

Herzgesundheit

Viele Herzinfarkte und Hirnschläge könnten verhindert werden. Wie verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, sind Herzinfarkt und Hirnschlag – die häufigste Todesursache in der Schweizer Bevölkerung – nämlich nicht einfach Schicksal, sondern werden von acht Faktoren verursacht, die grösstenteils kontrollierbar sind. Es sind dies: Rauchen, Bewegung, Ernährung, Körpergewicht, Stress, Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker.

Zudem haben die jüngsten Untersuchungen gezeigt, dass die Beeinflussung der acht erwähnten Risikofaktoren sich nicht nur positiv auf die Herzgesundheit, sondern auch auf das Risiko für Krebserkrankungen auswirkt. Wer seine Risiken kennt, kann etwas dagegen tun. Eine Umstellung auf eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zahlt sich aus: Bereits nach zwei Jahren geht das Sterberisiko (Mortalität) zurück, wenn man Bluthochdruck und Cholesterinwerte senkt. Hier einige wichtige Tipps:

- viel Bewegung
- ausgewogene, gesunde Ernährung
- wenig Stress
- nicht rauchen
- gesundes Körpergewicht

Weitere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

[Herzgruppe Chur](#) [1]

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/herzgesundheit>

Links

[1]

http://www.swissheartgroups.ch/index.php?id=2531&L=0&tx_wfqbe_pi1%5Buid%5D=12