



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

7 Schritte

für meine
herzgesunde
Zukunft



IMPRESSUM

Herausgeberin

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30

Postfach

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

www.swissheartgroups.ch

© Schweizerische Herzstiftung 2024

4. Auflage

Gestaltungskonzept / Umsetzung

aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zürich

Druck

Druckerei Ruch AG, Ittigen

Bildquellen

Seite 07 iStock.com/wattanaphob

Seite 08 iStock.com/jirkaejc

Seite 09 iStock.com/Lalith_Herath

Seite 10 iStock.com/timsa

Seite 11 iStock.com/xxmmxx

Seite 12 iStock.com/leolintang

Seite 13 Gundolf Renze/stock.adobe.com

Seite 14 Jiri Hera/stock.adobe.com

Seite 15 iStock.com/kireewongfoto

Seite 16 iStock.com/kireewongfoto

Seite 17 iStock.com/kosmozoo

Seite 18 iStock.com/kyoshino

Seite 19 iStock.com/Tetiana Rostopira

Seite 20 iStock.com/simonkr

«Heute packe ich mein neues Leben an»

Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal nimmt das Leben eine unerwartete Wendung. Plötzlich stellt ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder ein anderes Herzkreislauf-Problem alles auf den Kopf. Dank der modernen Herzmedizin ist man meist rasch wieder auf den Beinen. Erst in der Rehabilitation wird einem bewusst, was der Körper durchgemacht hat. Und schon ist man wieder im Alltag.

Natürlich sind Sie die gleiche Person wie früher. Aber Sie haben ein neues Leben. Ein Leben mit einem Herzen, dem Sie von nun an besonders Sorge tragen müssen. Das ist nicht immer einfach. Haben Sie jedoch Vertrauen: **Ihr Herz wird auch in Zukunft kräftig für Sie schlagen.**

Dieses kleine Karten-Set unterstützt Sie dabei. Wir zeigen Ihnen auf, wie Sie in **7 Schritten** viel für Ihr Herz und Ihre Gesundheit tun können. Es sind 7 Schritte mit **grosser Wirkung**. Beginnen Sie noch heute damit und Sie werden sehen: **Es lohnt sich!**

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit,
viel Erfolg und Durchhaltewille.

Ihre Schweizerische Herzstiftung

«Ich **bleibe dran**, auch wenn es mir schwerfällt»

Die moderne Herzmedizin ist für Notfälle bestens gerüstet. Auch die Behandlungen sind weit fortgeschritten. Stents halten verengte Gefässe offen, Bypässe umgehen verstopfte Arterien, Herzklappen werden geflickt oder ersetzt. Eines kann die Herzmedizin jedoch nicht: Sie kann Ihre Krankheit nicht heilen.

Darum braucht es **Ihre Mitarbeit**. Neben der ärztlichen Behandlung müssen Sie aktiv werden und es auch bleiben. Das klingt jetzt nach viel Aufwand, ist es aber nicht. Bauen Sie die folgenden **7 Schritte** nach und nach in Ihren Alltag ein und vieles wird schon bald selbstverständlich.

Lesen Sie die Schritte durch und entscheiden Sie selbst, was für Sie wichtig ist. Setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten. Dazu können Sie das Karten-Set auch öffnen, die Schritte neu zusammenstellen oder einzelne Karten herausnehmen. Ziehen Sie nach einem halben Jahr Bilanz: **Was habe ich gut erreicht?** Was ist mir weniger gelungen? **Und wie geht es die nächsten Monate weiter?**

Schritt 1

«Ich **bewege** mich regelmässig»

Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie gut Bewegung tut. Nach einer Wanderung, einer Velofahrt, nach der Gymnastik oder dem Walken fühlt man sich wieder frisch und erholt. **Für das Herz und die Gefässe ist körperliche Aktivität gar die beste Medizin.**

Bauen Sie deshalb mehr Bewegung in den Alltag ein. Zu Fuss einkaufen, Treppen steigen, einen zügigen Spaziergang, Gartenarbeit machen. Suchen Sie sich zusätzlich einen Sport aus, den Sie gerne und regelmässig ausüben. Alleine, mit Freunden, in einer Herzgruppe, in einem Fitnesscenter oder Verein – wie es Ihnen am liebsten ist.

Bewegung ist nicht nur gut fürs Herz: Wer körperlich aktiv ist, stärkt seine Muskeln und verbessert das Gleichgewicht, fühlt sich entspannter, hat bessere Laune, trifft andere Menschen, spürt das Wetter, erlebt die Natur und noch vieles mehr.





Schritt 1

«Ich **bewege**
mich regelmässig»

Schritt 2

«Ich pflege meine Beziehungen»

Wann haben Sie das letzte Mal mit jemandem von Herzen gelacht? **Das Zusammensein mit anderen Menschen bringt uns auf andere Gedanken und holt uns aus unserem Schneckenhaus raus.**

Wer sich zu stark mit sich und seiner Krankheit beschäftigt, gerät mitunter ins Grübeln. Nehmen Sie Ihre Alltagsaktivitäten oder Ihre Berufsarbeit so bald wie möglich wieder auf. Machen Sie das, was Ihnen früher Freude gemacht hat: Widmen Sie sich wieder Ihren Hobbys, gönnen Sie sich eine kleine Reise, einen Bummel in der Stadt, ein Treffen mit Menschen, die Sie mögen.

Blicken Sie auch mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin nach vorne. Sie haben schwierige Momente erlebt und diese gemeistert. Lassen Sie sich mit Freude wieder auf Erlebnisse ein, die Spass machen und Ihr gemeinsames Leben bereichern.





Schritt 2

«Ich pflege meine
Beziehungen»

Schritt 3

«Ich nehme meine Gefühle ernst»

Jeder Mensch hat bessere und schlechtere Tage. Wenn in letzter Zeit jedoch die schlechten Tage überwiegen, leidet die Psyche.

Negative Gefühle und Gedanken, die nicht mehr weggehen, müssen ernst genommen werden. Viele Herzpatientinnen und Herzpatienten kennen Ängste, Stress, Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit oder gar Depressionen. Es ist keine persönliche Schwäche, wenn Sie Ähnliches erleben.

Ihr Körper bleibt nur gesund, wenn auch Ihre Psyche gesund ist. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder einer anderen Fachperson über Ihre Befindlichkeit, um bei Problemen eine für Sie passende Lösung zu finden.





Schritt 3

«Ich nehme meine
Gefühle ernst»

Schritt 4

«Ich nehme meine Medikamente immer ein»

Nach einem Herzinfarkt, nach einer Operation müssen Sie dauerhaft Medikamente einnehmen. **Die Medikamente helfen, damit es möglichst nicht zu einem weiteren Ereignis kommt.**

Deshalb sollten Sie sich unbedingt an die Empfehlungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin halten. Wenn Sie die Medikamente nicht vertragen oder unsicher sind, ob die Dosis stimmt, besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Möglicherweise hilft eine Anpassung oder ein Wechsel des Medikamentes.

Apropos Arztbesuch: Die regelmässigen Kontrollen sind wichtig für Sie, auch wenn Sie sich gesund und munter fühlen. Tipp: Schreiben Sie sich vor dem Arztbesuch allfällige Probleme oder Fragen auf.





Schritt 4

«Ich nehme meine
Medikamente
immer ein»

Schritt 5

«Ich achte auf meine Ernährung»

«Du bist, was du isst», lautet eine Weisheit. Gerade für Herzpatientinnen und Herzpatienten gilt dies besonders. **Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, fit zu bleiben und das Gewicht zu halten.**

Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen, immer mit viel Obst und Gemüse. Mediterrane Küche heisst das Stichwort. Vermeiden Sie Fertigprodukte, Wurstwaren und Snacks. Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst selbst zu, mit frischen, naturbelassenen Zutaten. Wenn Sie experimentierfreudig sind, probieren Sie mal ganz neue Gerichte aus. Und noch mehr Spass macht es, wenn man die selbst zubereitete Mahlzeit mit anderen Menschen zusammen geniesst.

Wenn Sie gerne Wein zum Essen trinken, dürfen Sie sich ein Glas pro Tag an maximal fünf Tagen in der Woche zu einer Mahlzeit gönnen.





Schritt 5

«Ich achte auf meine
Ernährung»

Schritt 6

«Ich höre mit dem Rauchen auf»

Wahrscheinlich sagen Sie sich dies nicht zum ersten Mal. Und wahrscheinlich haben Sie auch schon den einen oder anderen Versuch hinter sich und rauchen trotzdem noch.

Fassen Sie es nicht als Willensschwäche auf. Nicht viele Raucherinnen und Raucher schaffen den Rauchstopp auf Anhieb und ohne fremde Hilfe.

Aber der Rauchstopp ist und bleibt das Wichtigste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Medikamente und andere Hilfsmittel erhöhen die Chance für den Ausstieg. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber oder finden Sie ein passendes Angebot auf www.stopsmoking.ch.





Schritt 6

«Ich höre mit dem
Rauchen auf»

Schritt 7

«Ich gehe in eine Herzgruppe»

Viele Herzpatientinnen und Herzpatienten sagen, sie seien froh, dass es die Herzgruppen gibt. Denn ohne Herzgruppen hätten sie Mühe, regelmässig körperlich aktiv zu bleiben. In der Herzgruppe nehmen Sie an einem Bewegungsprogramm teil – ähnlich, wie Sie das in der Reha gemacht haben. Dies bedeutet eine willkommene Abwechslung vom Alltag, den Austausch mit Menschen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben, und die Sicherheit, von Therapeutinnen und Therapeuten betreut zu werden, die fachlich dafür ausgebildet wurden.

Vielleicht ist das Mitmachen in einer Herzgruppe das Richtige für Sie. Melden Sie sich noch diese Woche für eine kostenlose Schnupperlektion an. Sie finden unter www.swissheartgroups.ch im Verzeichnis der Herzgruppen die Herzgruppe in Ihrer Nähe.





Schritt 7

«Ich gehe in eine
Herzgruppe»

«Diese Schritte packe ich an»

Start (Datum)

Meine
Priorität

Meine Schritte



Ich **bewege** mich regelmässig



Ich **pflege** meine **Beziehungen**



Ich **nehme** meine **Gefühle** ernst



Ich **nehme** meine **Medikamente** ein



Ich **achte** auf meine **Ernährung**



Ich **höre** mit dem **Rauchen** auf



Ich **gehe** in eine **Herzgruppe**

«Meine Bilanz nach sechs Monaten»

Bilanz (Datum)

Das nehme ich mir
jetzt speziell vor

Meine Schritte

Ist mir weniger
gut gelungen

Ist mir gut
gelungen

			
	Ich bewege mich regelmässig		
	Ich pflege meine Beziehungen		
	Ich nehme meine Gefühle ernst		
	Ich nehme meine Medikamente ein		
	Ich achte auf meine Ernährung		
	Ich höre mit dem Rauchen auf		
	Ich gehe in eine Herzgruppe		

Bestelltalon

Bitte senden Sie mir ...

- Broschüre «Herzinfarkt – wie weiter?»
- Broschüre «Herz und Psyche»
- Broschüre «Herzkrank – auch Partner und Angehörige trifft es»
- Broschüre «Herz und Sexualität»
- Broschüre «Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe»
- Broschüre «Bereit für Ihren Arzttermin»
- Flyer «Für Ihr Herz – Die Herzgruppe in Ihrer Region»
- Blutdruckmessgerät OMRON M3, CHF 139.–
- Kochbuch «Kochen für das Herz – nach mediterraner Art», CHF 28.90

Adresse (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Bei Sendungen ab 250g werden Porto- und Versandkosten verrechnet.

Vorname _____

Nachname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

- Ich freue mich über den Newsletter der Schweizerischen Herzstiftung (bitte E-Mail angeben)

Ihre Daten werden geschützt. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.swissheart.ch/datenschutz



Online-Shop

Die Schweizerische Herzstiftung stellt Ihnen kostenlos eine breite Palette an weiteren Informationsmitteln zur Verfügung. Alle Informationsmittel finden Sie unter www.swissheart.ch/shop

GAS/ECR/ICR



nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50203294
415001

DIE POST

B



Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach
3000 Bern 14



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Was wir tun

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass Menschen

- › möglichst lang gesund und unabhängig bleiben
- › nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkranken oder einen Hirnschlag erleiden
- › nicht an vaskulärer Demenz erkranken
- › trotz Krankheit ein lebenswertes Leben führen können

Die Schweizerische Herzstiftung fördert den gesunden Lebensstil, die Vorsorge und Lebensrettung. Sie informiert Betroffene sowie Angehörige und investiert in die unabhängige Herz-Kreislauf-Forschung der Schweiz.

Die folgenden Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.

AMGEN®

AstraZeneca

Bayer

Boehringer
Ingelheim

Bristol Myers Squibb®
Pfizer

CSL Vifor

Edwards

Medtronic
Further Together

MicroPort™
CRM

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

SIS MEDICAL
Sino Interventional Systems

spiring HealthCare
WIPAC GROUP



Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach
3000 Bern 14 | 031 388 80 80
info@swisheart.ch | www.swisheart.ch
www.swisheartgroups.ch



Ihre Spende
in guten Händen.

Spendenkonto Schweizerische Herzstiftung
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



**Mit Ihrer Spende retten Sie
Leben und verhindern durch
Krankheit und Behinderungen
entstehendes Leid.**