

 Zucker, Druck und Herz im Blick –
mit Ihren Ärzt:innen gesund bleiben

**Sie suchen eine:n Fachärzt:in in Ihrer
Nähe oder wollen wissen, wo die nächste
geöffnete Arztpraxis ist? Und wie Sie am
schnellsten dorthin kommen?
Dann nutzen Sie unsere Online-Arztsuche
auf www.arztnoe.at/arztsuche**

Medieninhaber und Herausgeber:
Ärztelkammer für Niederösterreich
Körperschaft des öffentlichen Rechts,
1010 Wien, Wipplingerstraße 2,
Tel.: +43 1 53751 0, arztnoe@arztnoe.at,
www.arztnoe.at

 Zucker, Druck und Herz im Blick –
mit Ihren Ärzt:innen gesund bleiben

**AK
NO**
ÄRZTINNEN- UND
ÄRZTEKAMMER FÜR
NIEDERÖSTERREICH

Herz und Stoffwechsel im Gleichgewicht



Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes

- Bewegung: Mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche, muskelkräftigende Einheiten
- Bewusste Ernährung: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, ungesalzene Nüsse
- Konsum von Zucker, Salz und Alkohol begrenzen
- Rauchfrei bleiben oder werden
- Gewicht im gesunden Bereich (BMI) halten, auf Bauchumfang achten
- Ausreichend Schlaf, Stress reduzieren, Lebensstilberatung als Teil der Vorsorgeuntersuchung

Sinnvolle Kontrollen ohne bekannte Erkrankung

- Blutdruck: regelmäßig messen bzw. bei jährlicher Vorsorgeuntersuchung
- Blutzucker bei jährlicher Vorsorgeuntersuchung
- Blutfette wie Cholesterin und Triglyzeride bei jährlicher Vorsorgeuntersuchung
- Körpermaße: Gewicht, BMI, Bauchumfang

Berechnung Body-Mass-Index (BMI)

Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat

Bei Fragen und für Termine

Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt mit Vorsorgeuntersuchungsvertrag. Diese finden Sie auf www.arztnoe.at/arztuche.



Foto: xb100/freepik

Wenn Diabetes besteht

- HbA1c-Wert (Langzeit-Blutzucker): nach ärztlicher Empfehlung (alle 3 – 6 Monate)
- Augenärztliche Kontrolle der Netzhaut mindestens einmal jährlich
- Fuß-Check: Haut, Durchblutung, Gefühl
- Strenge Kontrolle von Blutdruck und Blutfetten
- Niere: Kontrolle von Albumin bzw. Kreatinin im Harn

Bei Fragen und für Termine wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt sowie Ihre Augenärztin oder Ihren Augenarzt. Details werden bei Betreuung festgelegt.

Behalten Sie Ihr Herz-Kreislafrisiko im Blick

- Bei Atemnot, Brustschmerz, Rhythmusstörungen: Rasche Abklärung der Ursachen bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt oder einer Kardiologin bzw. einem Kardiologen
- Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, hohe Blutfette vermeiden, Diabetes aktiv behandeln → deutliche Senkung von Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko

