



GESUNDE POST NR. 2

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

Zehn einfache Schritte...

...für ein herzgesundes Leben und einen gesünderen Arbeitsplatz

Im heutigen Arbeitsleben ist der Bewegungsmangel durch eine sitzende Tätigkeit das größte Risiko für eine Herzkrankheit. Hinzu kommt oftmals noch ungesunde Ernährung, zu der man greift, wenn es schnell gehen muss. Nicht selten übersteigt die Kalorienanzahl die Energiemenge, die tatsächlich verbraucht wird. Damit Sie einen kleinen Wegweiser haben, sind hier für Sie wertvolle Tipps von der „World Heart Federation“, die Ihnen ein herzgesundes Leben ermöglichen.



1. Ernähren Sie sich gesund!

Sie sollten täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen und auf gesättigte Fettsäuren verzichten. Diese finden Sie überwiegend in Nahrungsmitteln wie z. B. Butter, Käse, Wurst und Sahne.

2. Werden Sie aktiv!

Schon 30 Minuten Bewegung täglich helfen, Herzattacken und Schlaganfälle vorzubeugen. Auch Ihre Familie und Ihre Arbeit profitieren davon: Sie fühlen sich ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

3. Sagen Sie „Nein“ zum blauen Dunst

Grundsätzlich gilt: Rauchen erhöht das Risiko, eine Herzkrankheit zu erlangen. Die Wahrscheinlichkeit, an der koronaren Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße) zu erkranken, halbiert sich schon innerhalb eines Jahres nach dem Rauchstopp und wird im Laufe der Zeit auf ein normales Level sinken. Sie werden innerhalb kürzester Zeit spüren, wie viel intensiver Ihre Nahrung schmeckt und Ihre Kondition sich verbessert.

4. Halten oder erreichen Sie Ihr Normalgewicht

Gewichtsverlust, insbesondere in Kombination mit geringerem Salzkonsum führt zur Senkung des Blutdrucks. Hoher Blutdruck ist der Risikofaktor Nummer Eins für einen Schlaganfall und ein wesentlicher Faktor für etwa die Hälfte aller Herzerkrankungen.

5. Kennen Sie Ihre Werte

Ihr Arzt kann Ihren Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel messen und Ihr Taille-Hüft-Verhältnis sowie Ihren Body Mass Index (BMI) bestimmen. Sobald Sie Ihr gesamtes Risiko kennen, können Sie einen persönlichen Aktionsplan für die Gesundheit Ihres Herzens entwickeln.



GESUNDE POST NR. 2

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

6. Beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum

Schränken Sie die Menge an alkoholischen Getränken ein. Übermäßiger Alkoholkonsum kann Ihren Blutdruck in die Höhe treiben und Ihr Gewicht erhöhen.



7. Setzen Sie sich für eine rauchfreie Umwelt ein

Engagieren Sie sich für den Nichtraucherschutz. Raucher gefährden nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitmenschen.

8. Bringen Sie Bewegung an den Arbeitsplatz

Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – fahren Sie mal mit dem Fahrrad zur Arbeit, wenn dies möglich ist. Nehmen Sie die Treppe, anstatt den Aufzug. Gehen Sie spazieren während Ihrer Mittagspause und ermutigen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, Sie zu begleiten.

9. Essen Sie (herz-)gesund zu Mittag

Zum Beispiel einen Salat oder frisches Obst. In den Betriebsrestaurants gibt es immer ein Gericht, das den Richtlinien für herzgesunde Ernährung entspricht.

10. Gönnen Sie sich stressfreie Momente

Stress stellt zwar keine direkte Gefährdung für Herzerkrankungen dar. Vielmehr sind es die Mittel, zu denen wir greifen, um den Stress zu verdrängen, die Ihre Gesundheit gefährden: Die „Entspannungs-Zigarette“, übermäßiger Alkoholkonsum und falsche Ernährung. Daher:

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Mittagessen. Verlassen Sie z. B. Ihren Arbeitsplatz, um etwas frische Luft zu bekommen.
- Machen Sie regelmäßige Pausen während des Tages, gepaart mit kleinen Auflockerungsübungen am Arbeitsplatz.

Wenn Sie sich diese zehn Schritte „zu Herzen“ nehmen, befinden Sie sich auf einem guten Weg, herzgesund zu leben.

Viel Erfolg dabei!

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