

## 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.



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.



# NUTZEN SIE UM TÄTIG ZU WERDEN

DIESES JAHR AM WELTHERZTAG GILT



### WAS?

Am Weltherztag soll weltweit auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam gemacht werden. Mit der diesjährigen Kampagne möchten wir jedes Land motivieren, einen nationalen Aktionsplan zur Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ins Leben zu rufen.

### WARUM?

Wir wissen, dass dem Thema Herzgesundheit weltweit zu wenig Beachtung geschenkt wird. Häufig werden keine oder nur unzureichende nationale Programme zur Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen umgesetzt.

### WER?

Wir unterstützen Menschen dabei, die Verantwortlichen dazu zu bringen, das Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit ernst zu nehmen, indem wir eine weltweite Aktionsplattform ins Leben gerufen haben.

### WIE?

Wir werden eine eindringliche Botschaft an die Verantwortlichen auf der ganzen Welt senden, indem wir die Menschen weltweit aufrufen, die erste globale Petition zur Priorisierung der Herzgesundheit zu unterzeichnen.

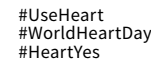
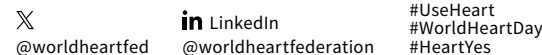
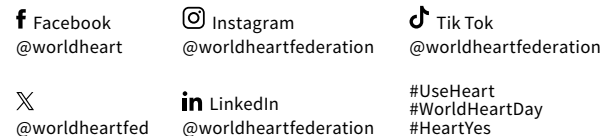


**Der Weltherztag am 29. September ist ein globales, mehrsprachiges Fest.**

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



IN PARTNERSCHAFT MIT









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



## Fordern Sie Maßnahmen, um Leben zu retten.



## 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?

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann auf Diabetes hinweisen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Diabetes-Patienten. Eine unerkannte und unbehandelte Diabetes-Erkrankung kann Ihr Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle erhöhen.



## NUTZEN SIE UM AUF TABAK ZU VERZICHTEN






-  Innerhalb eines Jahres nach dem Rauchstopp ist das Risiko für eine koronare Herzkrankheit erheblich reduziert.
-  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.
-  E-Zigaretten und andere elektronische Nikotinabgabesysteme sind keine harmlosen Alternativen zu Zigaretten. Das Dampfen geht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

### WUSSTEN SIE SCHON?

Hoher Blutdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er wird als „stillter 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 AKTIVER ZU WERDEN

-  Nehmen Sie sich vor, sich jede Woche 150 bis 300 Minuten bei mittlerer Intensität oder 75 bis 150 Minuten bei hoher Intensität zu bewegen.
-  Je mehr, desto besser! Dieses Prinzip gilt auch für den gesundheitlichen Nutzen der körperlichen Bewegung, die dazu beitragen kann, die negativen Auswirkungen einer sitzenden Lebensweise auszugleichen.
-  Bauen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag ein: Nehmen Sie die Treppe, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie Rad anstatt Auto. Ob Spielen, Spaziergehen, Hausarbeit oder Tanzen – jede Bewegung zählt!
-  An mindestens zwei Tagen in der Woche sollten außerdem Übungen zum Aufbau der wichtigsten Muskelgruppen auf Ihrem Plan stehen.
-  Laden Sie eine App herunter oder tragen Sie ein Fitnessarmband oder ein anderes „Wearable“, um Ihre Aktivitäten und Ihren Fortschritt zu verfolgen.

### WUSSTEN SIE SCHON?

3,6 Millionen Todesfälle pro Jahr werden mit einem erhöhten Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht. Machen Sie einen Termin bei Ihrem Arzt und lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel, Ihr Gewicht und Ihren Body-Mass-Index (BMI) bestimmen. Auf der Basis kann er Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschätzen und Ihnen helfen, Ihre Herzgesundheit zu verbessern.