



Herz-Kreislauf-Erkrankungen fordern das Leben von mehr Frauen als die fünf häufigsten Todesursachen zusammen, alle Arten von Krebs inbegriffen. Die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Herzerkrankungen und Schlaganfälle, positiv ist jedoch, dass 80 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen präventiv verhindert werden können. Der erste Schritt zur Verhinderung ist, sich selber über diese Erkrankung zu informieren und dann die notwendigen Massnahmen einzuleiten um das Risiko zu vermindern.

#### WER IST GEFÄHRDET?

Man ist gefährdet eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln oder zu haben wenn man einen zu hohen Cholesterinspiegel oder Blutdruck hat, wenn man raucht, wenn man übergewichtig oder nicht sportlich aktiv ist oder wenn man selbst Diabetes oder Diabetiker in der Familie hat. Chronisches Stressgefühl, exzessiver Genuss von Alkohol oder anderen illegalen Drogen und die Einnahme der Antibabypille können das Risiko einer Erkrankung ebenfalls steigern. Regelmässige Arztbesuche um das persönliche Risiko einschätzen zu lassen sind ein wichtiger Faktor um die Krankheit zu verhindern oder mit ihr richtig umzugehen.

*Die eigenen Zahlen kennen:*

Faktor	Ziel
Total Cholesterin	< 200mg/dl
LDL ("Schlechtes") Cholesterin	< 100mg/dl
HDL ("Gutes") Cholesterin	> 50 mg/dl
Triglyceride	< 150mg/dl
Blutdruck	< 120/80 mmHg
Glukosekonzentration	< 100mg/dl
Body Mass Index (BMI)	< 25kg/m <sup>2</sup>
Bauchumfang	< 90cm
Sportliche Aktivität	min. 30 Minuten am Tag, wenn nicht jeden Tag möglich

#### SYMPTOME EINES HERZ- ODER SCHLAGANFALLS

Während Symptome von intensiven Schmerzen in der Brust, die sich dann in die Arme und/oder in den Hals ausdehnen, bekannte Symptome eines Herzinfalles bei Männern sind, haben Frauen dagegen oft subtilere Warnzeichen. Diese beinhalten Atemnot, Rückenschmerzen, Schmerzen im Kiefer, Übelkeit, Müdigkeit, Magenverstimmung und Erbrechen.

Warnzeichen für einen Schlaganfall sind plötzliche Benommenheit oder Schwäche im Gesicht, in den Armen oder Beinen (speziell auf einer Seite des Körpers), plötzliche Verwirrtheit oder Probleme mit dem Sprechen, plötzliche Sehschwäche, plötzliche Probleme mit dem Laufen oder einen Schwindelanfall und plötzliche und/oder starke Kopfschmerzen ohne bekannte Ursache.

Wenn man das Gefühl hat einen Herz- bzw. Schlaganfall zu haben, sofort 144 anrufen.

"Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries."

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte [www.curves.com](http://www.curves.com)





### **VORBEUGUNG UND UMGANG MIT EINER HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG**

Die Abnahme der Sterberate wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist vor allem auf einen gesünderen Lebenswandel und eine stete Kontrolle der Risikofaktoren zurückzuführen.

Untersuchungen haben ergeben, dass eine Reduktion von bereits 12-13 Punkten beim Blutdruck, die Wahrscheinlichkeit infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 25 Prozent senken kann. Ein 10-prozentiger Rückgang des ganzen Cholesterin-Spiegels kann das Auftreten eines Herzinfarkts um bis zu 30 Prozent verringern. Blutdruck und Cholesterin können mit Hilfe eines regelmässigen körperlichen Trainings, so wie das Curves-Workout, und einer gesunden Ernährung tief gehalten werden.

### **HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND KÖRPERLICHES TRAINING**

Körperliches Training ist der beste Weg um die Risikofaktoren unter Kontrolle zu haben, und die Wahrscheinlichkeit zu senken eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Die amerikanische Herz-Vereinigung empfiehlt die körperliche Aktivität auf mindestens 30 Minuten pro Tag zu steigern und dies an so vielen Tagen wie möglich. Das kann mit dem Curves-Workout drei Mal die Woche und einem intensiven 30-Minuten-Lauf zwei Mal die Woche erreicht werden.

Bevor man mit dem Training beginnt, sollte man natürlich den Arzt konsultieren.

“Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries.”

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte [www.curves.com](http://www.curves.com)

