

## 6 Tipps für ein gesundes Herz



1. Über den Tag nicht mehr als 1,5 Liter Wasser trinken. Zu viel Flüssigkeit belastet das Herz.



2. Auch Salz macht es dem Herzen unnötig schwer. Deshalb sparsam salzen, zum Würzen Kräuter nutzen.



3. Jedes Pfund zu viel erhöht den Kraftaufwand für das Herz. Bei Übergewicht also abspecken!



4. Versuchen Drosseln Sie Ihren Alkoholkonsum! Ein Glas Wein am Abend ist erlaubt.



5. Nikotin schädigt die Gefäße und erhöht das Risiko, am Herzen zu erkranken. Je früher man dem Rauchen abschwört, umso besser ist es für das Herz.



6. Bei einer schweren Insuffizienz entlastet ein erhöhter Oberkörper beim Schlafen das Herz.