

## ANPASSUNG DES LEBENSSTILS

### GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT

- ☞ fettarm, salzarm, zuckerarm
- ☞ 3 Portionen Gemüse pro Tag
- ☞ 2 Portionen Obst pro Tag
- ☞ 3 Portionen fettarme Milchprodukte pro Tag
- ☞ 2 bis 3 Portionen Fleisch pro Woche
- ☞ 1 bis 2 Portionen Fisch pro Woche
- ☞ Reich an Omega 3 Fettsäuren
- ☞ 5g Salz pro Tag
- ☞ sparsamer Umgang mit Süßigkeiten



### AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT

- ☞ 1,5 Liter Flüssigkeit (Wasser, ungesüßten Tee)

### BEWEGUNG UND SPORT

- ☞ mindestens 10 Minuten pro Tag Bewegung im Alltag
- ☞ 150 bis 300 Minuten moderate Ausdauerbelastung pro Woche
- ☞ Kräftigungsübungen für alle größeren Muskelgruppen



### GEWICHTSMANAGEMENT

### NIKOTIN- UND ALKOHOLKARENZ

### REHABILITATION

### JÄHRLICHE KONTROLLUNTERSUCHUNG BEIM INTERNISTEN



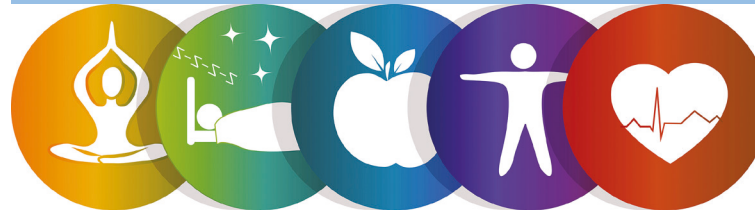
## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

### GESUNDE ORGANISATION - GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:



Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:  
personalmanagement@bbeisen.at

## 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### RUND UMS HERZ



BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS EISENSTADT

## RUND UMS HERZ

Europaweit sind etwa 28 Millionen Menschen von einer Herzinsuffizienz betroffen. In Österreich sind es 250.000 bis 300.000 Betroffene. Rund 1 % der Bevölkerung im Alter von 45 bis 55 Jahren leidet an Herzschwäche, bei den 80-Jährigen ist es bereits jeder Zehnte.

In Krankenhäusern ist Herzinsuffizienz die häufigste Aufnahmediagnose bei Patienten über 65.

## DAS GESUNDE HERZ

☞ ist in 4 Höhlen gegliedert

☞ linke Seite sowie rechte Seite haben einen Vorhof und eine Kammer

☞ Herzklappen haben zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern eine Ventilfunktion

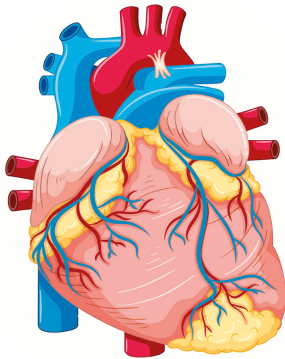
☞ Herzklappen sind für den geregelten Blutfluss verantwortlich

☞ das rechte Herz saugt sauerstoffarmes Blut aus dem Körper an und schickt es in die Lunge

☞ das linke Herz transportiert sauerstoffreiches Blut zu den Organen

☞ ist zirka faustgroß und wiegt rund 300 Gramm

☞ schlägt 70- bis 80-mal pro Minute



## URSACHEN FÜR HERZSCHWÄCHE

☞ koronare Herzerkrankungen

☞ Herzinfarkt

☞ Bluthochdruck

☞ Herzmuskelentzündungen

☞ Zuckerkrankheit

☞ Herzklappenfehler

☞ Herzrhythmusstörungen

## SYMPTOME FÜR HERZSCHWÄCHE

☞ Kurzatmigkeit

☞ nächtliche Atemnot

☞ eingeschränkte Leistungsfähigkeit

☞ Knöchelschwellungen

☞ Appetitlosigkeit

☞ Depressionen

☞ Herzstolpern

☞ Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust



## BEGLEITERKRANKUNGEN BEI HERZSCHWÄCHE

☞ Nierenschwäche

☞ Zuckerkrankheit

☞ Eisenmangel

☞ Blutarmut

☞ Bluthochdruck

☞ chronische Lungenerkrankung

## THERAPIE DER HERZSCHWÄCHE

☞ medikamentöse Therapie

☞ Gerätetherapie / Operative Eingriffe

☞ Schrittmacher helfen beim gestörten Herzrhythmus

☞ Herzkathederuntersuchung

☞ Anpassung des Lebensstils

