



Acht goldene Regeln für ein starkes Herz!

Prävention durch einen gesunden Lebensstil

Normalgewicht
halten



1

Gesunde
Ernährung:
viel Gemüse,
Obst und Fisch,
wenig Fleisch
und Salz

2

Tägliche
Bewegung

3



Kein dauerhafter
Stress

4



Regelmäßige
Entspannung

5



Alkohol
nur in Maßen



6

Nicht
rauchen



7

Gesundheits-
Check-ups
beim Hausarzt

8



Wer trotz Präventions-
maßnahmen unter
Atemnot leidet, **Schwel-
lungen an den Beinen**
entdeckt, **müde** und
nicht mehr so leistungs-
fähig ist, der sollte **einen**
Arzt konsultieren.

