

Ihr schneller Wegweiser für ein **gesundes Herz**

Tipps für Ihr tägliches Wohlbefinden



Auf
Flüssigkeitszufuhr
achten



Mehr
Bewegung



Tabletten
regelmäßig
nehmen



Weniger Salz



Positiv denken

Achten Sie auf Veränderungen



Kurzatmigkeit

Schlafen Sie im Sitzen?
Sind Sie kurzatmig?



Müdigkeit

Sind Sie müder als
sonst?



Schwellungen

Spannen Ihre Schuhe,
Socken oder Hosen?



Schwindelgefühl

Fühlen Sie Schwäche
oder Schwindel?



Gewicht

Gewichtsveränderungen
um 2 kg in zwei oder
mehr Tagen?



Husten

Ist Husten neu
aufgetreten? Wird er
nachts schlimmer?

Rufen Sie bei jeglichen Bedenken hier an:

Arzt/Ärztin

Krankenpfleger/in

HERZ



Herzrasen,
Brustschmerzen
(Schwere- oder
Engegefühl?)



Notruf

Rufen Sie dreimal die Null (000)

Wenn Sie 000 nicht erreichen,
rufen Sie 112