

Am 26. September ist Welt-Herz-Tag

10 Tipps vom Experten für Ihre Herzgesundheit

Köln, 21. September 2011: Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Im Laufe eines Lebens schlägt es bis zu 3 Milliarden Mal – wenn es nicht zum Beispiel durch einen Herzinfarkt daran gehindert wird. Dr. Gerd Herold, Autor des Standardwerks "Innere Medizin", genannt "Der Herold", und Beratungsarzt der pronova BKK, gibt 10 Tipps, wie jeder seine persönliche Herzgesundheit fördern kann.

Nahezu jeder zweite Todesfall geht laut Statistischem Bundesamt auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) zurück. Natürlich gibt es Risikofaktoren wie das Alter, das Geschlecht oder eine familiäre Vorbelastung, die niemand beeinflussen kann. Doch jeder Einzelne kann sehr viel tun, um veränderbare Risiken zu reduzieren und damit gesund zu bleiben:

1. Lassen Sie Ihren Blutdruck messen. Liegen die Werte wiederholt über 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck. Suchen Sie in diesem Fall Ihren Hausarzt zur Kontrolle und bei Bedarf zur Behandlung auf.
2. Lassen Sie auch ihre Blutfettwerte kontrollieren und diese bei erhöhten Werten behandeln.
3. Typ-2-Diabetiker haben ein stark erhöhtes Herzinfarkt-Risiko und sollten daher zusammen mit dem Hausarzt die Blutzuckerwerte optimal einstellen.
4. Geben Sie das Rauchen auf – nicht nur Ihrem Herz zuliebe. Jeder dritte Krebserkrankung ist durch Rauchen verursacht!
5. Bewegen Sie sich mindestens 3 mal in der Woche für 30min. Das muss kein Hochleistungssport sein – auch zügiges Gehen (Walken) oder Radfahren hilft, ihr Herzinfarkt-Risiko zu halbieren!
6. Ernähren Sie sich gesund! Am besten geeignet ist die so genannte Mediterrane Kost, wodurch das Herzinfarkt-Risiko bis zu 50 % vermindert



werden kann. Süßigkeiten und fette Speisen sollten Sie sich nur „ausnahmsweise“ gönnen.

7. Achten Sie auf normales Körpergewicht. Ihr Body-Maß-Index (Gewicht in kg/Körpergröße² in m) sollte unter 25 liegen.
8. Schaffen Sie sich Ventile, um Stress schnell abzubauen.
9. Genießen Sie alkoholische Getränke nur in Maßen.
10. Gehen Sie ab 35 alle zwei Jahre zum Gesundheits-Check-up bei Ihrem Hausarzt.

Mit diesen 10 Tipps lässt sich das individuelle Herzinfarkt-Risiko signifikant senken. Der Welt-Herz-Tag ist daher ein guter Anlass, die eigenen Gewohnheiten einmal zu hinterfragen und in ein gesünderes Leben zu starten.



Dr. Gerd Herold, Beratungsarzt der pronova BKK, gibt 10 Tipps für Ihre Herzgesundheit

Über die pronova BKK

Die pronova BKK ist mit einem dichten Geschäftsstellennetz an mehr als 90 Kundenservice- und Beratungsstellen vertreten. Sie gehört zu den größten Betriebskrankenkassen und zu den 25 größten Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse setzt auf umfassende und qualitativ hochwertige Leistungen. Persönliche Betreuung und Service zeichnen die pronova BKK aus.

Weitere Informationen unter www.pronovabkk.de.