

A photograph of two men, one white and one Black, smiling and standing outdoors. They are both wearing blue athletic t-shirts. The man on the left is holding a blue padel racket, and the man on the right is holding a red padel racket. They appear to be in a park or sports area with trees in the background. The top of the image has a red background with a white fingerprint-like pattern.

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit

Rück dein Herz in den Mittelpunkt

Informationen zum Herz-Kreislauf-System

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL – Deutsche Hypertonie Gesellschaft
www.hochdruckliga.de

Deutsche Herzstiftung – www.herzstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medianservice.de · www.dge.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Bundesministerium für Gesundheit
www.gesund.bund.de

Inhalt

Vorsicht: Bluthochdruck Tag und Nacht aktiv Tief ist besser als hoch Blutdruckwerte notieren	5
Stimmen die Blutzuckerwerte? Diabetes mellitus Blutzucker – Insulin Wie ernähren?	8
Zu viel Cholesterin macht krank Normalbefund Risikofaktoren Cholesterin und die Folgen	10
Warnsignale ernst nehmen Angina pectoris Rasch handeln Herzinfarkt und Schlaganfall erkennen	13
Schwaches Herz – stimmt der Takt? Wenn das Herz müde wird Bewegung hilft	15
Risikofaktor Übergewicht Apfel oder Birne? Sie möchten abnehmen? Sparen Sie Fett!	16
Essen Sie herzigesund Gesunde Auswahl Mehrmals täglich Gemüse und Obst Alkohol?	18
Stress, Stress ...	20
Bringen Sie Ihr Leben in Schwung Viele Vorteile Bewegen ist Leben	21
Nach dem Infarkt Herzgesunde Lebensweise Meine Lebensbalance Vorsorge nutzen	22

Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden, trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche bzw. therapeutische Beratung.

Bestell-Nr. 100 10682 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Bildnachweis: www.shutterstock.com, www.cc-vision.de, KKF-Bildarchiv. (06/2021)



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

mit dem ersten Herzschlag beginnt unser Leben: Das Herz ist der Lebensmotor, der über das Kreislaufsystem den Körper unermüdlich mit Blut versorgt, Tag und Nacht, Jahr für Jahr. Das Herz ist mit den Organen, also von Kopf bis Fuß, über ein zigtausend Kilometer langes, äußerst dichtes Netz von Adern verbunden. Überall hin werden Sauerstoff und Nährstoffe transportiert, ohne Unterbrechung! Das Herz schlägt auch dann noch unermüdlich, wenn es ihm gar nicht mehr so gut geht. Wenn zum Beispiel mit dem steigenden Blutdruck die Arbeit zunimmt, wenn es in den Adern immer enger wird, oder weil einige Kilogramm Gewicht mehr als früher zu versorgen sind. Das Herz stellt sich selbst nicht in den Mittelpunkt: keine frühen, warnenden Signale, die uns aufmerksam machen. Das wiegt uns für lange Zeit in Sicherheit!

Mehr oder weniger plötzlich treten Herz-Kreislauf-Krankheiten auf: Sie sind aber kein unabwendbares Schicksal, weil selbst langfristige Risiken beeinflusst bzw. sogar vermieden werden können.

Rücken Sie also schon frühzeitig Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens, damit es noch lange Jahre unermüdlich schlagen kann.

Ihre **energie**-BKK



Vorsicht: Bluthochdruck

Tag und Nacht aktiv

Im Mittelpunkt des Kreislaufs steht das Herz: Seine Pumpkraft drückt das Blut mit jedem Schlag gegen den Widerstand der Arterien, insbesondere der Arteriolen (kleine Schlagadern) in den gesamten Kreislauf – vom Kopf bis zu den Füßen. Die Arterien fangen über ihre elastischen Fasern und Muskelfasern diesen Druck auf, sie sorgen dafür, dass ein gleichmäßiger Blutstrom entsteht. Besonders ausgeprägt geschieht dies durch die Aorta (Körperschlagader): Sie bildet einen ausgleichenden Druckspeicher, der einerseits verhindert, dass zu hohe Druckwerte auftreten und andererseits dafür sorgt, dass auch bei entspanntem Herzmuskel immer ein gewisser Druck erhalten bleibt.

Ein komplexes System sorgt dafür, dass zum Beispiel bei anstrengender Arbeit oder Sport sowohl Blutdruck als auch Puls steigen und die (Muskel-)Zellen bedarfsgerecht versorgt werden. Gleichzeitig atmet die Lunge schneller und nimmt viel mehr Sauerstoff als sonst auf. Aber auch ohne körperliche Anstrengung, zum Beispiel bei Stress, läuft alles reibungslos ab, also unwillkürlich.

Dahinter verbirgt sich ein Zusammenspiel von Pumpleistung und Gefäßspannung mit Kreislaufzentrum im Gehirn und einem Hormonsystem. Mineralsalze und Stoffwechselprodukte runden diese faszinierende Meisterleistung des Körpers ab.

Von Hoch und Tief

Ein gewisser Druck (Hochdrucksystem) ist lebensnotwendig, um alle Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. In den Organen und im Gewebe werden die Blutgefäße allmählich so fein, dass nur durch Druck Blut hindurchfließen kann. Auf dem Rückweg werden über die Venen Abfallprodukte transportiert (Niederdrucksystem).

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und dadurch das Blut in die Adern drückt, kann der „systolische“ Wert gemessen werden. Danach füllt sich der Muskel wieder mit Blut, er entspannt sich also: Während dieser Zeit herrscht ein niedriger Druck vor, gemessen als „diastolischer“ Wert.

Je höher der Druck ist, umso mehr Arbeit muss das Herz leisten – Schwerarbeit! Bleibt der Blutdruck dauerhaft erhöht, überträgt sich diese Spannung auf die Gefäßwände, die im Laufe der Zeit geschädigt werden. Unser Körper hat bisher keine spürbaren Vorseignale für diese „Hochspannung“ im Kreislaufsystem entwickelt. Erst sehr spät, wenn Organe bereits geschädigt sind, kommt es zum Krankheitsausbruch. Gelegentliche Beschwerden sind meist uncharakteristischer Art.

„Hypertonie“

Bei weniger als zehn Prozent der Patienten ist der Bluthochdruck (Hypertonie) auf eine

Krankheit zurückzuführen (sekundärer Bluthochdruck). Verantwortlich sind dann zum Beispiel Nierenerkrankungen, Störungen der Hormonregulation, Gefäßverengungen (z. B. an der Schlagader), Medikamente oder eine Schlafapnoe (mit Atemstillständen).

Bei über 90 Prozent der von Bluthochdruck betroffenen Menschen ist diese Krankheit anlagebedingt, d. h. genetische Faktoren sind dafür verantwortlich. Ungesunde Lebensgewohnheiten verstärken die vererbten Eigenschaften. Weil keine unmittelbare Ursache vorliegt, heißt diese Form des Bluthochdrucks auch „primäre“ oder „essenzielle“ Hypertonie.

Nicht beeinflussbare Faktoren sind zum Beispiel Alter (Männer über 55, Frauen über 65 Jahre) und Geschlecht (Männer erkranken häufiger als Frauen) sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall bei nahen Angehörigen.



Blutdruck – von optimal bis schwerer Hochdruck

Systolisch		Diastolisch	Blutdruck
bis 120	und	bis 80	optimal
120 bis 129	und/oder	80 bis 84	normal
130 bis 139	und/oder	85 bis 89	hochnormal
140 bis 159	und/oder	90 bis 99	leichter Hochdruck
160 bis 179	und/oder	100 bis 109	mittelschwerer Hochdruck
180 und darüber	und/oder	110 und darüber	schwerer Hochdruck
140 und darüber	und	bis 90	systolischer Hochdruck

Quelle: Modifiziert nach Leitlinie Deutsche Hochdruckliga/Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.

Für Säuglinge und Kinder gibt es davon abweichende Werte.



Risikofaktoren

Diese Risikofaktoren lassen sich vermeiden:

- Übergewicht, zu viel Bauchfett
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- hoher Alkoholkonsum
- übermäßiger Stress
- Arterienverkalkung (u. a. durch Rauchen, erhöhte Blutfett-, -zuckerwerte)

Tief ist besser als hoch

Mehr oder weniger plötzlich, oft scheinbar aus heiterem Himmel sind sie da, die Folgen überhöhten Blutdrucks: Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Dazu zählen die koronare Herzkrankheit (z. B. Angina pectoris – Brustenge, Herzinfarkt), Hirnschlag (Schlaganfall), Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz), Verschlusskrankheiten der großen Schlagadern, Bauchaorten-



aneurysma (Ausstülpung der Körperschlagader) sowie Schäden an Nieren und Augen. Hoher Blutdruck schädigt also Herz und Gefäße, er fördert auch die Arterienverkalkung (Atherosklerose).

Ein Bluthochdruck liegt vor, wenn mehrfache Messungen an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten einen Wert von über 140/90 mmHg (bei Selbstmessung 135/85 mmHg) ergeben. Dabei können beide oder nur einer der Werte über dieser Grenze liegen. Das bedeutet (noch) nicht, dass sofort Medikamente eingenommen werden müssen. Der systolische Blutdruck kann im Alter ansteigen, ohne dass der diastolische Wert überhöht sein muss. Es gibt viele natürliche Wege, überhöhte Werte zu senken, zum Beispiel durch eine Gewichtsabnahme.



Notieren Sie die Werte in einem Blutdruckpass

Tag	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls



Tipps

- Ruhen Sie sich einige Minuten aus; vor dem Blutdruck messen sollten Sie sich weder körperlich schwer belastet, noch psychisch erregt haben.
- Etwa eine Stunde vorher keine größeren Mengen essen und trinken.
- Alkohol, Nikotin und Kaffee eine Stunde vorher meiden.
- Während des Messvorgangs im Sitzen oder Liegen weder reden noch sich bewegen.
- Messen Sie möglichst immer zur selben Zeit.

Lassen Sie gelegentlich den Blutdruck messen, vor allem, wenn in Ihrer Familie Bluthochdruck verbreitet ist: bei einem Arztbesuch, insbesondere beim „Gesundheitscheck“, der ab dem 18. Lebensjahr einmal und danach alle drei Jahre möglich ist.

Beim Blutdruck besteht ein Tag- und Nachtrhythmus mit den höchsten Werten am Vormittag und einem zweiten Gipfel am späten Nachmittag sowie einem deutlichen Abfall während der Nacht im Schlaf.

Stimmen die Blutzuckerwerte?

Diabetes mellitus

In Deutschland sind rund sieben bis acht Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit betroffen. Bei weiteren geschätzten zwei Millionen wurde die Krankheit noch nicht entdeckt.

Die Bezeichnung „Diabetes mellitus“, so wird die Zuckerkrankheit medizinisch genannt, bedeutet übersetzt „honigsüßer Durchfluss“. Steigt nämlich der Blutzuckerspiegel über eine bestimmte Höchstmenge an, versuchen die Nieren, den Zucker über den Urin wieder loszuwerden. Er ist dann im Harn feststellbar – daher der Name. Die Nieren entziehen dabei dem Körper viel Flüssigkeit, dadurch entsteht einerseits ein großes Durstgefühl, andererseits ein häufiger Harndrang.

Das sind leider Tatsachen: Diabetiker, deren Blutzuckerspiegel längere Zeit überhöht ist, müssen vor allem dann mit Folgeerkrankungen rechnen, wenn weitere Risikofaktoren dazukommen:

Für die großen Blutgefäße des Herz-Kreislauf-Systems drohen Arterienverkalkung und Herzinfarkt, für das Gehirn besteht die Gefahr eines Schlaganfalls und für die Beine von Durchblutungsstörungen.

Bei den kleinen Blutgefäßen sind insbesondere die Augen (Retinopathie), Nieren (Nephropathie) und die Nerven (Polyneuropathie) betroffen. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutfettwerte

(Cholesterin und Triglyceride), Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Blutzucker – Insulin

Kohlenhydrate, neben Zucker vor allem Stärke, zum Beispiel aus dem Mehl des Weizenkorns, aber auch aus Kartoffeln und Früchten, werden im Magen und Darm aufbereitet. Beteiligt sind daran Enzyme und Sekrete der Bauchspeicheldrüse: Es entsteht Glukose – Traubenzucker! Er gelangt über die Darmschleimhaut und die Leber in den Blutkreislauf und von dort zu den Organen und Zellen für den direkten Energiebedarf. Für diesen Vorgang wird Insulin benötigt.

Durch eine Störung wird entweder von der Bauchspeicheldrüse kein bzw. zu wenig Insulin produziert oder der Zucker kann nicht in die Zellen gelangen. Dann steigt der Blutzuckerspiegel im Blut an.

Die Blutzuckerwerte

Der Zuckergehalt im Blut wird zum Beispiel in Milligramm (mg) pro Deziliter (dl) gemessen. Dazu genügt ein Tropfen Blut aus dem Finger, der über einen Teststreifen von einem Gerät ausgewertet wird oder der Wert wird nach der Blutabnahme in einem Labor bestimmt. Als Anhaltswert für eine weitergehende Diagnostik gelten rund 100 mg/dl (nüchtern). Für die Diagnose Zuckerkrankheit ist in der



Regel eine mehrfache Bestimmung der Blutzuckerwerte, evtl. nach einem Glukosebelastungstest, erforderlich. Ggf. eignet sich zur Diabetesdiagnose auch der mittlere Blutzuckerspiegel der letzten 8–12 Wochen (sog. HbA_{1c}-Wert).

Wie ernähren?

Bei erhöhten Blutzuckerwerten gelten grundsätzlich die Empfehlungen wie zur „herzgesunden Ernährung“. Bei den Kohlenhydraten sollten die „langsamen“ den „schnelleren“ vorgezogen werden. Das bedeutet: Stärke, zum Beispiel aus Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln, hat viele Zuckermoleküle, am meisten davon stecken in Hülsenfrüchten. Diese Stärke wird sehr langsam aufgespalten und in die Blutbahn abgegeben. Dies ist günstiger, weil der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt.

Kombinieren Sie „schnelle“ Kohlenhydrate (dazu zählen die meisten Zuckerarten) mit „langsamen“, insbesondere mit ballaststoffrei-

chen Lebensmitteln, außerdem mit Fett und Eiweiß. Bei dieser Kombination wird die Nahrung insgesamt langsamer verdaut und der Blutzuckeranstieg verläuft gebremst.

Wenn Sie einmal süß essen wollen? Dann geben Sie zum Beispiel etwas Margarine auf Vollkornbrot und Marmelade darauf – einfach kombinieren! Essen Sie ein Weißmehlbrötchen, dann nur etwas Fett darauf streichen und die süße Beilage weglassen. Bedenken Sie jedoch, dass dann insgesamt mehr Fett gespeichert wird.

Ballaststoffreiche Lebensmittel stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sind zugleich sättigend. Das ist auch für alle wichtig, die das Gewicht halten oder abnehmen möchten.



Zu viel Cholesterin macht krank

Cholesterin ist vielseitig

In medizinischen Fachkreisen setzt sich immer mehr die internationale Bezeichnung „Cholesterol“ durch, sonst ist „Cholesterin“ weiterhin sehr gebräuchlich. Cholesterin ist Begleitstoff der Blutfette (Lipide). Cholesterin ist für den Körper unentbehrlich, zum Beispiel als Baustein für die Zellwände, für die Hormone der Nebennierenrinde, die Sexualhormone und für die Gallensäure, ohne die eine geregelte Fettverdauung nicht möglich wäre. Das Cholesterinpartikel „LDL“ transportiert

das Cholesterin im Blut, (zu viel) gesättigte Fettsäuren sind schuld daran, wenn das Cholesterin von den Zellen nicht genügend aufgenommen wird, vermehrt im Blut bleibt, sich an den Adern ablagert und sie schädigt. Das Cholesterinpartikel „HDL“ soll es von den Gefäßwänden lösen und zur Leber transportieren, wo es abgebaut wird. Dieses Beispiel erklärt, warum die Werte für Cholesterin und LDL möglichst niedrig, die von HDL möglichst

! Risikofaktoren

- Vererbung
- Geschlecht und Alter
Frauen > 55 Jahre – Männer > 45 Jahre
- koronare Herzerkrankung in der Familie (Eltern, Geschwister: bei Frauen vor dem 70., bei Männern vor dem 60. Lebensjahr)

Nicht beeinflussbar!

! Beispiel Normalbefund

Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
LDL	< 115 mg/dl
HDL – Frauen	> 45 mg/dl
– Männer	> 40 mg/dl
Triglyceride	< 150 mg/dl

So entwickelt sich eine Arterienverkalkung



Gesundes Gefäß, das Blut fließt ungehindert



Blutfette lagern sich ab



Das Gefäß ist stark verengt



Das Gefäß verschließt sich vollständig (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)

hoch sein sollten. Die Richtwerte variieren je nach der Anzahl der Risikofaktoren. Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up“ bietet alle drei Jahre eine gute Gelegenheit, (auch) diese Werte feststellen zu lassen.

Frauen sind offensichtlich bis zum Aussetzen der Regel besser geschützt als Männer. Die Hormone können das HDL erhöhen und das LDL senken.

! Weitere Risikofaktoren

- Rauchen, Bewegungsmangel
 - ungesunde Ernährung
 - Bluthochdruck
 - Zuckerkrankheit
 - Übergewicht
 - HDL < 40 mg/dl
- Können verändert werden!

Cholesterin und die Folgen

Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, dann lagert es sich – vereinfacht dargestellt – an den Gefäßwänden ab und es kommt zur Verdickung.

Mit der Zeit werden die Adern immer enger und es kann dann nicht mehr so viel Blut mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen fließen: Organe und ganze Bereiche (zum Beispiel die Beine) werden nicht mehr ausreichend versorgt. Nicht nur die Adern verlieren an Elastizität, auch der Blutdruck steigt weiter an – ein Teufelskreis!

Bildet sich an der Engstelle ein Blutgerinnsel, kann es die Arterie ganz verschließen und es kommt zum Infarkt. Besonders gefährdet ist der Herzmuskel. Typische Beispiele sind hier die Brustenge (Angina pectoris) oder der Herzinfarkt. Generell kann jeder Bereich im Körper bei einer Arterienverkalkung geschädigt werden: Bei den Augen kann es zur Erblindung führen, beim Darm und den Nieren zu einem Versagen des Organs kommen.

Kein Cholesterin essen?

Weil der Körper Cholesterin selbst herstellt, müssten wir es mit der Nahrung nicht essen. Und trotzdem: Mit jedem Bissen tierischer Lebensmittel – nicht nur Fleisch, sondern auch

Eier, Milch, Käse, Butter usw. – nehmen wir Cholesterin auf.

Wird zu viel Cholesterin gegessen, besteht ein Überangebot und der risikoreiche Kreislauf beginnt: Zu viel Cholesterin gelangt ins Blut und kann so in den Adern schädlich wirken!

Als Richtwert gilt: täglich nicht mehr als 300 mg essen. Dabei ist die Menge an Cholesterin in tierischen Lebensmitteln nicht immer gleich hoch, deshalb ist eine vernünftige Auswahl möglich. Eigelb, Butter, Innereien und Krusten- bzw. Schalentiere sind besonders cholesterinreich.

Die Nahrungsfette stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Cholesterin – und das aus mehreren Gründen: Zum einen gehören fettreiche Lebensmittel zu den cholesterinreichsten, zusätzlich lassen sie noch den Cholesterinspiegel im Blut ansteigen!

Pflanzliche Lebensmittel enthalten kein Cholesterin. Dazu zählen Getreide, Gemüse und Obst sowie Brot ebenso wie Nüsse und Pflanzenöl.

Zu viele Triglyceride?

Die Arteriosklerose wird auch durch die Triglyceride gefördert, die aus der Nahrung stammen und in die Körperfettdepots transportiert werden.

Für die Triglyceride bedeuten 150–500 mg/dl kein erhöhtes Atheroskleroserisiko, wenn keine anderen Risikofaktoren vorliegen (ansonsten gilt als Zielwert 150 mg/dl). Eine Verbesserung wird meist durch eine Ernährungsumstellung erreicht, bei noch höheren



Werten ggf. kombiniert mit Medikamenten. Im Vordergrund steht dabei die Einschränkung des Alkoholkonsums – am besten ganz darauf verzichten! Das wird in vielen Fällen ausreichen, die Fettstoffwechselstörung zu normalisieren.

Vor allem sollten größere Mengen an solchen Kohlenhydraten gemieden werden, die rasch ins Blut gehen. Dazu zählen alle Zuckerarten (u. a. Vollzucker, Traubenzucker, Sirup, Honig), Limonaden, Fruchtsäfte, Kuchen und Gebäck aus weißem Mehl, Süßigkeiten usw.

Warnsignale ernst nehmen

Angina pectoris

Vielfach ist die Herzleistung gemindert, wenn die Herzkranzgefäße durch Ablagerungen verengt sind und sich nicht mehr richtig ausdehnen können. Bei mehr oder weniger starker körperlicher oder psychischer (Stress) Anstrengung kann es dann zu den Beschwerden kommen, die auch durch Kälte oder üppiges Essen ausgelöst sein können. Im fortgeschrittenen Stadium bestehen Beschwerden bereits im Ruhezustand (Angina pectoris).

Davon betroffene Menschen berichten von einem dumpfen oder „brennendem“ Druckgefühl im Brustbereich. Die Schmerzen können bevorzugt in den Kiefer, den linken Arm, die Schulter, aber auch in die Magengegend oder in den Rücken ausstrahlen. Die Atmung kann behindert und die Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein. Rasche ärztliche Behandlung ist insbesondere dann angezeigt, wenn solche Beschwerden erstmals oder verstärkt auftreten. Gegebenenfalls sind Medikamente (z. B. Nitrate als Spray oder Kapsel) erweitern Blutgefäße und mindern den Sauerstoffbedarf des Herzens) zur raschen Behandlung vorhanden.

Rasch handeln

Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben in jeder Minute Zellen unwiederbringlich ab. Diese verwandeln sich in Narbengewebe, das nicht mehr die Funktion von gesunden Zellen übernehmen kann. Beim Herzinfarkt besteht darüber hinaus die Gefahr einer

Rhythmusstörung (sog. Kammerflimmern), die zu einem Kreislaufstillstand führen kann.

Jede Minute zählt! Bei einem Kreislaufstillstand sind die ersten Minuten, bei Herzinfarkt oder Schlaganfall die ersten Stunden entscheidend. Niemals in der Nacht auf den Morgen, niemals am Wochenende auf Montag warten! Sofort den Notarzt rufen (Tel. 112)! Je früher der Erkrankte in die Klinik kommt, umso besser sind die Heilungschancen!

Herzinfarkt?

Einen Kreislaufstillstand erkennt man an der akut aufgetretenen Bewusstlosigkeit (kein



Herzinfarkt erkennen

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst
- zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen
- bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen
- Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), evtl. Bewusstlosigkeit
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß



Puls, Atemstillstand), an Krämpfen und Blaufärbung oder extremer Blässe des Gesichts.

Herzinfarkt ist keine Männerkrankheit, vor allem sind nicht nur Manager davon betroffen. Bei Frauen nimmt das Risiko nach den Wechseljahren zu – mit 70 bekommen etwa gleich viele Frauen wie Männer einen Herzinfarkt.

Ist der Erkrankte bei Bewusstsein, dann sollte er bequem gelagert werden (z. B. hinlegen mit mehr oder weniger aufrechtem Oberkörper), beengende Kleidung öffnen, beruhigen („es ist alles veranlasst, der Notarzt kommt sofort“), von übermäßigem Lärm fernhalten, ständig beobachten, ggf. Blutdruck/Puls messen. Bei Herz-Kreislauf-Stillstand sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (Reanimation) beginnen. Der Notarzt wird bereits auf der Fahrt zur Klinik die Erstversorgung vornehmen.

Nach einer intensiven Untersuchung wird in der Klinik mit verschiedenen Mitteln und Methoden versucht, ein Blutgerinnsel aufzulösen (durch Lyse und/oder Heparin), das verschlossene Gefäß aufzudehnen. Bereits in der Klinik wird mit der Frührehabilitation begonnen, die als Anschlussheilbehandlung (Rehabilitations-

klinik oder ambulantes Therapiezentrum) fortgesetzt wird.

Schlaganfall erkennen

Plötzliche Lähmung eines Armes oder Beines, Sprachstörungen, ggf. hängt der Mundwinkel herunter, Sehverlust (meist auf einem Auge) und Schwindelgefühl bis hin zur Bewusstlosigkeit sind eindeutige Merkmale für einen Schlaganfall.



Warnsignale Schlaganfall

- flüchtige Lähmung oder Taubheitsgefühl einer Körperhälfte, eines Armes, eines Beines oder im Gesicht
- vorübergehender Sehverlust eines Auges/Gesichtsfeldausfall („blinder Fleck“)
- vorübergehende Schwierigkeiten, zu sprechen oder Sprache zu verstehen
- vorübergehender Schwindel mit der Neigung, nach einer Seite zu fallen, oft kombiniert mit doppelt sehen, Gefühlsstörungen im Gesicht oder an Armen



Schwaches Herz – stimmt der Takt?

Wenn das Herz müde wird

Neben der akuten Herzschwäche, zum Beispiel als Folge eines Herzinfarktes, entwickelt sich die chronische Herzschwäche (Herzinsuffizienz) entsprechend der nachlassenden Kraft des Herzmuskels langsam. Das Blut staut sich dabei in die Lunge zurück, bei Anstrengung, zum Beispiel beim Treppensteigen, später auch beim Spazieren gehen, fällt das Atmen schwerer (Atemnot). Abends können die Beine dicker sein, weil sich Wasser eingelagert hat. Das Herz ist nicht mehr in der Lage, genügend sauerstoffreiches Blut zu den Organen bis zu den Körperzellen zu transportieren.

Das Herz versucht zunächst, sich selbst zu helfen: Durch einen höheren Pulsschlag und ein enger stellen der Gefäße soll die Versorgung aufrechterhalten werden. Die vermehrten Wasseransammlungen werden während der nächtlichen Ruhephase (teilweise) wieder ausgeschieden – deshalb muss nachts öfter die Toilette aufgesucht werden.

Als häufigste Ursache für die chronische Herzschwäche kommen Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten (Arterienverkalkung) infrage. Deshalb müssen Bluthochdruck und überhöhte Cholesterinwerte gesenkt werden.

Bewegen hilft!

Sich weniger oder möglichst gar nicht bewegen? Im Gegenteil: Bei Bettlägerigkeit droht die Gefahr einer Beinvenenthrombose. Löst sich nämlich ein Gerinnsel, dann kann es in die Lunge gelangen und dort eine Embolie auslösen. Zunächst gilt es, übermäßigen Stress abzubauen und nach ärztlicher Absprache mit mehr Bewegung zu beginnen. Dadurch wird nicht nur die Sauerstoffaufnahme verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Besonders geeignet sind Aktivitäten, die auch zur seelischen Entspannung beitragen; ungeeignet sind solche, die zum Wetteifern und zu sportlichen Höchstleistungen herausfordern. Starke und plötzliche kör-

perliche Anstrengungen verlangen dem Herzen zu viel ab und müssen vermieden werden. Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Spazierengehen, Rad fahren und (Nordic) Walking sind besser geeignet als Tennis, Squash, Fußball, Abfahrtski, Wettkämpfe usw. Bevorzugen Sie regelmäßige körperliche Aktivitäten anstelle seltener Gewaltaktionen.



Tipp

Herz(sport)gruppen bieten geeignete Sportarten unter fachlicher Anleitung – in einer Gruppe Gleichgesinnter macht es doppelt Spaß.

Das Herz im Takt?

Die meisten Menschen verspüren im Laufe ihres Lebens ein- oder mehrmals einen unregelmäßigen Herzschlag. Häufig kommt es zu einem „Herzstolpern“: Zunächst setzt das Herz

kurz aus, es folgen einige kräftigere Schläge. Eine andere Form ist das „Herzrasen“, wenn also das Herz ohne erkennbaren Grund sehr schnell schlägt. Durch diese Rhythmusstörungen kann es zu Schwächezuständen bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen.

Verantwortlich können wieder verschiedene Ursachen sein: Bluthochdruck, Herzschwäche oder Durchblutungsstörungen (Arterienverkalkung), schließlich noch eine Über-/Unterfunktion der Schilddrüse, aber auch Elektrolytstörungen, wenn zum Beispiel durch chronischen Durchfall wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium fehlen.

Obwohl keine Panik angesagt ist, sollte die Ursache von Herzrhythmusstörungen ärztlich abgeklärt werden. Rauchen, Alkohol und Stress wirken sich ungünstig aus. Eine vollwertige Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln, viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten liefert Kalium und Magnesium. Maßvolle Aktivitäten wirken sich günstig aus.

Risikofaktor Übergewicht

Übergewicht schadet

Mehrere Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Gewicht und Herz-Kreislauf-Krankheiten recht deutlich auf: So hat zum Beispiel über die Hälfte der Übergewichtigen einen hohen Blutdruck oder wird ihn bei unverändertem Gewicht bekommen.

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor

für Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes. Rund 90 Prozent (!) der von der Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) betroffenen Menschen sind übergewichtig! Dies ist auch ungünstig für das Stütz- und Bewegungssystem (Gelenke, Rücken). Bei Übergewicht muss das Herz viel mehr arbeiten, benötigt mehr Sauerstoff, die Muskeln der linken Herzkammer vergrößern sich: Herzschwäche droht.

Der beste Beweis für solche Zusammenhänge sind die sich bessernden Blutdruckwerte, wenn das Gewicht sinkt: je Kilogramm nimmt der systolische Druck um etwa 2,5 mmHg, der diastolische um 1,5 mmHg ab, auch die günstigen HDL-Werte verbessern sich.

Apfel oder Birne?

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht, es spielt auch eine entscheidende Rolle, wie sich die überflüssigen Pfunde verteilen: typisch weiblich ist der sogenannte „Birnentyp“ mit etwas stärkeren Hüften und Oberschenkeln (gynoid). Bei Männern überwiegt eher der „Apfeltyp“ – deutlich sichtbar am etwas größeren Bauch (android). Weil es sich hierbei um ein sehr aktives Gewebe handelt, das Adern schädigende Stoffe bildet, ist dies für die Gesundheit ungünstiger. Das Risiko lässt sich sogar berechnen: Teilen Sie Ihren Taillenumfang, jeweils in Zentimeter gemessen. Liegt der Wert bei Frauen über 0,85, bei Männern über 1,0, dann sollten Sie das Gewicht reduzieren. Der Taillenumfang allein kann ein erhöhtes gesundheitliches Risiko aufzeigen: Es ist leicht (stark) erhöht bei Frauen über 80 (88), bei Männern über 94 (102) cm.

Sie möchten abnehmen?

Ohne Gesundheitsrisiko nehmen Sie wöchentlich etwa ein Pfund ab, wenn Sie täglich 500 kcal. einsparen. Beispiele dafür sind:

1,5 Croissants, 150 g Kalbsleberwurst, 125 g Emmentaler (45 % Fett i. Tr.), 90 g Schokolade, 90 g Erdnüsse, 56 g Fett (offen oder versteckt). Gemeinsam ist diesen Beispielen die überdurchschnittlich hohe Menge an Fett.

Sie können aber auch 500 kcal. „einsparen“, indem Sie den Energieverbrauch durch Bewegung steigern, zum Beispiel eine Stunde Rad fahren (20 km/h).

Sparen Sie Fett!

Machen Sie sich bewusst, welche Lebensmittel viele und welche weniger Kalorien haben. Lesen Sie die Nährwertangaben (auch Richtwerte für die Tageszufuhr pro Portion – GDA) und besorgen Sie sich Kalorien- bzw. Nährwerttabellen. Dabei gilt: Lebensmittel mit einem hohen Wasser- und/oder Ballaststoffgehalt haben einen niedrigen, solche mit viel Fett und/oder Zucker einen höheren Energiegehalt. Energiearme bzw. -reduzierte Lebensmittel sollten nicht zusätzlich, sondern anstelle energiereicher verzehrt werden. Denken Sie auch an die versteckten Fette, vor allem in Wurst, Käse, Süßigkeiten usw. Warum? Ein Gramm Fett enthält mit 9 kcal. mehr als doppelt so viel Kalorien wie Kohlenhydrate (z. B. aus Getreide, Kartoffeln) oder Eiweiß (z. B. Milchprodukte).



Beispiel: täglich 850 kcal. sparen

Wählen Sie fettarm	kcal. je 100 g
Vollmilch – Magermilch	65 – 35
Croissant – Brötchen (jeweils 1 St./60 g)	306 – 163
Schnitzel paniert – natur	280 – 140
Salami – Kochschinken	381 – 125
Emmentaler – Hüttenkäse	384 – 103
zusammen	1.416 – 566



DGE-Ernährungskreis©
Copyright: Deutsche
Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Essen Sie herzgesund

Dieser Ernährungskreis ist Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden.

Gesunde Auswahl

Wählen Sie täglich aus allen sieben Gruppen und zwar reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gruppe 1 – vor allem Vollkornprodukte –, 2 und 3), trinken Sie viel energiefreie bzw. -arme Getränke (Gruppe 7), essen Sie ausreichend fettarme Milchprodukte (Gruppe 4), vor allem essen Sie wenig Fett (Gruppe 6) und

fettreiche Lebensmittel. Sie sollten täglich höchstens 60–80 g Fett zu sich nehmen. In dieser Menge sind die versteckten Fette bereits enthalten. Je nach Größe kommt ein Esslöffel Öl auf 10–15 g, ein Esslöffel Streichfett auf 12–15 g.

Bevorzugen Sie anstelle tierischer Fette pflanzliche Öle mit wenig gesättigten und viel ungesättigten Fettsäuren, die auch ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren haben (z. B. Raps-, Walnuss-, Soja- und auch Olivenöl, weniger Maiskeim- und Sonnenblumenöl). Wechseln Sie zwischen den einzelnen Ölsorten ab. Essen Sie ein- bis zweimal wöchentlich eine Portion Seefisch (ca. 80-150 g fettarmer und ca. 70 g fettreicher). Bei Fleisch- und Wurstwaren (Gruppe 5) gelten als empfohlene Menge wöchentlich

höchstens 300–600 g, sie sind also nur als Beilagen gedacht.

Bei dieser Ernährungsweise wird Ihr Körper rundum gut versorgt, auch mit solchen Substanzen, die besonders herzgesund sind und vor Arterienverkalkung schützen: den Vitaminen B₆, B₁₂ und Folat, C, E und Beta-Carotin sowie den Mineralstoffen Kalzium, Kalium, Magnesium, auch mit Selen und den Omega-3-Fettsäuren (vor allem Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Thunfisch und Lachs).

Etwa 5–6 g Speisesalz (Natriumchlorid) sind für Erwachsene völlig ausreichend, wobei der Bedarf nur bei 2–3 g täglich liegt. Diese Menge wird allein durch den natürlichen Salzgehalt der Nahrung aufgenommen. Deshalb gilt vor allem: kein Nachsalzen beim Essen!

Mehrmals täglich

Sie können die empfohlene Menge – ca. 400 g Gemüse und ca. 250 g Obst – so erreichen: Mit fünf Portionen über den Tag verteilt! Drei als Gemüse und zwei als Obst. Eine Portion – sie entspricht etwa einer Handvoll – können Sie gelegentlich durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- bzw. Obstsaft (Smoothie) oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) bzw. Trockenfrüchte ersetzen.

Eine kaliumreiche Ernährung senkt nicht nur den Blutdruck, sondern ist zugleich gesund für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Kalium ist reichlich enthalten in Kartoffeln (mit Schale gekocht), Gemüse und Obst – besonders konzentriert in Trockenobst wie zum Beispiel Bananen, Aprikosen, Feigen, Datteln, Rosinen. Viel Kalium steckt auch in Fenchel,

Avocado, Kiwi, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und Soja. Vorsicht: Durch kochen und abgießen des Wassers geht viel Kalium verloren.

Übrigens: Obst und Gemüse liefern auch jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Sulfide, Polyphenole – Flavonoide), die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und sogar den Blutdruck günstig beeinflussen können.

Alkohol?

Zu viel Alkohol führt nicht nur zu Magen- und Lebererkrankungen, sondern kann auch den Blutdruck und ungünstige Blutfette (z. B. Triglyceride) erhöhen. Wenn Sie einmal Alkohol trinken – möglichst nicht täglich – dann gelten als Höchstwert 20 Gramm Alkohol bei Männern und 10 Gramm bei Frauen. Zum Vergleich: in 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein stecken je zehn Gramm Alkohol.

Alkohol ist noch aus einem anderen Grunde bedenklich: 1 g liefert mit 7 kcal. fast so viel Energie wie Fett (9 kcal.). Weil Alkohol nicht gespeichert werden kann, wird er zuerst verarbeitet und bremst so die Fettverbrennung, deshalb wird mehr in die Fettdepots gespeichert.

Alkohol, vor allem Rotwein, fördere die Gesundheit, beuge Herz-Kreislauf-Krankheiten vor und verlängere sogar das Leben? Solche Wirkungen sind wissenschaftlich bisher nicht eindeutig belegt. Vermutlich sind es sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole bzw. Flavonoide, die reichlich in Obst und Gemüse, natürlich auch in rotem Traubensaft vorkommen. Deshalb müssen Sie doch keinen Alkohol trinken! Alternativen sind alkoholfreies oder -reduziertes Bier.

Stress, Stress ...

„Allzu viel Stress ist ungesund“! Zu dieser Aussage passt das Beispiel des gestressten Menschen: Er steht ständig unter Druck, hat keine Zeit, die Mahlzeiten regelmäßig und in Ruhe einzunehmen, hetzt von Termin zu Termin, macht Überstunden, sein Körper ist in ständiger Anspannung, die Familie kommt meist zu kurz, selbst bei Hobbys – falls vorhanden – und im Urlaub kann er nicht abschalten. Die Folgen? Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt drohen. Stress – eine typische Managerkrankheit? Leider nicht!

Stress gehört vermutlich von der Frühgeschichte der Menschheit an zu unserem Leben. Viele kennen dazu das Beispiel des Jägers: Gefahr erkannt, gesehen oder gehört, alle Systeme sind hellwach. Die Atmung geht schneller, Blutdruck und Puls sind auf Hochtouren, alles ist bereit: kämpfen oder weglaufen! Nach diesem Stressabbau kommt der Körper schnell wieder zur Ruhe. Und heute? Täglich gibt es viele Beispiele dafür, dass unser Körper auf Hektik, Ärger, Wut, Anspannung ähnlich reagiert – wie seit Urzeiten. Auch der Lärm hinterlässt seine Spuren!

Unwillkürlich läuft wieder folgendes ab: Das Nervensystem ist angespannt, verschiedene Hormone (Adrenalin, Noradrenalin) sorgen dafür, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt, die Atmung sich beschleunigt, die Muskeln mit Energie versorgt werden usw. Kämpfen oder weglaufen? – wohl nur noch selten! Meistens wird diese Anspannung nicht



oder nur zögernd verarbeitet: Stress macht krank! Er schädigt Herz und Gefäße.

Stress einmal anders: Das Herz hüpfert vor Freude, Erfolge oder schöne Erlebnisse beflügeln uns – weit und breit nichts Negatives in Sicht!

Wenn Sie sich öfter angespannt und gestresst fühlen, leicht reizbar sind und Ihre Freizeit nicht (mehr) genießen können – gönnen Sie sich doch die Wohltat einer Entspannung: Atemübungen, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung (nach Jacobson: die Muskeln werden bewusst angespannt und entspannt). Oder machen Sie ganz einfach (öfter) eine Pause, hören Sie Musik oder singen Sie, lesen oder bewegen Sie sich – laufen Sie dem Stress einfach davon, Ihrem Herzen zuliebe!



Beispiel Herz

Das Herz ist ein gutes Beispiel für einen natürlichen Lebensrhythmus. Beim Pumpen strengt es sich an, dieser Anspannung folgt ganz natürlich die Entspannung, wenn es wieder erschlafft.

Bringen Sie Ihr Leben in Schwung

Bei jedem Menschen steigt der Blutdruck bei körperlicher Anstrengung – bei Bluthochdruck noch mehr als bei normalen Druckverhältnissen! Das ist die eine Seite. Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert jedoch die Herzleistung und weitet die Gefäße – das ist die positive Auswirkung! Der Druckanstieg verläuft nach einiger Zeit günstiger und der Blutdruck in Ruhe sinkt spürbar. Ein toller Trainingseffekt, den ein Pulsmessgerät, zum Beispiel beim Rad fahren, beweist: Gegenüber den ersten Fahrten geht der Puls nach einigen Wochen merklich zurück, wenn Sie dieselbe Strecke wiederholt fahren.

Viele Vorteile

Körperliche Aktivitäten

- helfen durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch beim Abnehmen
- senken das Gesamtcholesterin
- steigern wesentlich das gute HDL-Cholesterin
- verbessern den Blutzuckerspiegel und die Durchblutung
- bauen Stress ab

Und: Bewegung macht Spaß und steigert die Lebensfreude!

Wenn Sie mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich vorher über geeignete Sportarten ärztlich beraten.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an: Mit Treppensteinen und Rad fahren anstatt mit Aufzug

und Auto zu fahren, mit Gymnastik und zügigem Gehen. Stehen Sie doch bei sitzender Arbeitsweise öfter auf. Besonders walken, das schnelle Spazierengehen, können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, mit kräftigem Armschwingen und tiefem Durchatmen kommen Sie zügig voran.

Wenn Sie noch etwas zulegen wollen, dann probieren Sie das aus, was Ihnen Spaß macht: zum Beispiel laufen, schwimmen, wandern, Nordic Walking oder Skilanglauf. Weniger geeignet sind Wettkämpfe und Kraftsport. Anstelle seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich drei- bis viermal wöchentlich intensiv zu bewegen. Immer können Sie zugleich Entspannung, Wohlbefinden und Fitness tanken. Am besten mit Freunden, Bekannten oder in einer Gruppe Gleichgesinnter! Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!



Bewegen ist Leben

- Spazieren gehen
- (Nordic) Walking
- Joggen
- (Berg-)Wandern
- Gymnastik
- Radfahren
- Schwimmen, Aquasport
- Inlineskaten, Skilanglauf



Nach dem Infarkt

Herzgesunde Lebensweise

Bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bzw. nach einem Herzinfarkt geht es zunächst um eine intensive ärztliche Betreuung (z. B. im Rahmen des Programms BKK MedPlus). Diese wird am besten durch eine herzgesunde Lebensweise unterstützt, wie sie auf den vorhergehenden Seiten ausführlich beschrieben

ist. So werden Risikofaktoren vermieden bzw. reduziert – Ihrem Herzen zuliebe. Die Kost ist reich an pflanzlichen Lebensmitteln, mit wenig Fett in Form von fettem Fleisch und fetter Wurst, aber mit viel Gemüse. Das schmeckt nach Urlaub in südlichen Ländern oder ist asiatisch geprägt. Statt Salz zu verwenden, entdecken Sie die Vielfalt der Gewürze. Zusammen mit Obst nehmen Sie reichlich

herzschützende Wirkstoffe auf. Kalorienarme Getränke helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu halten oder sogar abzunehmen. Blutfett- und ggf. Blutzuckerwerte bessern sich oder sind bereits im „grünen Bereich.“ Sie ärgern sich immer weniger und sind im Beruf, in der Familie und in der Freizeit dem Stress immer weniger ausgesetzt. Anhand konkreter Ziele erfüllen Sie sich Ihre Wünsche und rücken Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund. Verschiedene Entspannungsmethoden können Sie situativ einsetzen. Sie genießen die „neue Freiheit“, wenn Sie immer weniger rauchen oder sogar ganz aufgehört haben. Alkohol ist für Sie ein Genussmittel, das Sie sich in Maßen bewusst gönnen.

Zum einen sollen bestehende Krankheiten möglichst frühzeitig erkannt werden, um durch rechtzeitige Behandlung Schlimmeres zu verhindern. Zum anderen werden Sie über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau persönlicher Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern.

! Meine Lebensbalance

	Beruf	Familie	Freizeit	Hobbys	Kontakte	Fitness
Wie viel Zeit verwende ich für ...						
Wie zufrieden bin ich mit ...						
Verändern will ich ...						
Richtig genießen möchte ich ...						

Vorsorge nutzen

Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up 35“ bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf-erkrankungen, Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen; sie ist zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr einmal und danach alle drei Jahre vorgesehen. Dieser „Check-up“ wird Ihnen auf zweifache Weise nützlich sein:

! Auf Arztgespräch vorbereiten

- Haben Sie Beschwerden bzw. Auffälligkeiten, ggf. welche?
- Gibt es in Ihrer Familie (Eltern, Großeltern, Geschwister) Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen), Krebserkrankungen und ähnliche?
- Medikamente (evtl. Medikationsplan)?
- Impfstatus?
- Ernährungs-/Bewegungsverhalten?
- Genussmittelkonsum?
- Wie ist Ihre Arbeits-/Freizeitbelastung?
- Wie schlafen Sie?



energie·BKK

24/7 Servicehotlines

Kundenservice
0511 911 10 911

Arbeitgeberservice
0511 911 10 970

Lob & Kritik
0511 911 10 988

Postanschrift

energie-BKK · 30134 Hannover

Online-Servicecenter

osc.energie-bkk.de

Internet

www.energie-bkk.de

info@energie-bkk.de

