

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 erhöht¹

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 diagnostiziert²

Einige Fakten zu Schlafapnoe und HKE

Obstruktive Schlafapnoe erhöht das Risiko von:

- Herzversagen
- Schlaganfall
- Koronare Herzerkrankung

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.worldheartday.org

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

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

www.withings.com