



## Herz- Kreislaufgesundheit

In Österreich werden rund 44 % der Sterbefälle durch Herz-Kreislaufkrankungen verursacht. Arteriosklerose (Verkalkungen und Ablagerungen in den Blutgefäßen), koronare Herzkrankheit, Angina Pectoris (Herzenge), Herz- oder Niereninsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere Durchblutungsstörungen sind die häufigsten Herz-Kreislaufkrankungen. Vieles liegt in Ihrer Hand, diesen Erkrankungen mit einem gesunden Lebensstil vorzubeugen.

### **Ausgewogene, fettreduzierte Ernährung**

Die Ernährungspyramide schlägt viel Gemüse, Obst und Getreidevollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Raffinierte Kohlenhydrate (Zucker) sowie gesättigte Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollen nur selten bzw. in geringer Menge am Speiseplan stehen. Vergessen Sie nicht mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen.

### **Regelmäßige Bewegung**

Bauen Sie Bewegung in den Alltag ein. Nehmen Sie öfter die Treppe statt dem Lift oder fahren Sie weniger mit dem Auto sondern erledigen Einkäufe oder Arbeitswege mit dem Rad oder zu Fuß. 2-3-mal pro Woche mindestens 20 Minuten Ausdauertraining (Laufen, Nordic Walken, Inline Skaten, Rad fahren) tut Ihrer Herzgesundheit gut. Ihr richtiges Tempo haben Sie gefunden, wenn Sie nebenbei auch noch plaudern können!

### **Normalgewicht**

Ihr Normalgewicht können Sie sich an Hand der BMI (Bodymaß Index) -Tabelle errechnen:  $BMI = \text{Gewicht in kg} / (\text{Größe in m})^2$ . Ein Wert zwischen 18,5 und 24,9 gilt als Normalgewicht.

### **Nicht rauchen**

Hören Sie mit dem Rauchen auf, damit sich der Körper wieder regenerieren kann und Sie schnell an Gesundheit zurückgewinnen können!

### **Regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin**

Nehmen Sie Vorsorge- und Kontrolluntersuchung wahr, um Abweichungen zu entdecken und diesen früh genug entgegen wirken zu können!

#### Optimale Richtwerte:

Blutdruck > 120/80 mmHg

Blutzucker > Nüchterblutzucker von 110 mg/dl

Cholesterin > Gesamt zwischen 175 und 190mg/dl, davon HDL (gut) 40 mg/dl und LDL (schlecht) zwischen 115 und 160 mg/Dl

### **Der PGA Bildungstipp:**

#### ***Dipl. TEM-TrainerIn***

Von Klosterheilkunde über Säftelehre bis hin zur Hexenmedizin - traditionelle europäische Medizin vereint sämtliche Strömungen der Pflanzenheilkunde. Erwerben Sie in der einjährigen Grundausbildung eingehender Kenntnisse, pflanzliche Arzneimittel im Sinne einer wissenschaftlich fundierten Phyto- und Mykotherapie anzuwenden. Ab Herbst in Linz und am neuen Standort in Mauerkirchen. Infos: [www.pga.at](http://www.pga.at)