

Ihre persönliche Vorsorge für Ihr Herz-Kreislaufsystem

Schützen Sie Ihr Herz – Risiken und Vorsorge

Das Herz-Kreislauf-System ist lebenswichtig und wird durch moderne Lebensweisen oft belastet. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Herzinfarkt sind weit verbreitet. Durch eine gesunde Lebensweise können Sie Ihr Risiko erheblich reduzieren.

Warum ist Herz-Kreislauf-Prävention wichtig?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Hauptursachen sind ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress. Durch gezielte Vorsorge schützen Sie Ihr Herz und Ihre Gefäße langfristig.

Das Risiko verstehen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch eine Kombination aus nicht beeinflussbaren und veränderbaren Faktoren. Während bestimmte medizinische Bedingungen das Risiko erhöhen, kann ein ungesunder Lebensstil zusätzlich das Herz belasten. Die folgende Übersicht zeigt die wichtigsten Risikofaktoren:

| Medizinische Risiken | Beeinflussbare Risiken |
|---|--|
| Bluthochdruck: Dauerhafte Belastung kann zu Herzinsuffizienz führen. | Alkoholkonsum: Erhöht das Risiko für Bluthochdruck und Herzmuskelschäden. |
| Erhöhte Blutfettwerte: Fördern Ablagerungen in den Gefäßen und erhöhen das Risiko für Arteriosklerose. | Ungesunde Ernährung: Ein hoher Konsum von Zucker, Fett und Salz belastet Herz und Gefäße. |
| Diabetes: Schädigt die Blutgefäße und erhöht das Risiko für Herzinfarkte. | Bewegungsmangel: Begünstigt Übergewicht und Bluthochdruck. |
| | Rauchen: Verengt die Gefäße und fördert Arteriosklerose. |
| | Stress: Erhöht dauerhaft den Blutdruck und setzt das Herz unter Druck. |

So können Sie Ihr Herz schützen

- **Gesunde Ernährung:**
 - ✓ Essen Sie viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
 - ✓ Greifen Sie auf hochwertige Fette wie Olivenöl und Nüsse zurück.
 - ✓ Bevorzugen Sie fettarme Eiweißquellen wie Fisch und Geflügel.
 - ✓ Reduzieren Sie Ihren Zucker- und Salzkonsum.
 - ✓ Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser.
 - ✓ Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- **Regelmäßige Bewegung:**
 - ✓ Treiben Sie mindestens 4x wöchentlich 30 Minuten Ausdauersport (z. B. Radfahren, Schwimmen, Walking).
 - ✓ Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag (Treppensteigen, Spaziergänge).

- ✓ Ergänzen Sie Ihr Training mit moderatem Kraftsport zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.
- **Stressbewältigung:**
 - ✓ Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga.
 - ✓ Achten Sie auf ausreichend Schlaf (7–8 Stunden pro Nacht).
 - ✓ Planen Sie bewusste Erholungszeiten im Alltag ein.
 - ✓ Vermeiden Sie übermäßige Belastungen und setzen Sie Prioritäten.
- **Rauchfrei leben:**
 - Verzichten Sie auf Nikotin/Tabak – ggf. durch Entwöhnungsprogramme oder ärztliche Beratung.

Frühe Warnsignale erkennen

- Atemnot bei Belastung
- Schmerzen oder Druckgefühl in der Brust
- Schwindel oder plötzliche Schwäche
- Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag
- Geschwollene Beine und Wasseransammlungen
- ➔ **Bei diesen Symptomen: Suchen Sie umgehend ärztlichen Rat!**

Selbstkontrolle – Vorsorgemaßnahmen

- Blutdruck messen: Regelmäßige Messungen helfen, frühzeitig Probleme zu erkennen (optimaler Blutdruck: ca. 120/80 mmHg).
- Ruhepuls beobachten: Ein normaler Ruhepuls liegt zwischen 60–80 Schlägen pro Minute. Starke Abweichungen können auf Probleme hinweisen.
- Körperliche Belastbarkeit einschätzen: Achten Sie auf Veränderungen Ihrer Leistungsfähigkeit, z. B. schnelle Erschöpfung oder Atemnot.

Gesundheit erhalten

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

Bleiben Sie in Bewegung und achten Sie auf Ihr Herz!

Fragen?

Für mehr Informationen und Unterstützung:

- <https://herzstiftung.de>
- <https://dzhk.de>
- <https://www.rki.de>