

Unsere Aktionen anlässlich des Weltherztages!

Das Wichtigste für uns ist
IHR Herz! Bitte helfen Sie!



ÖSTERREICHISCHER
HERZFONDS

Kennen Sie Ihr Risiko?

Vorsorge liegt uns besonders am Herzen. Rund um den Weltherztage bieten wir wieder Vorsorgeaktionen in einem Wiener Einkaufszentrum samt dem bewährten **Herzinfarkt-Risikotest** an. Dieser Test ermöglicht die Einschätzung des persönlichen Risikos auf Basis von Fragen zu Alter, Geschlecht und Lebensstil aber auch von Laborwerten. **Wir messen Cholesterin, LDL / HDL / Triglyceride, Langzeitzucker und den Herzschwäche-Wert NT-proBNP mittels Fingerstich und speziellen Geräten direkt vor Ort.** Details zu den Aktionen finden Sie unter www.herzfonds.at.

1. und 2. Oktober - Westfield Donauzentrum

Wagramer Str. 94, 1220 Wien

Donnerstag, 1. Oktober von 10:00 – 18:00 Uhr

Freitag, 2. Oktober von 10:00 – 17:00 Uhr



Wenn Sie nicht persönlich vorbeikommen können, machen Sie unseren **Online Risiko-Test** mit Sofortergebnis.



Anlässlich des **internationalen FH-Awareness-Tages** laden wir gemeinsam mit FHchol Austria, dem Herzverband, Meine Herzklappe und puls.at zu einem gemeinsamen Aktionstag rund um Herz ins Donauzentrum ein. Besuchen Sie uns am **24. September von 9:00 bis 17:00 Uhr** an unserem Informationsstand!

Ihre Spende kommt sicher an!

Seit vielen Jahren ist unsere Organisation mit dem Österreichischen Spendengütesiegel ausgezeichnet, was Ihnen den sorgsamsten Umgang mit den Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert.



TIPP: Besuchen Sie unsere Website und finden Sie zahlreiche Informationen rund um ein herzgesundes Leben!



WELTHERZTAG

Gemeinsam für Ihre Herzgesundheit!



Am 29. September findet alljährlich der Weltherztage statt. Unser Thema heuer: **VORSORGE**, mit dem Schwerpunkt **BLUTHOCHDRUCK**. Wir informieren Sie darüber, warum es so wichtig ist, die eigenen Risikofaktoren zu kennen und auf die Werte zu achten. Werden Sie aktiv - sorgen wir gemeinsam vor!

Bitte spenden auch Sie! Danke!

Österreichischer Herzfonds • A-1090 Wien, Postfach 51 • www.herzfonds.at
Tel: 01/405 91 55 • Mail: office@herzfonds.at • Fotoquelle: © Adobe Stock / KI
IBAN: AT37 6000 0000 9212 2422 • BIC: BAWAATWW • Herzfonds-Report 4/26

www.herzfonds.at

Bluthochdruck - viele Personen wissen nicht, dass sie erkrankt sind!

Behalten Sie Ihre Herzgesundheit im Blick, erkennen Sie Ihre Risiken und beugen Sie rechtzeitig vor!

Die wissenschaftliche Basis

Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer, Vize-Präsidentin des Österreichischen Herzfonds: Laut der repräsentativen Österreichischen Gesundheitsbefragung der Statistik Austria (ATHIS) ist rund jede fünfte Person ab 15 Jahren von Bluthochdruck betroffen. Das entspricht etwa 1,5 Millionen Menschen in Österreich*. Da Bluthochdruck häufig keine Beschwerden verursacht, bleibt er oft lange unbemerkt. Unbehandelt kann er Herz, Nieren und Gehirn schädigen und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen erhöhen. Umso wichtiger ist es, Bluthochdruck frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Seit 55 Jahren engagiert sich unser Team für die Herzgesundheit der Menschen in Österreich. Ihr Herz ist unser größtes Anliegen. Damit wir auch weiterhin helfen können, brauchen wir Ihre Unterstützung. Bitte helfen auch Sie – mit Ihrer Spende!



Mit HERZlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr.
Andrea Podczeck-Schweighofer
Ehrenamtliche Vize-Präsidentin

*Quelle: Statistik Austria - Austrian Health Interview Survey, www.statistik.at

Risikofaktor Bluthochdruck

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch verschiedene Risikofaktoren entstehen oder begünstigt werden. Ein besonders wichtiger Risikofaktor ist Bluthochdruck (Hypertonie). Dabei ist der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft zu hoch. Das Herz muss dadurch stärker arbeiten und wird auf Dauer belastet. Auch die Blutgefäße können geschädigt werden. Bluthochdruck verursacht häufig über längere Zeit keine Beschwerden und bleibt deshalb oft unbemerkt. Regelmäßige Blutdruckmessungen sind daher wichtig, um erhöhte Werte frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln.



Weitere Risikofaktoren

Neben der Kontrolle des Blutdrucks gibt es viele Möglichkeiten, die eigene Herzgesundheit positiv zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ein gesundes



Körpergewicht und der Rauchverzicht tragen dazu bei, Herz und Blutgefäße langfristig zu schützen. Auch ein bewusster Umgang mit Alkohol kann sich günstig auf die Gesundheit auswirken.

Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz, Zucker und gesättigten Fetten unterstützt dabei einen gesunden Blutdruck und Stoffwechsel. Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und kann helfen, das Körpergewicht und den Blutdruck im gesunden Bereich zu halten. Ebenso wichtig ist



es, Blutzucker und Blutfettwerte im Blick zu behalten, da gute Werte die Gefäßgesundheit langfristig unterstützen können.

Sie sehen: Mit einem gesunden Lebensstil und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen lässt sich viel für ein langes und gesundes Leben tun. Wichtig ist es außerdem, die eigenen Risikofaktoren zu kennen und gegebenenfalls frühzeitig behandeln zu lassen.

In unseren Broschüren und Podcasts finden Sie viele interessante Informationen und Hilfestellungen für ein herzgesundes Leben. Werden Sie jetzt aktiv!

Ihr Beitrag ist uns wichtig!

Bitte unterstützen auch Sie unsere Arbeit – HERZlichen Dank!