

Deine Herzgesundheits-Challenge

Der Cholesterinwert, vor allem der LDL-C-Wert, beeinflusst unsere Herz- und Gefäßgesundheit. Ein achtsamer und bewusster Lebensstil kann einen positiven Einfluss auf deinen Cholesterinwert und damit auf dein Herz-Kreislauf-

1 Unternimm nach dem Mittagessen einen Verdauungsspaziergang.

2 Wähle heute Fisch oder pflanzliche Eiweiße (z.B. Tofu oder Seitan) als deine Proteinquelle.

3 Mache dir den Unterschied zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren bewusst.

4 Teste dein Wissen: Mach das Cholesterin-Quiz (QR-Code, siehe Box 8).

5 Lass das Auto stehen: Mache kleine Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad.



6 Greif heute nicht zur Butter: Probiere Pflanzenmargarine oder Avocado als Brotaufstrich aus.

7 Überprüfe deine familiäre Vorgeschichte: Gab es z.B. in deiner Familie bereits Herzinfarkte oder Schlaganfälle?

8 Füll den Risikofragebogen aus und besprich die Ergebnisse mit deinem Arzt/deiner Ärztin.



9 Knack die Nuss: Iss heute eine Hand voll ungesalzene und ungeröstete Nüsse.

10 Überprüfe, ob du deine aktuellen Cholesterinwerte (LDL-C) kennst.



11 Nimm dir heute mindestens 30 Min. für dich: Geh z.B. deinem Lieblingshobby nach.

12 Setz erste Schritte zu einem herzbewussten Lebensstil: weniger Alkoholkonsum, bewusste Ernährung und ein aktiver Alltag.

13 Überprüfe, ob du deine Blutzucker- und Blutdruckwerte kennst.

14 Verzichte heute auf zuckerreiche Getränke: Trinke zuckerarme Alternativen wie Zitronenwasser oder ungesüßten Früchtetee.

15 Suche dir einen Bewegungspartner und seid heute gemeinsam aktiv.



16 Probiere ein neues vegetarisches Rezept aus.

17 Überprüfe, wann deine Cholesterinwerte (LDL-C) das letzte Mal bestimmt wurden.

18 Verzichte heute auf Süßigkeiten und Mehlspeisen: Greif heute doch zu Obst!



19 Nimm heute die Treppen an Stelle des Aufzugs.

20 Überprüfe, ob familiäre Hypercholesterinämie (FH) in deinem Umfeld besteht.



21 Gesunder Schlaf ist wichtig! Wusstest du, dass chronischer Schlafmangel zu Übergewicht führen kann? Achte daher auf ausreichenden, guten Schlaf.



22 Wähl heute die Vollkornvariante deines Lieblingsbrots oder -gebäcks aus.

23 Verzichte heute auf Alkohol.



24 Mach eine Atempause: Atme für 5 Min. ganz bewusst tief ein und aus.

25 Schmökere in Rezepten der Mittelmeerküche und suche dir ein Rezept nach deinem Geschmack für heute aus.

26 Lege Bewegungspause/-n in deinem Arbeitsalltag ein: Kreise 5 Min. die Schultern, um den Nacken zu dehnen, oder gehe ein paar Schritte.



27 Führe regelmäßig eine Liste mit Fragen, die du bei deiner jährlichen Vorsorgeuntersuchung mit deinem Arzt/deiner Ärztin besprechen möchtest.

28 Verbringe heute bewusst wertvolle Zeit mit Familie und/oder Freunden.

29 Koche heute ausschließlich mit Lein-, Walnuss-, Raps- oder Olivenöl.

30 Vereinbare einen Kontrolltermin mit deinem Arzt/deiner Ärztin, um deine Cholesterinwerte zu überprüfen!

Besprich all deine Fragen mit ihm/ihr.

