

Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen: Das können Sie selbst tun

Blutdruck senken:

Regelmäßig Sport treiben: Ausdauersport (z. B. Schwimmen, Fahrrad fahren, Joggen) kann den Druck um rund 10 bis 15 mmHg senken. Allerdings sollten Sie vorher mit Ihrem Hausarzt sprechen, welcher Sport für Sie geeignet ist. Wichtig ist auch: Er sollte Ihnen Spaß machen, damit Sie regelmäßig dabeibleiben.

Abnehmen: Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, abzunehmen. Auch das kann Ihren Blutdruck senken. Ihr Hausarzt kann Ihnen eine Ernährungsberatung in Ihrer Nähe empfehlen.

Mit dem Rauchen aufhören: Rauchen ist ein Risikofaktor für Arterienverkalkung und kann dazu beitragen, dass der Blutdruck steigt. Auch hierzu kann Ihr Arzt Sie beraten.

Cholesterinspiegel senken:

Regelmäßige Bewegung: Fragen Sie Ihren Hausarzt, welche Sportart für Sie geeignet ist und ob er einen Verein oder eine Gruppe kennt, wo Sie diese ausüben können.

Gesunde Ernährung: Meiden Sie fett- und cholesterinhaltige Lebensmittel (z. B. Schweinefleisch, Innereien, Eier, Wurst, fetten Käse). Verwenden Sie Butter und Kochfett sparsam. Empfehlenswert: ballaststoffreiche Lebensmittel (Brot, Getreideprodukte), Kartoffeln, Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Oliven-, Sonnen- und Distelöl). Wichtig ist außerdem die Zubereitung der Nahrungsmittel: Gedünstete Nahrung ist fettärmer als gebratene.

Kassenärztliche Vereinigung – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Blutzuckerwert senken:

Zu hoher Blutzucker schädigt die Blutgefäße. Lassen Sie Ihren Blutzucker regelmäßig kontrollieren. Außerdem sollten Sie in regelmäßigen Abständen zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, damit mögliche Diabetesschäden rechtzeitig auffallen.

Vorhofflimmern erkennen:

Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Ihren Puls kontrollieren – zum Beispiel im Rahmen der zweijährigen Gesundheitsuntersuchung. Wenn Ihr Herzrhythmus unregelmäßig ist, wird der Arzt ein EKG anfertigen und kann so ein Vorhofflimmern feststellen. Wenn das der Fall ist, kann es sinnvoll sein, die Blutgerinnung mit bestimmten Medikamenten zu verringern, damit sich im Herzen keine Blutgerinnsel bilden.

Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu Ihrem Arzt – denn nur, wer seine Gefährdung erkennt, kann rechtzeitig eingreifen.

Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.