

ABC der Herzgesundheit



KARAMBA

A

Alarmzeichen: Anhaltender dumpfer Brustschmerz > 20min
mit/ohne Ausstrahlung in Arm oder Hals

B

Blutdruck: bis 65 J: 120-130/70-80; ab 65 J: 140-130/80 mmHg
Bewegung: Ideal 30min / Tag (10'000 Schritte)

C

Cigaretten: kompletter Rauchstopp
Cholesterin: LDL < 1.4 nach Herzinfarkt

D

Diabetes: Blutzucker?; HbA1c
Drugs: tägliche Medikamenteneinnahme

E

Ernährung: Mediterran (Früchte, Gemüse, Fisch, Olivenöl, Nüsse)
Entspannung: mehrmals / Woche ; ideal täglich