Leserangebot

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Leserangebot

Mit jungem Herzen älter werden

Ein junges Herz bis ins hohe Alter – das wünschen sich alle. Heute weiss man: Es ist nie zu spät, ihm Sorge zu tragen. Zeitlupe-Leserinnen und -Leser können jetzt mit einem vergünstigten Herz-Check die Risikofaktoren für ihr Herz abklären lassen.

Ein Herzinfarkt trifft nur Männer», denken die meisten. Zu Unrecht und mit fatalen Folgen: Wenn Frauen einen Herzinfarkt erleiden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie daran sterben, deutlich grösser. Deshalb sollten Frauen ihre Risikofaktoren unbedingt kennen und gewichten können. So hat Diabetes auf die Entstehung einer Herzkrankheit beim weiblichen Geschlecht einen grösseren Einfluss als beim männlichen. Frauen nach 45 Jahren sind häufiger von hohem Blutdruck betroffen, und nach den Wechseljahren sind auch ihre Blutfettwerte oft ungünstiger als bei Männern. Die Schweizerische Herzstiftung ermutigt deshalb alle Frauen, rechtzeitig an ihr Herz zu denken. Und die Männer sind gefordert, sie dabei zu unterstützen.

Zu einem guten Teil hat es jede und jeder selber in der Hand, sich vor Arteriosklerose zu schützen. So heissen die krankhaften Veränderungen der Blutgefässe, die für die meisten Herzinfarkte und Hirnschläge verantwortlich sind. So senkt jede Verbesserung des Lebensstils das Risiko: Dabei gilt es, auf das Körpergewicht zu achten, ausgewogen zu essen, nicht zu rauchen und das seelische Gleichgewicht zu halten. Man sollte sich überdies jeden Tag insgesamt eine halbe Stunde lang bewegen und dabei möglichst auch ins Schwitzen geraten. Zudem ist es wichtig, den Blutdruck, die Blutfett- und Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten – wenn nötig mit ärztlicher Hilfe.

Das alles ist nicht immer bequem, und es gibt vermutlich Tage, an denen es nur beim guten Vorsatz bleibt. Das macht nichts – vorausgesetzt, am nächsten Tag gehts wieder gesund weiter. Mit der Zeit kommt auch die Übung: Treppe statt Lift, zu Fuss gehen statt Auto fahren, Gemüse und Früchte essen, öfter spazieren statt fernsehen. Das Schöne daran: Jede und jeder kann jederzeit damit beginnen – und das Alter spielt ebenfalls keine Rolle.

Laut der Schweizerischen Herzstiftung erhöht jeder Schritt, der von der Inaktivität wegführt, Herzgesundheit und Lebensfreude. Wer diesen Ratschlag beherzigt, hat grosse Chancen, mit einem jungen Herzen älter zu werden. Oder diesem die Arbeit zu erleichtern, wenn es nicht mehr ganz so tut, wie es sollte.

Besonders einfach ist die Vorbeugung mit dem Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung. Er tut nicht weh, nimmt wenig Zeit in Anspruch und kann für die Gesundheit entscheidend sein. Dabei werden der Blutdruck kontrolliert, der Bauchumfang gemessen sowie die Blutzucker- und Blutfettwerte (Cholesterin) bestimmt.

Mit dem untenstehenden Talon kann der Herz-Check-Gutschein zum Sonderpreis von 19 statt 40 Franken bestellt werden, der in 350 ausgewählten Apotheken eingelöst werden kann. Machen Sie mit, Ihrem Herzen zuliebe!

Informationen: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstr. 18, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80, Internet www.swissheart.ch

Bestelltalon Herz-Check

❑ Ja, ich möchte vom Leserangebot Gebrauch machen und wichtige Risikofaktoren für mein Herz abklären lassen.
Ich bestelle meinen persönlichen Herz-Check-Gutschein für CHF 19.– (statt CHF 40.–) gegen Rechnung und erhalte eine Liste der 350 dafür zertifizierten Apotheken (www.swissheart.ch/herzcheck) sowie Informationen über Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten.

❑ Ich möchte nur Informationen über Herz-Kreislauf-Krankheiten und über die Dienstleistungen der Schweizerischen Herzstiftung.

❑ Herr ❑ Frau

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon Mail

Bitte Talon ausschneiden und senden an:
Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Telefon 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88.