

Gesünder und länger leben!

Die zehn
wichtigsten
Herz-
Kreislauf-
Regeln

Inhalt

Herz und Kreislauf – das nahezu perfekte System.

- 4 Leistungszentrum Herz
- 5 Verschiedene Krankheiten, identische Ursache
- 6 Blutdruck: ja, Bluthochdruck: nein.
- 9 Stimmen Ihre Blutzuckerwerte?

Herzgesund leben: Bewegung, Ernährung, Entspannung.

- 10 Cholesterin – wichtig oder schädlich?
- 12 Hoher Einsatz ohne Gewinnchance – Risikofaktoren
- 14 Die zehn wichtigsten Herz-Kreislauf-Regeln
- 15 Gesunde Ernährung, gesundes Leben
- 18 Sport treiben, jung bleiben
- 20 Fangen Sie einfach an!
- 22 Faktor Stress – in der Ruhe liegt die Kraft



6 Blutdruck: ja, Bluthochdruck: nein. Rechtzeitig, nachhaltig und konsequent vorsorgen.



15 Gesunde Ernährung, gesundes Leben

Das nahezu perfekte System.

Herz und Blutkreislauf bilden im menschlichen Körper ein nahezu perfektes System mit unglaublichen Leistungswerten. Ohne Unterbrechung pumpt das Herz Tag für Tag rund 2.500 Liter Blut durch die Blutgefäße, 5 Liter pro Minute, was der Gesamtblutmenge eines erwachsenen Mannes entspricht. Im Leben eines Menschen summiert sich diese gigantische Leistung des Hohlraum Muskels Herz auf fast 200 Millionen Liter, das verschafft dem Herzen eine Sonderstellung unter allen menschlichen Organen.

Die enorme Pumpleistung des Herzens ist notwendig, damit auch entlegene Winkel des Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen und Proteinen versorgt werden können. Das Blut wird dabei über die Arterien und die Hauptschlagadern bis in die feinsten Kapillaren gepumpt und anschließend als sauerstoffarmes Blut über das Venensystem zurück zum Herzen. Das Kapillarsystem besteht aus schätzungsweise 30 Milliarden Kapillaren, die nahezu jede Zelle im menschlichen Körper an das Blutgefäßsystem anschließen. Das gesamte System ist in der Lage, sich Veränderungen automatisch anzupassen. Je nach Bedarf kann der Blutdruck durch Erhöhung der Schlagfrequenz des Herzens oder durch die

Erweiterung oder Verengung der Blutgefäße erhöht oder gesenkt werden. Einziges Defizit des menschlichen Herz-Kreislauf-Systems: Es ist nicht völlig wartungsfrei und bedarf durchaus der Pflege. Wer auf sich achtet, wer langfristige Risikofaktoren meidet, wer sich bewegt und sich gesund ernährt, kann viel dazu beitragen, dass Herz und Kreislauf ein Leben lang perfekt arbeiten. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, Erkrankungen möglichst von vornherein zu vermeiden und durch eine gesündere Lebensweise zu mehr Wohlbefinden zu gelangen. Leben Sie herzgesund – wir helfen Ihnen dabei.

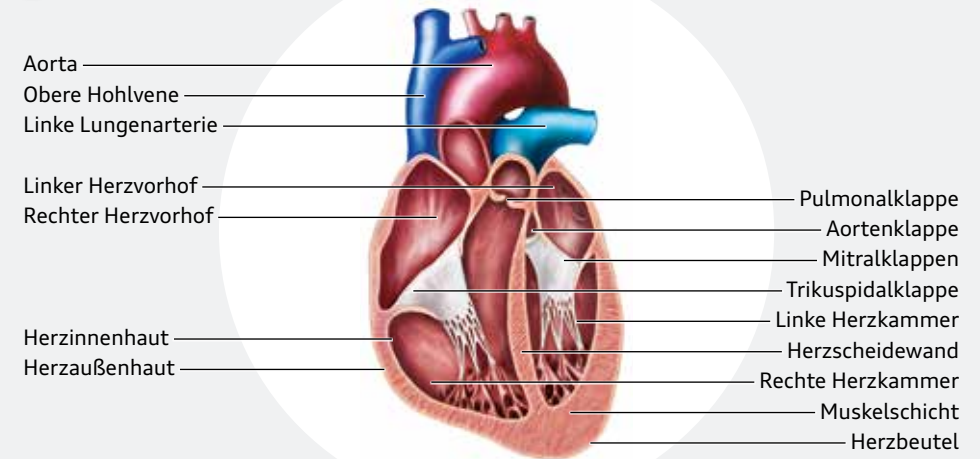
Ihre Audi BKK



Siehe auch: www.audibkk.de



Der Aufbau des Herzens.



Leistungszentrum Herz:

Wahrer Held der Arbeit.

Das menschliche Herz hat in etwa die Größe einer geballten Faust, wiegt weniger als ein Pfund und vollbringt im Laufe eines Lebens eine gigantische Leistung. Selbständig und in aller Regel zuverlässig und störungsfrei. Ein Leben lang. Trotzdem ist es eine Tatsache, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bundesrepublik die mit Abstand häufigste Todesursache sind.

Wie lange ein Herz gesund ist und arbeitet, hängt – abgesehen von angeborenen Herzfehlern – wesentlich vom Alter, von der Konstitution und der individuellen Lebensweise ab.

Um zu verstehen, welchen Einfluss äußere Faktoren haben, ist es wichtig zu wissen, wie Erkrankungen entstehen. Von entscheidender Bedeutung ist dabei das Endothel, die innere, hauchdünne Zellschicht, mit der alle Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems ausgestattet sind. Diese innere Zellschicht hat zentrale Aufgaben: Sie sorgt für den Austausch von Nähr- und Sauerstoff zwischen Blut und Gewebe, sie

reguliert den Blutdruck, steuert die Fließfähigkeit des Blutes, hilft bei der Bekämpfung von Infektionen und beim Wachstum neuer Blutgefäße.

Das Endothel wiegt zusammengenommen über ein Kilogramm, die Oberfläche, also die gesamte Fläche, die für den Austausch zwischen Blut und Gewebe im menschlichen Körper zur Verfügung steht, nimmt ausgebreitet die Fläche von rund fünf Tennisplätzen ein. Das Endothel ist ein bedeutendes Organ, eine Funktionsstörung hat gravierende Folgen.

Verschiedene Krankheiten, identische Ursache.

Augenscheinlich unterschiedliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Durchblutungsstörungen, speziell an Armen und Beinen, haben eine gemeinsame Ursache: Arteriosklerose (Arterienverkalkung).

Diese Verkalkung der Blutgefäße ist ein langjähriger Prozess, der bereits in jungen Jahren mit feinen Fettstreifen an den Innenwänden der Gefäße, dem Endothel, beginnt. Mit zunehmendem Alter werden die Gefäßveränderungen zahlreicher, in Verbindung mit fettreicher Ernährung, Rauchen, erhöhtem Blutdruck und Stress entstehen arteriosklerotische Plaques, Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien, die den Blutdurchfluss hemmen.

Beschwerden treten trotzdem häufig erst bei fortgeschrittener Verengung von über 50 % bei körperlicher Anstrengung oder nach üppigen Mahlzeiten auf.

Verengte Herzkranzgefäße können dann zu einer Unterversorgung des Herzmuskels, zu Atemnot und zu starken Schmerzen in der Brust führen, was als Brustbeklemmung oder Angina pectoris bezeichnet wird – ein Vorbote für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Schlimmer noch ist es, wenn die an der Zellinnenwand der Arterie angelagerte Plaque aufreißt. Die durch diese Verletzung ausgelöste Blutgerinnung verklumpt zu einem Pfropf, der dann eine der wichtigen Hauptschlagadern oder die Herzkranzgefäße verschließt. Die Folge ist eine Unterversorgung von Herz oder Hirn als Herzinfarkt oder Schlaganfall, mit schwerwiegenden Folgen bis hin zum Tod des Betroffenen.

Herzfehler sind angeborene Schädigungen des Herzens und kommen sehr selten vor. Die Quote liegt in Deutschland bei unter einem Prozent aller Neugeborenen.

Blutdruck: ja, Bluthochdruck: nein.

Rechtzeitig, nachhaltig und konsequent vorsorgen.

Blutdruck an sich ist eine der elementaren Voraussetzungen für unsere Lebensfähigkeit. Blutdruck ist die Konsequenz der kontinuierlichen Pumpleistung des Herzens, die für den ständigen Durchfluss des Blutes durch das Arterien- und Venensystem, weg vom Herzen und hin zum Herzen, sorgt.

Der Blutdruck wird durch viele Einflussfaktoren gesteuert und richtet sich bei einem gesunden Körper nach Erforderlichkeit. Die Höhe des Blutdruckes lässt sich einfach messen und sollte sich bei einem gesunden Organismus und je nach körperlicher Belastung innerhalb eines gewissen Bereiches befinden.

Weder zu niedriger noch zu hoher Blutdruck sind verträglich, Bluthochdruck jedoch ist langfristig schädlich und lebensgefährlich.

Bluthochdruck (Hypertonie) resultiert aus einer Verengung der Arterien und aus gesteigerter Pumpleistung des Herzens und ist gleichzeitig selbst deren Ursache. Die starke Beanspruchung der Arterien durch erhöhten Blutdruck führt zu einer Verstärkung der Arterienwände auch zu Lasten des Durchmessers. Zugleich lagert sich Plaque an den Zellinnenwänden ab, was zu einer zusätzlichen Verengung führt.



Die Ursachen für Bluthochdruck sind nicht eindeutig feststellbar, liegen aber häufig im individuellen Risikoprofil und Lebensstil des Betroffenen. Dazu kommen nicht steuerbare Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht oder erbliche Vorbelastungen. Bluthochdruck ist deshalb besonders heimtückisch, weil er sich schleichend und unmerklich einstellt.

In der Anfangsphase gibt es nur wenige und zugleich wenig alarmierende Symptome wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Erst mit durch Bluthochdruck verursachten Schädigungen von Organen treten Beschwerden wie Kurzatmigkeit oder Brustschmerzen auf – doch dann ist es für eine erfolgreiche und langfristig heilende Behandlung häufig schon zu spät. Die regelmäßige Kontrolle des Blutdruckes ist daher eine wichtige vorbeugende Maßnahme.

Zu den **Risikofaktoren**, die die Entstehung von Bluthochdruck fördern, **zählen Bewegungs-**

armut und Übergewicht, Rauchen und Alkohol sowie hoher Salzkonsum und Stress.

Etwa ein Viertel aller erwachsenen Personen in Deutschland leidet an Bluthochdruck, viele von ihnen ahnen nichts davon.

Der Grundstein für erhöhte Blutdruckwerte wird meistens in einem frühen Lebensstadium gelegt.

Um Bluthochdruck im Alter auf natürliche Art und Weise zu vermeiden, hilft ausschließlich die konsequente Minimierung der Risiken in jungen Jahren. Verschreibungspflichtige und vom behandelnden Arzt verordnete blutdrucksenkende Medikamente ermöglichen eine individuelle Therapie von Bluthochdruckpatienten.

Vorsorge, Vorbeugung und ein gesundes Leben sind allerdings in jedem Fall die beste Therapie.





Gut zu wissen!

Bluthochdruck verursacht keine Schmerzen, das ist ein Teil des Problems. Denn darin liegt die Ursache, dass Bluthochdruck häufig nicht erkannt und daher auch nicht behandelt wird. Eine regelmäßige Selbstkontrolle schafft hier Abhilfe. Denn nur, wer täglich den eigenen Blutdruck misst, kann lernen, wie sich die Lebensführung auf den Blutdruck auswirkt.

Nichtmedikamentöse Maßnahmen wie z. B. salzarme Ernährung und eine Gewichtsreduktion können blutdrucksenkend wirken.

Umgekehrt werden Sie feststellen, wie Stress oder übermäßiger Konsum von Genussmitteln Ihren Blutdruck ansteigen lassen. Mit modernen Blutdruckmessgeräten funktioniert das Messen automatisiert. Achten Sie lediglich darauf, dass Sie stets in der gleichen Position am gleichen Arm und möglichst in Ruhe messen. Genaue Anweisungen erhalten Sie von Ihrem Arzt oder aus der Gebrauchsanweisung Ihres Blutdruckmessgerätes. Die Messwerte notieren Sie am besten in Ihrem Blutdruckpass, den Sie beim nächsten Besuch Ihrem Arzt vorlegen sollten.

Vergleich der Blutdruckwerte im Erwachsenenalter:

	Systolischer Wert (erster Wert) in mm Hg	Diastolischer Wert (zweiter Wert) in mm Hg
Optimal	Unter 120	Unter 80
Normal	Unter 130	Unter 85
Noch normal	Unter 130-139	Unter 85-89
Bluthochdruck (allgemein)	Ab 140	Ab 90
Leichter Bluthochdruck	Ab 140-159	Ab 90-99
Mittelschwerer Bluthochdruck	Ab 160-179	Ab 100-109
Schwerer Bluthochdruck	Ab 180	Ab 110

Stimmen Ihre Blutzuckerwerte?

Diabetes mellitus, aus dem Griechischen mit „honigsüßer Durchfluss“ zu übersetzen, ist eine Stoffwechselkrankheit, von der in Deutschland schätzungsweise sieben bis acht Millionen Menschen betroffen sind, die Dunkelziffer beträgt weitere zwei Millionen Menschen, bei denen die Krankheit nicht diagnostiziert wurde.

Bei der „Zuckerkrankheit“ handelt es sich um eine infolge von Insulinmangel reduzierte Verwertung von Glukose als Energieträger und einen dadurch dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel – die Folge sind Erkrankungen an Augen, Nieren, Nerven und Herzkranzgefäßen.

An Diabetes erkrankte Menschen leiden häufig gleichzeitig an Übergewicht, Bluthochdruck und negativen Blutfettwerten. In Summe führt das zu einem beschleunigten Fortschreiten der Arterienverkalkung und damit zu einem deutlich gestiegenen Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko oder zur vermehrten Wahrscheinlichkeit intensiver Durchblutungsstörungen.

Der Verlauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei Diabetikern zusätzlich intensiver und schlechter zu behandeln. Die Faktoren verstärken sich gegenseitig, daher befinden sich Diabetiker in einem Teufelskreis. So resultiert aus den Ermüdungserscheinungen häufig ein gesteigerter Bewegungsmangel, der wiederum die Risiken weiterer Schädigungen durch Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankung verstärkt.

Helfen können langfristig nur eine individuelle medizinische Behandlung und medikamentöse Therapie, eine diätorientierte Ernährung und eine aktive Lebensweise.



Cholesterin – wichtig oder schädlich?

Zuerst einmal ist Cholesterin wichtig – lebenswichtig, um genau zu sein. Cholesterin ist ein Blutfett, ein Baustoff und zentraler Bestandteil der Zellmembran, Basis für die Bildung der Sexualhormone Östrogen und Testosteron, der Gallensäure und des bluthochdruckhemmenden Vitamins D. Cholesterin wird in Leber und Darm in ausreichender Menge produziert. Zusätzlich nehmen wir Cholesterin über unsere Nahrung auf, insbesondere mit tierischen Fetten. Hier liegt das zentrale Problem: Vom Guten haben wir durch unsere vom Überfluss geprägte Ernährung zu viel.

Gutes Cholesterin und schlechtes Cholesterin.

Nicht das Cholesterin selbst, sondern die Lipoproteine, an die das Cholesterin zum Bluttransport angelagert wird, machen den Unterschied. Für den Transport zu den Organen sind LD-, für den Transport zur Leber und damit zur Ausscheidung sind HD-Lipoproteine zuständig.

Bei einer Störung des Stoffwechsels konzentriert sich „schlechtes“ LDL-Cholesterin im Blut, kann sich an den Innenwänden der Gefäße ablagern und führt so langfristig zu Arteriosklerose, zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Ein hoher HDL-Cholesterin-Wert kann dagegen sogar einen Schutz vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bewirken. Für die Cholesterinbilanz des Menschen gilt daher die Empfehlung, dass der LDL-Cholesterin-Wert möglichst niedrig, der HDL-Cholesterin-Wert dagegen eher hoch sein sollte.

Ursache für erhöhte Blutfettwerte sind in aller Regel eine viel zu fettreiche Ernährung mit einem hohen Fleischanteil und Bewegungsmangel.

Daraus resultiert üblicherweise Übergewicht, das zu einer weiteren Bewegungseinschränkung führt. **Mit einer Fettstoffwechselstörung verbinden sich häufig weitere Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion oder Nieren- und Lebererkrankungen.** Hilfreich sind in jedem Fall die Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, mehr Bewegung, richtige Ernährung und der Verzicht auf Tabak und Alkohol.

Aufschluss über Ihre tatsächlichen Blutfettwerte kann ausschließlich eine ärztliche Untersuchung geben. Sicherlich wird Ihr Arzt Sie zusätzlich über die Risiken erhöhter Blutfettwerte und über die Wechselwirkung mit anderen Faktoren aufklären. In jedem Fall – ob Sie einen erhöhten Cholesterinspiegel aufweisen oder nicht – ist eine Optimierung der Lebens- und Ernährungsweise immer ein guter Rat, den Sie in Ihrem eigenen Sinne befolgen sollten.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Vergnügen, denn es macht Spaß, gesund zu sein.



► **Besser Fisch als Fleisch!** Fisch enthält mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und hilft so, LDL-Cholesterin abzubauen.

► **Keine Tiefkühlkost, kein Fast-Food!** Merken Sie sich einfach folgende Regel: **Was bequem ist, macht dick!**

► **Täglich mehrmals Obst und Gemüse** verzehren. So nehmen Sie wertvolle Nährstoffe auf und verzichten gleichzeitig auf fetthaltige Kost.

Cholesterin: Ernährungs- tipps!

► **Bei Fett:** lieber arm als reich! Wer sich fettarm ernährt, macht alles richtig.

► **Grillen und dünsten** ist besser als braten und frittieren, weil man so einfach fettärmer und gesünder isst!

Hoher Einsatz ohne Gewinnchance – spielen Sie nicht um Ihre Gesundheit!

Risiken kann man eingehen, wenn die Chancen, zu gewinnen, in einem guten Verhältnis dazu stehen. Vorsichtig sollte man allemal bleiben, denn wer viel riskiert, kann auch viel verlieren. Bei Ihrer Gesundheit sollten Sie da keine Ausnahme machen: Weil Sie nichts gewinnen können, sollten Sie auch nichts riskieren – so einfach ist das. Tun Sie alles dafür, gesund zu bleiben! Wir helfen Ihnen dabei.

Für das Herz und den Kreislauf sind Risiken vor allem eines: tödlich. Für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es in den meisten Fällen nicht nur eine einzige Ursache. Es sind in aller Regel eine Vielzahl von Faktoren, die einander teilweise sogar bedingen und die das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung signifikant erhöhen.

Man unterteilt diese Faktoren in beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risikofaktoren.

Für die Bekämpfung der persönlichen Risikofaktoren ist das entsprechende Bewusstsein von erheblicher Bedeutung.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Beeinflussbare

- ▶ Fettsucht (Adipositas)
- ▶ Fettstoffwechselstörungen, erhöhter LDL-Cholesterin-Spiegel
- ▶ Bluthochdruck (Hypertonie)
- ▶ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ▶ Schlechte Ernährung
- ▶ Bewegungsmangel

- ▶ Rauchen
- ▶ Alkohol
- ▶ Stress

Nicht beeinflussbare

- ▶ Genetische Veranlagung
- ▶ Geschlecht
- ▶ Alter



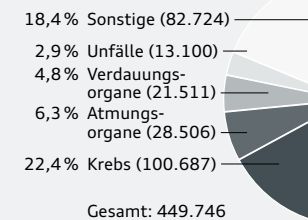
Negative Risikofaktoren können die Verengung der Blutgefäße (Arteriosklerose) befördern. Die Entstehung dieser Gefäßverkalkung zieht sich meistens über viele Jahre hin, bis zum Eintritt spürbarer Beschwerden dauert es noch länger. Das führt häufig dazu, dass Ursache und Wirkung nicht in Zusammenhang gebracht werden. So kommt es, dass schädigendes Verhalten oft dramatisch verharmlost wird.

Welche Bedeutung Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirklich haben, zeigt ein Blick auf die Sterbestatistik: Deutlich über ein Drittel aller Todesursachen, bei Frauen beinahe die Hälfte, sind Erkrankungen von Herz und Kreislauf.

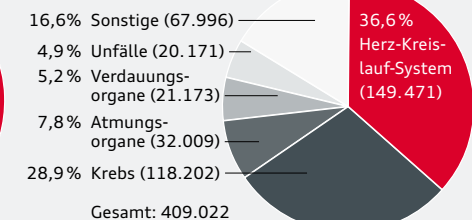
Aus dieser Erkenntnis sollte eine hohe Motivation entstehen, die beeinflussbaren persönlichen Risikofaktoren intensiv zu bekämpfen.

Die häufigsten Todesursachengruppen in Deutschland 2010:*

Frauen



Männer



*Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

Die zehn wichtigsten Herz-Kreislauf-Regeln.

Wer diese Regeln befolgt, wird gesünder länger leben:

1. Bewegung suchen, statt sie zu vermeiden
2. Sport treiben
3. Rauchen einstellen
4. Alkoholkonsum stark einschränken
5. Normalgewicht erreichen
6. Viel Obst, Salat und Gemüse essen
7. Cholesterinhaltige Speisen meiden
8. Kochsalzarme Ernährung
9. Richtiger Umgang mit Stress
10. Ärztliche Ratschläge befolgen



Gesunde Ernährung, gesundes Leben.

Gesunde Ernährung ist eine entscheidende Grundlage für ein gesundes und damit glückliches Leben. Gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für eine gute körperliche Konstitution, für ein funktionierendes Immunsystem und für mentale Fitness. Insbesondere für ein intaktes Herz-Kreislauf-System ist gesunde Ernährung von großer Bedeutung.

Herzgesunde Ernährung – eigentlich ganz einfach.

Gesunde Ernährung basiert auf einem recht einfachen Prinzip, das die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. entwickelt hat.

Im Zentrum der Ernährung steht kalorienfreies Trinken, weil ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt die Voraussetzung für das Funktionieren des gesamten menschlichen

Organismus, für gute Durchblutung, aktiven Kreislauf, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen ist.

Pro Tag liegt der Bedarf an Flüssigkeit, die über Getränke zugeführt werden sollte, bei ca. 1,5 bis 2 Litern.

Essensfahrplan Gesundheit – bitte einsteigen!

Der Kreis symbolisiert die unterschiedlichen Lebensmittelsegmente und deren empfohlenen Anteil am Ernährungsmix. Sie sollten für Ihren Essensfahrplan täglich aus allen sechs Lebensmittelgruppen auswählen, denn entscheidend für eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Mischung. Berücksichtigen Sie die im Kreis dargestellten Mengenverhältnisse und nutzen Sie die Vielfalt innerhalb der einzelnen Lebensmittelgruppen.



Die Anteile an einer Tagesration definieren sich wie folgt:

- ▶ 30 % Getreide/Getreideerzeugnisse, Kartoffeln
- ▶ 26 % Gemüse und Salat
- ▶ 18 % Obst
- ▶ 17 % Milch oder Milchprodukte
- ▶ 7 % Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- ▶ 2 % Fette, Öl

Wer sich nach diesem Prinzip ernährt, macht eigentlich schon alles richtig.

Bei Getreideerzeugnissen sollten Sie Vollkornprodukte bevorzugen und industriell hergestellte Lebensmittel möglichst vermeiden. Achten Sie darauf, dass Sie insbesondere Gemüse möglichst roh, also ungekocht, höchstens zart gedünstet, verzehren, um Vitamine und Nährstoffe zu erhalten. Geben Sie Obst der Saison aus heimischem Anbau den Vorzug; im Winter verhalfen Citrusfrüchte zu einem gestärkten Vitamin-C-Haushalt. Verzehren Sie nach Möglichkeit vor allem fettreduzierte Produkte; achten Sie auf die Herstellerangaben.

Mindestens einmal pro Woche sollten Sie Fisch auf Ihrem Speiseplan haben. Fisch enthält wertvolle ungesättigte Omega-3-Fettsäuren,

die helfen, den LDL-Cholesterin-Wert zu senken. Wenn Sie Fleisch oder Wurst essen wollen, sollten Sie sich für Qualität und gegen Quantität entscheiden. Fettarme Produkte und Geflügelprodukte sollten hier Ihre erste Wahl sein.

Der eingeschränkte Gebrauch von Salz gehört ebenfalls zu einer herzgesunden Ernährung. Salz entzieht dem Körper Wasser und fördert dadurch den Bluthochdruck. Achten Sie daher auf möglichst salzarme, also natürliche Produkte und verzichten Sie aufs Nachsalzen. Sie werden sehen: Ihr Geschmack wird sich schnell auf „weniger Salz“ eingestellt haben. Mit dem Richtigen anfangen, mit dem Falschen aufhören.



Der Beginn einer gesunden Ernährung sollte am besten zugleich das Ende schlechter Gewohnheiten sein.

Alkohol ist eine Droge. Alkohol kann abhängig machen und fügt Körper und Geist insbesondere bei langjährigem, regelmäßigem und übermäßigem Gebrauch intensiven Schaden zu. Alkohol hat darüber hinaus einen hohen Energiewert und bremst die Fettverbrennung des Körpers, fördert also die Fetttanklagerung.

Da Alkohol häufig insbesondere in Kombination mit reichhaltigem Essen konsumiert wird, ist die Wirkung besonders fatal: Alkohol macht dick. Für Herz und Kreislauf bedeutet Alkohol eine mehrfache Belastung. Reduzieren Sie daher Ihren Alkoholverzehr, wechseln Sie zu alkoholreduzierten Getränken oder verzichten Sie am besten komplett darauf.

Rauchen?! Über das Rauchen braucht man eigentlich kein Wort mehr zu verlieren. Auf den Verpackungen von Tabakwaren sind die Warnhinweise unübersehbar abgedruckt: Rauchen ist tödlich. Wer sich an dieser Stelle noch Illusionen macht, dem hilft eventuell der Besuch auf einer Krebsstation.

Wer mit dem Rauchen aufhört, wird in Sachen Herz und Kreislauf schnell positive Effekte erleben. In kurzer Zeit werden sich Atembeschwerden reduzieren, Sie gewinnen an Ausdauer und Lebensfreude. Und Sie können wieder tief durchatmen. Genießen Sie das – frische Luft ist leckerer als eine Zigarette.

Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema Ernährung und Abnehmen:

- ▶ Ernährungscoach online unter <http://audibkk.e-coaches.de>
- ▶ Ernährungsberatungsangebote bzw. -kurse in den einzelnen Service-Centern (mehr dazu unter www.audibkk.de)
- ▶ Die Ernährungsbroschüre und das Ernährungstagebuch erhalten Sie im Service-Center oder unter www.audibkk.de





Sport treiben, jung bleiben.

Bewegung minimiert Herz-Kreislauf-Risiken.

Unsere Bilanz in Sachen Bewegung ist katastrophal: Nur jeder fünfte Bundesbürger treibt regelmäßig Sport, jeder zweite Arbeitsplatz ist ein Computerarbeitsplatz, viele Menschen verbringen ihr Leben am liebsten auf dem Sofa. Dabei ist Bewegung das ideale Mittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Bewegung regt Herz und Kreislauf an, sorgt für einen erhöhten Stoffwechsel und damit für einen gesteigerten Kalorienverbrauch.

Wer körperlich aktiv ist, fühlt sich besser und profitiert von einer positiven Ausstrahlung. Zu Bewegung gibt es keine Alternative, und Sie werden sehen: Bewegung macht glücklich.

Bewegung stärkt und schützt das Herz.

Um den Blutdruck langfristig zu senken, sollten Sie ihn kurzfristig steigern. Sportliche Betätigung und die damit verbundene körperliche Anstrengung werden dazu führen, dass Pulsfrequenz und Blutdruck ansteigen, um die Muskeln optimal mit Sauerstoff versorgen zu können. Bei regelmäßiger körperlicher Belastung werden sich Herz und Kreislauf der erhöhten Anforderung allmählich anpassen, der Trainingseffekt stellt sich ein. Für die identische Leistung braucht ein trainierter Körper dann eine geringere Pulsfrequenz, der Ruhepuls wird schneller wieder erreicht.

Die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und die intramuskulären Blutgefäße weiten sich, sodass das Herz nur noch gegen einen verringerten Widerstand arbeiten muss. Insgesamt führt Sport also langfristig zu einem abgesenkten Blutdruck. Parallel dazu sinkt auch der Wert des negativen LDL-Cholesterins, das durch sportliche Betätigung langsam abgebaut wird. Sport contra Übergewicht – kontrollieren Sie Ihren BMI. In Kombination

mit der richtigen, gesunden Ernährung sind Bewegung und Sport ideale Verbündete im Kampf gegen Übergewicht und damit gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn der Zusammenhang ist offensichtlich: Über die Hälfte aller Übergewichtigen leidet auch an Bluthochdruck. Die Grenze zwischen leichtem Übergewicht und Übergewicht ist fließend.

Zur objektiven persönlichen Einschätzung wird der BMI, der Body-Mass-Index, ermittelt.

Das Körpergewicht in kg wird dabei durch die Körpergröße in m zum Quadrat geteilt. Der ermittelte Wert ist Ihr persönlicher BMI – in der Tabelle unten können Sie dann Ihren Status ablesen.

Berechnung:

Größe: Gewicht:

Berechnung des BMI: $\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$

BMI:

Mein Body-Mass-Index – Auswertung:

Alter.....	Empf. BMI		Männer	Frauen	
19–2419–24	Kritisches Untergewicht	< 16	< 17	Lassen Sie sich ärztlich beraten.
25–3420–25	Untergewicht	< 20	< 19	Auf keinen Fall weiter abnehmen.
35–4421–26				
45–5422–27	Leichtes Übergewicht	26–30	25–30	Tun Sie etwas: für Ihre Fitness, für Ihre Figur.
55–6523–28	Übergewicht	31–40	31–40	Sie müssen abnehmen, fangen Sie gleich damit an.
> 6524–29	Starkes Übergewicht	> 40	> 40	Lassen Sie sich ärztlich beraten.

Fangen Sie einfach an!

Starten statt warten: Mehr Bewegung geht sofort.

Erledigen Sie Wege zu Fuß, nehmen Sie Umwege in Kauf und die Treppe statt des Aufzuges. Setzen Sie sich kleine Ziele, und halten Sie durch, jeden Tag ein wenig mehr.

Wenn Sie Sport treiben wollen, sind 30 Minuten täglich eine sehr, sehr gute Leistung. Sie können zügig wandern, Nordic Walking machen, Rad fahren oder schwimmen,

Sie können im Fitness-Studio oder draußen trainieren, wichtig ist, dass Sie Ihre Pulsfrequenz in einem Bereich zwischen 100 und 180 minus Lebensalter halten.

Denn dann trainieren Sie optimal für Fettstoffwechsel und Herz-Kreislauf-System. Und sehr bald werden Sie merken, wie gut Ihnen Sport und Bewegung tun – viel Spaß dabei!

Ein gesundes Herz: stärker, als Sie denken!

Die natürlichen Grenzen körperlicher Belastung werden durch nachlassende Muskelkraft und die Atemfrequenz erreicht – das Herz hat dann noch reichlich Reserven.

Ein krankes Herz-Kreislauf-System gelangt dagegen schon recht schnell an die Grenzen

seiner Belastbarkeit, was sich bei einer Verengung der Herzkranzgefäße als heftiger Brustschmerz äußern kann.

Betroffene sollten nach Absprache mit dem behandelnden Arzt mit leichten Übungen beginnen.

Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema Laufen:

- ▶ Starten Sie Ihr persönliches Coaching-Programm und lassen Sie sich über einen Zeitraum von zwölf Wochen professionell betreuen. Den Lauf-Coach finden Sie unter <http://audibkk.e-coaches.de/laufen>
- ▶ Die Lauf-Broschüre mit praktischen Trainingsplänen erhalten Sie im Service-Center oder unter www.audibkk.de



Faktor Stress – in der Ruhe liegt die Kraft.

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems werden häufig mit Stress in Verbindung gebracht. Die Rückführung auf eine einzige Ursache ist sehr schwierig, da der Komplex dieser Erkrankungen umfassend ist: Stress, Bewegungsmangel, falsche Ernährung und ungesunde Lebensführung hängen oft eng zusammen, bedingen sich gegenseitig und sind daher nicht isoliert zu betrachten. Fest steht, dass Stress den Körper zu stark erhöhter Leistung antreibt.

Stress entsteht in Gefahrensituationen und versetzt den gesamten Körper in Alarmbereitschaft: Atmung und Puls gehen schneller, der Blutdruck ist höher, die Nerven sind angespannt. Kurzfristig hat Stress durchaus positive Effekte: Man ist leistungsfähiger und auch größeren Herausforderungen gewachsen.

Auf die Stress- folgt die Entspannungsphase, in der sich Körper und Geist regenerieren können – dieser Stress heißt Eustress.

Was aber in den frühen Jahren der Menschheitsgeschichte durchaus ein überlebenswichtiger Vorteil war, kann im Alltag zu schweren Schäden bis hin zu andauerndem Bluthochdruck und Herzinfarkt führen.

Wenn nämlich Stress zum Dauerzustand wird und die wichtigen Entspannungsphasen fehlen, wird Stress zum Distress. Diesem Stress sollten Sie keine Chance geben.



Was Sie tun können.

„In der Ruhe liegt die Kraft“, wie ein altes Sprichwort sagt. Schaffen Sie sich entspannende Momente der Ruhe für Ihren Alltag. Reservieren Sie sich Zeit für sich selbst, 20 Minuten täglich, in denen Sie abschalten und entspannen. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut, ein Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad, ein wohltuender Mittagsschlaf, Musik zum Träumen oder ein schönes Buch. Aber auch zwischendurch muss Zeit sein für Pausen, für Mahlzeiten und für ein Gespräch. Wohltuende Entspannung bringen auch Atemübungen, Yoga, autogenes Training oder Muskelrelaxation (bewusste Muskelan- und -entspannung).

Kursangebote und gesundheitsfördernde Programme der Audi BKK finden Sie auf der Homepage www.audibkk.de

Körperlicher Ausgleich, Sport und Bewegung, aber auch die Pflege von Hobbys und sozialen Kontakten werden Ihnen dabei helfen, in der Ruhe die Kraft zu finden, die Sie für die Bewältigung Ihrer Aufgaben brauchen.

Sie schaffen das!

Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema Stress:

- ▶ Unter <http://audibkk.onlinestresslabor.de> finden Sie das Online-Stresslabor. Hier können Sie Ihre persönlichen Stressoren identifizieren und herausfinden, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie sich mehr Ruhe gönnen sollten.
- ▶ Die Stress-Broschüre erhalten Sie im Service-Center oder unter www.audibkk.de



Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Marktstraße 6, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
Bayern			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	Karlsfelder Straße 209 e-f, 80995 München	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
Hessen			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg	gustavsburg@audibkk.de
Niedersachsen			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1 a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 581-2500	Karmanstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 5.18)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen			
Netphen	0271 773049-0	Siegstraße 28, 57250 Netphen	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	Emilienstraße 12, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrt 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Juni 2014

Die Audi BKK Gesundheitsbroschüren entstehen in enger Zusammenarbeit mit unserem fachlichen Beirat, bestehend aus Ärzten und Medizinern. Bei der hier vorliegenden Broschüre unterstützte uns Dr. med. Marcus Conrad, Internist.

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.