

16.08.2017 - 09:45 Uhr

## TopPharm Gesundheits-Coachs raten: «Herbstzeit ist Herzzeit»

Münchenstein (ots) -

Die milden Temperaturen im Spätsommer und einziehenden Herbst sind ideal für Wanderungen und viele andere Hobbys. Doch ungewohnte Ertüchtigung, wechselhaftes Wetter und saisonale Krankheiten können Herz und Kreislauf besonders strapazieren. Ein Herz-Kreislauf-Check beim TopPharm Gesundheits-Coach gibt wichtige Hinweise auf das persönliche Risiko.

90 Prozent aller Herzinfarkte und Hirschnschläge lassen sich auf Faktoren zurückföhren, die messbar und beeinflussbar sind. Denn neben dem Geschlecht oder Alter wirken sich Lebensgewohnheiten wie Bewegung und Ernährung oder auch Stress auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus. Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, seine persönlichen Risiken einschätzen kann und wirksame Vorsorgemassnahmen trifft, tut daher viel Gutes für seine Gesundheit.

Herbstzeit ist Wanderzeit

Ein Spaziergang ist immer ein Genuss, doch gerade der Spätsommer und Herbst bieten eine besonders eindrückliche Kulisse für Erlebnisse in der Natur. Eine flotte Wanderung ist grossartig für das Herz. Wieviel davon gut tut und wie man sich vorbereiten sollte, ist jedoch individuell sehr verschieden. Neben dem Auffrischen der Wanderapotheke mit Pflastern und Sportsalbe empfehlen die TopPharm Gesundheits-Coachs daher Menschen gewisser Risikogruppen auch einen vorgängigen Rundum-Check der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Gerade bei Kundinnen und Kunden, die rauchen, sich wenig bewegen, unausgewogen essen, unter Übergewicht leiden oder hohe Blutdruck-, Blutzucker- oder Blutfettwerte haben, lohnt es sich, genau hinzuschauen.

Herz-Kreislauf-Check dauert nur 25 Minuten

Zum Herz-Kreislauf-Check gehört die Messung des Blutzuckers, des Blutdrucks und des Bauchumfangs. Er dauert in der Regel weniger als eine halbe Stunde und lässt sich leicht über Mittag oder nach Feierabend ohne Voranmeldung in einer TopPharm Filiale erledigen. Bei der Konsultation im diskreten Betreuungszimmer spricht der Gesundheits-Coach wichtige Fragen an und zeigt Wege auf, um sich gegen Risiken zu wappnen. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in der Schweiz immer noch die Todesursache Nummer 1. Die Investition einer halben Stunde in den Herz-Kreislauf-Check kann daher Leben verlängern.

Smarte Geräte helfen bei der Vorsorge

Wer wichtige Merkmale der Herz-Kreislauf-Gesundheit für sich und seine Familienmitglieder im Auge behält, kann Bedrohungen früher erkennen. Digitale Fitness- und Gesundheitstracker erleichtern die gewissenhafte Messung und Aufzeichnung. Sie erfassen Werte wie Gewicht, Schlafqualität, Blutdruck, Puls oder Sauerstoffsättigung im Blut und helfen bei der Auswertung.

Kostenlose Ratgeber zur Herz-Kreislauf-Gesundheit

In den drei kleinen TopPharm Ratgebern zu den Themen «Infarktisiko», «Stress» und «Gesund abnehmen» finden interessierte Kundinnen und Kunden wichtige Informationen und Tipps. Diese und viele weitere kompakte Ratgeber sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

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/100004589/100805692> abgerufen werden.