

7 Schritte für ein gesundes Herz

♥ Ausgewogene Ernährung gibt dem Herzen Kraft

Eine herz-freundliche Ernährung wirkt sich positiv auf Cholesterin, Blutdruck und Gewicht aus. Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst.

♥ Vermeiden Sie Übergewicht

Jedes Kilo zu viel belastet das Herz. Ein paar Kilo weniger und es wird Ihnen leichter ums Herz.

♥ Regelmäßig vorsorgen

Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Diabetes werden bei der gratis Vorsorgeuntersuchung rechtzeitig diagnostiziert. Unwissenheit schützt nicht vor Herzgefahr – besser das eigene Risiko kennen.

♥ Bewegen Sie sich regelmäßig

Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag können Ihr Herz gesünder machen, z.B. immer die Treppe statt den Lift benutzen. 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, sind ideal. Aber, fangen Sie stressfrei mit weniger an. Weniger ist besser als nichts!

♥ Alkohol als Genussmittel nur in kleinen Mengen

Alkohol in Maßen oder gar nicht konsumieren. Mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und 2 bei Männern, greift das Herz an (1 Glas = ein kleines Bier oder 1/8 Wein).

♥ Stressabbau und Entspannung

Schaffen Sie sich ausreichend Erholungsphasen. Bauen Sie Übungen zur Achtsamkeit ein, z.B. Atem-, Entspannungsübungen, nehmen Sie das „Hier und Jetzt“ bewusst wahr und genießen Sie die Natur.

♥ Unser Herz liebt es rauchfrei!