrer Arbeit, sind konzentrierter und wacher. Körperliche Aktivität stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen, den körpereigenen Stimmungsmachern, die für reichlich Enthusiasmus in Ihrer Freizeit sorgen, wenn die Arbeit getan ist. Aktiv zu bleiben, während Sie die Höhen und Tiefen des Alltags bewältigen, entspannt Geist und Körper und hilft dabei, Spannungen gar nicht erst entstehen zu lassen.
3. **Freude an sozialen Kontakten.** Aktivitäten in der Gruppe, mit Kollegen, in einem Klub oder Freizeitzentrum eignen sich bestens dafür, auch Leute außerhalb Ihrer alltäglichen Umgebung zu treffen und Ihren Freundeskreis zu erweitern. Sich gesund zu fühlen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, fördert Vertrauen und kann dazu beitragen, sein Leben besser im Griff zu haben.

Über den Weltherztag

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation, in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften aus mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e.V. vertreten.

Über die Deutsche Herzstiftung

Als Deutschlands größte Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen engagiert sich die Deutsche Herzstiftung dafür, eine breite Öffentlichkeit über einen gesunden Lebensstil, über die Krankheitsvorbeugung und -behandlung sowie über aktuelle Entwicklungen in der Herz-Kreislauf-Medizin zu informieren und die Herz-Kreislauf-Forschung zu fördern. Weitere Informationen unter www.herzstiftung.de

Goldene Tipps für ein herzgesundes Leben

Es liegt an uns, das Beste aus unserem Leben zu machen. Die moderne Medizin hat herausgefunden, was für uns wirklich wichtig ist. Das ist mit einfachen Schritten zu erreichen. Wie? Das zeigen Ihnen die Goldenen Tipps der Deutschen Herzstiftung, die Sie kostenlos anfordern können:



info@herzstiftung.de · www.herzstiftung.de

Telefon 069 955128-0 · Deutsche Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main



Deutsche
Herzstiftung

Welt Herz-Tag



Deutsche
Herzstiftung



Die meisten von uns verbringen mehr als die Hälfte des Tages mit Arbeit. Ein Arbeitsplatz, der gesunde Verhaltensweisen fördert, senkt das Risiko für viele Krankheiten – wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen als die weltweit häufigste Todesursache.

Deshalb möchte Sie die Deutsche Herzstiftung – nach dem Motto des Weltherztags 2009 „Herzgesund am Arbeitsplatz“ – zu kleinen Veränderungen in Ihrem Alltag ermutigen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern.

Viele Unternehmen haben die Bedeutung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter für das Erreichen wichtiger Geschäftsziele erkannt und sich dazu entschlossen, Gesundheitsförderung zu einem Bestandteil ihrer Unternehmensaktivitäten zu machen. Dennoch muss jeder selbst die Initiative ergreifen und aktiv werden.

Was Sie für einen gesünderen Arbeitsplatz unternehmen können...

- Bauen Sie körperliche Bewegung in Ihren Tagesablauf ein. Gründen Sie eine Sport- oder Fitnessgruppe oder schließen Sie sich einer bereits bestehenden Gruppe an.
- Nutzen Sie Ihre Pausen, um zu laufen oder sich auf andere Art zu bewegen. Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Arbeitsalltag und ermutigen Sie andere, das Gleiche zu tun.
- Helfen Sie anderen, die aktiv werden wollen.
- Bestehen Sie auf einer rauchfreien Umgebung.
- Bitten Sie um ein gesundes Essensangebot in Ihrer Kantine oder suchen Sie sich in der Nähe gelegene Restaurants, die gesunde Mahlzeiten anbieten.

Tipps für Ihr persönliches herzgesundes Arbeitsplatz-Programm...

- **Gesundes Essen** – Essen Sie mindestens fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse. Wählen Sie bewusst aus, z. B. Gerichte aus der Mittelmeerküche.
- **Werden Sie aktiv** – Bereits 30 Minuten körperlicher Aktivität am Tag helfen Ihnen wirksam dabei, sich vor Herzkrankheiten und Schlaganfall zu schützen. Gleichzeitig verbessert sich Ihre Arbeitsleistung. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, machen Sie während Ihrer Pause einen Spaziergang oder steigen Sie zwei Haltestellen früher aus und gehen Sie von dort zu Fuß zur Arbeit.
- Verwenden Sie **weniger Salz** und vermeiden Sie industriell verarbeitete Nahrungsmittel. Versuchen Sie, Ihren Salzkonsum auf etwa einen Teelöffel pro Tag zu reduzieren.



- Sagen Sie **Nein zum Rauchen** – Ihr Risiko für die koronare Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße) wird sich innerhalb eines Jahres halbieren und mit der Zeit wieder normalisieren.
- Halten Sie ein **gesundes Körpergewicht** ein – Gewichtsabnahme, vor allem in Verbindung mit reduzierter Salzzufuhr, senkt den Blutdruck. Hoher Blutdruck ist der wichtigste Risikofaktor für den Schlaganfall und stellt ein bedeutendes Risiko für etwa die Hälfte aller Herzerkrankungen und Schlaganfälle dar.
- **Achten Sie auf Ihre Werte** – Lassen Sie regelmäßig Ihre Werte für Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker kontrollieren, ebenso Ihren Bauchumfang und Body-Mass-Index (Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat). So können Sie Ihr Gesamtrisiko ermitteln und – am besten mit Ihrem Arzt – eine Strategie entwickeln, beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

Nun liegt es in Ihrer Hand, Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken!