

## UNSER ZIEL IST ES, DEN GRÖSSTEN KILLER DER WELT ZU STOPPEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer eins. Durch Erkrankungen des Herzens oder der Blutgefäße – wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzversagen – sterben jedes Jahr 20,5 Millionen Menschen. Die meisten dieser Todesfälle ereignen sich in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen.

Wir wollen diese Zahl senken, und zwar deutlich. Und es gibt Hoffnung: 80 % der vorzeitigen Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vermeidbar. Durch kleine Änderungen unserer Lebensweise – was wir essen und trinken, wie viel wir uns bewegen und wie wir mit Stress umgehen – können wir unsere Herzgesundheit besser in den Griff bekommen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen besiegen.

DIESES JAHR AM WELTHERZTAG GILT

## NUTZE DEIN KENNE DEIN

Der Weltherztag soll alle Menschen weltweit daran erinnern, sich um ihr Herz zu kümmern. Die diesjährige Kampagne konzentriert sich auf den wichtigen Schritt, zuerst unser Herz kennenzulernen.

## DENN WIR LIEBEN UND SCHÜTZEN NUR DAS, WAS WIR KENNEN.

In einer Welt, in der das Wissen um die Herzgesundheit begrenzt ist und offizielle Initiativen unzureichend oder gar nicht vorhanden sind, wollen wir Barrieren abbauen und den Einzelnen dazu befähigen, die Kontrolle über sein Wohlergehen zu übernehmen.

## DENN JE MEHR WIR WISSEN, DESTO MEHR KÖNNEN WIR FÜR UNS TUN.



Als Dachorganisation der weltweiten kardiovaskulären Gemeinschaft vereint die **World Heart Federation (WHF)** mehr als 200 Patientengruppen sowie wissenschaftliche und zivilgesellschaftliche Vereinigungen. Gemeinsam mit ihren Mitgliedern nimmt die WHF Einfluss auf die Politik, vermittelt Wissen und regt zu Verhaltensänderungen an, um Herzgesundheit für alle erreichbar zu machen.



### Der Weltherztag am 29. September ist ein globales, mehrsprachiges Fest.

Über sechs Kontinente hinweg machen Hunderte von Mitgliedsorganisationen der World Heart Federation (WHF), zahllose Schulen, Universitäten, Sportvereine und die dynamische kardiologische Community den Weltherztag zu einem wahrhaft globalen Ereignis.

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 laufend zahlreiche weitere Ressourcen, Tipps und Informationen hinzufügen.

FOLGEN SIE UNS AUF

 Facebook <a href="https://www.facebook.com/worldheart">@worldheart</a>	 Instagram <a href="https://www.instagram.com/worldheart">@worldheart</a>	<a href="https://www.facebook.com/worldheart">#UseHeart</a> <a href="https://www.facebook.com/worldheart">#WorldHeartDay</a>
 Twitter <a href="https://twitter.com/worldheart">@worldheart</a>	 LinkedIn <a href="https://www.linkedin.com/company/worldheart">@worldheart</a>	<a href="http://worldheartday.org">WORLDHEARTDAY.ORG</a>

IN PARTNERSCHAFT MIT



# NUTZE DEIN KENNE DEIN



**WELTHERZTAG**  
29 SEP



## NUTZE DEIN ♥ 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.

### WUSTEN 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.



## NUTZE DEIN ♥ 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.
- ♥ Verfolgen Sie Ihre Bewegung und Ihre Fortschritte mithilfe einer App oder nutzen Sie dazu Wearables.

### WUSTEN 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.



## NUTZE DEIN ♥ 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 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.

### WUSTEN 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.