

Generika

aktuell

Corina Müller-Rohr



Liebe Leserin, lieber Leser

Hand aufs Herz, leben Sie gesund? Ihr Herz-Kreislaufsystem wird es Ihnen mehr als danken, wenn Sie sich bereits in jungen Jahren ausreichend bewegen und richtig ernähren: So können Sie Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen und sich eine Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten.

Herz-Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in der Schweiz. Sie haben es in der Hand, ein gesundes Leben zu führen und so Herz-Kreislaufkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen.

Sorgen Sie jetzt vor, erst recht wenn Sie wegen erhöhtem Bauchumfang, hohem Blutdruck, hoher Blutfett- oder hoher Blutzuckerwerte zur Risikogruppe gehören: Ändern Sie zuerst Ihre Ernährungsgewohnheiten und bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein. Dabei sind Alkohol, Tabak und Stress zu vermeiden.

Zudem sind Sie einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen ausgesetzt, wenn Sie zu wenig Stickoxid in Ihrem Körper haben. Dieses Gas kann dem Körper jedoch nicht zugeführt werden. Durch eine herzgesunde Ernährung kann der Körper aber unterstützt werden, mehr Stickoxid zu produzieren: Die dafür notwendigen Nährstoffe (Aminosäuren und Vitamine) kommen u.a. in rohem Gemüse, Obst und rotem Fleisch vor. Übrigens: Nüsse sind als herzschützende Nahrungsmittel bekannt. Wenn Sie nun Interesse an einer optimalen Vorsorge gegen Herz-Kreislaufkrankungen haben und sich zusätzlich etwas Gesundes tun möchten, dann empfehle ich Ihnen, einen kompetenten Arzt oder Ernährungsberater aufzusuchen. Doch manchmal genügt die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung nicht. Zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislaufkrankungen kann zusätzlich eine medikamentöse Therapie erforderlich sein. Fragen Sie dazu Ihren Arzt, er kann Sie kompetent beraten.

Wenn Sie aber einfach nur wissen wollen, ob ein Ihnen bekanntes Medikament auch als Generikum verfügbar ist, können Sie unter www.generika.ch nachsehen.

Freundliche Grüsse

Corina Müller-Rohr
Group Product Manager Sandoz

Ein Beitrag an Ihre Gesundheit von Sandoz.