

Genießen Sie das Leben
in vollen Zügen
mit einem gesunden
Herzen.



SOCIÉTÉ
LUXEMBOURGEOISE
DE CARDIOLOGIE



PLAN NATIONAL
CARDIO
NEURO
VASCULAIRE
LUXEMBOURG



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Wussten Sie, dass...



Ihr Herz

- 70 Mal pro Minute, das heißt mehr als 100.000 Mal am Tag, schlägt
- Jede Minute 4-5 Liter Blut pumpt, um Ihren Körper zu versorgen

Es ist ein wertvolles Organ!

Sie können es schützen indem Sie:

- Mit dem Rauchen aufhören
- Ihren Blutdruck kontrollieren
- Auf eine gesunde Ernährung achten
- Ihren Zuckerspiegel überprüfen
- Regelmäßig in Bewegung bleiben

Welche guten Gewohnheiten sollte man für ein gesundes Herz annehmen?



1. ESSEN SIE GESUND

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend!

Achten Sie auf eine pflanzenreiche, sowie salz- und zuckerarme Ernährung. Essen Sie:

- Mehr Obst
- Mehr Gemüse
- Mehr Hülsenfrüchte (Linsen...)
- Mehr Vollkornprodukte
- Mehr fettreichen Fisch
- Weniger tierische Fette
- Weniger Zucker
- Weniger verarbeitete Speisen

Wählen Sie gesunde Lebensmittel, um Ihre Arterien zu schützen und Ihren Blutdruck zu kontrollieren.

WICHTIGE HINWEISE

-  **Essen Sie zu jeder Mahlzeit Obst und Gemüse**
-  **Bevorzugen Sie Vollkornprodukte**
-  **Essen Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch**
-  **Vermeiden Sie Fastfood und Fertiggerichte**



2. HÖREN SIE MIT DEM RAUCHEN AUF, DER GRÖßTE FEIND IHRES HERZENS

Regelmäßiges Rauchen erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 30%.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, halbiert sich das Herzinfarktrisiko innerhalb eines Jahres und erhöht Ihre Lebenserwartung.

WICHTIGE HINWEISE

-  **Entscheiden Sie sich noch heute, mit dem Rauchen aufzuhören**
-  **Ihr Herz wird es Ihnen schon nach wenigen Wochen danken**
-  **Holen Sie sich Hilfe von Ihrem Arzt oder in einer Selbsthilfegruppe**



3. ACHTEN SIE AUF IHREN BLUTDRUCK

Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Arzt untersuchen.

Das in Lebensmitteln natürlich vorkommende Salz reicht aus, um den physiologischen Bedarf zu decken. Übermäßiger Salzkonsum begünstigt Bluthochdruck sowie Herz-Kreislauf-Komplikationen.

Vorsicht vor industriell hergestellten Fertiggerichten und Gewürzmischungen, die viel Salz enthalten.

WICHTIGE HINWEISE



Fügen Sie Ihren Speisen kein zusätzliches Salz hinzu



Gehen Sie regelmäßig zum Gesundheitscheck



4. WÄHLEN SIE DIE RICHTIGEN FETTE

Bevorzugen Sie gesunde Fette aus fettreichem Fisch, Avocados, Nüssen und Oliven.

Reduzieren Sie tierische Fette, die Ihre Blutgefäße verstopfen können.

WICHTIGE HINWEISE



Wählen Sie ungesättigte Fette (Fisch, Avocados, Nüsse, Oliven- oder Rapsöl)



Reduzieren Sie gesättigte Fette (rotes Fleisch, Wurstwaren, Industrieprodukte)



5. REDUZIEREN SIE IHREN ZUCKERKONSUM

Reduzieren Sie den Konsum von zugesetztem Zucker und kalorienreichen Lebensmitteln, die Diabetes begünstigen.

Diabetes kann Schäden an Nerven und Gefäßen hervorrufen, die sich auf andere Organe auswirken.

Diabetes ist häufig mit Übergewicht verbunden und erhöht das Risiko von Herzerkrankungen um das Dreifache.

WICHTIGE HINWEISE



Reduzieren Sie den Konsum von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken



Bevorzugen Sie Lebensmittel mit geringem Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, wie Gemüse und Vollkornprodukte



Verteilen Sie Ihren Obstkonsum über den Tag



Beschränken Sie den Konsum von Fruchtsäften, die zu viel Fruktose enthalten



6. ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

Überschüssiges Körperfett oder Übergewicht belastet das Herz, da es mehr arbeiten muss.

Je höher der Körperfettanteil, desto mehr muss das Herz arbeiten, und desto schneller ermüdet es.

WICHTIGE HINWEISE



Führen Sie einen aktiven Lebensstil



Essen Sie ausgewogen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden



7. BEWEGEN SIE SICH TÄGLICH

Um Ihr Herz gesund zu halten, sollten Sie täglich aktiv sein.

Tägliche körperliche Aktivität senkt:

- den Cholesterinspiegel
- den Blutzuckerspiegel
- den Blutdruck
- den Stress
- und beugt einer Gewichtszunahme vor.

Gehen, laufen, tanzen Sie - Hauptsache Sie bewegen sich!

WICHTIGE HINWEISE

 **Gehen Sie täglich mindesten 30 Minuten zu Fuß**

 **Machen Sie jede Woche zwischen 2,5 und 5 Stunden körperliche Aktivität**

 **Bewegen Sie sich täglich**



8. MACHEN SIE EINEN HERZ-KREISLAUF-CHECK

Ein regelmäßiger Check-up hilft Ihnen, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und Ihre kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern.

Vorsorge ist besser als Nachsorge.



Seien Sie sich der Risikofaktoren eines Herzinfarktes bewusst

Jeder der folgenden Faktoren erhöht das Risiko eines Herzinfarkts im Vergleich zu einer Person ohne Risiko um:

						68,5
						Überge- wicht
					42,5	Überge- wicht
				13	Überge- wicht	Choles- terin
				Diabetes	Diabetes	Diabetes
				Tabak	Tabak	Tabak
2,9	2,4	1,9	3,3	Bluthoch- druck	Bluthoch- druck	Bluthoch- druck
Tabak	Diabetes	Bluthoch- druck	Choles- terin	Bluthoch- druck	Bluthoch- druck	Bluthoch- druck

Quelle: Fédération française de cardiologie

Ihr Herz verdient es, dass Sie sich darum kümmern!



Teilen Sie diese wertvollen Tipps mit Ihren Lieben.

Lassen Sie uns gemeinsam die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu einer Priorität machen.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Direction de la santé
13a, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg
Tel: +352 247 75550

www.sante.lu

Édition 2024
ISBN 978-2-49676-031-6