

## Unser innerer Motor

Über 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine Hauptursache für vorzeitige Todesfälle. Doch viele Herz-Kreislauf-Krankheiten sind vermeidbar und jeder kann für seine Herz-Kreislauf-Gesundheit viel tun.



## Inhalte Überblick

### Herz-Kreislauf-Erkrankung

- Gesundheitsfaktoren für die Herzgesundheit
- Empfehlung Bestandsaufnahme beim „Check-up 35“

### Persönliche Empfehlungen

- Bewegung
- Ernährung
- Körpergewicht
- Nicht Rauchen
- Umgang mit Stress
- Blutdruck
- Blutfette
- Blutzucker

### Periphere arterielle Verschlusskrankheit

- Krankheitsbild
- Risikogruppen
- Empfehlungen

## Nutzen und Ziele

### Sie werden ...

- über die wichtigen Gesundheitsfaktoren für Ihre Herzgesundheit informiert
- persönliche Empfehlungen für Ihre Herzgesundheit erhalten
- informiert über die periphere Arterielle Verschlusskrankheit

## Umsetzung

### Methoden

- Online-Meeting mit Microsoft Teams
- Handout

## Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Veranstaltungen?

Wenden Sie sich direkt an Ihre ias-Betreuerin bzw. Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail an: [marcel.kublik@ias-gruppe.de](mailto:marcel.kublik@ias-gruppe.de)