



Juliane Scheungraber

Fachberatung zur Gesundheitsförderung

Burnout Prävention, Ernährungsberatung, Entspannungspädagogik

Herz-, Kreislauferkrankungen

Juliane Scheungraber
Gartenstraße 6
D-94544 Hofkirchen

Mobil: +49 178 14 77 539
<mailto:info@fachberatunggesundheitsfoerderung.com>
www.fachberatunggesundheitsfoerderung.com

Wussten Sie eigentlich, dass...

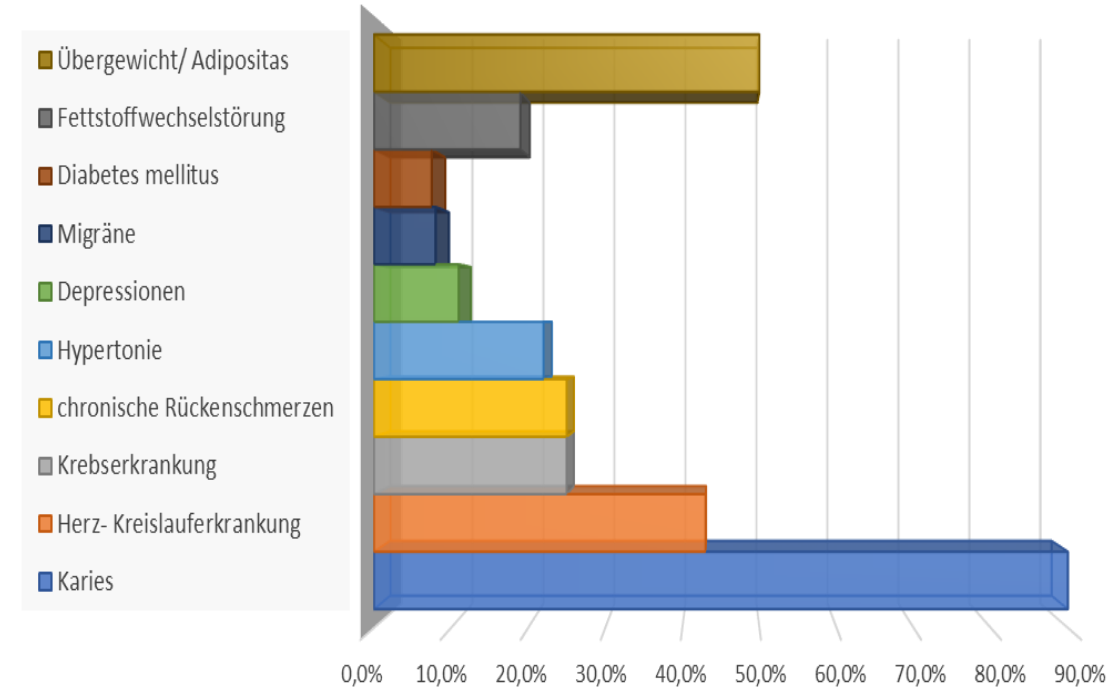
43 % der Bevölkerung an Herz- Kreislauf-Beschwerden leiden?

Dazu zählen:

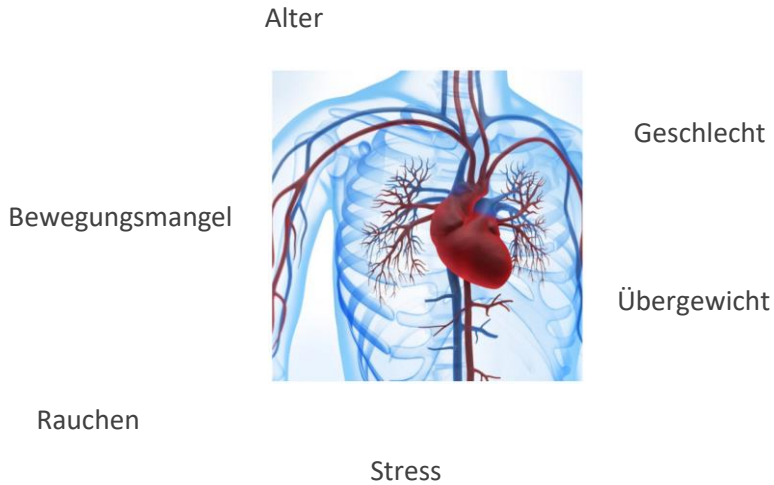
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Koronare Herzkrankheit & Herzinfarkt
- Herzschwäche
- Entzündung der Herzinnenhaut (Endokarditis)
- Herzklappenfehler
- Herzrhythmusstörungen
- Entzündung des Herzbeutels (Perikarditis)
- Zu niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Funktionelle Herzbeschwerden

Somit sämtliche Krankheiten, die das Herz-Kreislauf-System betreffen.
Auch kardiovaskuläre Erkrankungen genannt.

Volkskrankheiten:



Bekannte Einflussfaktoren



Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Die Reihe von Einflussfaktoren und bereits mögliche Erkrankungen beruhen meist oder sind zu einem großen Teil vom persönlichen Lebensstil abhängig.

So kann jeder von Ihnen durch sein Verhalten dazu beitragen, die eigene Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Selbst Personen, welche bereits von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind, können, ihr Risiko vermindern und schwerwiegende Folgeerkrankungen vermeiden wenn sie:

- mit dem Rauchen aufhören
- die Ernährung umstellen
- Übergewicht reduzieren
- sich regelmäßig bewegen
- Stress minimieren

Diagnose

Bei Verdacht auf eine kardiovaskuläre Erkrankung ist der Hausarzt oder Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie richtige Ansprechpartner.

In einem Gespräch wird er zunächst die Krankengeschichte (Anamnese) erheben. Im Anschluss sollte eine genaue Untersuchung stattfinden.



Ernährungsspezifische Vorschläge

Hier gibt es viele und genussvolle Möglichkeiten positiven Einfluss zu nehmen.

Sei es um Übergewicht oder erhöhte Blutfettwerte abzubauen oder den Blutdruck zu normalisieren.

- Salzreiche Ernährung
- viel Alkohol
- viele Süßigkeiten
- fette und unregelmäßige Speisen
- süße Getränke wie Limo, Kola, Fruchtsäfte oder Kakao

Besser nicht!

- Gesunde und vollwertige sowie abwechslungsreiche Mischkost
- salzarme Ernährung
- Mäßiger Alkoholgenuss
- Regelmäßige Nahrungszufuhr
- Lebensmittel mit hoher Wertigkeit wählen

Gerne mehr!



Empfehlungen außerhalb des Tellerrandes

Bewegungsmangel vorbeugen:

- Nutzen Sie die Treppe statt des Lifts
- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad
- Tanzen mit Hilfe Ihrer Lieblingsmusik durch Ihre Wohnung oder das Haus, dies reduziert auch Stress
- Stehen Sie bei Telefonaten im Büro auf
- Führen Sie bewusst Bewegungspausen statt Raucher- oder Kaffeepause ein
- Fragen Sie doch im örtlichen Sportverein oder in einem Fitnessstudio nach möglichen Angeboten

Achtung!

Bewegung sollte nicht zum Hochleistungssport werden bzw. keinen weiteren negativen Stress verursachen.

Stress minimieren:

Moderne und altbewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga aber auch Meditation, Body Scan oder sich auf die eigene Atmung zu fokussieren können schon helfen.

Das Angebot ist umfangreich, so sollte auch für Sie was passendes zu finden sein.

Empfehlungen außerhalb des Tellerrandes

Eine weitere Möglichkeit bietet die Phytotherapie (Pflanzenmedizin).

Heilpflanzen welche zur Therapieunterstützung verabreicht werden können:

Anwendungsgebiete

Herzmuskel- und Koronarinsuffizienz
Hypotonie
Hypertonie, Arteriosklerose
Periphere arterielle Verschlusskrankheit
Zerebrale Durchblutungsstörungen

Drogen

Weißdorn
Campher, Lavendel, Rosmarin
Knoblauch
Ginkgo biloba
Ginkgo biloba

Quelle: DAZ.online DAZ / AZ DAZ 24/2007 Phytotherapie



Zu guter Letzt...

hoffe ich, dass Ihnen diese Broschüre zumindest einen kleinen Einblick oder vielleicht neue Erkenntnisse vermitteln konnte.

Für ausführliche Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Bleiben Sie interessiert und vor allem gesund.

Aus Freude am Leben.

Ihre 



Bitte beachten Sie, dass diese Informationen kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker darstellen.