



# GESUNDE POST NR. 1

Ein Service Ihrer zwei starken Partner in ERGO:  
BKK VICTORIA-D.A.S. und Ihre ERGO Betriebsärzte

## Leben Sie herzgesund?!

Mit dem ersten Herzschlag beginnt unser Leben...  
... und es schlägt unermüdlich.

Das Herz ist unser Lebensmotor, Tag und Nacht, Jahr für Jahr. Es versorgt das Kreislaufsystem und alle Organe von Kopf bis Fuß mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen – unentwegt!

Es schlägt auch dann noch unermüdlich, wenn z. B. der Blutdruck steigt, die Adern undurchlässiger werden oder weil mehr Körpergewicht als früher zu stemmen ist. Und hierzu gibt es keine frühen, warnenden Signale. Relativ plötzlich oder nur rein zufällig treten dann Krankheiten auf. Aber diese Krankheiten sind, abgesehen von erblichen Veranlagungen, durch Sie beeinflussbar.

Rücken Sie also frühzeitig Ihr Herz in den Mittelpunkt Ihres Lebens!

Sie stellen somit sicher, dass Sie ein langes, herzgesundes Leben führen können. Denn: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Volkskrankheiten.

**Ihre BKK VICTORIA-D.A.S., Ihre Betriebsärzte und die „Deutsche Herzstiftung“ möchten Ihnen helfen, herzgesund zu leben. Freuen Sie sich auf die neue Kampagne**

### „Leben Sie herzgesund?!“

Es erwarten Sie verschiedene Aktionen rund um Ihr Herz:

- Ab sofort erhalten Sie jeden Monat die „Gesunde Post“. Sie informiert Sie über die vielfältigen Themen der Herzkreislaufgesundheits. Sie werden erfahren wie Sie Ihr Leben herzgesund führen können, um Ihre Lebensqualität und -freude zu steigern.
- Sie können sich in Vortragsveranstaltungen informieren: Was sind die Risiken? Was kann ich selbst zur Vorsorge beitragen? Was kann ich im Notfall tun?
- Besuchen Sie unsere Herz-Aktionstage. Sie können sich zu den verschiedenen Themen der Herzkreislaufgesundheits auf aktive Weise informieren.
- Wechselnde, herzgesunde Gerichte in Ihrem Betriebsrestaurant runden die Kampagne ab.

Und falls Sie bereits an einer Herzkrankheit leiden sollten: Auch für Sie bietet unsere Kampagne viele nützliche Tipps. Denn: Viele Maßnahmen, die der Vorbeugung von Herzkreislauferkrankungen dienen, sind auch die Maßnahmen, die bei der Behandlung von Herzkrankheiten eingesetzt werden.

Ihre  **BKK VICTORIA-D.A.S.**



Besuchen Sie auch unseren Partner, die „Deutsche Herzstiftung“ im Internet:  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)