

Rund 7'000 Liter Blut: Soviel pumpt unser Herz täglich durch den Körper

Das Herz ist der Motor unseres Lebens, gerät es ins Stocken, wird es schnell lebensbedrohlich. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich positiv auf viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Mit folgenden Tipps tragen Sie dazu bei, dass Ihr Herz stark bleibt.



Cholesterin senken

Gesättigte Fette (Fleisch, Wurst), Rauchen und zu viel Alkohol steigern das sogenannte LDL-Cholesterin. Senken Sie Ihren Cholesterinspiegel durch hochwertige, pflanzliche Fette wie z.B. mit Walnüssen.

Regelmässige Bewegung

Nehmen Sie Bewegung in Ihre täglichen Abläufe auf: Treppensteigen und Velofahren helfen, Gewicht, Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern. Regelmässiger Sport fördert zudem die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers.

Mit dem Rauchen aufhören

Mit einem Rauchstopp senken Sie nicht nur das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, sondern entlasten auch das Herz. Das Herzinfarktrisiko sinkt laufend über 5 bis 15 rauchfreie Jahre bis auf das Niveau eines Nichtrauchers.

Gewicht reduzieren

Übergewicht fördert Arteriosklerose und begünstigt oft weitere Risikofaktoren. Stellen Sie z.B. Ihre Ernährung um auf frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiche Produkte.

Herz-Kreislauf-Check

Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Bauchumfang lassen sich in einer TopPharm Apotheke mit einem Herz-Kreislauf-Checks auf einfache Weise bestimmen. Wir erfassen damit Ihr persönliches Risikoprofil und empfehlen Ihnen bei Bedarf geeignete Massnahmen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.