

Herzgesunde Männer leben länger

Am Beginn des 20. Jahrhunderts standen Herz-Kreislauf-Krankheiten an vierter Stelle.

Jetzt sind sie bereits am ersten Platz.

Männer achten weniger auf ihre Gesundheit.

Wer täglich 30 Minuten joggt,
wenig Fett zu sich nimmt,
kein Übergewicht hat
und wenig Alkohol trinkt,
hat um 80 % geringeres Risiko,
an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken.

Rauchen,
Zucker, Bewegungsarmut
und Bluthochdruck,
aber auch Stress
zählen zu den Hauptrisiken.

Daher „**Herzgesunde Tipps**“:

- Blutdruck regelmäßig kontrollieren.
- Normalgewicht halten.
- Weniger Alkohol trinken und nicht rauchen.
- Fettarm essen.
- Regelmäßig entspannen und Stress vermeiden.
- Bewegung muss sein!

**Unterstreiche die Hauptwörter und die Tunwörter!
Suche „schwierige“ Wörter heraus und bilde Sätze!**