

Gesundes Altern: Ihr Herz schützen



Was tut das Herz und warum ist es so wichtig?

- ✓ Sehr wichtiger Muskel im Körper – hält den Körper am Leben!¹
- ✓ Transportiert Sauerstoff und Nährstoffe durch den ganzen Körper¹
- ✓ Schlägt ca. 100.000-mal pro Tag¹
- ✓ Pumpt bis zu 7.500 Liter Blut pro Tag¹

Was kann mit dem Herzen passieren, wenn wir altern?

Bei einer **Herzinsuffizienz (HI)** pumpt das Herz das Blut nicht mehr so gut durch den Körper, wie es sollte.² Dies kann plötzlich passieren oder sich langsam über Monate oder Jahre entwickeln und zu Problemen für andere Organe im Körper führen.²⁻⁵



>64 Millionen
Menschen weltweit sind von HI betroffen²



50%
der Personen sterben innerhalb von 5 Jahren nach ihrer HI-Diagnose²

Wichtigste Anzeichen und Symptome^{2,3}



- Kurzatmigkeit bei körperlicher Anstrengung oder im Liegen
- Husten oder pfeifende Atemgeräusche
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche
- Schwellungen an Füßen, Fußknöcheln, Beinen und Unterleib

⚠ Bitte beachten Sie, dass Herzinsuffizienz Menschen in jedem Alter betreffen kann². Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Was können wir tun, um die Gesundheit des Herzens zu schützen?

Risikofaktoren beherrschen

Halten Sie den **Blutdruck** auf einem Wert unter 140/90 mmHg,⁴ es sei denn, Ihr Arzt legt einen anderen Zielwert fest

Halten Sie den **Gesamtcholesterinwert** auf einem Wert von höchstens 5 mmol/l,⁵ es sei denn, Ihr Arzt legt einen anderen Wert fest

Wenn Sie **Diabetiker** sind, halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel in der Nähe Ihres Zielwerts,¹ der von Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fachpersonal festgelegt wurde.

Geben Sie das Rauchen auf!

Reduzieren Sie den Stress^{1,2}



Eine gesunde Lebensweise

Halten Sie eine **gesunde, ausgewogene Ernährung ein**, mit 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag und weniger als 5 g Salz⁷

Seien Sie aktiver; Sie sollten **150 Minuten (2,5 Stunden) körperliche Aktivität pro Woche anstreben¹**

Nehmen Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt verschrieben ein.¹

Unterziehen Sie sich **regelmäßigen Gesundheitschecks** bei Ihrem Arzt



Was können wir tun, wenn wir an Herzinsuffizienz erkranken?

Wenn man die Risikofaktoren beherrscht, **eine gesunde Lebensweise aufrechterhält** und den Rat des Arztes befolgt, kann dies viel bewirken.²

Medikamente können eingesetzt werden, um die Symptome zu beherrschen und das Fortschreiten der HI zu verlangsamen.⁸

Ihr Arzt wird Ihnen helfen, die **richtigen Medikamente zu finden, mit denen Ihre Erkrankung beherrschbar ist.**

Es ist **wichtig, dass Sie Ihre Medikamente wie von Ihrem Arzt verschrieben einnehmen.¹**

Für konkretere Informationen darüber, wie Sie die Gesundheit Ihres Herzens schützen, oder um mehr darüber zu erfahren, wie sich Erkrankungen des Herzens auf Ihre Nieren auswirken können, besuchen Sie bitte unsere Website des Welttag der Patient*innensicherheit 2022



Diese Infografik wurde von Bayer zu Schulungszwecken erstellt. Bitte beachten Sie, dass die hier angegebenen Informationen allgemeiner Natur sind. Bitte sprechen Sie für konkrete Beratung mit Ihrem behandelnden Arzt.

Literaturverzeichnis

1. World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Verfügbar auf: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
2. World Heart Federation. Heart Failure. Verfügbar auf: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
3. British Heart Federation. Heart Failure. Verfügbar auf: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Heart Disease & Kidney Disease. Verfügbar auf: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
5. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Verfügbar auf: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
6. NHS. Cholesterol Levels. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
7. World Heart Federation. Healthy Diet. Verfügbar auf: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.
8. NHS. Heart Failure. Verfügbar auf: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure>. Zuletzt aufgerufen: Mai 2022.

