



## Ein gesunder Lebensstil für ein starkes Herz

Rund 7'000 Liter Blut: Soviel pumpt unser Herz täglich durch den Körper; dabei schlägt es pro Tag rund 100'000 Mal. Ein gesunder Lebensstil hält das wichtige Organ auf Kurs.

Das Herz bildet das Zentrum des Herz-Kreislauf-Systems: Es versorgt Organe und Gewebe kontinuierlich mit Blut und bestimmt wie kein anderes Organ unser Leistungsvermögen. Herzprobleme können verschiedene Ursachen haben und bedeuten nicht immer eine lebensbedrohliche, oft aber eine ernst zu nehmende Situation.

### Herzrhythmusstörungen

Gerät das Herz buchstäblich «aus dem Takt», schlägt es entweder zu schnell, zu langsam oder zu unregelmässig. Wenn die Herzrhythmusstörungen regelmässig oder im Zusammenhang mit einer angeborenen Herzkrankheit auftreten bzw. als Folge einer Erkrankung, sollten diese medizinisch abgeklärt werden.

### Herzinfarkt

Verschliessen sich die Herzkranzgefässe, kann der Herzmuskel nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden. Es kommt zu einem Herzinfarkt. Folgende Symptome können auf einen Herzinfarkt hinweisen: starke Schmerzen, Klemmen oder Brennen in der Brust, Ausstrahlung der Schmerzen in die Arme, den Hals oder den Oberbauch, Atemnot, Kaltschweissigkeit und Schwäche, Übelkeit und Erbrechen. Ein Herzinfarkt kann rasch zum Tod führen. Er muss daher umgehend ärztlich behandelt werden.

### Herzschwäche (Herzsuffizienz)

Wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen wird der Körper unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das äussert sich in Form von Atemnot, Schwäche und Abgeschlagenheit. Als Ursache kommen verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen infrage sowie langjähriger Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung.

### Herzklappenfehler

Unser Herz verfügt über vier Herzklappen. Schliessen eine oder mehrere davon nicht richtig oder verengen sich, kann das Blut nicht mehr in gewohnter Form zum Herz zu- und/oder abfliessen.

Dann sprechen Mediziner von einem Herzklappenfehler. Betroffene sind meist weniger körperlich belastbar, geraten häufig in Atemnot und klagen über Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen und Schwindel.

## Mit den folgenden Massnahmen tragen Sie dazu bei, dass Ihr Herz stark bleibt:

### Gewicht reduzieren

Zeigt die Waage zu viel Gewicht an, schadet das auch dem Herzen. Stellen Sie deshalb Ihre Essgewohnheiten um: Viel kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiche Produkte sorgen für eine gesunde und sättigende Ernährung. Mit gelenkschonenden Sportarten steigern Sie zudem den Kalorienverbrauch.

### Mit dem Rauchen aufhören

Rauchen belastet nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz. Der giftige Rauch zerstört die Innenwände der Gefässe; damit erhöht sich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit. Zudem wird die Sauerstoffversorgung des Blutes verringert. Mit einem Rauchstopp können Sie das Herzinfarktrisiko reduzieren.

### Bluthochdruck reduzieren, Blutzucker regulieren

Mit einer gesunden Ernährung, einem reduzierten Alkohol- und Salzkonsum, Rauchverzicht und regelmässigem Sport wirken Sie einem hohen Blutdruck entgegen. Zudem wird damit auch das Risiko für weitere arterielle Verschlusskrankheiten reduziert. Und auch den Blutzucker können Sie so besser regulieren.

### Cholesterin senken

Ersetzen Sie Transfettsäuren aus industriell hergestellten Lebensmitteln mit hochwertigen pflanzlichen Fetten, die zum Beispiel in Walnüssen sowie in Oliven- oder Rapsöl enthalten sind. Verzichten Sie zudem auf zu viel gesättigte Fette, Alkohol und auf Rauchen.

### Herz-Kreislauf-Check in der TopPharm Apotheke

Wissen Sie, wie es um Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit steht? Mit dem Herz-Kreislauf-Check (Dauer ca. 25 Minuten) lassen sich Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Bauchumfang auf einfache Weise bestimmen. Wir erfassen damit Ihr persönliches Risikoprofil und empfehlen Ihnen bei Bedarf geeignete Massnahmen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

**Ihre Gesundheit. Unser Engagement.**