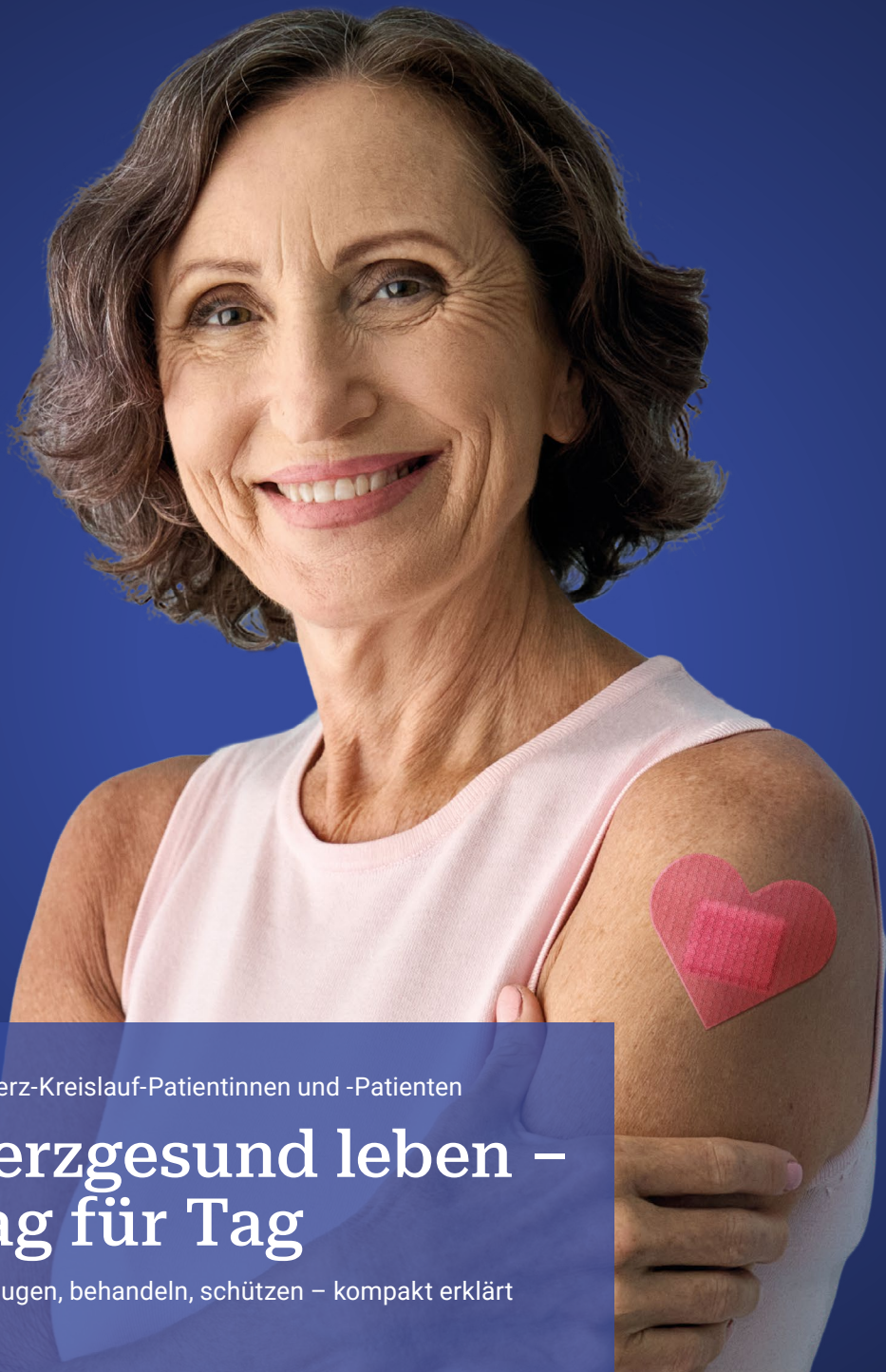




Für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten

Herzgesund leben – Tag für Tag

Vorbeugen, behandeln, schützen – kompakt erklärt

Vier Säulen für ein gesundes Herz

Aktuelles Leitlinienwissen, verständlich erklärt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben **vielfältige Ursachen** – manche davon können wir beeinflussen, andere sind genetisch oder altersbedingt.

Umso wichtiger ist es, die **Risikofaktoren zu kennen, die sich gezielt behandeln lassen**. Die nachfolgenden vier Bereiche stehen dabei besonders im Fokus:

- ♥ Gesunder Lebensstil – Bewegung, Ernährung, Rauchverzicht
- ♥ Medikamentöse Behandlung von Risikofaktoren – Bluthochdruck, Blutfette, Diabetes
- ♥ Vorsorge und Therapietreue – Werte kennen, Termine wahrnehmen, Medikamente verlässlich einnehmen
- ♥ Schutz durch Impfungen

„Herzschutz beginnt für
mich bei der Prävention –
inklusive Impfungen.“

Prof. Dr. Tienush Rassaf
Kardiologe





Immer in Bewegung bleiben

Machen Sie es wie Ihr Herz

Ihr Herzmuskel ist ständig in Bewegung – und mit **regelmäßiger körperlicher Aktivität** können Sie ihn spürbar stärken. Bewegung kann den Blutdruck senken, den Fettstoffwechsel verbessern und Stress abbauen. All das wirkt sich positiv auf Ihre Herzgesundheit aus.

Kleine Schritte mit großer Wirkung:

- ♥ Die Treppe ist oft die schnellere Wahl, verglichen mit dem Aufzug.
- ♥ Eine Bushaltestelle früher aussteigen, schafft Bewegung im Alltag.
- ♥ Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen tut Herz und Verdauung gut.
- ♥ Langes Sitzen lässt sich gut durch kleine Stehpausen unterbrechen.





Die Faustregel: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfehlen mindestens 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche.

Rauchverzicht: Rauchen zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon **wenige Wochen nach dem Rauchstopp verbessert sich Ihre Herzfunktion**. Unterstützung erhalten Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Essen mit Herz und allen Sinnen



Eine **herzgesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein** – und sie ist keine Frage von Verbot oder Disziplin. Schon **kleine Umstellungen**, wie sie in der mediterranen Ernährung üblich sind, können einen Unterschied machen: geringerer bzw. bewusster Fleischkonsum, viel Gemüse, etwas Olivenöl, Hülsenfrüchte und Fisch.

Anregungen für den Alltag:

- ♥ Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag stillen auch den Hunger auf Süßes.
- ♥ Mehrere vegetarische Gerichte pro Woche bringen Abwechslung auf den Teller.
- ♥ Frische Kräuter sind eine geschmackvolle Alternative zu Salz.
- ♥ Vollkornbrot statt Weißbrot hält länger satt.
- ♥ Olivenöl, Avocado und Nüsse liefern gesunde Fette – in Maßen genossen.



Die Faustregel: Eine pflanzenbetonte Kost und selbst gekochtes Essen statt verarbeiteter, zuckerhaltiger Lebensmittel bilden eine gute Grundlage für eine herzgesunde Ernährung.

Wenn Lebensstil allein nicht ausreicht

Moderne Medizin, die Ihr Herz nachweislich schützt

Nicht alle Risikofaktoren lassen sich allein durch einen gesunden Lebensstil ausreichend kontrollieren. **Bluthochdruck, erhöhte Blutfette (Cholesterin) oder Diabetes sind häufig genetisch oder altersbedingt** – sie sind also keine Frage eines „falschen“ Lebensstils, sondern Teil Ihrer individuellen Veranlagung. Die gute Nachricht: Moderne Medikamente können Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nachweislich senken – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig und dauerhaft eingenommen.

Anregungen für den Alltag:

- ♥ **Blutdrucksenker (Antihypertensiva):**
schützen Herz, Gefäße und Nieren vor den Folgen eines erhöhten Blutdrucks.
- ♥ **Cholesterinsenker (z. B. Statine):** senken das LDL-Cholesterin und reduzieren das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich.
- ♥ **Blutzuckerregulierende Medikamente:**
schützen bei Diabetes vor Gefäßschäden und Herz-Kreislauf-Komplikationen.



Die Faustregel: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre individuellen Zielwerte und die für Sie passende Therapie. Setzen Sie Medikamente niemals eigenmächtig ab – auch wenn Sie sich gut fühlen.

Regelmäßige Vorsorge – und dranbleiben

Risiken früh erkennen und konsequent behandeln

Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker – diese Werte nimmt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Vorsorgeuntersuchungen genau unter die Lupe und findet daraufhin **gemeinsam mit Ihnen die passende Therapie**. Und damit diese auch wirksam wird, können Sie aktiv einen Beitrag leisten.

Anregungen für den Alltag:

- ♥ Vorsorgetermine regelmäßig wahrnehmen.
- ♥ Blutdruck zu Hause messen und dokumentieren.
- ♥ Die eigenen Werte (Blutdruck, LDL-Cholesterin, HbA1c) kennen.
- ♥ Bei Bedarf den BMI bestimmen lassen.
- ♥ Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre persönlichen Zielwerte sprechen.
- ♥ Nehmen Sie verordnete Medikamente zuverlässig und regelmäßig ein.

Was tun, wenn Ihre Werte nicht im Zielbereich liegen?

Setzen Sie Medikamente niemals eigenmächtig ab, sprechen Sie bei Fragen oder Nebenwirkungen immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Optimaler Schutz dank Impfungen

Der kleine Pieks für ein starkes Herz

Eine Grippe, COVID-19, Pneumokokken oder das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) belasten nicht nur die Atemwege, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. **Vor allem bei Menschen ab 60 Jahren oder Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen** können sie einen Herzinfarkt oder eine Herzmuskelentzündung auslösen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb Schutzimpfungen gegen Grippe, COVID-19, Pneumokokken und RSV besonders für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten. Auch die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) stuft Impfungen als wichtigen Bestandteil der kardiovaskulären Prävention ein.

„Prävention heißt für mich, belegte Risiken aktiv zu reduzieren.“

Dr. Jana Boer
Kardiologin



Impfungen schützen auch Ihr Herz:

- ♥ **Grippe-Impfung:** jährlich im Herbst, da Grippe-Viren das Herzinfarktrisiko kurzfristig erheblich erhöhen können. Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird die Grippe-Impfung unabhängig vom Alter empfohlen.
- ♥ **COVID-19-Impfung:** jährliche Auffrischung im Herbst, da COVID-19-Erkrankungen direkt das Herz schädigen können. Empfohlen für Menschen ab 75 Jahren.
- ♥ **Pneumokokken-Impfung:** Pneumokokken verursachen vor allem Lungenentzündungen, die ihrerseits Herz-Kreislauf-bezogene Komplikationen begünstigen. Die einmalige Impfung wird Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen unabhängig vom Alter empfohlen.
- ♥ **RSV-Impfung:** Die Atemwegserkrankung kann zu Bronchitis oder Lungenentzündung mit stationärem Krankenhausaufenthalt führen. Die einmalige RSV-Impfung wird für Menschen ab 75 Jahren empfohlen.



Die Faustregel: Schutzimpfungen sind eine wichtige Säule Ihrer Herzgesundheit. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihren Impfstatus.



Starten Sie jetzt für Ihre Herzgesundheit

Schritt für Schritt – Tag für Tag

Den Anfang haben Sie bereits gemacht: Sie haben alle Informationen in der Hand, um **aktiv etwas für Ihr Herz** zu tun.

Sechs Tipps für ein gesundes Herz:

1. Bleiben Sie in Bewegung.

Jeder Schritt zählt – WHO und ESC empfehlen 150 bis 300 Minuten pro Woche.

2. Essen Sie herzgesund.

Am besten pflanzenbetont und mediterran.

3. Kennen Sie Ihre Werte.

Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

4. Bleiben Sie therapietreu.

Verordnete Medikamente zuverlässig einnehmen – auch wenn Sie sich gut fühlen. Therapietreue schützt Ihr Herz langfristig.

5. Lassen Sie sich impfen.

Schutz vor Infektionen ist auch Schutz für Ihr Herz.

6. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Klären Sie, was für Sie persönlich wichtig ist.



Checkliste für Ihr Herz – jetzt downloaden:

Weitere Informationen finden Sie unter herzmedizin.de/herzen-impfen

Bleiben Sie auf dem Laufenden rund ums Thema Herzgesundheit

 herzmedizin.de/patienten-newsletter

 [instagram.com/herzmedizin_de](https://www.instagram.com/herzmedizin_de)

 [facebook.com/herzmedizin.de](https://www.facebook.com/herzmedizin.de)

Praxisstempel