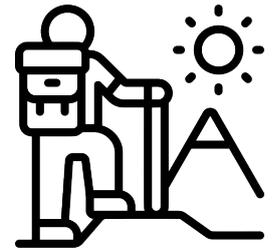


Checkliste

für ein herzgesundes Leben

Bewegung



- **Regelmäßig aktiv sein:**
150 Minuten Bewegung pro Woche
(Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen)
- **Alltagsaktivitäten nutzen:**
Treppen statt Aufzug, Gartenarbeit, Hausarbeit
- **Gezielte Übungen einplanen:**
2-3-mal wöchentlich Kraft- und Dehnübungen
- **Alltagshilfen verwenden:**
Falls nötig einen Rollator für Stabilität verwenden

Stressmanagement



- **Zeit in der Natur verbringen:**
Spaziergänge im Grünen zur Erholung
- **Tägliche Entspannungszeit:**
Mindestens 10-15 Minuten für Atemübungen oder Meditation
- **Prioritäten setzen:**
Aufgaben delegieren, „Nein“ sagen lernen, um Überlastung zu vermeiden
- **Negative Gedanken reduzieren:**
Gespräche mit Freunden können helfen, Stress abzubauen

Ernährung



- **Ausreichend Wasser trinken:**
Mindestens 1,5–2 Liter pro Tag
- **Mehr Omega-3-Fettsäuren:**
Fisch (z. B. Lachs, Makrele) mindestens 1-2-mal pro Woche
- **Ballaststoffe einbauen:**
Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse
- **Frische Zutaten wählen:**
Obst und Gemüse täglich (mindestens 5 Portionen)
- **Transfette und Zucker vermeiden:**
Keine stark verarbeitete Lebensmittel
- **Salzkonsum reduzieren:**
Nicht mehr als 5 Gramm Salz täglich

Schlafhygiene



- **Ausreichend Schlaf:**
Mindestens 8 Stunden Schlaf pro Nacht.
- **Regelmäßige Schlafzeiten:**
Täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen
- **Schlafumgebung optimieren:**
Dunkler, kühler und ruhiger Raum mit bequemer Matratze.
- **Schlafrituale einführen:**
Meditation, Atemübungen oder ein warmes Bad vor dem Schlafengehen.
- **Abendliche Bildschirmpause:**
Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen auf Handy, TV und Computer verzichten.