

Fünf Tipps zum Erhalt der Herzgesundheit

Heute schon bewegt?

Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, fördert seine Gesundheit und beugt Herz- und Gefäßkrankheiten wirksam vor. Ausdauertraining ist für Ihre Gesundheit optimal. Ideal ist, wenn Sie 4- bis 5-mal pro Woche 30 – 45 Minuten z.B. joggen, Rad fahren, schwimmen, Nordic Walking, tanzen. Gestalten Sie Ihren Alltag so bewegt wie möglich: z.B. Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto. Herzpatienten sollten ihre Belastbarkeit individuell mit ihrem Arzt besprechen.

www.herzstiftung.de/Ausdauersport.html

Heute schon gut gelebt?

Die Mittelmeerküche ist herzgesund und schmeckt hervorragend. In der Mittelmeerküche wird besonders viel frisches Obst, Gemüse und Salat, eher Fisch als Fleisch gegessen. Steigen Sie auf Oliven- oder Rapsöl um – das schützt die Blutgefäße.

Immer noch Raucher?

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

Kennen Sie Ihre Telefonnummer?

Wahrscheinlich ja. Aber wissen Sie auch, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Cholesterin, Ihr Blutzucker ist? Hoher Blutdruck, hohe Cholesterin- und hohe Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße. Die Folgen sind fatal: Herzinfarkt, Schlaganfall und andere schwere Erkrankungen. Deshalb: Lassen Sie Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker regelmäßig kontrollieren.

www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html

Haben Sie Stress?

Heute ist fast jeder gestresst. Es kommt jedoch nicht nur auf die belastende Lebenssituation an, sondern darauf, wie man damit umgeht. Gönnen Sie sich Auszeiten! Bewegung ist ein gutes Mittel, um Stress abzubauen. Entspannungstechniken und ausreichende Erholung helfen.

www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html