

Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, fördert seine Gesundheit und beugt Herz- und Gefäßkrankheiten wirksam vor.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Ideal ist, wenn Sie 4- bis 5-mal pro Woche 30 – 45 Minuten z.B. joggen, Rad fahren, schwimmen, Nordic Walking, tanzen.

Ausdauertraining ist für Ihre Gesundheit optimal.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

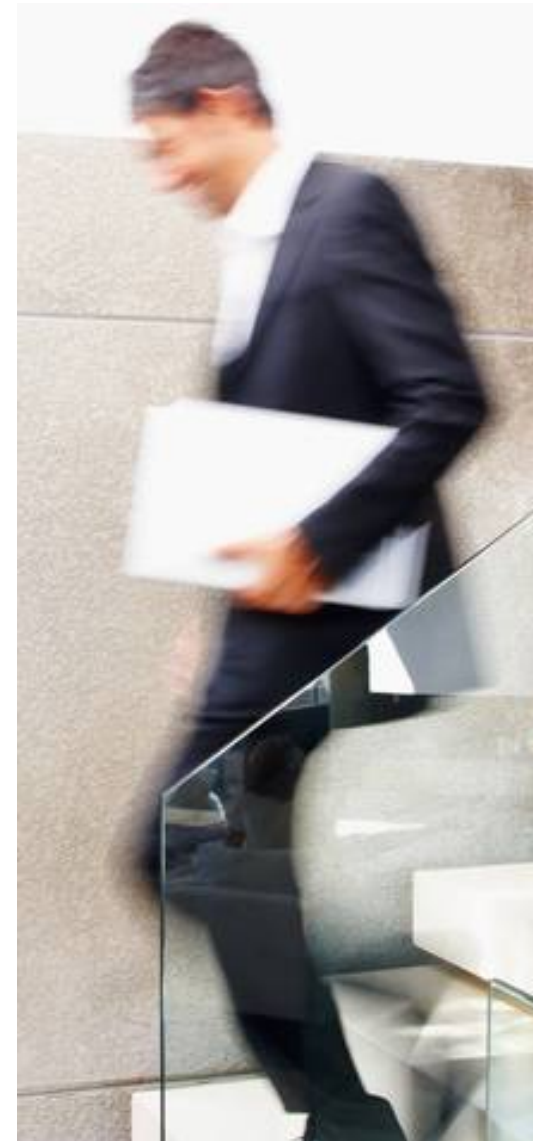
Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Gestalten Sie Ihren Alltag
so bewegt wie möglich:

z.B. Treppe statt Aufzug

Ein [Schrittzähler](#) hilft
Ihnen zu sehen, wie viel
Sie sich täglich bewegen.



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben



Heute schon gut gelebt?



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Die Mittelmeerküche, wie sie früher in den südlichen Ländern zu finden war, ist herzgesund und schmeckt hervorragend.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

In der Mittelmeerküche wird besonders viel frisches Obst, Gemüse und Salat gegessen.



Goldene

Tipps

für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Meiden Sie tierische Fette!
Steigen Sie auf Oliven- oder Rapsöl um – das
schützt die Blutgefäße.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Wenn Sie Fleisch mögen,
wählen Sie Geflügel.

Essen Sie hin und wieder
Fisch (reich an Omega-
3-Fettsäuren).



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Entscheiden Sie sich
für fettarme
Milchprodukte.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Geizen Sie mit Salz und nehmen stattdessen
Kräuter und Gewürze.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Fettansammlungen
in der Bauchregion
erhöhen das Risiko
für einen Herzinfarkt.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben



Bei einem Bauchumfang ab 94 cm bei Männern
ab 80 cm bei Frauen
beginnt das Risiko für einen Herzinfarkt zu steigen.



Goldene

Tipps

für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Hätten Sie gewusst, dass
jede Zigarette das Leben
um **25 – 30 Minuten verkürzt?**

Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Hören Sie **jetzt**
mit dem Rauchen auf.

Sie werden feststellen, dass
Sie besser riechen, besser
schmecken und nicht mehr
so schnell aus der Puste
kommen.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Wissen Sie wie hoch
Ihr Blutdruck,
Ihr Cholesterin,
Ihr Blutzucker
ist?



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Hoher Blutdruck,
hohe Cholesterin-
und hohe Blutzuckerwerte
schädigen die Blutgefäße.

Die Folgen sind fatal:
Herzinfarkt, Schlaganfall
und andere schwere
Erkrankungen.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Deshalb:
Lassen Sie Blutdruck,
Cholesterin und
Blutzucker regelmäßig
kontrollieren.



Goldene
Tipps für ein
herzgesundes Leben

Heute ist fast jeder gestresst.

Es kommt jedoch nicht nur auf die belastende Lebenssituation an, sondern darauf, wie man damit umgeht.



Goldene Tipps

für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



Gönnen Sie sich Auszeiten!
Bewegung ist ein gutes
Mittel, um Stress abzubauen.

Entspannungstechniken und
ausreichende Erholung
helfen.



Goldene

Tipps

für ein
herzgesundes Leben

Deutsche
Herzstiftung
www.herzstiftung.de



In Deutschland hat jeder Mensch ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre Anspruch auf einen kostenlosen ärztlichen Gesundheits-Check.

Er ist von der Praxisgebühr befreit.

