

Bewusst genießen



Mit einer ausgewogenen Ernährung sind wir für den Alltag gewappnet. Unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hängen davon ab, was und wie wir essen. Eine fett- und cholesterinreiche Ernährung führt schnell zu Übergewicht und ist eine Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Glücklicherweise erzielen schon kleine Veränderungen unserer Essgewohnheiten große Wirkung. Und gesund essen kann Spaß machen – probieren Sie es aus!

Tipp 4 Zeit zum Frühstück

Nehmen Sie sich die Zeit zu frühstücken. Mit einem Müsli und etwas Joghurt und Obst oder einem leicht belegten Vollkornbrot garniert mit frischer Gurke oder Tomate starten Sie energiegeladen in den Tag. Die Heißhungerattacken bleiben garantiert aus, und Ihre Konzentration hält an.

Tipp 5 Frisch auf den Tisch

Früchte, Gemüse, Kräuter und Salate liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, gleichzeitig enthalten sie wenige Kalorien. Fünf Handvoll Obst und Gemüse sollten Sie über den Tag verteilt essen. Wie wär's mit einem Obstteller oder frischen Gemüsesticks gegen den kleinen Hunger?

Tipp 6 Pause machen

Essen Sie **nicht nebenbei**. Gönnen Sie sich eine richtige Pause. So werden Sie fit für die zweite Tageshälfte und merken eher, wenn Sie satt sind. Zu einem gesunden Mittagessen gehören vor allem Gemüse und sättigende Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Vergessen Sie auch das Trinken nicht. Wasser und ungesüßter Tee sind die besten Durstlöcher.

Tief entspannen

Ein gewisses Maß an Belastung und Stress gehört zum Leben dazu. Stress kann uns im positiven Sinne herausfordern und beflügeln oder im negativen Sinne überfordern und erschöpfen. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, beeinträchtigt er unser Wohlbefinden und kann auch das Herz belasten. Um krankmachendem Stress entgegenzuwirken, sollten Sie auf hektischere und aktivere Phasen stets Phasen der Entspannung folgen lassen. Achten Sie auf sich und überlegen Sie, was Ihnen gut tut.

Tipp 7 Einfach mal abschalten

Schaffen Sie sich bewusst **ruhige Momente** – vielleicht mit einem Bad oder entspannter Musik. Schalten Sie Ihr Handy für einige Zeit aus, auch Fernseher und Radio. Die permanenten Geräusche, die uns umgeben, sind als Stressfaktoren nicht zu unterschätzen.



Tipp 8 Dampf ablassen

Weil Stress im Körper viel Energie freisetzt, kann Bewegung beim Stressabbau helfen. Gehen Sie im Park joggen, drehen Sie mit dem Rad eine Runde oder entspannen Sie sich beim Schwimmen. Oft ist es gerade unter Dauerstress schwer, sich zu **motivieren**. Eine Verabredung kann helfen.

Tipp 9 Durchatmen

Wer gestresst ist, atmet flach und hektisch. Versuchen Sie, bewusst tief und **ruhig durch die Nase** zu atmen. Öffnen Sie vielleicht das Fenster und legen Sie sich hin. Mit den Händen auf dem Bauch können Sie Ihre Atmung zusätzlich spüren.



HERZENS SACHE



10 Tipps für gesunde Herzen

Gesund leben aus vollem Herzen

Unser Herz leistet täglich **Schwerstarbeit**. Durch ein weit verzweigtes System an Blutgefäßen pumpt es Tag für Tag mehr als 7.000 Liter Blut durch unseren Körper – und das ganz ohne Pause. Dabei ist dieser für uns so lebenswichtige Muskel nicht größer als eine Faust. Je stärker und leistungsfähiger das Herz ist, umso effizienter verrichtet es seine Arbeit, ohne zu stark belastet zu werden. Glücklicherweise können wir selbst viel dazu beitragen, unseren Motor am Laufen zu halten.

Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die häufigste Todesursache. Durch eine ungesunde Lebensweise – fettreiche Ernährung, wenig Bewegung, Dauerstress, Rauchen – steigt das Risiko für einen Herzinfarkt. Die Gefahr wird uns häufig erst bewusst, wenn bereits irreparable Schädigungen aufgetreten sind.

Dabei können schon kleine Veränderungen im Alltag zur Verbesserung unserer Herzgesundheit beitragen. Wir haben zehn Tipps für Sie zusammengestellt. Ihr Herz wird es Ihnen danken – ein Leben lang.

In Schwung bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herzinfarkte und andere Herzerkrankungen. Denn Bewegung stärkt den Herzmuskel, wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und reguliert Blutzuckerwert, Cholesterinspiegel und Körpergewicht. Leider kommt Bewegung in unserem Alltag oft zu kurz: Stundenlanges Sitzen bei der Arbeit, Heimreise mit dem Auto oder abendliches Fernsehprogramm auf dem Sofa schaden Herz und Kreislauf, machen müde, schlapp und unkonzentriert. Sie werden sehen: Schon etwas mehr Bewegung im Alltag bringt Sie und Ihr Herz in Schwung. Legen Sie los!

Tipp 1 Bewegt in den Tag

Nutzen Sie den **Weg zur Arbeit**, um sich fit für den Tag zu machen. Parken Sie Ihr Auto in einiger Entfernung und gehen noch etwas zu Fuß. Steigen Sie eine Station früher aus Bus oder Bahn aus und machen einen flotten Spaziergang. Oder fahren Sie doch mal wieder mit dem Fahrrad.

Tipp 2 Viele kleine Schritte

Versuchen Sie, Ihren Tag insgesamt **aktiver zu gestalten**. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Wenn Sie im Sitzen arbeiten, stehen Sie öfter mal auf, dehnen Sie sich zwischendurch, wechseln Sie regelmäßig Ihre Position. Viele Aufgaben können auch im Stehen oder Gehen erledigt werden.

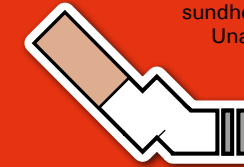
Tipp 3 Aktiver Feierabend

Verlagern Sie Treffen mit Freunden **vom Café in den Park**. Machen Sie einen Spaziergang oder verabreden Sie sich nach der Arbeit zu einer gemeinsamen sportlichen Aktivität. Das macht mehr Spaß als allein.



Frei atmen

Rauchen ist der Risikofaktor Nr. 1 für einen Herzinfarkt. Wer regelmäßig zur Zigarette greift, hat ein doppelt so hohes Risiko, am Herz zu erkranken, wie Nichtraucher. Mit 76 Prozent ist der Anteil der Raucher an den Infarktpatienten unter 55 Jahren sogar noch deutlich höher. Ein wichtiger Schritt hin zu einer besseren Herzgesundheit ist es daher, das Rauchen ganz aufzugeben. Unabhängig davon, wie viele Zigaretten man früher geraucht hat, sinkt das Herzinfarktrisiko bereits innerhalb eines Jahres um die Hälfte.



Tipp 10 Weg mit dem Glimmstengel

Hören Sie mit dem Rauchen auf! Der Verzicht auf die Zigarette ist der wichtigste Schritt, um Ihr Herz zu entlasten. Sie werden schon nach kurzer Zeit die positiven Effekte spüren: freieres Durchatmen, **bessere Kondition** und eine deutliche Senkung Ihres Risikos für eine Herzkrankheit.

**HERZENS
SACHE**



Die Kampagne der
Betrieblichen Krankenversicherungen
zur Herzgesundheit