



27.09.2016 – 08:15 Uhr

Weltherztag, 29. September 2016: Eigenes Risiko kennen und Herzgesundheit verbessern

Bern (ots) -

Die Schweizerische Herzstiftung macht anlässlich des Weltherztags darauf aufmerksam, dass wir mit wenigen, einfachen Schritten viel für unsere Herzgesundheit tun können. Wichtig ist, sein persönliches Risiko und die individuellen Gesundheitspotenziale zu kennen. Das Online-Tool «Swissheart-Coach» berechnet Herzalter und Risiko, zeigt die positiven Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf und gibt konkrete Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz oder Hirnschlag sind die Hauptgründe für Arztbesuche und Spitaleinweisungen und verursachen mit jährlich rund 10 Milliarden Franken die höchsten direkten Kosten aller chronischen Krankheiten. Vor allem aber beeinträchtigen sie die Lebensqualität der Betroffenen und sind für viele verlorene Lebensjahre verantwortlich. Doch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nicht einfach Schicksal: Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren beeinflusst, die sich messen und kontrollieren lassen. Wer sein persönliches Risiko kennt, kann seine Herzgesundheit eigenverantwortlich positiv angehen.

Hierzu hat die Schweizerische Herzstiftung in Zusammenarbeit mit Herz- und Präventionsspezialisten auf Basis grosser wissenschaftlicher Studien den «Swissheart-Coach» entwickelt. Das für Laien verständliche Online-Tool errechnet anhand persönlicher Angaben das Herzalter und das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko, zeigt Gesundheitspotenziale auf und macht konkrete Vorschläge für die Umsetzung im Alltag. Neben Alter, Geschlecht, Genetik und Vorerkrankung werden alle beeinflussbaren Faktoren berücksichtigt: Rauchen, Bewegung, Ernährung, Körpergewicht, Stress, Blutdruck, Blutfette und Blutzucker.

Das Rezept für einen gesunden Lebensstil klingt einfach: regelmässige Bewegung, genügend Entspannung, mediterrane Ernährung und nicht rauchen. Doch Umstellungen des Lebensstils sind oft leichter gesagt als getan. Das Online-Tool bietet unterstützende Tipps und Informationen und kann auf www.swissheartcoach.ch kostenlos genutzt werden.

Bilder und die Medienmitteilung sind abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

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

Kontakt:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100793427> abgerufen werden.