



## Empfehlung zur Risikoverringerung bei Herz- Gefäßkrankungen (in Anlehnung an die Richtlinien der D T. Gesellschaft für Kardiologie)

Risikofaktor	Ziel	Maßnahme
Rauchen	Vollständige Aufgabe	Beratung, Entwöhnungsprogramm, ggf. Nikotinersatz, absoluter Rauchverzicht
Übergewicht	Erreichen des Normalgewichts (BMI unter 25) 5 – 10% Gewichtsabnahme in 6 Monaten	Kalorienangepasste Kost, fettarm, regelmäßige Bewegung
Bewegungsmangel	45 min. Bewegung täglich mit Trainingspuls	Ausdauertraining täglich und aktivere Lebensweise: Treppe statt Aufzug, Rundgang in Arbeitspausen, ambulante Herzgruppe
Ernährung	gesunde, fettarme Kost	Kaloriengerecht, fettarm, ballaststoffreich, wenig tierische Fette, mehr Seefisch, frisches Gemüse und Früchte, Vollkornprodukte, max. 15 gr. Alkohol/Tag, z.B. Mittelmeerkost
Cholesterin	LDL unter 100 mg/dl (bei hohem kardiovaskulären Risiko) bzw. unter 70 mg/dl (bei sehr hohem Risiko)	Erreichen des Normalgewichts, tägliche Bewegung, fettarme Kost, ggf. medikamentöse Therapie
Bluthochdruck	maximal 135 / 85 mm Hg bei Selbstmessung	Gewichtsnormalisierung, tägliche Bewegung, Alkoholverzicht, salzarme Kost, Medikamente in Absprache mit dem Arzt, regelmäßige Blutdruckmessung
Diabetes	HbA1c unter 7% (Typ II Diabetes) bzw. HbA1c <6% (Typ I)	Gewichtsnormalisierung, diabetesgerechte Kost, regelmäßige Bewegung, Medikamente in Absprache mit dem Arzt

