

Weltherztag

Die EY BKK informiert



Weltherztag
30. September 2017

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern in den Industrienationen und sind mit einem Anteil von knapp 50 Prozent die häufigste Todesursache.

Bewegungsmangel und Übergewicht zählen dabei zu den wichtigsten Risikofaktoren.

**Doch keine Angst:
Mit einem gesunden Lebensstil bringen Sie sich aus der Gefahrenzone**

Das Herz gilt als der Motor des menschlichen Blutkreislaufs. Durch das regelmäßige und unablässige Zusammenziehen des Herzmuskels werden der ständige Blutfluss und die Sauerstoffversorgung in den Gefäßen gesichert. Werden Herz und Blutkreislauf über längere Zeit durch schädigende Einflüsse belastet, kann dieser Kreislauf empfindlich gestört werden.

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz und wirkt Übergewicht und vielen anderen Risikofaktoren (hohen Blutfettwerten, Bluthochdruck) entgegen.

Nichtrauchen

Nichtraucher leben herzgesund, denn die Inhaltsstoffe von Zigaretten greifen das gesamte Gefäß- und Nervensystem an.

Bluthochdruck (Hypertonie) erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Innenwände der Blutgefäße beschädigt werden. Dadurch kann sich LDL-Cholesterin leichter in den Gefäßwänden ablagern und diese verengen (Arteriosklerose). Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall können langfristig die Folgen sein.

Ausreichend Bewegung, Nichtrauchen und Normalgewicht sind auch hier die richtigen Wege.

Ein sparsamer Umgang mit Alkohol und der Abbau von Stress durch Entspannungsverfahren helfen ebenso, den Blutdruck zu senken.

Nehmen Sie alle zwei Jahre den Check-up 35 bei Ihrem Arzt in Anspruch. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen diese Vorsorgeuntersuchung ab einem Alter von 35 Jahren.

Die EY BKK unterstützt ihre Kunden dabei, fit zu bleiben und bewusst zu leben.

Deshalb erstattet die EY BKK die Kosten für zertifizierte Gesundheitskurse in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Suchtreduktion **in Höhe von 100 Prozent und max. 200 Euro im Jahr.**

Quellen: Presstext DGK 03/2016
EY BKK www.ey-bkk.de,
Stichwort: Präventionsmaßnahmen

EY BKK
Rotenburger Str. 16
34212 Melsungen

Telefon EY intern: 39255 (EYBKK)
www.ey-bkk.de

EY
Building a better
working world



