

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

folgende Tipps zur Herzgesundheit sind im Alltag gut umsetzbar – und gleichzeitig möchten wir damit Ihre Neugier wecken. Denn alle angesprochenen Themen werden in den Workshops und Vorträgen zur Herzgesundheit näher betrachtet. Und wie Sie neue Routinen und Gewohnheiten in den Alltag einbauen können, erfahren Sie in den Angeboten auch.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr Team vom Gesundheitsmanagement

- 1. Lachen ist „Medizin“** für die Herzgesundheit, denn es regt die Durchblutung an und baut Stresshormone ab.
- 2. Wer den Salzstreuer vom Tisch entfernt**, ist seltener in Versuchung – stattdessen kann mit Kräutern gewürzt werden.
- 3. Regelmäßiges Pulsessen** kann eventuelle Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkennbar machen.
- 4. Wasser oder ungesüßter Tee** löscht den Durst auf gesunde Art – im Gegensatz zu Fruchtsäften oder Limonaden.
- 5. Wer (z. B. Entspannungs-)Strategien anwendet**, um Emotionen wie Wut und Sorgen zu begegnen, schützt sein Herz.
- 6. Ungewohnte Bewegungen** aktivieren das Kreislaufsystem: z. B. mit links Zähneputzen oder beim Spazieren zwischendurch rückwärts gehen.
- 7. Salat oder Rohkost als Vorspeise** füllen den Magen und unterstützen die Sättigung – wer außerdem langsam isst, nimmt das Sättigungsgefühl besser wahr.
- 8. Entspannte und langsame Musik** hilft, den Herzschlag zu beruhigen – schnelle Musik erhöht den Herzschlag.
- 9. Freundschaften und soziale Netzwerke** können Stress abbauen – vor allem persönliche Treffen mit nahstehenden Menschen sind eine Wohltat für das Herz.
- 10. Rauf auf's (motorisierte) Rad:** Das Herz-Kreislaufsystem wird beim Pedelecfahren nahezu genau so stark gefordert wie beim Radfahren ohne elektrische Unterstützung.

Quellennachweise erhalten Sie in den Angeboten oder auf Anfrage unter gesundheitsmanagement@uol.de

