

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Aktiv sein

Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „aktiv zu sein“. Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Mehr spazieren gehen
oder laufen.



Fahrrad fahren.



Sich mit der Familie
körperlich betätigen.



Draußen spazieren
gehen.



Ins Fitness-Studio
gehen.



Einer Sportart nachgehen.



Mehr bewegen.



Mehr bewegen.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Gut essen

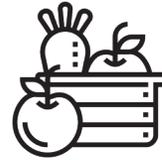
Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „gut zu essen“. Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Frische Produkte kaufen.



Sich ausgewogen ernähren.



Mehr Obst und Gemüse essen.



Mehr Ballaststoffe zu sich nehmen.



Mehr grünes Blattgemüse essen.



Viel Wasser trinken.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Wellness praktizieren

Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „Wellness zu praktizieren“. Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Ausgleich finden und
Stress reduzieren.



Ihr Herz trainieren.



Ausreichend Schlaf
bekommen.



Entspannungs- oder
Meditationsübungen
machen.



Tanzen gehen.



Dinge mit einem Partner
unternehmen.



Mit einer Gruppe oder
mit der Familie Spaß
haben.



Aktivitäten in einer
Gruppe
unternehmen.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Ihren Blutdruck kontrollieren

Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „Ihren Blutdruck zu kontrollieren“.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Sich von jemandem
Ihren Blutdruck kont-
rollieren lassen.



Ihren eigenen Blut-
druck
kontrollieren.



Ihren Blutdruck
überwachen.



Die Werte notieren und
Ihrem Arzt geben.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Ihre Blutzuckerwerte verstehen

Jeder der folgenden Punkte beinhaltet etwas, das Sie tun sollten, um „Ihre Blutzuckerwerte zu verstehen“.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Sich auf zu hohen
Blutzucker testen
lassen.



Ihre Blutzuckerwerte
regelmäßig
überwachen.



Darauf achten, dass
Ihre Werte in einem
gesunden Bereich
liegen.



Die Empfehlungen Ih-
res Arztes befolgen.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Ihre Cholesterinwerte kennen

Jeder der folgenden Punkte steht für einen anderen Weg, „Ihre Cholesterinwerte zu kennen“.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Etwas über zu hohes
Cholesterin
und Ihre Gesundheit
erfahren.



Sich auf zu hohes
Cholesterin testen
lassen.



Die Empfehlungen Ih-
res Arztes befolgen.



Maßnahmen ergreifen,
um Ihr Cholesterin
zu senken.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Nicht rauchen/vapen

Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „nicht zu rauchen/vapen“.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Keine Zigaretten
rauchen.



Keine E-Zigaretten
rauchen.



Keine Shisha
rauchen.



Einen Tag planen, um
mit dem Rauchen oder
Vapen aufzuhören.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German

Die **fantastischen 8** Verhaltensweisen für ein gesundes Herz
bei Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes

Die Empfehlungen Ihres Arztes befolgen

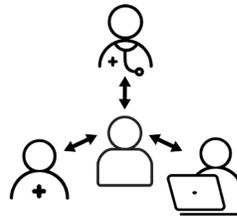
Jeder der folgenden Punkte steht für einen Weg, „die Empfehlungen Ihres Arztes zu befolgen“.
Setzen Sie bitte einen oder mehrere der folgenden Punkte um:



Mit Ihrem Arzt sprechen.



Auf Ihren Arzt und die
Pflegerkräfte hören.



Mit Ihrem Gesundheits-
versorgungsteam sprechen.



Verschreibungspflichtige
Medikamente
verschreiben lassen
und einnehmen.

Weitere Kommentare und Anmerkungen:



DOH 345-368 September 2019 German