KARDIO? LOGISCH!

7 TIPPS FÜR EIN GESUNDES HERZ

Dein Herz leistet jeden Tag Großes. Mit diesen Tipps kannst du deine Herzgesundheit aktiv unterstützen.

1. REGELMÄSSIGE CHECK-UPS NUTZEN

Lass wichtige Gesundheitswerte regelmäßig kontrollieren. So können Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte frühzeitig erkannt werden.

2. EIN GESUNDES KÖRPERGEWICHT HALTEN

Ein gesundes Gewicht entlastet Herz und Kreislauf. Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen dir, dein persönliches Wohlfühlgewicht zu unterstützen.

3. HERZBEWUSST ESSEN

Setze auf viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle. Wenn du Salz reduzierst und weniger stark verarbeitete Lebensmittel isst, kannst du dazu beitragen, dein Herz-Kreislauf-System zu schützen.

4. STRESS REDUZIEREN

Dauerhafter Stress kann sich auf Blutdruck und Wohlbefinden auswirken. Gönn dir bewusste Pausen, ausreichend Schlaf und Aktivitäten, die dir helfen, abzuschalten.

5. AUF DAS RAUCHEN VERZICHTEN

Rauchen schädigt die Blutgefäße und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Rauchstopp ist ein wichtiger Schritt für deine Herzgesundheit – in jedem Alter.

6. ALKOHOL REDUZIEREN

Alkohol kann unter anderem Blutdruck und Herzrhythmus beeinflussen. Weniger Alkohol ist besser für die Gesundheit; am besten ist es, ganz darauf zu verzichten.

7. WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

Brustschmerzen, Atemnot, kalter Schweiß oder plötzlich auftretende Beschwerden können auf einen Herzinfarkt hinweisen. **Bei Verdacht sofort die 112 wählen.**



TERMIN-HOTLINE FÜR PATIENT:INNEN

040 1818-247

Dieser Guide bietet allgemeine Informationen und ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte wende dich an deine Hausärztin, deinen Hausarzt oder komm zu uns, wenn du deine Herzgesundheit checken lassen möchtest.

ASKLEPIOS