HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SIND DER WELTWEIT GRÖSSTE KILLER

Dabei sind ihre Ursachen überaus vielfältig: von Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeitüber 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.

Nutzen Sie an diesem Weltherztag



NUTZEN SIE WUM SICH MIT IHREM W **ZU VERNETZEN**

Achten Sie auf Ihr Herz, indem Sie sich gesund ernähren, auf Tabak

NUTZEN SIE WUM JEDES W **ZU VERNETZEN**

Die halbe Weltbevölkerung hat keinen Internetzugang. Daher können sie nicht auf digitale Tools zugreifen, die bei der Prävention, Diagnose und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen. Isolierte Herzen sind verwundbar. Vernetzte Herzen sind stark.

NUTZEN SIE * UM MENSCHEN MIT * **ZU VERNETZEN**

ÜBER DIE **WORLD HEART FEDERATION**

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 Gemeinschaft, 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.

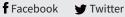
NUTZEN SIE W UM SICH AM 29. SEPTEMBER ZU VERNETZEN

Die COVID-19-Pandemie hat uns allen in nie gesehener Weise bewusst gemacht, wie wichtig unsere Gesundheit und die unserer Liebsten ist.

Und so ist dieses Jahr auch der Weltherztag wichtiger denn je. Eine Chance für uns alle, uns mit unserem eigenen Herzen zu vernetzen, es bestmöglich zu versorgen und zu pflegen und die Power digitaler Technologie zu nutzen, um alle Herzen an jedem Ort der Welt zu vernetzen.

Besuchen Sie worldheartday.org und erfahren Sie, wie Sie sich vernetzen können. Wir werden im Vorfeld des 29. September fortlaufend neue Ressourcen, Tipps und Informationen veröffentlichen.









WORLDHEART.ORG

IN PARTNERSCHAFT MIT















#UseHeart #WorldHeartDay



NUTZEN SIE ♥ UM SICH GESUND ZU ERNÄHREN UND MASSVOLL ZU TRINKEN

- 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.



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.



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 Herzerkrankung ganz erheblich.
- Innerhalb von 15 Jahren liegt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wieder auf dem Niveau eines Nichtrauchers.
- 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?

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 Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

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.

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.