



»
**ICH HÖR AUF
MEIN HERZ!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: HERZ

Um ein gesundes und aktives Leben zu haben ist ein intaktes Herz-Kreislaufsystem notwendig. Denn es ist wichtig, dass der ganze Körper ununterbrochen mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Gefährlich wird es, wenn die Gefäße verstopfen und dadurch Erkrankungen auftreten. Um dieses Risiko abzuwenden, können Sie selbst aktiv werden. Beginnen Sie also rechtzeitig, auf Ihr Herz zu achten.

DAS HERZ

Etwa fünf bis sieben Liter Blut pumpt unser Herz pro Minute durch unseren Körper. Das ist eine Leistung, mit der so schnell kein anderer Motor mithalten kann. Das faustgroße Herz liegt zwischen den Lungenflügeln oberhalb des Zwerchfells in der Brusthöhle. Dort wird es von einem doppelwandigen Herzbeutel eingeschlossen. Es nimmt Blut aus den Venen auf und befördert es durch die Arterien weiter. Dadurch wird der gesamte Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

HERZ-/ KREISLAUFERKRANKUNGEN

Darunter versteht man eine Gruppe von verschiedenen Erkrankungen, welche das Herz und auch sämtliche Gefäße des Körpers betreffen können. Dazu zählen unter anderem:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| • Angina Pectoris | • Rauchen |
| • Arteriosklerose | • Stress |
| • Bluthochdruck | • Medikamente |
| • Diabetes | • Psychische Belastungen |
| • Herzrhythmusstörungen | • Mangelnde Bewegung |
| • erhöhte Blutfettwerte | • Ungesunde Ernährung |
| • Schlaganfall | • hohe Cholesterinwerte |

UNSERE TIPPS FÜR EIN STARKES HERZ

Leben Sie rauchfrei! Der Konsum von Zigaretten schädigt Ihre Blutgefäße. Wer unter Bluthochdruck bzw. koronaren Herzkrankheiten leidet, sollte das Rauchen sogar möglichst ganz aufgeben. Broschüren, Raucherentwöhnungskurse oder Nikotinkaugummi bzw. -pflaster können Ihnen dabei helfen. Treiben Sie Sport! Suchen Sie sich eine Sportart aus, die zu Ihnen passt und erstellen Sie einen Trainingsplan. Überstürzen Sie aber nichts. Ernähren Sie sich außerdem gesund und achten Sie auf Ihren Cholesterinspiegel.

EXTRALEISTUNG DER BKK MOBIL OIL

Präventionskurse wie Nordic-Walking, AquaJogging oder Herz-Kreislauf-Gymnastik stärken Ihr Herz. Das Ziel ist, dass Sie nach einem Kursbesuch das Gelernte in Ihren Alltag integrieren können. Wir übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 100 % der Kurskosten, maximal 200,00 Euro für zwei Kurse pro Kalenderjahr. Qualifizierte Kursanbieter und weitere Informationen rund um Präventionskurse finden Sie schnell und einfach auf unserer Internetseite: [bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](https://www.bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse)