

## Meine Risikofaktoren



### BLUTHOCHDRUCK

normal unter 140/90 mmHg

### ERHÖHTE BLUTZUCKERSPIEGEL/ DIABETES MELLITUS

normal nüchtern unter 110, 2 Stunden nach dem Essen unter 140 mg/dl

### ÜBERGEWICHT/ ADIPOSITAS

Übergewicht: BMI 25-30 kg/m<sup>2</sup>,  
Adipositas: BMI größer 30 kg/m<sup>2</sup>  
Der Bauchumfang sollte unter 88 cm sein

### ERHÖHTE BLUTFETTE

„Ungünstiges“ Cholesterin,  
d.h. LDL-Cholesterin größer 135 mg/dl,  
„Günstiges“ Cholesterin,  
d.h. HDL Cholesterin kleiner 50 mg/dl,  
Triglyceride größer 150 mg/dl

### RAUCHEN

Raucher haben generell ein erhöhtes Gefäßrisiko

### STRESS

hier zählen beruflicher und privater Stress und Mehrfachbelastung.  
Ähnlich große Bedeutung wie Rauchen oder Diabetes!

### BEWEGUNGSMANGEL

Als bewegungsarm bezeichnet man Personen mit weniger als 30 Minuten moderater Bewegung (z.B. flottes Gehen) pro Tag.

### HERZ/KREISLAUFERKRANKUNGEN IN DER FAMILIE

Sind bei Eltern oder Geschwistern die o.g. Risikofaktoren oder gar ein Infarkt/Schlaganfall bekannt?

Falls sie einen oder mehrere Risikofaktoren bei sich entdeckt haben, sollten sie mit ihrem Hausarzt sprechen.

### JE MEHR RISIKOFAKTOREN DESTO HÖHER IHR RISIKO!

Testen sie kostenlos ihr persönliches Risikoprofil unter:  
[www.herzstiftung.de/Herzinfarkt-Risiko-Test](http://www.herzstiftung.de/Herzinfarkt-Risiko-Test)

## Zonta Club Hamm-Unna

### Was ist Zonta?

Zonta hilft gemeinsam Menschen durch ideelle und finanzielle Unterstützung. Mit ihren zahlreichen Projekten tritt Zonta für Freiheit, Gleichberechtigung und Wahrung der Menschenwürde ein, vornehmlich für Frauen und Mädchen.

Die Mitglieder von Zonta leisten auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene vielfache Hilfen. Dabei spielt der persönliche und ideale Einsatz eine entscheidende Rolle. Neben der Verbundenheit durch Zonta entstehen trotz oder gerade wegen der vielseitigen und unterschiedlichen Interessen persönliche Freundschaften.

Weltweit bestehen in über 65 Ländern mehr als 1.200 Zonta-Clubs.

Zonta International ist überparteilich und überkonfessionell und schließt sich den Werten der Universellen Deklaration für Menschenrechte der Vereinten Nationen an. Zonta International hat als Nichtregierungsorganisation (NGO) Stimme bei den vereinten Nationen (UN) und dem Europarat. Die deutschen Clubs gehören außerdem dem Deutschen Frauenrat an.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Projekte finanziell mit einer Spende unterstützen!

Sparkasse Hamm  
IBAN – DE59 4105 0095 0000 1669 18  
BIC – WELADED1HAM

Volksbank Hamm  
IBAN – DE16 4416 0014 1011 3148 00  
BIC – GENODEM1DOR

Spendenquittungen stellen wir gerne aus.

## ZONTA Club Hamm/Unna Starke Frauen - Starke Herzen

Informieren,  
vorbeugen,  
gesund bleiben!





## IHR HERZ LIEGT UNS AM HERZEN!

ZONTA ist ein weltweit tätiger Frauen-Service-Club mit dem Ziel: FRAUEN FÜR FRAUEN.

Wir freuen uns , ihnen hiermit „STARKE FRAUEN - STARKE HERZEN“ vorstellen zu dürfen!

Wir möchten damit **junge** Frauen sensibilisieren, dass oft vorhandener Dauerstress (Beziehung, Familie, Beruf, Karriere, - häufig als Mehrfachbelastung) ein Risikofaktor ist.

Wir möchten Frauen **in der „Lebensmitte“** bewusst machen, dass es auch gesundheitlich hier oft zu einem „Wechsel“ kommt.

Wir möchten **ältere** Frauen mit den oft ganz anderen Symptomen einer Herzerkrankung vertrauter machen.

## WARUM IST DAS WICHTIG?

Nach wie vor sterben wir Frauen am häufigsten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nahezu jede 2. Frau ist davon betroffen - obwohl diese Erkrankungen zu den vermeidbaren Todesursachen gehören!

VERMEIDEN, das heißt VORBEUGEN, wird in unserer deutlich älter werdenden Gesellschaft für alle Generationen immer wichtiger.

Eine gesundheitsfördernde Lebensstilveränderung ist in jedem Alter sinnvoll und machbar und darauf möchten wir aufmerksam machen.

Die Frauen vom  
**ZONTA Club Hamm-Unna**

## STARKE FRAUEN - STARKE HERZEN!

Weltweit sterben jährlich ca. 8,6 Mio. Frauen an Herzerkrankungen und Schlaganfall, mehr als an der Gesamtzahl aller Krebserkrankungen und Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Malaria und AIDS!

Ziel unseres Projekts ist es, die derzeitige Rate an vermeidbaren Herz-Kreislauf-Todesfällen von ca. 200.000 Frauen pro Jahr in Deutschland durch gezieltes BEWUSSTMACHEN von Risikofaktoren, Symptomen und Verlauf zu senken.

## WAS KÖNNEN WIR FRAUEN TUN?

Wir können sehr viel selbst verbessern, denn an erster Stelle und vor allen Medikamenten steht unser **LEBENSSTIL!**

Eine gesundheitsfördernde Lebensstilveränderung ist in jedem Alter sinnvoll und machbar!

Wichtig ist hier z.B.

- moderate, aber regelmäßige **BEWEGUNG**
- Frauen sollten möglichst **nicht RAUCHEN**
- eine **ERNÄHRUNG** mit viel Gemüse, weniger tierischen Fetten, weniger Weißmehlprodukten und weniger Salz
- regelmäßige Kontrolle von **BLUTDRUCK** und **BLUTFETTEN**
- pflegen von **SOZIALEN KONTAKTEN**
- bei häufiger Traurigkeit und Antriebslosigkeit an eine **DEPRESSION** denken, die das Herz belasten kann

## FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS!

Die Wissenschaft weiß es bereits lange, viele Frauen wissen dies leider noch nicht!

Gesundheit korreliert mit Beruf, Bildung, Einkommen und Wissen.

Dieses WISSEN wollen wir in Zusammenarbeit mit Ärzten, Ihren Krankenkassen und den Gesundheitsämtern verbessern!

Verschiedene Einrichtungen bieten ihnen Unterstützung bezüglich Ernährung, Bewegung und Stressabbau.

