

# ACHTEN SIE AUF IHRE HERZGESUNDHEIT

## HKE-RISIKOFAKTOREN

Von Bluthochdruck und Diabetes, bis hin zu unserer Lebensweise, gibt es viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE)



## WAS SIE FÜR EIN GESUNDES HERZ TUN KÖNNEN

- Lebensweise ändern
- Rauchen aufhören
- Aktiv werden
- Herz-freundlich essen
- Gesundes Gewicht halten
- Genügend schlafen
- Stress minimieren

### Körperliche Aktivität und HKE

- **15 MINUTEN zügiges Gehen pro Tag** kann das Risiko der durch HKE verursachten Todesfälle bei Senioren um 48% reduzieren
- Aus Berichten geht hervor, dass die Verwendung von Schrittzählern oder Walking-Apps und die Festlegung von Tageszielen die körperliche Aktivität um etwa 30% steigern kann

### Einige Fakten zu Gewicht und HKE

- Jede Erhöhung des BMI (Body Mass Index) um 5 Einheiten ist mit einem **Anstieg der Mortalität durch HKE** verbunden
- **Übergewichtige** haben **doppelt so häufig hohen Blutdruck**
- **1 kg Gewichtsverlust** entspricht einem **Blutdruckabfall** um ca. **1 mmHG**

# KONTROLLIEREN SIE IHREN **BLUTDRUCK** ZU HAUSE



Ein Blutdruckmessgerät zu Hause kann dabei helfen, Ihr HKE-Risiko besser vorherzusagen.

Menschen, die eigenständig ihren Blutdruck messen, sich informieren und beraten lassen, sind besser in der Lage, ihren Medikamentenplan einzuhalten und ihren Blutdruck zu kontrollieren



## Schlaf und Hypertonie (Bluthochdruck)

- Eine kurze Schlafdauer wurde mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck in Verbindung gebracht
- Studien haben gezeigt, dass jede Stunde weniger Schlaf die Hypertonie-Wahrscheinlichkeit um ein Drittel erhöht<sup>1</sup>

# SEIEN SIE PROAKTIV BEIM UMGANG MIT **HERZERKRANKUNGEN**



- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Risikofaktoren
- Herzerkrankungen wie Bluthochdruck, Vorhofflimmern und Herzklappenfehler zeigen im Frühstadium keine Symptome
- Wenn Sie gefährdet sind, können vernetzte Geräte helfen, Ihre Herzgesundheit zu verfolgen und Ergebnisse mit Ihrem Arzt zu teilen

In Amerika



**80%**

der erwachsenen Bevölkerung, die an Schlafapnoe leiden, sind nicht diagnostiziert<sup>2</sup>

## Einige Fakten zu Schlafapnoe und HKE

Obstruktive Schlafapnoe erhöht das Risiko von:

- Herzversagen
- Schlaganfall
- Koronare Herzerkrankung

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)**

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764/>

<sup>2</sup><https://aasm.org/advocacy/initiatives/economic-impact-obstructive-sleep-apnea/>

[www.withings.com](http://www.withings.com)