

Schützen Sie Ihr Herz

Neben nicht beeinflussbaren Faktoren wie Alter, Geschlecht und Erbfaktoren können Sie folgende Risikofaktoren durch meist kleine Anpassungen in Ihrem Alltag positiv beeinflussen:

Risikofaktor	Richtwerte (optimal)	Was können Sie tun?
Erhöhter Blutzuckerwert (Diabetes)	Blutzucker < 5,6 mmol/l	Werte messen (spätestens ab 45 Jahren), ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung
Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin)	LDL Wert < 4,1 mmol/l Gesamtcholesterin < 6.5 mmol/l Triglyzeride < 2.3 mmol/l	Werte messen (spätestens ab 40 Jahren), ausgewogene und farbenfrohe Ernährung (fettarm und wenig Zucker), regelmässige Bewegung
Bluthochdruck	Systolischer BD < 140 mmHg Diastolischer BD < 90 mmHg	Werte messen (ab 18 Jahren), ausgewogene und salzarme Ernährung, bewusster Umgang mit Stress
Übergewicht	BMI: 19 bis 25 Bauchumfang: Männer ≤ 102 cm, Frauen ≤ 88 cm	Ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung
Bewegungsmangel	2 1/2 Stunden mittlere Intensität oder 1 1/4 Stunden hohe Intensität pro Woche (Bewegungsempfehlung)	Regelmässige Bewegung und Sport
Rauchen	Jede Zigarette ist eine zu viel	Rauchstopp (App «SmokeFree» , Angebote Lungenliga)
Stress	Stress wird zur Belastung und wirkt sich negativ aus (Typische Anzeichen sind Schlafstörung, Kreislaufbeschwerden, Verspannungen, Gereiztheit etc.)	Regelmässige Pausen, Entspannung , Stresssituationen meiden, persönliche Stressoren kennenlernen