

07.10.2015 - 08:30 Uhr

## 25 Minuten für ein gesünderes Herz

Münchenstein (ots) -

Nach wie vor gehören Herz-Kreislauf-Krankheiten zu den häufigsten Hospitalisations- und Todesursachen in der Schweiz. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu leiden, ist jedoch beeinflussbar. Der Herz-Kreislauf-Check beim TopPharm Gesundheits-Coach gibt Aufschluss über Risikofaktoren und liefert individuelle Verhaltensempfehlungen für ein gesundes Herz. Vom 8. Oktober bis 5. November können Kunden zum Vorzugspreis vom Test profitieren.

Trotz des grossen Wissens um die Bedeutung des Herzens für unsere Gesundheit entfallen nach wie vor rund 40% der Todesursachen in der Schweiz auf Herz-Kreislauferkrankungen. Besonders wichtig für eine nachhaltige Vorbeugung ist die frühzeitige Erkennung der Risikofaktoren und entsprechende Anpassung der Lebensgewohnheiten.

Herz-Kreislauf-Check vom Gesundheits-Coach zum Vorzugspreis

Vom 8. Oktober bis 5. November bieten die Gesundheits-Coachs in den TopPharm-Apotheken ihren Kunden den umfassenden 25-Minuten Herz-Kreislauf-Check zum Vorzugspreis von 39.20 statt 49 Franken an. Der Test beinhaltet eine kurze Befragung und eine Messung des Blutdrucks, Blutzuckers, Blutfetts sowie Bauchumfangs. In einem Beratungsgespräch erläutert der TopPharm-Gesundheits-Coach das aufgrund der Werte berechnete individuelle Risikoprofil und trägt dieses mit Empfehlungen in den persönlichen Herz-Kreislauf-Pass ein. Der Check sollte am Morgen auf leeren Magen durchgeführt werden.

Risiken kennen und bewusst senken

Der 25-minütige Herz-Kreislauf-Check von TopPharm gibt Interessierten die Möglichkeit, sich über ihre persönlichen Risikofaktoren zu orientieren und eigenverantwortlich etwas für ihr Herz zu tun. Denn Herz-Kreislauferkrankungen haben zahlreiche mögliche Auslöser: zu hoher Blutdruck, ungünstige Cholesterinwerte, schlechte Blutzuckerwerte, Übergewicht, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel oder Stress. Diese gilt es zusätzlich zu den nicht beeinflussbaren Faktoren wie dem Alter, Geschlecht oder einer allfälligen familiären Vorbelastung zu beachten, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit richtig einzuschätzen und, wenn es angezeigt ist, seine Lebensgewohnheiten anzupassen.

Gesunde Lektüre

Eine gute Kenntnis der Risiken von Herz-Kreislaufkrankheiten kann unter Umständen Leben retten. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Check bieten die beiden TopPharm Ratgeber «Infarktisiko» sowie «Gesund abnehmen» umfassende Informationen und nützliche Tipps zur Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die hilfreichen Broschüren sind bei den Gesundheits-Coachs in jeder TopPharm Apotheke kostenlos erhältlich und stehen unter <http://www.toppharm.ch> zum Download bereit.

Kontakt:

TopPharm AG  
Karin Kollmer  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
Tel. 061 416 90 95  
[karin.kollmer@toppharm.ch](mailto:karin.kollmer@toppharm.ch)  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100778813> abgerufen werden.