



30.03.2016 – 10:40 Uhr

Gesundheitspotenzial besser nutzen mit dem neuen Swissheart-Coach

Bern (ots) -

Der Swissheart-Coach hilft, sein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko rasch zu erkennen und die Gesundheit gezielt zu verbessern. Das Online-Tool der Schweizerischen Herzstiftung ist der neue Begleiter für Personen mit kardiovaskulären Risikofaktoren und alle, die ihre Herzgesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.

Viele Herzinfarkte und Hirnschläge könnten verhindert werden. Denn sie sind nicht einfach Schicksal, sondern werden von Faktoren verursacht, die grösstenteils kontrollierbar sind. Das sind: Rauchen, Bewegung, Ernährung, Körpergewicht, Stress, Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker. Der neue Swissheart-Coach der Schweizerischen Herzstiftung errechnet innert rund zehn Minuten anhand persönlicher Angaben das Herzalter und das Herz-Kreislauf-Risiko. Er ist das erste Schweizer Online-Tool, das mit einem einfachen Test alle acht gesundheitsrelevanten Faktoren erfasst und daraus ein individuelles Risikoprofil erstellt. Entwickelt worden ist er in Zusammenarbeit mit Herz- und Präventionsspezialisten auf der Basis grosser wissenschaftlicher Studien.

Gesundheit eigenverantwortlich angehen

«Wer seine Risiken kennt, kann etwas dagegen tun. Der Swissheart-Coach ist das ideale Instrument dafür», so der Basler Kardiologe Prof. Andreas Hoffmann, Vorsitzender der Kommission Patienten der Schweizerischen Herzstiftung. Eine gezielte Änderung des Lebensstils beugt Herzinfarkten und anderen schweren Herz-Kreislauf-Krankheiten vor oder beeinflusst ihren Verlauf günstig. Der Swissheart-Coach ermittelt deshalb nicht nur das Risiko, sondern zeigt auch das persönliche Gesundheitspotenzial auf und macht konkrete Vorschläge, wie man dieses verbessert. Zudem dokumentiert das Online-Tool die Fortschritte im zeitlichen Verlauf.

«Wir möchten mit dem Swissheart-Coach einen Beitrag zur Prävention leisten, sowohl für gesundheitsinteressierte Personen wie auch für solche mit kardiovaskulären Risiken», sagt Christa Bächtold, Bereichsleiterin Patienten der Schweizerischen Herzstiftung. Das einfach gehaltene Online-Tool kann auf www.swissheartcoach.ch kostenlos genutzt werden. Es läuft auf jedem Computer oder Tablet mit Internetverbindung und benötigt keine Software oder App. Alle Daten lassen sich sicher speichern und in einem umfassenden Report ausdrucken. «Damit liefert der Swissheart-Coach auch die optimale Vorbereitung für den nächsten Arztbesuch» so Christa Bächtold.

Die Medienmitteilung sowie Bilder sind unter www.swissheart.ch/medien abrufbar.

Wissenschaftliche Hintergrundinformationen zum Swissheart-Coach finden Sie unter:
www.swissheartcoach.ch/fachpersonen/hintergrundinformationen

Kontakt:

Christa Bächtold, Bereichsleiterin Patienten
Schweizerische Herzstiftung
Telefon 031 388 80 96
baechtold@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100785975> abgerufen werden.