



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Frau&Herz

**Wie Sie Herz-Kreislauf-Krankheiten
wirksam vorbeugen können**



Frau
& Herz

Inhalt

	Einführung	3
	Ihr Herz schlägt für Sie – Ihr Hirn denkt für Sie	4
	Was niemand will: krank werden	4
	Frauenherzen schlagen anders	6
	Notfall Herzinfarkt und Hirnschlag	8
	Das Neun-Punkte-Programm für Ihr Herz	13
	Frausein – drei Herz-Stationen	22
	Station 1: Pille Ja – Rauchen Nein	22
	Station 2: Gesund schwanger	22
	Station 3: Wechseljahre	24
	Gesund auf Reisen	26
	Ihr nächster Schritt	28
	Die Schweizerische Herzstiftung	30

Liebe Leserin

Von Frauen wird viel verlangt: Leistung im Beruf, Präsenz in der Familie, freiwillige Arbeit – und das alles wenn möglich mit einem Lächeln. An unser eigenes Herz denken wir selten, eher sorgen wir uns um das Herz unserer Partner. Denn die meisten Frauen nehmen an, Herz-Kreislauf-Erkrankungen seien vor allem Männersache. In Wirklichkeit sind wir ebenso häufig davon betroffen wie Männer – wenn auch meistens erst nach den Wechseljahren.

In der vorliegenden Broschüre erfahren Sie, wie Sie einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag vorbeugen können. Denn einige Risikofaktoren haben bei Frauen ein anderes Gewicht als bei Männern. Auch ein Notfall kann sich anders äussern. Lernen Sie deshalb die typisch weiblichen Anzeichen eines Herzinfarkts kennen.

Und obwohl wir jetzt die Frauen angesprochen haben, gilt natürlich: Alles, was auf den folgenden Seiten steht, sollen auch Männer über Frauen wissen.

Wir wünschen Ihnen «ein Herz fürs Leben».

Ihre Schweizerische Herzstiftung

Ihr Herz schlägt für Sie – Ihr Hirn denkt für Sie

Unser Herz ist ein Muskel von der Grösse einer Faust, bei Frauen etwa 250 Gramm schwer, bei Männern 300 Gramm. Über die Schlagadern, die Arterien, versorgt das Herz den ganzen Körper mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut. Elektrische Impulse durch unseren natürlichen Schrittmacher (Sinusknoten) in der Wand des rechten Vorhofes bewirken, dass es sich zusammenzieht und entspannt, immer wieder, Tag und Nacht, Ihr Leben lang. Wenn Sie sich körperlich belasten, wenn Sie erschrecken, Angst haben oder verliebt sind, schlägt es schneller. Während Sie ruhen oder schlafen, verlangsamt sich Ihr Puls. Damit das Herz kräftig genug schlagen kann, muss es selber gut durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sein. Dies geschieht über ein eigenes fein verästeltes Gefässnetz: die Herzkranzgefässe oder Koronargefässe.



Entscheidend ist die gute Durchblutung auch für das Hirn. Obschon sein Gewicht weniger als 2 Prozent unseres Körpergewichts beträgt, benötigt dieses Organ fast einen Viertel der Blutmenge, die vom Herzen ausgestossen wird. Auch ist das Hirn das Organ, das am wenigsten Energie «lagern» kann und somit auf eine ständige Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen angewiesen ist. So wenig wie unser Herz hat die «Schaltzentrale» in unserem Kopf je Ferien. Das Hirn verarbeitet ununterbrochen Sinneseindrücke und koordiniert komplizierte Verhaltensweisen.

Was niemand will: krank werden

Wenn wir jung sind, halten sich Störungen und Reparaturfähigkeit unseres Körpers vielfach im Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter werden wir anfälliger für schädliche Einflüsse. Ob unsere Gefässe gesund bleiben oder krank werden, hängt von Vorgängen in unserem Körper ab, aber auch von unserer Umwelt und der Art, wie wir leben. Ein «Herz fürs Leben» zu haben bedeutet deshalb, von jung an dazu Sorge zu tragen. Denn auch wenn Sie nichts davon spüren, was in den Gefässen vor sich geht, kommt es doch über die Jahre zu Veränderungen. Diese werden unter den Bezeichnungen Arteriosklerose oder Atherosklerose («Arterienverkalkung») zusammengefasst.

Arteriosklerose bedeutet, dass sich unter der glatten Innenhaut der Arterien Fettsubstanzen einlagern und sich Verkalkungen und Kissen bilden, die mit der Zeit den Blutfluss hemmen.

- Sind die Herzkranzgefäße von fortgeschrittener Arteriosklerose betroffen, spricht man von einer koronaren Herzkrankheit. Sie äussert sich zunächst nur unter körperlicher Belastung, mit beengenden Schmerzen in der Brustgegend, der Angina pectoris. Sie kann jedoch auch einen Herzinfarkt auslösen, wenn ein «Kissen» aufbricht und ein Blutgerinnsel eine bereits verengte Arterie verstopft und den Blutfluss im entsprechenden Bereich des Herzmuskels unterbricht.
- Arteriosklerotische Verengungen der Halsschlagader oder der Hirnarterien können durch Verstopfung zum Hirnschlag führen. Auch Gerinnsel im Herzen können durch Verschleppung mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und einen Hirnschlag auslösen. Eine seltenere Ursache für einen Hirnschlag ist der Einriss eines Blutgefässes im Gehirn, wonach sich Blut in das Hirngewebe ergiesst (Hirnblutung).
- Verengt oder verschliesst sich eine Beinarterie, spricht man von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK). Betroffene bleiben wegen Schmerzen in den Beinen beim Gehen immer wieder stehen; die Erkrankung heisst deshalb auch «Schaufensterkrankheit».



Noch ist nicht im Einzelnen geklärt, warum und wie sich Arteriosklerose entwickelt. Klar ist aber: Dass wir älter werden, und dass es in unserer Familie möglicherweise eine Veranlagung für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung gibt – darauf haben wir keinen Einfluss. Aber wie unser Herz und unsere Gefässe älter werden (selbst bei einem familiären Risiko), hängt zu einem wesentlichen Teil von uns selber ab. Bei Frauen wie bei Männern.

Frauenherzen schlagen anders



Die Herzen von Frauen sind kleiner und ihre Herzkranzgefässe sind dünner als diejenigen von Männern. Es kann zu diffuser Plaque-Bildung kommen, was die Diagnose schwieriger macht. Es gibt noch weitere Unterschiede:

- Risikofaktoren gewichten bei Frauen anders als bei Männern. So erhöht Diabetes das Risiko eines akuten Ereignisses bei Frauen stärker. Frauen nach den Wechseljahren haben oft ungünstigere Blutfettwerte und einen höheren Blutdruck als Männer.
- Was viele Frauen nicht wissen: Tabakkonsum erhöht nicht nur die Gefahr eines Herzinfarkts, eines Hirnschlags oder einer Krebserkrankung. Rauchen beeinflusst alle Abschnitte eines Frauenlebens, weil dadurch auch der weibliche Hormonhaushalt gestört wird.
- Frauen reagieren auch auf Medikamente nicht einfach wie «zierliche Männer». Das wurde in Studien lange zu wenig berücksichtigt.
- Frauen sind durchschnittlich zehn Jahre älter als Männer, wenn sie einen Herzinfarkt haben. Mit den Altersjahren aber erhöht sich die Sterblichkeit nach diesem Ereignis, und die Zukunftsaussichten verschlechtern sich. Deshalb sterben Frauen bei einem Herzinfarkt häufiger als Männer.
- Auch einen Hirnschlag erleiden Frauen durchschnittlich später als Männer. Dessen Folgen sind wegen des höheren Alters einschneidender. Aufgrund der höheren Lebenserwartung von Frauen nimmt die Zahl weiblicher Hirnschlagopfer zu, die bei diesem Ereignis sterben oder behindert bleiben – oder an einer gefässbedingten Demenz leiden.
- Der Unterschied beim Notfall: Ein Herzinfarkt kann sich bei Frauen anders äussern als mit den typischen Brustschmerzen. Dadurch geht bei Frauen vielfach Zeit verloren: Zeit, von der ihr Überleben abhängt.



Denise Biellmann, Weltmeisterin Eiskunstlauf

«Die Zeit für eine gesunde Ernährung nehme ich mir selbst dann, wenn ich auf Tournee oder sonst unterwegs bin und unter Druck stehe. Ich fühle mich einfach vitaler mit Gemüse, Früchten und zum Beispiel ein wenig Pouletfleisch, als wenn ich rasch und lieblos eine Fertigmahlzeit vertilgen würde.»

Notfall Herzinfarkt

Oft deuten Anzeichen Stunden oder Tage vorher auf einen drohenden Herzinfarkt hin. Aber sie sind schwer einzuordnen. Frauen interpretieren sie darum häufig als Symptome einer Erkältung, als Muskelverspannung, Zahn-, Kiefer- beziehungsweise Halsschmerzen oder Verdauungsstörungen – oder bringen sie in Zusammenhang mit Wechseljahrbeschwerden, Rückenschmerzen, Osteoporose. Einige schreiben die Beschwerden auch ihrer momentanen Arbeitsüberlastung zu und denken: «Das ist psychisch bedingt».

Nehmen Sie unerklärbare und beunruhigende Beschwerden ernst. Ihrem Partner und Ihrer Kollegin würden Sie sagen: Geh zum Arzt. Bitte tun Sie das auch selber.



Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

Bei Frauen – besonders bei jüngeren Frauen unter 55 Jahren – äussert sich ein Herzinfarkt oft weniger klar als bei Männern, vor allem ohne Brustschmerzen. Denken Sie deshalb auch an die Möglichkeit eines Herzinfarkts bei folgenden Anzeichen:

- Unbestimmte Schwäche, Übelkeit, Erbrechen,
- Atemnot, Erschöpfung, kalter Schweiß,
- Rückenschmerzen oder Oberbauchschmerzen.

Von den «klassischen» Symptomen treten manchmal nur einzelne auf:

- heftiger beengender Druck und klemmende Schmerzen in der Brustmitte von mindestens 15 Minuten Dauer, oft ausstrahlend in Schultern und Arme (meist links), den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch
- Übelkeit, Schwäche, Schwitzen, eventuell kalte blasse Haut
- Angstgefühl, Atemnot

Was tun? Benachrichtigen Sie oder jemand in Ihrer Nähe die Notrufnummer 144.

Ein Teil der Herzinfarkte werden manchmal erst im Nachhinein erkannt, weil die Anzeichen diffus waren und die Betroffenen lediglich eine ungewohnte Müdigkeit, Atemnot und kalten Schweissausbruch festgestellt haben, allenfalls gleichzeitig mit Erbrechen. Man spricht dabei von einem «stummen» oder «nicht erkannten» Infarkt.

Als Frau sollten Sie ungewohnte und unerklärte Beschwerden zwischen Ihrem Kiefer und Ihrem Bauch so lange als Herzinfarkt ansehen, bis dieser Verdacht ärztlich ausgeräumt ist. Die Wahrscheinlichkeit eines Notfalls ist gering, wenn Sie jung sind und keine Risikofaktoren haben. Sie nimmt zu, wenn die Wechseljahre hinter Ihnen liegen und Sie ausserdem Raucherin sind oder andere Risikofaktoren haben.

Entwarnung: Verspüren Sie vorübergehend einen ziehenden oder stechenden Schmerz in der Brustgegend, der leicht mit einem Finger lokalisierbar ist, geht dieser in der Regel nicht vom Herzen aus und ist meist harmlos.

«Magenstörung» war ein Herzinfarkt

Seit Wochen fühlt sich Johanna Oberholzer (62) abgeschlagen, sie ist kurzatmig, schläft schlechter als früher und hat manchmal Schmerzen im Oberbauch. Aber sie verdrängt die Beschwerden: Frauen ihres Alters müssen wohl beginnen, sich mit abnehmender Kondition und Schmerzen hier und dort abzufinden. Ausserdem würde sie ein Herzproblem erkennen: Als ihr Nachbar vor zwei Jahren an Weihnachten spät läutete, sich an die Brust griff und ihm kalter Schweiss auf der Stirn stand, hat sie sofort das Richtige getan, Notrufnummer 144 alarmiert und ihren Verdacht auf Herzinfarkt geäussert.

Eines Montagmorgens wird Johanna Oberholzer von heftiger Übelkeit gepackt. Ihre Arbeitskollegin begleitet sie zur Ärztin. «Wohl wieder Magenbeschwerden», vermuten die beiden Frauen übereinstimmend. Aber die Ärztin lässt es nicht dabei bewenden. Und wenig später, im Spital, steht die Diagnose fest: Es ist ein Herzinfarkt.

Notfall Hirnschlag

Ähnlich wie ein Herzinfarkt kündigt sich auch ein Hirnschlag manchmal Stunden oder Tage vorher an. Vorboten können «Mini-Hirnschläge» sein: Sie werden als «vorübergehende Minderdurchblutung» oder transitorische ischämische Attacken (abgekürzt TIA) bezeichnet. Anders als ein «richtiger» Hirnschlag dauern sie nur wenige Minuten. Typische Symptome sind zum Beispiel eine plötzliche flüchtige Sehstörung oder eine plötzliche kurz dauernde Lähmung eines Arms.

Solche Warnsymptome dauern nur kurze Zeit an. Bitte nehmen Sie diese Anzeichen trotzdem ernst, denn oft folgt ihnen später der «richtige» Hirnschlag: Suchen Sie sofort den Arzt oder das Spital auf.

An Partner, Nachbarn, Freunde: Fällt Ihnen auf, dass eine Frau plötzlich einen unerklärbaren Ausfall hat beim Gehen, dass ihr etwas aus der vorübergehend gelähmten Hand fällt, oder dass sie über Doppelbilder bzw. den plötzlichen Ausfall eines Teils ihres Gesichtsfeldes klagt: Bitte rufen Sie den Arzt an und nennen Sie Ihren Verdacht auf einen «Mini-Hirnschlag» (Fachausdruck TIA). Natürlich gilt das umgekehrt auch, wenn Sie als Frau bei einem Mann solche Anzeichen feststellen.

Telefon 144 und Nachbarhilfe

«Ach, das wird schon wieder»: Nein, Zeit ist Leben! Je eher die Behandlung bei einem akuten Ereignis beginnt, desto besser sind die Überlebenschancen und desto geringer die bleibenden Schäden am Herzmuskel oder am Gehirn. Viele Frauen reifen Alters, in dem sie besonders für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag gefährdet sind, leben allein. Rufen Sie bei Verdacht auf einen Notfall die Notrufnummer 144 an und wecken Sie andere Hausbewohner. Warten Sie nicht den nächsten Morgen ab!



Melanie Oesch, Sängerin und Jodlerin

«Wenn ich das Wort ‚Herzinfarkt‘ oder ‚Hirnschlag‘ höre, denke ich automatisch an einen älteren Mann. Seit ich Botschafterin für die Schweizerische Herzstiftung bin, weiss ich, dass auch Frauen betroffen sind, sogar jüngere. Als Sängerin bin ich auf eine klare Stimme angewiesen und rauche deshalb nicht. Ich mag auch nicht andere Leute ‚bekehren‘. Aber was ich über die Gefährlichkeit von Rauchen und Pille schon bei jungen Frauen erfahren habe, gibt mir zu denken. Ich werde deshalb die Broschüre ‚Frau&Herz‘ meinen Freundinnen empfehlen.»

Wie erkenne ich einen Hirnschlag?



Typisch für einen Hirnschlag sind eines oder mehrere der folgenden Anzeichen:

- Plötzliche Schwäche, Lähmung oder Gefühlsstörung, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)



- Plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge), Doppelbilder



- Sprachstörung und Verständnisschwierigkeiten



- Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit



- Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



Was tun? Benachrichtigen Sie oder jemand in Ihrer Nähe die Notrufnummer 144.

Spezialisierte Spitäler und Kliniken

Bei Verdacht auf Hirnschlag veranlassen Sie die Überweisung in ein Stroke Center oder eine Stroke Unit.

Die Liste der Stroke Centers und Stroke Units finden Sie auf www.hirnschlag.ch.

Das Neun-Punkte-Programm für Ihr Herz



Es gibt körperliche Leiden, vor denen wir uns nicht schützen können. Für unser Herz und unser Hirn jedoch lohnt sich voller Einsatz in jedem Alter. Wenn wir versuchen, mit Hilfe von Crèmes und Schönheitstricks äusserlich jung zu bleiben und bereit sind, dafür viel Geld zu bezahlen – dann sollten wir es uns wert sein, auch «innendrin» die Zahl unserer Lebensjahre zu überlisten. Das Neun-Punkte-Programm der Schweizerischen Herzstiftung verlangt zwar mehr Ausdauer, schmerzt aber eindeutig weniger, als wenn wir uns störende Härchen auszupfen.

So sagen Sie Ihrem Herzen «ich liebe Dich»:



* Der Stern heisst: Sollte mein Blutdruck bei der nächsten Kontrolle zu hoch sein, oder sind meine Blutfett- oder die Blutzuckerwerte (Diabetes) ungünstig, lasse ich sie behandeln und achte dabei stärker als bisher auf einen gesunden Lebensstil.

1. Ich rauche nicht

Sie rauchen nicht? Bitte bleiben Sie dabei. Es gibt gute Argumente dafür – sie gelten natürlich umso mehr, wenn Sie (noch) Raucherin sind. Frauen, die rauchen, müssen dafür stärker büßen als Männer – in allen Lebensabschnitten und nicht nur mit einem massiv erhöhten Risiko für eine Herz-Kreislauf-Krankheit oder für Krebs. Tabakkonsum stört auch den weiblichen Hormonhaushalt und schädigt Eierstöcke und Eileiter. Laut Schätzungen geht deshalb jeder zehnte Kinderwunsch nicht in Erfüllung. Bei Frauen, die rauchen und zugleich die Pille nehmen, steigt die Wahrscheinlichkeit stark an, dass sich in ihren Arterien oder Venen lebensgefährliche Blutgerinnsel (Thrombosen) bilden. Auch junge Frauen unter 35 Jahren riskieren damit bereits einen Notfall, den sie eher der Generation ihrer Eltern zuordnen. Ältere Raucherinnen nach den Wechseljahren haben zudem öfter Osteoporose als Nichtraucherinnen.

Vielleicht überzeugt Sie ein kosmetisches Argument im Moment mehr? Rauchen lässt die Haut vorzeitig altern. Deshalb: Bleiben Sie rauchfrei schön.

Leider verkleinern Light-Zigaretten die Gefahr für Ihre Arterien und für Ihre Lunge nicht. Auch rauchlose Tabakwaren wie Schnupf-, Kau- und Mundtabak oder aromatisierte Tabakwaren sind keine ideale Lösung. So genannte elektronische Zigaretten (E-Zigaretten) weichen bezüglich Produktsicherheit und Nikotingehalt zur Zeit noch stark voneinander ab.

2. Ich kenne meinen Blutdruck

Wenn Ihre Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg liegen, sind sie normal, und Sie können sie bis zur nächsten (jährlichen) Kontrolle vergessen. Liegen die Werte bei mehrmaligen Messungen über 140/90 mmHg, sollten Sie Ihren Arzt



TIPP Nicht rauchen = kein Risiko. Das ist einfacher gesagt als getan. Oft rauchen Frauen weiter, weil sie befürchten, sonst an Gewicht zuzunehmen (was in der Anfangszeit möglich ist). Bitte lassen Sie sich durch Ihren Arzt oder Ihre Apotheke beraten. In unserer kostenlosen Broschüre «Rauchfrei leben – besser leben» finden Sie Fakten und Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihren Rauchstopp vorzubereiten und dabei zu bleiben (Bestelltalon in der Mitte der Broschüre). Unterstützung und Begleitung erhalten Sie auch bei der nationalen Rauchstopp-Linie: Deutsch, Französisch, Italienisch: 0848 000 181 (Montag bis Freitag, 11–19 Uhr).



Patrizia Pesenti, Geschäftsfrau und Politikerin

«Sport und Bewegung bereiten mir Freude und Wohlbefinden. Was zählt ist, jede *Gelegenheit* zu nutzen, um sich mit Vergnügen zu bewegen: Sport, ein Spaziergang oder einfach ‚Treppe statt Lift‘. Damit fördere ich die *Gesundheit* meines Herzens, und vor allem heitere ich meinen *Geist* auf.»

Dank Ihrer Spende kann die Schweizerische Herzstiftung...

- **Forscherinnen und Forscher** in der Schweiz dabei unterstützen, neue Erkenntnisse über die Ursachen von Herzkrankheiten und Hirnschlag zu gewinnen.
- **Forschungsprojekte** mit dem Ziel fördern, neue Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zu entwickeln. Damit trägt sie dazu bei, dass sich die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert.
- **Betroffenen** und ihren **Angehörigen** umfassende Informationen über Krankheiten, Behandlung und Vorbeugung zur Verfügung stellen (**Informationsbrochüren**).
- Die **Bevölkerung** über wirksame Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten **aufklären** und zu einem herzgesunden Lebensstil motivieren.

Unsere Dienstleistungen für Sie als Gönnerin und Gönner:

- Beratung am **Herztelefon 0848 443 278** durch unsere Fachärzte.
- Schriftliche Antwort auf Ihre Fragen in unserer **Sprechstunde** auf www.swissheart.ch/sprechstunde.
- Persönlicher **Gratis-HerzCheck®** (ab einem Gönnerbeitrag von CHF 60.– jährlich).
- **Magazin «Herz und Hirnschlag»** (4 x jährlich).
- Einladungen zu **Vortrags- und Informationsveranstaltungen**.



Ja, ich möchte spenden und werde Gönner!



Ja, senden Sie mir bitte unverbindlich ein Probeexemplar des **Gönnermagazins «Herz und Hirnschlag»** zum Kennenlernen!



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische
Herzstiftung ist seit
1989 ZEWÖ-zertifiziert.



konsultieren. Messen ist die einzige Möglichkeit, hohen Blutdruck zu entdecken; denn man spürt ihn nicht. Viele Menschen haben hohen Blutdruck, fast die Hälfte aller Frauen über 45 Jahre ist davon betroffen – oft ohne etwas davon zu ahnen. Sie sind damit stark gefährdet, einen Hirnschlag zu erleiden. Auch Herz und Nieren erkranken, wenn hoher Blutdruck zu lange unbehandelt bleibt. Was die neuere Forschung ebenfalls zeigt: Ältere Frauen mit Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken.

Ihr Blutdruck bleibt eher normal, wenn Sie Ihr Gewicht im grünen Bereich halten und nicht rauchen. Gehen Sie zudem mit Salz sparsam um und denken Sie daran, dass industriell hergestellte Nahrungsmittel (Fast Food, Snacks, Wurstwaren, aber auch Brot und Käse) oft viel Salz enthalten. Salz kann – bei Frauen noch mehr als bei Männern – den Blutdruck ansteigen lassen. Das gilt auch für Alkohol. Im übrigen: Regelmässige körperliche Bewegung ist auch hier das Zauberrezept.

Harmlos, aber unangenehm: Besonders schlanke junge Mädchen und Frauen haben manchmal einen sehr niedrigen Blutdruck. Für das Herz ist dies an sich positiv, doch können die Begleiterscheinungen (Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel) unangenehm sein. Wechselduschen und körperliche Aktivität bringen Ihren Blutdruck auf Trab. Vermeiden Sie langes Stehen sowie Stress und Übermüdung. Allenfalls kann Ihnen eine Bouillon mit genügend Salz helfen. Trinken Sie reichlich Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees.



TIPP Lassen Sie Ihren Blutdruck in Ihrer Apotheke oder beim nächsten Arztbesuch und danach jedes Jahr einmal messen. Oder besorgen Sie sich selber ein Messgerät. Unsere Empfehlungen für das richtige Messen und den Gerätekauf finden Sie im Internet unter www.blutdruck-offensive.ch. Bitte beachten Sie, dass die Einnahme der Pille oder eine Schwangerschaft den Blutdruck erhöhen kann.



TIPP Falls Sie allein wohnen: Haben Sie schon daran gedacht, eine Freundin oder den Nachbarn einmal «einfach so» zum Essen einzuladen? In Gesellschaft isst es sich vergnüglicher (und meist gesünder) als im Fernsehsessel. Suchen Sie Anregungen für Ihre Küche, bestellen Sie am besten unsere Gratisbroschüre «Herzgesund genießen» oder eines unserer Kochbücher «Kochen für das Herz» (Bestellton in der Mitte der Broschüre).

3. Ich beuge ungünstigen Blutfettwerten (Cholesterin) vor

Bis zu den Wechseljahren haben Frauen in der Regel die besseren Blutfettwerte als Männer. Danach jedoch weisen viele Frauen erhöhte Werte auf. Aber auch jüngere Frauen können ungünstiges Cholesterin haben, wenn sie rauchen, an starkem Übergewicht leiden, Diabetes haben oder erblich belastet sind. Schwimmen aber zu viele Fettbestandteilchen (Cholesterin und Triglyzeride) in unserem Blut, lagern sie sich an den Arterienwänden ab und stören den Blutfluss.

Medizinische Fachgesellschaften empfehlen, nicht für alle Personen den gleichen «idealen» LDL-Cholesterinwert anzustreben, sondern diesen davon abhängig zu machen, wie gross das Herz-Kreislauf-Risiko im Einzelfall ist. Patienten mit hohem Risiko sollen demnach ein tieferes LDL-Cholesterin erreichen, während bei einem niedrigen Risiko höhere Werte akzeptabel sind. Bei Personen mit einem niedrigen Herz-Kreislauf-Risiko (ein oder kein Risikofaktor) sind keine LDL-Cholesterinzielwerte empfohlen. Der ideale Triglyzeridwert liegt unter 1.7 mmol/l. Erhöhte Werte (> 2.0 mmol/l) sollen in der Regel beim Arzt abgeklärt werden, da sie oft Folge einer anderen Krankheit sind.

So beeinflussen Sie Ihre Blutfette (Cholesterin/ Triglyzeride) auf natürliche Art: Verzichten Sie aufs Rauchen, gönnen Sie Ihren Turnschuhen mehrmals wöchentlich Ausgang und beachten Sie, welche Art Fett Sie konsumieren: Günstig sind das einheimische Rapsöl sowie Olivenöl und Nüsse. Sie enthalten hohe Anteile an ungesättigtem Fett. Den Konsum gesättigter Fette sollten Sie dagegen vermindern. Sie kommen vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft vor, aber auch in Kokos- oder Palmfett. Das heisst: Fleischlose Mahlzeiten einschalten (und wenn Fleisch, dann mageres) oder Fisch aus einer

nachhaltigen Fischerei zubereiten (Bio-Label für Zuchtfisch, MSC-Gütesiegel für Wildfang); fett-reduzierte Milch- und Quarkprodukte wählen; Wurst, Frittiertes (Chips) und Backwaren wegen ihres hohen Anteils an verstecktem gesättigtem Fett für Ausnahmen reservieren.

4. Ich beuge Diabetes vor

Die Hälfte aller Personen mit Diabetes (Zuckerkrankheit) sind Frauen. An Diabetes erkrankte Frauen sind stärker gefährdet, einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder einen Verschluss der Beinarterien zu erleiden als Personen ohne Diabetes. Die möglichen Folgen solcher akuten Ereignisse sind bei Frauen einschneidender als bei Männern.

5. Ich genieße das Essen...

...und gönne mir farbige, ausgewogene Kost nach Art der Mittelmeerländer. Essen Sie täglich viel Obst und Gemüse und halten Sie sich an die alte Tellerregel: Gut die Hälfte des Tellers beanspruchen Gemüse, Salat und/oder Obst, ein Viertel besetzen Getreideprodukte oder Kartoffeln, und ein Viertel eiweissreiche Produkte wie mageres Fleisch oder Fisch (für Vegetarierinnen Bohnen, Erbsen und Linsen sowie Nüsse und Mandeln, Eier, Quark, Tofu, Milchprodukte).

6. Ich halte Mass beim Alkohol

Bei Frauen ist die schädliche Schwelle des Alkoholkonsums um die Hälfte niedriger als bei Männern. Trinken Sie als Frau höchstens 1–2 Glas Wein – und dies möglichst nicht jeden Tag. Übermässiger Alkoholkonsum steht in Zusammenhang mit der häufigsten Herzrhythmusstörung, dem Vorhofflimmern, aber auch mit hohem Blutdruck und mit ungünstigen Blutfettwerten. Ausserdem besteht die Gefahr der Abhängigkeit.

TIPP Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für Diabetes Typ 2 («Altersdiabetes»). Ein normales Körpergewicht, genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung tragen entscheidend dazu bei, das Risiko zu senken. Kontrollieren Sie ab dem 45. Altersjahr Ihren Blutzucker. Hatten schon Ihre Eltern Diabetes, oder leiden Sie an starkem Übergewicht, empfehlen wir eine Kontrolle der Blutzuckerwerte bereits ab 40 Jahren.



Manuella Maury, Journalistin

«Ich lese, dass vier von zehn Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Und dass Herz-Kreislauf-Krankheiten überhaupt die häufigste Todesursache bei Frauen sind. Dann stelle ich mir die Menschen vor, die hinter diesen Zahlen stehen: Familien, die ihre Mütter und Grossmütter zu früh verlieren. Frauen, die nach einem Hirnschlag schwer behindert bleiben. So viel Leid! Oft könnte es verhindert werden: wenn wir Frauen (und die Männer um uns herum) wissen, wie vorbeugen, und wenn wir die weiblichen Anzeichen eines Herzinfarkts besser kennen. Dann geht weniger Zeit bis zur Behandlung verloren, und die Chancen zu überleben verbessern sich deutlich!»

7. Ich halte mein Normalgewicht

Die Neigung zu Übergewicht nimmt nach der Menopause zu. Allerdings sollten Frauen in diesem Alter – solange ihr Gewicht im Normalbereich liegt – auch akzeptieren, dass der Körper sich verändert. Bei leichtem Übergewicht kann der dauernde Versuch abzunehmen die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Mehr Erfolg dürfen Sie sich versprechen, wenn Sie sich vorerst das Ziel setzen, Ihr bestehendes Gewicht zu halten (statt abzunehmen).

Massives Übergewicht erhöht den Blutdruck. Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Leiden gehen damit einher, aber auch Arthrose und gewisse Krebserkrankungen. Umgekehrt schädigt auch krankhaftes Untergewicht (BMI unter 19), wie es uns oft als «schön» verkauft wird, langfristig den ganzen Körper (Herz, Magen und Darm, Nieren, Zähne, Haare, Knochendichte) und kann zu schweren Depressionen führen.

8. Ich achte auf mein psychisches Gleichgewicht

Männer werden vor allem von Erfolgsdruck gestresst, Frauen häufig von Sorgen um Familie und Partnerschaft. Wenn Einkommen und Arbeitssituation stimmen, muss die Doppelbelastung Beruf-Haushalt/Familie nicht unbedingt ein höheres Stressrisiko bedeuten. Mindestens so stark belastet wie Menschen mit prestigereichen «Stressjobs» sind Angestellte, gelernte und ungelernte Arbeiterinnen und Arbeiter mit wenig persönlicher Entscheidungsfreiheit über ihre Arbeitsgestaltung bei gleichzeitig hohen Anforderungen, Angst um den Arbeitsplatz und finanziellen Problemen. Auch fehlende Unterstützung durch das Umfeld wie etwa die Geringschätzung ihrer (Haus)-Arbeit belastet Frauen stark.

Langfristig wirkt sich eine schwere Dauerbelastung über verschiedene Mechanismen auf Herz



TIPP Wir haben nicht alle den gleichen Kalorienbedarf. Sie nehmen zu, wenn Sie mehr essen, als Sie verbrauchen. Sie nehmen ab, wenn Sie weniger essen, als Sie verbrauchen. Versuchen Sie, eine gute Mitte zu finden, in der Sie sich wohl fühlen, und die Ihrer natürlichen körperlichen Konstitution entspricht.

und Kreislauf aus, zum Beispiel mit dauernd erhöhtem Ruhepuls und erhöhtem Blutdruck. Zusätzlich rauchen viele Betroffene mehr, greifen vermehrt zu Medikamenten (z.B. Beruhigungstabletten), trinken mehr Alkohol oder entwickeln Essstörungen.

Unser Rat: Versuchen Sie herauszufinden, weshalb und wie Sie Stress erleben. Anders gesagt: Nehmen Sie sich Zeit (auch wenn Sie keine zu haben glauben), um Ihre Lebenssituation zu überdenken. Auf welche Weise können Sie sich entspannen? Gibt es Entlastungsmöglichkeiten für die Kinderbetreuung oder am Arbeitsplatz? Brauchen Sie finanzielle Beratung? Macht Ihnen in Beruf oder Familie etwas schwer zu schaffen? Bitte bringen Sie Schwierigkeiten und Probleme zur Sprache. Wenden Sie sich allenfalls an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine Beratungsstelle in Ihrer Gemeinde. Und versuchen Sie, sich als Ausgleich so oft wie möglich körperlich zu bewegen.



TIPP 5000 Schritte zu Fuss an mindestens vier Tagen pro Woche sind für unser Herz und unseren Kreislauf eine Wohltat. Es gibt heute praktische Schrittzähler, die Sie am Gürtel befestigen können. Die Schweizerische Herzstiftung hat diesen kleinen Begleiter für Sie ausprobiert (Bestellatalon in der Mitte der Broschüre).

9. Ich bewege mich regelmässig

Ich bewege mich regelmässig. Ich bewege mich regelmässig. Ich bewege mich regelmässig. Warum eigentlich? Weil regelmässige körperliche Bewegung das wirksamste und beste Mittel ist, um gesund zu bleiben. Schon täglich 30 Minuten schnelles Gehen, mindestens aber 2,5 Stunden körperliche Betätigung pro Woche, dabei leicht ins Schwitzen kommen – und Sie haben die perfekte Rundumtherapie für Gesundheit, Schönheit und psychisches Wohlbefinden! Noch besser, wenn Sie sich zusätzlich so oft wie möglich beim Walking, Schwimmen, Velofahren, Langlaufen oder Ihrem Lieblingssport richtig austoben. Wenn Sie bisher unспортlich waren und neu mit einem Training beginnen möchten, kann es sinnvoll sein, Ihre Leistungsfähigkeit vorher vom Arzt abklären zu lassen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie bereits unter einer Herz-Kreislauf-Krankheit leiden.

Frausein – drei Herz-Stationen

Station 1: Pille Ja – Rauchen Nein

Anders als die Verhütungspillen der ersten Generation belasten die heutigen kombinierten Präparate das Herz-Kreislauf-System kaum. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Ihnen aber vor dem Gebrauch einer Verhütungspille Ihren Blutdruck messen; denn bei Frauen, welche die Pille nehmen und einen hohen Blutdruck haben, erhöht sich das Herzinfarktrisiko. Auch das Hirn-schlagrisiko ist grösser, wenn Frauen mit der Pille verhüten und zusätzliche Risikofaktoren haben, wie vererbte Gerinnungsstörungen, Rauchen oder eine Migräne mit Aura. Die Ärztin wird Ihnen zudem dringend empfehlen, mit dem Rauchen aufzuhören respektive nicht damit anzufangen; denn die Kombination Pille/Rauchen bringt Sie bereits als noch junge Frau in Gefahr, einen Infarkt zu erleiden – umso mehr, wenn noch Übergewicht mitspielt. Sollten Sie damit nicht zurechtkommen, gibt es Präparate, deren hormonelle Zusammensetzung besser geeignet ist als die Östrogenpille, oder die Ärztin bespricht mit Ihnen die Möglichkeit einer Alternative, zum Beispiel Verhütung mit einer Spirale.

Station 2: Gesund schwanger

Wir wünschen Ihnen viel Freude in diesen ganz besonderen neun Monaten Ihres Lebens! Unser Tipp, damit es Ihnen und Ihrem Baby gut geht:



- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck (Ihre Gynäkologin macht es sicher). Das ist wichtig für Sie und Ihr Kleines.
- In der Schwangerschaft können etwas häufiger als sonst Blutgerinnsel in den Venen (Venenthrombosen) auftreten. Damit diese Gefahr klein bleibt, und auch der Gesundheit Ihres Babys zuliebe, sollten Sie – falls Sie rauchen – sofort damit aufhören.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- Halten Sie die Blutzirkulation in Ihren Beinen im Gang, indem Sie viel zu Fuss gehen (oder schwimmen, wenn Sie das vorziehen).



Sabine Dahinden, TV-Moderatorin

«Als Kind hätte ich lieber Pommes frites gegessen und Cola getrunken statt Vollkornbrot, Tee und Bio-Kartoffeln, wie sie uns Mama auftischte. Heute bin ich ihr dankbar, dass sie die Familie so gesund ernährt hat. Ausserdem gebe ich mir fast täglich einen Schubs und bewältige einen Teil meines langen Arbeitsweges per Velo, das gibt Schwung und Nervenstärke!»

Station 3: Wechseljahre

Beneidenswert die Frauen, die leicht durch die Wechseljahre kommen. Andere haben Wallungen, Schlafstörungen, Ängste, Herzrasen, und ihre Gefühle spielen ähnlich verrückt wie seinerzeit in der Pubertät, nur umgekehrt. Was passiert in dieser Zeit in Ihrem Körper? Die Eierstöcke produzieren weniger weibliche Hormone (Östrogene). Damit geht nicht nur die Zeit der Fruchtbarkeit zu Ende. Östrogenrückgang und die Zahl Ihrer Jahre wirken sich auch auf den Stoffwechsel aus: Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride) und Blutdruck erhöhen sich, das Risiko für die Zuckerkrankheit steigt.

Was können Sie tun?

- Spätestens jetzt ist der Moment da, Ihre Werte kennenzulernen. Lassen Sie Blutdruck, Blutfette und Blutzucker kontrollieren. Vielleicht stehen Sie auch auf eine Waage und fassen den Vorsatz: Dieses Gewicht halte ich ab jetzt.
- Machen Sie sich ein Vergnügen daraus, Schritte oder Schwimmzüge zu sammeln: Treppe statt Lift, täglicher Spaziergang, Walking allein oder in einer Gruppe, fixer Schwimm- oder Aquafit-Termin. Es braucht Überwindung. Aber danach fühlen Sie sich viel besser als vorher. Körperliche Bewegung hebt auch in diesem Lebensabschnitt Ihre Stimmung und Ihr Selbstvertrauen und stärkt Knochen und Muskeln.
- Ebenfalls wichtiger als je: Ausgewogen essen, mit vielen Früchten und reichlich Gemüse.



Auf zur nächsten Etappe

Die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der letzten Monatsblutung werden als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet. Sie sind ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und keine Krankheit. Was nichts daran ändert, dass die Begleiterscheinungen ausgesprochen lästig sein können. Ratschläge, dem neuen Lebensabschnitt eine Chance zu geben, und begeisterte Beschreibungen eines schwungvollen Aufbruchs wirken wie Hohn, wenn wir gerade in einem Stimmungstief hängen oder beim Plaudern mit Freunden den Schweissausbruch des Jahrzehnts erleiden. Ganz abgesehen davon, dass Schwimmringe um die Taille über Nacht zu entstehen scheinen und die Tendenz rapid steigt, dass wir Pfunde zulegen. Vielleicht haben Sie trotzdem im Verlauf dieser Jahre einmal Lust, Ihren Alltag durch andersfarbige Brillengläser anzuschauen? Sie haben eine Etappe bewältigt, nun kommt die nächste. Was können Sie Neues lernen? Wo liegen Ihre Kraftquellen? Lassen Sie sich nicht beirren von einer Werbung, die ewige Jugend verlangt und vorgaukelt. Wir alle werden älter – aber wenn möglich mit jungem Herzen.



Hormone ja oder nein?

Sollten Ihre Wechseljahrsbeschwerden zu stark werden, sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen. Sie haben Erfahrung mit sanften Massnahmen, die Ihnen helfen können – etwa Entspannungstechniken oder pflanzlichen Präparaten. Reichen solche Methoden nicht aus, können eine erheblich eingeschränkte Lebensqualität und unbefriedigende Sexualität (Scheidentrockenheit) aufgrund eines Hormonmangels vorübergehend mit einer Hormonersatztherapie behandelt werden. Allerdings muss der mögliche Nutzen sorgfältig gegen Ihr Alter (Behandlungsbeginn unter 60 Jahren), allfällige Risikofaktoren und Grundkrankheiten abgewogen werden. Dosis und Behandlungsdauer sollten auf das mögliche Minimum beschränkt werden. Vielfach werden heute Hormonpräparate bevorzugt, die über die Haut aufgenommen werden. Diese Form der Aufnahme ist deshalb von Vorteil, weil die Medikamente nicht den Leberstoffwechsel belasten und in niedrigerer Dosierung zugeführt werden können.

A propos Alter

Eine chronische Krankheit, an der vor allem ältere Frauen häufiger leiden als Männer, ist die Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche). Sie bedeutet, dass das Herz, zum Beispiel nach einem Herzinfarkt, an Kraft und Pumpleistung einbüsst und nicht mehr genügend Blut in den Kreislauf befördern kann.

Haben Sie in letzter Zeit Mühe damit, eine Treppe hochzusteigen? Verspüren Sie Atemnot schon bei geringer körperlicher Anstrengung? Schreiben Sie Ihre ungewohnte Müdigkeit oder Ihre geschwellenen Knöchel nicht einfach Ihrem Alter zu. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Herzinsuffizienz ist eine Krankheit, die wirksam angegangen werden kann, einerseits durch vorbeugende Massnahmen, andererseits durch eine geeignete Behandlung.

Hormone ja oder nein? Die Antwort werden Sie allein im Gespräch mit Ihrer Gynäkologin finden. Haben Sie sich zu einer Hormonersatztherapie entschlossen, sollten Sie sich mindestens einmal jährlich von Ihrer Ärztin untersuchen lassen.

Gesund auf Reisen

Wenn Sie bis hier gelesen haben, wissen Sie es bereits: Stundenlanges Sitzen ohne Unterbruch ist nicht ideal – aber manchmal geht es nicht anders. Damit Sie eine lange Reise im Flugzeug, Zug, Car oder Auto unbeschadet (sprich: ohne Venenthrombose) überstehen, hier ein paar Tricks:

- Unterbrechen Sie die langen Perioden des Bewegungsmangels mindestens alle zwei bis drei Stunden und gehen Sie ein paar Schritte.
- Bewegen Sie stündlich für drei bis vier Minuten Ihre Beine, kreisen Sie mit den Füßen, lassen Sie Ihre Wadenmuskeln spielen. Dies besonders auch, wenn es wegen Turbulenzen im Flugzeug nicht möglich ist, in der Kabine herumzugehen.
- Trinken Sie genügend Wasser (Faustregel: pro Reisestunde zwei Deziliter) und wirken Sie so einem «Eindicken» des Blutes entgegen. Kaffee oder Alkohol fördern allerdings die Urinausscheidung und tragen damit wiederum zu «dickem Blut» bei. Entscheiden Sie sich für lockere, nicht einengende Kleider.



TIPP Wenn Sie schon früher eine Thrombose gehabt haben, oder wenn ein anderes Risiko besteht – zum Beispiel eine im Blut diagnostizierte genetische Neigung zu Thrombosen, gewisse Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs – sollten Sie vor der Reise die Blutgerinnung medikamentös hemmen. Aspirin allerdings nützt gegen Venenthrombosen durch bewegungsloses Sitzen nichts, denn dabei stehen andere Mechanismen der Gerinnungsbildung im Vordergrund als bei einem Herzinfarkt durch eine verstopfte Arterie. Lassen Sie sich am besten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten. Zusätzlich können gut angepasste Kompressionsstrümpfe helfen. Sie wirken in erster Linie den Bein- und Knöchelschwellungen durch eine schwerkraftbedingte Wasseransammlung entgegen (und weniger einer Thrombose).



Anita Fetz, Ständerätin

«Es ist höchste Zeit, den Herzinfarkt als Leistungsausweis für gestresste Manager zu entthronen. Mindestens so sehr sind Menschen am unteren Ende der Karriereleiter betroffen, die geringen Einfluss haben und umso grösserem Druck ausgesetzt sind. Darunter sind viele Frauen. Dauerstress, Angst um den Arbeitsplatz und soziale Not gefährden ihr Herz und ihren Kreislauf. Deshalb freue ich mich, Botschafterin der Schweizerischen Herzstiftung zu sein.»

Ihr nächster Schritt

Sie wissen jetzt, wie man sich möglichst vor einem Herzinfarkt, einem Hirnschlag oder einer anderen Herz-Kreislauf-Krankheit schützen kann. Wir ermuntern Sie, aus dem «man» ein «ich» zu machen und sich die nächsten Schritte hier zu notieren:

♥ Mit dem **Swisheart-Coach®**, dem Online-Tool für Herz und Kreislauf der Schweizerischen Herzstiftung, kann ich mein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko ermitteln. Gleichzeitig erfahre ich, wie ich meinen Lebensstil und somit auch meine Gesundheit gezielt verbessern kann.
www.swisheartcoach.ch

♥ Die Berechnung meines persönlichen Risiko-profils ist umso genauer, je präziser meine Angaben sind. Deshalb will ich meine Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte bei der nächsten Arztkonsultation oder in einer Apotheke bestimmen lassen. Als Gönnerin oder Gönner der Schweizerischen Herzstiftung profitiere ich ab einem Betrag

Achtung, Check und los!

Anna-Lena Bangerter war 30 Jahre alt, als ihre Mutter 60-jährig wurde. Das schien ihr damals uralt. Jetzt ist sie selber Sechzig. Wie fühlt sich das an? «Wie Hochsommer», sagt sie. «Jedenfalls so gut, dass ich zusammen mit meinem Mann gern in die Zukunft schaue. Vor einem Jahr habe ich mir in einem HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung meine Risikofaktoren für das Herz abklären lassen. Die Werte waren nicht schlecht, aber auch nicht perfekt. Unsere Kinder staunten etwas über den Entschluss ihrer unspornlichen Mutter, sich daraufhin für einen Aqua-Gym-Kurs anzumelden. Aber mittlerweile spüren auch sie, dass es mir gut tut. Körperlich – und irgendwie auch seelisch.»

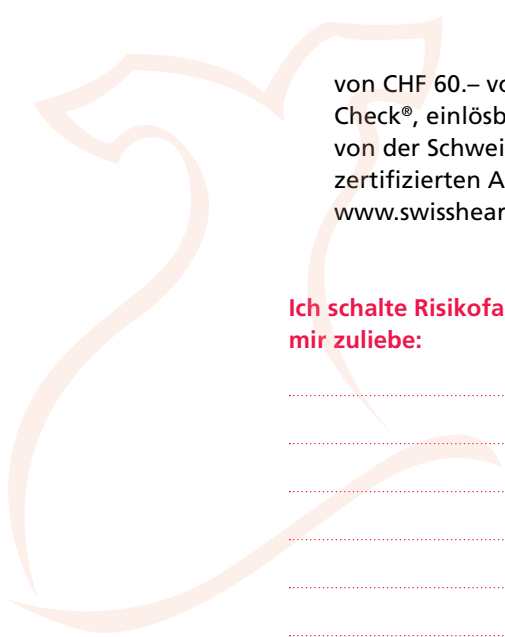


TIPP Ich kenne meine Werte

Cholesterin: Haben Sie ein niedriges Herz-Kreislauf-Risiko (ein oder kein Risikofaktor) sind keine LDL-Cholesterinzielwerte empfohlen. Der ideale Triglyzeridwert liegt unter 1.7 mmol/l. Erhöhte Werte (> 2.0 mmol/l) sollen in der Regel beim Arzt abgeklärt werden, da sie oft Folge einer anderen Krankheit sind.

Blutdruck: Wenn Ihre Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg liegen, sind sie normal, und Sie können sie bis zur nächsten (jährlichen) Kontrolle vergessen. Liegen die Werte bei mehrmaligen Messungen über 140/90 mmHg, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

Blutzucker: Wird Ihr Blutzucker gemessen, wenn Sie noch nichts gegessen haben, sind Werte günstig, die nicht über 5,6 mmol/l liegen.



von CHF 60.– von einem kostenlosen Herz-Check®, einlösbar in einer der rund 500 von der Schweizerischen Herzstiftung zertifizierten Apotheken. Mehr dazu unter www.swissheart.ch/herzcheck

Ich schalte Risikofaktoren aus und beschliesse mir zuliebe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPP Swissheart-Coach®

Hier erfahren Sie mehr über Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko:
www.swissheartcoach.ch

HELP Notfall-App

Die App führt Sie in die lebensrettenden Massnahmen bei einem Herz-Kreislauf- und Hirn-schlag-Notfall ein, unterstützt Sie dabei, diese auszuführen und Ihre Kenntnisse regelmässig aufzufrischen. Laden Sie die App kostenlos auf Ihr Smartphone.

♥ Ich möchte mehr wissen über meine Möglichkeiten, herzgesund zu leben. Bei der Schweizerischen Herzstiftung bestelle ich die Gratis-Broschüre «Herzhaft gesund» und/oder die Rauchstoppbroschüre «Rauchfrei leben – besser leben».

♥ Ich bin auf der Suche nach Rezepten und bestelle bei der Schweizerischen Herzstiftung ein Kochbuch aus der Reihe «Kochen für das Herz».

♥ Ich möchte die Broschüre «Frau&Herz» für eine Freundin bestellen.

Bestelltalon in der Mitte der Broschüre.

Wir wünschen Ihnen von Herzen Gesundheit und Freude am Frausein!

Die Schweizerische Herzstiftung – Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung ist eine gemeinnützige, unabhängige und national tätige Organisation. Wir setzen uns dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Zu diesem Zweck fördern wir die Herz-Kreislauf-Forschung: Wichtige Erkenntnisse für die Vorbeugung und weniger belastende Eingriffe sind nur einige der Fortschritte, zu denen die Stiftung beigetragen hat.

Patientinnen und Patienten verstehen dank unserem Informationsangebot zu vielen Krankheitsbildern ihre Situation besser und wissen, worauf sie achten können. Für Fragen bieten wir unser Herztelefon und die Internetsprechstunde an. Zudem fördern wir schweizweit den Aufbau eines Netzes von Herzgruppen.

Weiter setzt sich die Schweizerische Herzstiftung für eine gute Aufklärung und Information der ganzen Bevölkerung ein. Die vorliegende Broschüre ist ein Beispiel für dieses Engagement. Sie ist im Rahmen der Frau&Herz-Kampagne «Ein Herz fürs Leben» entstanden.

Wir finanzieren uns hauptsächlich durch Spenden, Erbschaften, Legate und Sponsoring und sind von der Stiftung ZEWO als gemeinnützige Organisation zertifiziert und berechtigt, das Gütesiegel zu führen.

Möchten Sie die Tätigkeit der Schweizerischen Herzstiftung unterstützen? Mit einer Spende tragen Sie dazu bei, dass wir auch in Zukunft mit Forschung und Aufklärung für eine bessere Gesundheit von Herz und Hirn aktiv sein können.

Impressum

Gestaltung: Jenny Leibundgut, Bern

Fotos: Markus Senn, Bern
Anne Kearney, Genf

Kleiderdesign und Ausführung für die Herzbotschafterinnen
Denise Biellmann, Sabine Dahinden und Patrizia Pesenti:
Madeleine Bühler, Lichtensteig

Druck: W. Gassmann AG, Biel

© Schweizerische Herzstiftung, September 2016



Die Schweizerische Herzstiftung ist seit 1989 ZEWO-zertifiziert.

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach 368
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Beratung am Herztelefon 0848 443 278 durch unsere Fachärzte
jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr.

Schriftliche Antwort auf Fragen unserer Gönnerinnen und Gönner
in unserer Sprechstunde auf www.swissheart.ch/sprechstunde
oder per Brief.

Mit freundlicher Unterstützung
des Tabakpräventionsfonds