



So kräftigen Sie Herz und Kreislauf

Wenn Sie Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens rücken, wappnen Sie sich gegen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohe Blutzucker- und Cholesterinwerte sowie Infarkte.

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL – Deutsche Hypertonie Gesellschaft
www.hochdruckliga.de

Deutsche Herzstiftung – www.herzstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medianservice.de · www.dge.de

Inhalt

Vorsicht: Bluthochdruck Tag und Nacht aktiv Tief ist besser als hoch Blutdruckwerte notieren	5
Stimmen die Blutzuckerwerte? Diabetes mellitus Blutzucker – Insulin Wie ernähren?	8
Zu viel Cholesterin macht krank Normalbefund Risikofaktoren Cholesterin und die Folgen	10
Warnsignale ernst nehmen Angina pectoris Rasch handeln Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen	13
Schwaches Herz – stimmt der Takt? Wenn das Herz müde wird Bewegung hilft	15
Risikofaktor Übergewicht Apfel oder Birne? Sie möchten abnehmen? Sparen Sie Fett!	16
Essen Sie herzsund Gesunde Auswahl Mehrmals täglich Gemüse und Obst Alkohol?	18
Stress, Stress ...	20
Bringen Sie Ihr Leben in Schwung Viele Vorteile Bewegen ist Leben	21
Nach dem Infarkt Herzgesunde Lebensweise Meine Lebensbalance Vorsorge nutzen	22

Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche bzw. therapeutische Beratung.



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

mit dem ersten Herzschlag beginnt unser Leben: Das Herz ist der Lebensmotor, der über das Kreislaufsystem den Körper unermüdlich mit Blut versorgt, Tag und Nacht, Jahr für Jahr. Das Herz ist mit den Organen, also von Kopf bis Fuß, über ein zigtausend Kilometer langes, äußerst dichtes Netz von Adern verbunden. Überall hin werden Sauerstoff und Nährstoffe transportiert, ohne Unterbrechung! Das Herz schlägt auch dann noch unermüdlich, wenn es ihm gar nicht mehr so gut geht. Wenn zum Beispiel mit dem steigenden Blutdruck die Arbeit zunimmt, wenn es in den Adern immer enger wird, oder weil einige Kilogramm Gewicht mehr als früher zu versorgen sind. Das Herz stellt sich selbst nicht in den Mittelpunkt: keine frühen, warnenden Signale, die uns aufmerksam machen. Das wiegt uns für lange Zeit in Sicherheit!

Mehr oder weniger plötzlich treten Herz-Kreislauf-Krankheiten auf: Sie sind aber kein unabwendbares Schicksal, weil selbst langfristige Risiken beeinflusst bzw. sogar vermieden werden können.

Rücken Sie also schon frühzeitig Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens, damit es noch lange Jahre unermüdlich schlagen kann.

Ihre **BKK**



Vorsicht: Bluthochdruck

Tag und Nacht aktiv

Im Mittelpunkt des Kreislaufs steht das Herz: Seine Pumpkraft drückt das Blut mit jedem Schlag gegen den Widerstand der Arterien, insbesondere der Arteriolen (kleine Schlagadern) in den gesamten Kreislauf – vom Kopf bis zu den Füßen. Die Arterien fangen über ihre elastischen Fasern und Muskelfasern diesen Druck auf, sie sorgen dafür, dass ein gleichmäßiger Blutstrom entsteht. Besonders ausgeprägt geschieht dies durch die Aorta (Körperschlagader): Sie bildet einen ausgleichenden Druckspeicher, der einerseits verhindert, dass zu hohe Druckwerte auftreten und andererseits dafür sorgt, dass auch bei entspanntem Herzmuskel immer ein gewisser Druck erhalten bleibt.

Ein komplexes System sorgt dafür, dass zum Beispiel bei anstrengender Arbeit oder Sport sowohl Blutdruck als auch Puls steigen und die (Muskel-)Zellen bedarfsgerecht versorgt werden. Gleichzeitig atmet die Lunge schneller und nimmt viel mehr Sauerstoff als sonst auf. Aber auch ohne körperliche Anstrengung, zum Beispiel bei Stress, läuft alles reibungslos ab, also unwillkürlich.

Dahinter verbirgt sich ein Zusammenspiel von Pumpleistung und Gefäßspannung mit Kreislaufzentrum im Gehirn und einem Hormonsystem. Mineralsalze und Stoffwechselprodukte runden diese faszinierende Meisterleistung des Körpers ab.

Von Hoch und Tief

Ein gewisser Druck (Hochdrucksystem) ist lebensnotwendig, um alle Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In den Organen und im Gewebe werden die Blutgefäße allmählich so fein, dass nur durch Druck Blut hindurchfließen kann. Auf dem Rückweg werden über die Venen Abfallprodukte transportiert (Niederdrucksystem).

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und dadurch das Blut in die Adern drückt, kann der „systolische“ Wert gemessen werden. Danach füllt sich der Muskel wieder mit Blut, er entspannt sich also: Während dieser Zeit herrscht ein niedriger Druck vor, gemessen als „diastolischer“ Wert.

Je höher der Druck ist, umso mehr Arbeit muss das Herz leisten – Schwerarbeit! Bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht, überträgt sich diese Spannung auf die Gefäßwände, die im Laufe der Zeit geschädigt werden. Unser Körper hat bisher keine spürbaren Vorsignale für diese „Hochspannung“ im Kreislaufsystem entwickelt. Erst sehr spät, wenn Organe bereits geschädigt sind, kommt es zum Krankheitsausbruch. Gelegentliche Beschwerden sind meist uncharakteristischer Art.

„Hypertonie“

Bei weniger als zehn Prozent der Patienten ist der Bluthochdruck (Hypertonie) auf eine

Krankheit zurückzuführen (sekundärer Bluthochdruck). Verantwortlich sind dann zum Beispiel Nierenerkrankungen, Störungen der Hormonregulation, Gefäßverengungen (z. B. an der Schlagader), Medikamente oder eine Schlafapnoe (mit Atemstillständen).

Bei über 90 Prozent der von Bluthochdruck betroffenen Menschen ist diese Krankheit anlagebedingt, d. h. genetische Faktoren sind dafür verantwortlich. Ungesunde Lebensgewohnheiten verstärken die vererbten Eigenschaften. Weil keine unmittelbare Ursache vorliegt, heißt diese Form des Bluthochdrucks auch „primäre“ oder „essenzielle“ Hypertonie.

Nicht beeinflussbare Faktoren sind zum Beispiel Alter (Männer über 55, Frauen über 65 Jahre) und Geschlecht (Männer erkranken häufiger als Frauen) sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall bei nahen Angehörigen.



Risikofaktoren

Diese Risikofaktoren lassen sich vermeiden:

- Übergewicht, zu viel Bauchfett
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- hoher Alkoholkonsum
- übermäßiger Stress
- Arterienverkalkung (u. a. durch Rauchen, erhöhte Blutfett-, -zuckerwerte)

Tief ist besser als hoch

Mehr oder weniger plötzlich, oft scheinbar aus heiterem Himmel sind sie da, die Folgen überhöhten Blutdrucks: Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Dazu zählen die koronare Herzkrankheit (z. B. Angina pectoris – Brustenge, Herzinfarkt), Hirnschlag (Schlaganfall), Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Verschlusskrank-



Richtwerte für Erwachsene

<i>Systolisch</i>	<i>Diastolisch</i>	<i>Blutdruck</i>
bis 120	bis 80	optimal
bis 129	bis 84	normal
bis 139	bis 89	hoch normal
140 bis 159	90 bis 99	leichter Hochdruck
160 bis 179	100 bis 109	mittelschwerer Hochdruck
über 180	über 110	schwerer Hochdruck

Quelle: Leitlinie Deutsche Hochdruckliga / Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.

Für Säuglinge und Kinder gibt es davon abweichende Werte.



Zu viel Cholesterin macht krank

Cholesterin ist vielseitig

In medizinischen Fachkreisen setzt sich immer mehr die internationale Bezeichnung „Cholesterol“ durch, sonst ist „Cholesterin“ weiterhin sehr gebräuchlich. Cholesterin ist Begleitstoff der Blutfette (Lipide). Cholesterin ist für den Körper unentbehrlich, zum Beispiel als Baustein für die Zellwände, für die Hormone der Nebennierenrinde, die Sexualhormone und für die Gallensäure, ohne die eine geregelte Fettverdauung nicht möglich wäre.

Das Cholesterinpartikel „LDL“ transportiert das Cholesterin im Blut, (zu viel) gesättigte



Beispiel Normalbefund

Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
HDL	> 40 mg/dl
Triglyceride	< 150 mg/dl

Fettsäuren sind schuld daran, wenn das Cholesterin von den Zellen nicht genügend aufgenommen wird, vermehrt im Blut bleibt, sich an den Adern ablagert und sie schädigt. Das Cholesterinpartikel „HDL“ soll es von den Gefäßwänden lösen und zur Leber transportieren, wo es abgebaut wird. Dieses Beispiel erklärt, warum die Werte für Cholesterin und LDL möglichst niedrig, die von HDL mög-



Risikofaktoren

- Vererbung
- Geschlecht und Alter
Frauen > 55 Jahre – Männer > 45 Jahre
- koronare Herzerkrankung in der Familie (Eltern, Geschwister: bei Frauen vor dem 70., bei Männern vor dem 60. Lebensjahr)

Nicht beeinflussbar!

So entwickelt sich eine Arterienverkalkung



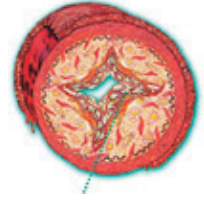
Gesundes Gefäß, das Blut fließt ungehindert



Blutfette lagern sich ab



Das Gefäß ist stark verengt



Das Gefäß verschließt sich vollständig (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)

lichst hoch sein sollten. Die Richtwerte variieren je nach der Anzahl der Risikofaktoren. Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35“ bietet alle zwei Jahre eine gute Gelegenheit, (auch) diese Werte feststellen zu lassen.

Frauen sind offensichtlich bis zum Aussetzen der Regel besser geschützt als Männer. Die Hormone können das HDL erhöhen und das LDL senken.



Weitere Risikofaktoren

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Übergewicht
- HDL < 40 mg/dl

Können verändert werden!

Cholesterin und die Folgen

Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich – vereinfacht dargestellt – an den Gefäßwänden ab und es kommt zur Ver-

engung. Mit der Zeit werden die Adern immer enger und es kann dann nicht mehr so viel Blut mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen fließen: Organe und ganze Bereiche (zum Beispiel die Beine) werden nicht mehr ausreichend versorgt. Nicht nur die Adern verlieren an Elastizität, auch der Blutdruck steigt weiter an – ein Teufelskreis!

Bildet sich an der Engstelle ein Blutgerinnsel, kann es die Arterie ganz verschließen und es kommt zum Infarkt. Besonders gefährdet ist der Herzmuskel. Typische Beispiele sind hier die Brustenge (Angina pectoris) oder der Herzinfarkt. Generell kann jeder Bereich im Körper bei einer Arterienverkalkung geschädigt werden: Bei den Augen kann es zur Erblindung führen, beim Darm und den Nieren zu einem Versagen des Organs kommen.

Kein Cholesterin essen?

Weil der Körper Cholesterin selbst herstellt, müssten wir es mit der Nahrung nicht essen. Und trotzdem: Mit jedem Bissen tierischer Lebensmittel – nicht nur Fleisch, sondern

Warnsignale ernst nehmen

Angina pectoris

Vielfach ist die Herzleistung gemindert, wenn die Herzkranzgefäße durch Ablagerungen verengt sind und sich nicht mehr richtig ausdehnen können. Bei mehr oder weniger starker körperlicher oder psychischer (Stress) Anstrengung kann es dann zu den Beschwerden kommen, die auch durch Kälte oder üppiges Essen ausgelöst sein können. Im fortgeschrittenen Stadium bestehen Beschwerden bereits im Ruhezustand (Angina pectoris).

Davon betroffene Menschen berichten von einem dumpfen oder „brennendem“ Druckgefühl im Brustbereich. Die Schmerzen können bevorzugt in den Kiefer, den linken Arm, die Schulter, aber auch in die Magengegend oder in den Rücken ausstrahlen. Die Atmung kann behindert und die Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein. Rasche ärztliche Behandlung ist insbesondere dann angezeigt, wenn solche Beschwerden erstmals oder verstärkt auftreten. Gegebenenfalls sind Medikamente (z. B. Nitrate als Spray oder Kapsel) erweitern Blutgefäße und mindern den Sauerstoffbedarf des Herzens) zur raschen Behandlung vorhanden.

Rasch handeln

Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben in jeder Minute Zellen unwiederbringlich ab. Diese verwandeln sich in Narbengewebe, das nicht mehr die Funktion von gesunden Zellen übernehmen kann. Beim Herzinfarkt besteht darüber hinaus die Gefahr einer

Rhythmusstörung (sog. Kammerflimmern), die zu einem Kreislaufstillstand führen kann.

Jede Minute zählt! Bei einem Kreislaufstillstand sind die ersten Minuten, bei Herzinfarkt oder Schlaganfall die ersten Stunden entscheidend. Niemals in der Nacht auf den Morgen, niemals am Wochenende auf Montag warten! Sofort den Notarzt rufen (Tel. 112)! Je früher der Erkrankte in die Klinik kommt, umso besser sind die Heilungschancen!

Herzinfarkt?

Einen Kreislaufstillstand erkennt man an der akut aufgetretenen Bewusstlosigkeit (kein



Herzinfarkt erkennen

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß



Puls, Atemstillstand), an Krämpfen und Blaufärbung oder extremer Blässe des Gesichts.

Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit, vor allem sind nicht nur Manager davon betroffen. Bei Frauen nimmt das Risiko nach den Wechseljahren zu – mit 70 bekommen etwa gleich viele Frauen wie Männer einen Herzinfarkt.

Ist der Erkrankte bei Bewusstsein, dann sollte er bequem gelagert werden (z. B. hinlegen mit mehr oder weniger aufrechtem Oberkörper), beengende Kleidung öffnen, beruhigen („es ist alles veranlasst, der Notarzt kommt sofort“), von übermäßigem Lärm fernhalten, ständig beobachten, ggf. Blutdruck/Puls messen. Bei Herz-Kreislauf-Stillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (Reanimation) beginnen. Der Notarzt wird bereits auf der Fahrt zur Klinik die Erstversorgung vornehmen.

Nach einer intensiven Untersuchung wird in der Klinik mit verschiedenen Mitteln und Methoden versucht, ein Blutgerinnsel aufzulösen (durch Lyse und/oder Heparin), das verschlossene Gefäß aufzudehnen. Bereits in der Klinik wird mit der Frührehabilitation begonnen, die als Anschlussheilbehandlung (Rehabilitations-

klinik oder ambulantes Therapiezentrum) fortgesetzt wird.

Schlaganfall erkennen

Plötzliche Lähmung eines Armes oder Beines, Sprachstörungen, ggf. hängt der Mundwinkel herunter, Sehverlust (meist auf einem Auge) und Schwindelgefühl bis hin zur Bewusstlosigkeit sind eindeutige Merkmale für einen Schlaganfall.



Warnsignale Schlaganfall

- flüchtige Lähmung oder Taubheitsgefühl einer Körperhälfte, eines Armes, eines Beines oder im Gesicht
- vorübergehender Sehverlust eines Auges/Gesichtsfeldausfall („blinder Fleck“)
- vorübergehende Schwierigkeiten, zu sprechen oder Sprache zu verstehen
- vorübergehender Schwindel mit der Neigung, nach einer Seite zu fallen, oft kombiniert mit doppelt sehen, Gefühlsstörungen im Gesicht oder an Armen



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche
Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Essen Sie herzgesund

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden.

Gesunde Auswahl

Wählen Sie täglich aus allen sieben Gruppen und zwar reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1 – vor allem Vollkornprodukte –, 2 und 3), trinken Sie viel energiefreie bzw. -arme Getränke (Gruppe 7), essen Sie ausreichend fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), vor allem essen Sie wenig Fett (Gruppe 6) und

fettreiche Lebensmittel. Sie sollten täglich höchstens 60–80 g Fett zu sich nehmen. In dieser Menge sind die versteckten Fette bereits enthalten. Je nach Größe kommt ein Esslöffel Öl auf 10–15 g, ein Esslöffel Streichfett auf 12–15 g.

Bevorzugen Sie anstelle tierischer Fette pflanzliche Öle mit wenig gesättigten und viel ungesättigten Fettsäuren, die auch ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren haben (z. B. Raps-, Walnuss- und Sojaöl, weniger Oliven-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl.) Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Essen Sie ein- bis zweimal wöchentlich eine Portion Seefisch (ca. 80-150 g fettarmer und ca. 70 g fettreicher). Bei Fleisch- und Wurstwaren (Gruppe 5) gelten als empfohlene Menge wöchentlich

höchstens 300–600 g, sie sind also nur als Beilagen gedacht.

Bei dieser Ernährungsweise wird Ihr Körper rundum gut versorgt, auch mit solchen Substanzen, die besonders herzgesund sind und vor Arterienverkalkung schützen: den Vitaminen B₆, B₁₂ und Folat, C, E und Beta-Carotin sowie den Mineralstoffen Kalzium, Kalium, Magnesium, auch mit Selen und den Omega-3-Fettsäuren (vor allem Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Thunfisch und Lachs).

Etwa 5–6 g Speisesalz (Natriumchlorid) sind für Erwachsene völlig ausreichend, wobei der Bedarf nur bei 2–3 g täglich liegt. Diese Menge wird allein durch den natürlichen Salzgehalt der Nahrung aufgenommen. Deshalb gilt vor allem: kein Nachsalzen beim Essen!

Mehrmals täglich

Sie können die empfohlene Menge – ca. 400 g Gemüse und ca. 250 g Obst – so erreichen: Mit fünf Portionen über den Tag verteilt! Drei als Gemüse und zwei als Obst. Eine Portion – sie entspricht etwa einer Hand voll – können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- oder Obstsaft ersetzen.

Eine kaliumreiche Ernährung senkt nicht nur den Blutdruck, sondern ist zugleich gesund für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Kalium ist reichlich enthalten in Kartoffeln (mit Schale gekocht), Gemüse und Obst – besonders konzentriert in Trockenobst wie zum Beispiel Bananen, Aprikosen, Feigen, Datteln, Rosinen. Viel Kalium steckt auch in Fenchel, Avocado, Kiwi, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und Soja. Vorsicht: Durch

kochen und abgießen des Wassers geht viel Kalium verloren.

Übrigens: Obst und Gemüse liefern auch jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Sulfide, Polyphenole – Flavonoide), die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und sogar den Blutdruck günstig beeinflussen können.

Alkohol?

Zu viel Alkohol führt nicht nur zu Magen- und Lebererkrankungen, sondern kann auch den Blutdruck und ungünstige Blutfette (z. B. Triglyceride) erhöhen. Wenn Sie einmal Alkohol trinken – möglichst nicht täglich – dann gelten als Höchstwert 20 Gramm Alkohol bei Männern und 10 Gramm bei Frauen. Zum Vergleich: in 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein stecken je zehn Gramm Alkohol.

Alkohol ist noch aus einem anderen Grunde bedenklich: 1 g liefert mit 7 kcal. fast so viel Energie wie Fett (9 kcal.). Weil Alkohol nicht gespeichert werden kann, wird er zuerst verarbeitet und bremst so die Fettverbrennung, deshalb wird mehr in die Fettdepots gespeichert.

Alkohol, vor allem Rotwein, fördere die Gesundheit, beuge Herz-Kreislauf-Krankheiten vor und verlängere sogar das Leben? Solche Wirkungen sind wissenschaftlich bisher nicht eindeutig belegt. Vermutlich sind es sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole bzw. Flavonoide, die reichlich in Obst und Gemüse, natürlich auch in rotem Traubensaft vorkommen. Deshalb müssen Sie doch keinen Alkohol trinken! Alternativen sind alkoholarmes oder -reduziertes Bier.

Bringen Sie Ihr Leben in Schwung

Bei jedem Menschen steigt der Blutdruck bei körperlicher Anstrengung – bei Bluthochdruck noch mehr als bei normalen Druckverhältnissen! Das ist die eine Seite. Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert jedoch die Herzleistung und weitet die Gefäße – das ist die positive Auswirkung! Der Druckanstieg verläuft nach einiger Zeit günstiger und der Blutdruck in Ruhe sinkt spürbar. Ein toller Trainingseffekt, den ein Pulsmessgerät, zum Beispiel beim Rad fahren, beweist: Gegenüber den ersten Fahrten geht der Puls nach einigen Wochen merklich zurück, wenn Sie dieselbe Strecke wiederholt fahren.

Viele Vorteile

Körperliche Aktivitäten

- helfen durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch beim Abnehmen
- senken das Gesamtcholesterin
- steigern wesentlich das gute HDL-Cholesterin
- verbessern den Blutzuckerspiegel und die Durchblutung
- bauen Stress ab

Und: Bewegung macht Spaß und steigert die Lebensfreude!

Wenn Sie mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an: Mit Treppensteigen und Rad fahren anstatt mit Aufzug

und Auto zu fahren, mit Gymnastik und zügigem Gehen. Stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders walken, das schnelle Spaziergehen, können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, mit kräftigem Armschwingen und tiefem Durchatmen kommen Sie zügig voran.

Wenn Sie noch etwas zulegen wollen, dann probieren Sie das aus, was Ihnen Spaß macht: zum Beispiel laufen, schwimmen, wandern, Nordic Walking oder Skilanglauf. Weniger geeignet sind Wettkämpfe und Kraftsport. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Immer können Sie zugleich Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tanken. Am besten mit Freunden, Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter! Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!



Bewegen ist Leben

- Spazieren gehen
- (Nordic) Walking
- Joggen
- (Berg-)Wandern
- Gymnastik
- Rad fahren
- Schwimmen, Aquasport
- Inlineskaten, Skilanglauf



Nach dem Infarkt

Herzgesunde Lebensweise

Bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bzw. nach einem Herzinfarkt geht es zunächst um eine intensive ärztliche Betreuung (z. B. im Rahmen des Programms BKK MedPlus). Diese wird am besten durch eine herzgesunde Lebensweise unterstützt, wie sie auf den vorhergehenden Seiten ausführlich beschrieben

ist. So werden Risikofaktoren vermieden bzw. reduziert – Ihrem Herzen zuliebe. Die Kost ist reich an pflanzlichen Lebensmitteln, mit wenig Fett in Form von fettem Fleisch und fetter Wurst, aber mit viel Gemüse. Das schmeckt nach Urlaub in südlichen Ländern oder ist asiatisch geprägt. Statt Salz zu verwenden, entdecken Sie die Vielfalt der Gewürze. Zusammen mit Obst nehmen Sie



Meine Lebensbalance

	Beruf	Familie	Freizeit	Hobbys	Kontakte	Fitness
Wie viel Zeit verbringe ich für ...						
Wie zufrieden bin ich mit ...						
Verändern will ich ...						
Richtig genießen möchte ich ...						



reichlich herzschützende Wirkstoffe auf. Kalorienarme Getränke helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen. Blutfett- und ggf. Blutzuckerwerte bessern sich oder sind bereits im „grünen Bereich“. Sie ärgern sich immer weniger und sind im Beruf, in der Familie und in der Freizeit dem Stress immer weniger ausgesetzt. Anhand konkreter Ziele erfüllen Sie sich Ihre Wünsche und rücken Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund. Verschiedene Entspannungsmethoden können Sie situativ einsetzen. Sie genießen die „neue Freiheit“, wenn Sie immer weniger rauchen oder sogar ganz aufgehört haben. Alkohol ist für Sie ein Genussmittel, das Sie sich in Maßen bewusst gönnen.

Vorsorge nutzen

Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35“ bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen; sie ist nach Vollendung des 35. Lebensjahres alle zwei Jahre vorgesehen. Dieser „Check-up“ wird Ihnen auf zweifache Weise nützlich sein: Zum einen sollen beste-

hende Krankheiten möglichst frühzeitig erkannt werden, um durch rechtzeitige Behandlung Schlimmeres zu verhüten. Zum anderen werden Sie über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau persönlicher Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.



Auf Arztgespräch vorbereiten

- Haben Sie Beschwerden bzw. Auffälligkeiten, ggf. welche?
- Gibt es in Ihrer Familie (Eltern, Großeltern, Geschwister) Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen), Krebserkrankungen und ähnliche?
- Medikamente?
- Impfstatus?
- Ernährungs-/Bewegungsverhalten?
- Genussmittelkonsum?
- Wie ist Ihre Arbeits-/Freizeitbelastung?
- Wie schlafen Sie?

KKF-Verlag

