

Alles für mein Herz

Die Checkliste für eine präventive
Routine für mehr Herzgesundheit

Schon **kleine Maßnahmen und Verhaltensweisen im Alltag** können die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Mit einem herzgesunden Lebensstil.

Tag für Tag herzgesund leben

Meine Morgenroutine



- ♥ **Blutdruck messen und notieren:** Optimal ist ein Wert < 120/80 mm Hg.
- ♥ **Gesundes Frühstück:** mit Ballaststoffen, Obst und wenig gesättigten Fettsäuren.

Meine Bewegungsroutine



- ♥ **Moderate Ausdauerbelastung:** ca. 30 Min. zügiges Gehen, Radeln oder Schwimmen.
- ♥ **Sitzen unterbrechen:** Alle 60 Min. kurz aufstehen und kurz bewegen.
- ♥ **Leichtes Krafttraining:** 2 x pro Woche moderate Übungen.

Meine Ernährungsroutine



- ♥ **Salzkonsum reduzieren:** Fertigprodukte vermeiden.
- ♥ **Obst und Gemüse essen:** 5 Portionen sind ideal.
- ♥ **Wasser oder ungesüßten Tee trinken:** Empfohlen werden 1,5–2 Liter.
- ♥ **Alkohol vermeiden:** Ein kleines Glas Wein gilt als Obergrenze.

Meine Schlafroutine



- ♥ **Kleine Entspannungsübungen:** 10 Min. Atemübungen, Meditation oder Yoga.
- ♥ **Erholsamer Schlaf:** 7–8 Stunden Schlaf im festen Rhythmus sind ideal.

Meine Abendroutine



- ♥ **Blutdruck messen:** Notieren Sie die 2. Messung des Tages.

Allgemeine Empfehlung für Ihre Herzgesundheit



Meine Vorsorgeroutine

- ♥ **Basis-Vorsorgeuntersuchung:** Nehmen Sie ab 35 Jahren alle drei Jahre die allgemeine Gesundheitsvorsorge bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin in Anspruch.
- ♥ **Erweiterter Herzcheck als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL):** Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an – entweder in der hausärztlichen Praxis oder direkt in der kardiologischen Facharztpraxis. Bei familiärem Risiko übernimmt auch Ihre gesetzliche Kasse Leistungen wie ein Ruhe- oder Belastungs-EKG oder eine Ultraschalluntersuchung des Herzens.



Meine Impfroutine

- ♥ **Influenza-Impfung:** Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die jährliche Grippeimpfung, um Komplikationen vorzubeugen.
- ♥ **Pneumokokken-Impfung:** Die Standardimpfung verhindert Lungenentzündungen sowie Infektionen der Blutbahn und reduziert Entzündungen, die kardiovaskuläre Entzündungen auslösen können.
- ♥ **COVID-19-Impfung:** Die jährliche Impfung im Herbst wird Personen ab 75 Jahren sowie allen Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen – als Schutz vor einem schweren COVID-19-Verlauf.
- ♥ **RSV-Impfung:** Der einmalige Impfschutz kann helfen, schwere Krankheitsverläufe zu verhindern, und schützt das Herz wirksam vor zusätzlichen Belastungen.

Impfen ist -sache

Das trägt man,



wenn man auf
sein Herz hört

