Herzschwäche besiegen: Tipps für mehr Lebensqualität in Frankfurt!

Erfahren Sie, wie Sie trotz Herzschwäche mit Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung Ihre Lebensqualität in Frankfurt am Main verbessern können.

Frankfurt am Main, Deutschland - Gute Nachrichten für alle Herzschwäche-Patienten: Mit einfachen Maßnahmen kann die Lebensqualität verbessert werden! Laut der Deutschen Herzstiftung spielen regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung eine entscheidende Rolle, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

Aktive Sportarten wie Nordic Walking, Rudern und Tanzen sind ideal und fördern die Ausdauer. Auch ein gezieltes Krafttraining mit leichten Hanteln kann das Herz entlasten. Wichtig ist, die Übungen vorher mit einem Kardiologen abzustimmen und sich gegebenenfalls einer herzlichen Trainingsgruppe der Deutschen Herzstiftung anzuschließen. In Bezug auf die Ernährung empfiehlt die Stiftung eine ausgewogene Kost, die reich an Eiweiß und arm an Salz ist, sowie eine mediterrane Ernährung, die gesundheitsfördernd wirkt. Auch auf Zucker in Fertiggerichten sollte verzichtet werden.

Stressbewältigung ist ebenso wichtig! Atemübungen, Yoga und entspannende Musik helfen, den Alltag leichter zu meistern. Die Herzstiftung rät außerdem zu begleitenden Therapien, um Angstzustände und Depressionen zu bekämpfen, die oft mit Herzschwäche einhergehen. Für mehr Informationen und Tipps über die richtige Lebensweise bei Herzschwäche, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www.radioherford.de**.

Details

Ort

Frankfurt am Main, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de