Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 89 (2011)

Heft: 6

Rubrik: Leserangebot

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.



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 Blutfettund Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten - wenn nötig mit ärztlicher Hilfe.

Das alles ist nicht immer beguem, 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 Risi Ich bestelle meinen persönlichen Herz-Check-Gutschein für CHF 19.— (stat Apotheken (www.swissheart.ch/herzcheck) sowie Informationen über Vor ☐ Ich möchte nur Informationen über Herz-Kreislauf-Krankheiten und üb	t CHF 40.–) gegen Rechnung und erhalte eine Liste der 350 dafür zertifizierten beugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten.
Herr Frau	Bitte Talon ausschneiden
Name/Vorname	und senden an: Schweizerische Herzstiftung,
Strasse	Schwarztorstrasse 18,
PLZ/Ort	Postfach 368, 3000 Bern 14. Telefon 031 388 80 80,