

carpe diem

Dein 10-Punkte- Plan für ein gesundes Herz

von Kardiologin und Internistin
Dr. Catharina Hamm



Für ein langes, gutes Leben brauchst du ein gesundes Herz – und du kannst einiges tun, um es dabei optimal zu unterstützen.

Dieser Leitfaden mit Fokus aufs Frauenherz hilft dir dabei.

1. Schau auf dein Herz

Los geht's mit einer Bestandsaufnahme:
Wie steht es um deine Herzgesundheit?
Kennst du deine Risikowerte? Ein ärztlicher
Check-up gibt Aufschluss.

2. Miss deinen Blutdruck

Bereits ab dem 30. Lebensjahr kommt es bei
den meisten Frauen zu einem kontinuierlichen
Anstieg des Blutdrucks. Ab 50 werden die
Gefäße zunehmend weniger elastisch –
das Risiko für Bluthochdruck steigt.

3. Checke deine Cholesterinwerte

Worauf es vor allem ankommt: das LDL-
Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin,
Eselsbrücke: Lass das lieber) und das HDL-
Cholesterin (das „gute“ Cholesterin,
Eselsbrücke: Hab dich lieb).

4. Lerne deinen Blutzucker kennen

Hier gilt: Der frühe Vogel fängt den Wurm! Der Vogel ist in diesem Fall eine Insulinresistenz, die dem Diabetes – also der chronischen Erkrankung des Zuckerstoffwechsels – über Jahre vorausgeht. Wird sie rechtzeitig erkannt, kann der Diabetes verhindert werden.

5. Behalte dein Körpergewicht im Blick

Die beste Methode dafür ist die Bestimmung deiner Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzmessung (ermittelt exakt den Anteil von Fettmasse, Muskelmasse und Körperflüssigkeit).

6. Lass das Rauchen sein

Kleine Hilfestellung: Konkrete Ziele wie „Ich will mit 85 Jahren noch neben meinen Enkeln herlaufen können, ohne dass mir die Puste ausgeht“ sind besser als allgemeine Wünsche wie „Ich möchte keinen Herzinfarkt bekommen“.

7. Komm in Bewegung

Bewegung ist das Allerwichtigste! Zentral dabei: Ändere dein Mindset von „Ich sollte mehr Sport machen“ zu „Ich möchte mehr Sport machen“ – und passe deine Ziele deiner derzeitigen Lebenssituation realistisch an. Denn: Was dir guttut, forderst du wieder ein!

8. Iss gut, bunt und ausgewogen

Die Grundregel lautet 80/20, d. h., 80 Prozent deiner Ernährung sollten gesund sein, 20 Prozent darfst du essen, worauf du Lust hast – auch wenn es nicht gerade in die herzgesunde Kategorie passt.

9. Entspann dich

Wer sich pausenlos überfordert, überlastet Geist und Herz. Beginne ein Stresslevel-Tagebuch zu führen, in dem du eine wöchentliche Stresslevel-Selbstbewertung auf einer Skala von 1 bis 10 machst. Bist du dauerhaft bei 9 bis 10, ist es Zeit, einzugreifen und Stressauslöser zu identifizieren.

10. Triff deine Freunde

Echte Begegnungen sind wichtig und wertvoll, sie tragen maßgeblich zu deiner Gesundheit und somit zu einem langen und guten Leben bei! Mehr über die „Superpille“ Freundschaft und ihre positiven Nebenwirkungen erfährst du hier: carpediem.life/freundschaft.

Den ausführlichen Leitfaden gibt's auf carpediem.life/herzgesundheit.