

# HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN SIND DER WELTWEIT GRÖßTE KILLER

Dabei sind ihre Ursachen überaus vielfältig: von Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit über Luftverschmutzung bis hin zu weniger verbreiteten Erkrankungen wie der Chagas-Krankheit und kardialer Amyloidose.

Für die 520 Millionen Menschen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leben, ist COVID-19 besonders belastend, da bei dieser Personengruppe das Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs erhöht ist. Auch die Angst, Routine- und Notfalltermine wahrzunehmen, sowie die zunehmende Isolierung von Freunden und Angehörigen kommt hier erschwerend hinzu.

DIESES JAHR AM WELTHERZTAG:

## NUTZEN SIE FÜR DIE MENSCHHEIT

Der Zugang zu Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in der Welt sehr unterschiedlich. Über 75 % der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen ereignen sich in Ländern mit niedrigem bis mittlerem Einkommen, aber der Zugang kann überall ein Problem sein. Indem wir uns an globalen Veranstaltungen wie dem Weltherztag sowie an lokalen Aktivitäten beteiligen, können wir das Bewusstsein für diese Problematik schärfen und dazu beitragen, der gesamten Menschheit mehr Lebensqualität zu bieten.

## NUTZEN SIE FÜR DIE NATUR

Die Luftverschmutzung ist für 25 % aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich und kostet jedes Jahr 7 Millionen Menschen das Leben. Ob es sich nun um unmittelbare Maßnahmen handelt, wie z. B. zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren, anstatt das Auto zu nutzen, oder um längerfristige Bemühungen, wie z. B. die Unterstützung von Gesetzen zur Luftreinhaltung – jeder von uns kann auf seine eigene Weise zu einem gesünderen Planeten beitragen.

## NUTZEN SIE FÜR SICH SELBST

Psychischer Stress kann das Risiko für einen Herzinfarkt verdoppeln. Bewegung, Meditation und ausreichend gesunder Schlaf helfen, den Stresspegel zu senken. Indem wir den schädlichen Bewältigungsmechanismen und schlechten Gewohnheiten, die durch Stress ausgelöst werden, widerstehen, können wir unsere individuelle Herzgesundheit maximieren. we can maximise our individual heart health.

Die World Heart Federation (WHF) ist eine Dachorganisation, die die globale Herz-Kreislauf-Gemeinschaft vertritt und Patientenorganisationen sowie medizinische und wissenschaftliche Gruppen vereint. Die WHF nimmt Einfluss auf Richtlinien und kümmert sich um Wissenschaftsaustausch mit dem Ziel, kardiovaskuläre Gesundheit für alle zu fördern. Die WHF verbindet die kardiovaskuläre Community, setzt Wissenschaft in Richtlinien um und fördert den Austausch von Informationen und Wissenschaft, um Herzgesundheit für alle zu erreichen. Unsere Rolle als Fürsprecher und Einberufer von Versammlungen hilft uns, unsere Mitglieder in die Lage zu versetzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern und zu kontrollieren.

Der Weltherztag am 29. September ist eine Gelegenheit für jeden, innezuhalten und darüber nachzudenken, wie man das Herz am besten für die Menschheit, für die Natur und für sich selbst nutzen kann. Die Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist etwas, das für jedes schlagende Herz wichtig ist.

Besuchen Sie [worldheartday.org](http://worldheartday.org) und folgen Sie uns in den sozialen Medien, um herauszufinden, wie Sie sich beteiligen können. Wir werden bis zum 29. September viele weitere Ressourcen, Tipps und Informationen hinzufügen.



FOLGEN SIE UNS AUF

 Facebook  
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)

 Instagram  
[@worldheartfederation](https://www.instagram.com/worldheartfederation)

#UseHeart  
#WorldHeartDay

 Twitter  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

 LinkedIn  
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

[WORLDHEARTDAY.ORG](http://WORLDHEARTDAY.ORG)

IN PARTNERSCHAFT MIT



# NUTZEN SIE FÜR JEDES





## NUTZEN SIE UM GUT ZU ESSEN

-  Reduzieren Sie zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte – wählen Sie stattdessen Wasser oder ungesüßte Säfte.
-  Tauschen Sie süße, zuckerhaltige Snacks gegen frisches Obst als gesunde Alternative.
-  Versuchen Sie, 5 Portionen (jeweils etwa eine Handvoll) Obst und Gemüse pro Tag zu essen – ganz gleich, ob frisch, gefroren, konserviert oder getrocknet.
-  Halten Sie die Menge Alkohol, die Sie trinken, innerhalb der empfohlenen Richtlinien.
-  Reduzieren Sie den Konsum verarbeiteter Lebensmittel, die oft viel Salz, Zucker und Fett enthalten – weniger auspacken, mehr schälen und kochen.
-  Holen Sie sich online oder über eine entsprechende App jede Menge herzgesunde Rezeptideen.

### WUSSTEN SIE SCHON?

Hoher Blutzucker kann ein Hinweis auf Diabetes sein. Die meisten Todesfälle bei Menschen mit Diabetes sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Bleibt der Diabetes unerkannt und unbehandelt, besteht ein erhöhtes Risiko für Herzkrankungen und Schlaganfälle.



## NUTZEN SIE UM AKTIVER ZU WERDEN

-  Versuchen Sie, sich 5-mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang mit mäßiger Intensität körperlich zu betätigen.
-  Oder planen Sie mindestens 75 Minuten intensive körperliche Aktivität über die Woche verteilt ein.
-  Spielen, Spazierengehen, Hausarbeit, Tanzen – alles zählt.
-  Werden Sie jeden Tag aktiver – nehmen Sie die Treppe, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad, statt sich ins Auto zu setzen.
-  Bleiben Sie zu Hause fit – auch während eines Lockdowns können Sie an virtuellen Trainingskursen und Workouts für die ganze Familie teilnehmen.
-  Verfolgen Sie Ihre Bewegung und Ihre Fortschritte mithilfe einer App oder nutzen Sie dazu Wearables.

### WUSSTEN SIE SCHON?

Hoher Blutdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er wird als „stiller Killer“ bezeichnet, weil es für ihn in der Regel keine Warnzeichen oder Symptome gibt und viele Menschen nicht wissen, dass sie unter Bluthochdruck leiden.



## NUTZEN SIE UM AUF TABAK ZU VERZICHTEN

-  Es ist das Beste, was Sie tun können, um Ihre Herzgesundheit zu verbessern.
-  Innerhalb von 2 Jahren nach dem Aufhören reduziert sich das Risiko einer koronaren Herzkrankung ganz erheblich.
-  Innerhalb von 15 Jahren liegt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wieder auf dem Niveau eines Nichtraucherers.
-  Passivrauchen ist auch bei Nichtrauchern eine Ursache für Herzkrankheiten.
-  Indem Sie mit dem Rauchen aufhören, verbessern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die der Menschen in Ihrer Umgebung.
-  Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit dem Rauchen aufzuhören, lassen Sie sich professionell beraten und fragen Sie, ob Ihr Arbeitgeber Entwöhnungsprogramme unterstützt.

### WUSSTEN SIE SCHON?

Cholesterin wird mit etwa 4 Millionen Todesfällen pro Jahr in Verbindung gebracht. Bitten Sie deshalb Ihren Arzt, Ihren Cholesterinspiegel sowie Ihr Gewicht und Ihren Body-Mass-Index (BMI) zu bestimmen. Auf der Basis kann er Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschätzen und Ihnen helfen, Ihre Herzgesundheit zu verbessern.