

▶ HERZGESUNDHEIT

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Die folgenden Empfehlungen geben Anregungen, wie Sie die Gesundheit Ihres Herzens im Alltag unterstützen können und somit langfristig mehr Wohlbefinden sowie Vitalität erhalten.

BEWEGUNG

- ▶ sportliche Aktivität trainiert den Herzmuskel und hält den Blutdruck sowie die Blutfett- und Blutzuckerwerte stabil
- ▶ wirkt sich positiv auf andere Körperfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität, Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus
- ▶ Empfehlung: 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag → Puls sollte spürbar sein, aber nicht stark ansteigen
- ▶ kleine Veränderungen im Bewegungsalltag:
 - Treppe nehmen statt Aufzug fahren
 - ein paar Haltestellen früher aussteigen
 - Fahrrad statt Auto verwenden
- ▶ hochintensives Intervalltraining (HIIT) → fördert die Ausdauer, erhöht die Herzratenvariabilität
- ▶ Joggen, schnelles Gehen, Radfahren ([Fahrradleasing](#)), Schwimmen ([movearound](#)), Ergometertraining, Tanzen, [Bewegungskurse](#) an der UMMD
- ▶ [Aktive Pause](#) (auch digital möglich)
 - 10-minütige Bewegungseinheit am Arbeitsplatz (angeleitet durch das BGM-Team)

ENTSPANNUNG

- ▶ Stress allein macht nicht krank, sondern fehlende Entspannung
- ▶ [Resilienztraining durch Sandra Müller](#)
 - Strategien zur Stressbewältigung, Förderung mentaler Widerstandskraft und nachhaltigen Gesunderhaltung im Arbeitsalltag
- ▶ Sport, Erholung und Entspannung können helfen, zur Ruhe zu kommen
 - Yoga ([Kursprogramm](#))
 - Massage ([Brainlight Massagesessel](#))
 - Spaziergang in der Natur
 - Hobby suchen, das einem Spaß macht – senkt den Stresspegel

SCHLAF

- ▶ regelmäßiger und ausreichender Schlaf ist wichtig für:
 - Erholung,
 - Stoffwechselprozesse werden reguliert,
 - Immunsystem gestärkt,
 - Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten
- ▶ 7-9 h Schlaf pro Nacht anstreben

ERNÄHRUNG

- ▶ **YES:** Obst (Äpfel, Blaubeeren, Granatäpfel, Orangen, Avocado, Bananen), Gemüse (Brokkoli, Spinat, Tomaten, Karotten, Rote, Beete, Knoblauch), Vollkornprodukte (Haferflocken, Vollkornbrot und -reis, Quinoa, Gerste), Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Cashewkerne) und Fisch (Lachs, Makrele, Sardine) wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus
- ▶ **NO:** Stark verarbeitete und gesalzene Produkte (Wurstwaren, Chips, Fast Food), Zucker und rotes Fleisch begünstigen hingegen die Gefäßverkalkung und sollten vermieden werden
- ▶ Tipp: Mittelmeerküche (Fisch) gilt als besonders herzigesund → gute Eiweißquellen, wertvolle Omega-3-Fettsäuren

VERMEIDUNG VON

- ▶ Nikotin
 - schädigt und verengt die Arterien und verschlechtert die Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff
- ▶ Alkohol
 - bereits ein geringer Alkoholkonsum erhöht das Risiko für z.B. Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen
 - Empfehlung: möglichst kein Konsum von Alkohol

VORSORGE

- ▶ regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen → wichtigste Präventionsmaßnahme gegen Herzerkrankungen
- ▶ relevant zur Früherkennung von hohen Cholesterinwerten, Bluthochdruck, Diabetes etc.
- ▶ empfohlen ab 40 Jahren, bei familiärer Vorbelastung bereits früher

KONTAKT

Ihre Ansprechpersonen im BGM

Stefanie Mewes

☎ 0391 67-21235

✉ stefanie.mewes@med.ovgu.de

Rebecca Benyr

☎ 0391 67-21246

✉ rebecca.benyr@med.ovgu.de



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

▶ www.med.ovgu.de/g2g