



«BLEIBEN SIE FÜR EIN GESUNDES HERZ TÄGLICH IN BEWEGUNG.»

MIT BEWEGUNG LAUFEN SIE DEN HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN DAVON

Es ist erwiesen, dass tägliche Bewegung einen positiven Effekt auf unseren Körper hat. So werden vermehrt Kalorien verbraucht und der Fett- und Zuckerstoffwechsel angeregt. Die regelmässige Bewegung beugt schweren Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Zudem steigern wir damit unser persönliches Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

SO MACHEN SIE SICH FIT

Das Wichtigste ist, dass Bewegung in den Alltag integriert wird. Nehmen Sie Ihr Velo für den Weg zur Arbeit, verwenden Sie die Treppe anstatt den Aufzug oder gehen Sie am Abend zum Tanzen. Zudem hilft ein leichtes Ausdauer- oder Krafttraining. Bereits mit 30 Minuten körperlicher Aktivität zwei bis drei Mal pro Woche profitieren Sie von einem gesünderen Leben.

SIE WOLLEN HOCH HINAUS

Haben Sie bereits Freude an sportlicher Betätigung gefunden und suchen Sie neue Ziele? Dann achten Sie auf einen richtigen und langsamen Trainingsaufbau. Den Körper ohne Vorbereitung auf Höchstleistungen zu trimmen, kann auch Risiken mit sich bringen. Vor allem, wenn Sie einen oder mehrere Risikofaktoren, wie Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Familienmitglieder mit Herz-Kreislauf-Leiden haben, sollten Sie sich einen ärztlichen Rat einholen. Somit werden Sie auch in Zukunft Ihre sportlichen Erfolge geniessen können.

Sehr gerne beraten wir Sie.

PD Dr. med. Bernhard Herzog
Facharzt für Kardiologie

HERZCLINIC LUZERN

ST. ANNA-STRASSE 32

CH - 6006 LUZERN

T +41 41 208 31 50

F +41 41 208 31 51

HERZCLINICLUZERN@HIN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA