



DocMorris-Studie: Was tun Best Ager für ihr Herz-Kreislauf-System?

Frauen setzen auf gesunde Ernährung, Männer vermeiden Stress

(ddp direct) Fast jeder zweite Todesfall in Deutschland geht auf eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems zurück. Deshalb wollte die Apotheke DocMorris wissen, was ältere Menschen für die Gesundheit ihres Herz-Kreislauf-Systems tun und hat beim Marktforschungsinstitut GfK eine Studie in Auftrag gegeben, für die bundesweit 900 Frauen und Männer im Alter ab 50 Jahren interviewt wurden. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind kein unausweichliches Schicksal. Wie lange das Herz und die Blutgefäße funktionieren, hängt auch vom Lebensstil ab. Menschen mit Übergewicht, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes haben ein höheres Risiko für Erkrankungen am Herzen. Auch Rauchen, ungesunde Ernährung, Stress oder Bewegungsmangel stellen erhebliche Risikofaktoren dar.

Die zentralen Ergebnisse der DocMorris-Studie: Etwa jeder zweite Befragte (50,1 Prozent) ernährt sich gesund, um das Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Besonders Frauen (55,9 Prozent) sowie Menschen mit höherer Schulbildung (61,5 Prozent) achten auf ihre Ernährung. Außerdem haben Frauen ihr Gewicht im Blick (39,3 Prozent). Die Frauen machen es vor: Eine ausgewogene, fettarme Ernährung zahlt sich aus. Wer darauf achtet, kann sein Herz-Kreislauf-System lange fit und gesund halten, weiß DocMorris-Chefapotheker Prof. Dr. Christian Franken.

Vor allem in den Bereichen Ernährung und Gewicht hinken die Männer den Frauen deutlich hinterher. Umgekehrt sind sie es, die gemäß der DocMorris-Studie eher als Frauen dazu bereit sind, bewusst Stress zu vermeiden (23,9 Prozent) und mit dem Rauchen aufzuhören (11,1 Prozent). Rauchen führt nachweislich zur vorzeitigen Alterung der Blutgefäße und somit unweigerlich zu Herzerkrankungen. Wer damit aufhört, lebt also gesünder, so der DocMorris-Chefapotheker. Stress erhöht den Blutdruck und belastet somit den Kreislauf. Entspannung ist also nicht nur gut für die Seele, sondern auch förderlich für die Gesundheit. Hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Diabetes sind heute gut therapierbar. Dazu Prof. Dr. Christian Franken: Je früher diese Risikofaktoren erkannt und behandelt werden, desto besser. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen seien daher jedem ans Herz gelegt!

Die Ergebnisse der DocMorris-Studie auf einen Blick:

Was tun Sie für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems? (Mehrfachnennungen möglich)

1. Ich ernähre mich gesund: 50,1 Prozent (Männer: 43,3 %, Frauen: 55,9 %)
2. Ich achte auf mein Gewicht: 38,6 Prozent (Männer: 37,9 %, Frauen: 39,3 %)
3. Ich nehme Medikamente: 24,5 Prozent (Männer: 24,9 %, Frauen: 24,2 %)
4. Ich treibe Sport: 23,6 Prozent (Männer: 23,1 %, Frauen: 24,1 %)
5. Ich tue nichts: 22,3 Prozent (Männer: 22,5 %, Frauen: 22,3 %)
6. Ich vermeide bewusst Stress: 19,7 Prozent (Männer: 23,9 %, Frauen: 16,0 %)
7. Ich trinke wenig Alkohol: 17,2 Prozent (Männer: 18,3 %, Frauen: 16,2 %)
8. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört: 8,0 Prozent (Männer: 11,1 %, Frauen: 5,4 %)
9. Ich mache Entspannungsübungen: 7,2 Prozent (Männer: 4,8 %, Frauen: 9,2 %)

Weitere Informationen und Bildmaterial zum Thema senden wir Ihnen gern zu. Und natürlich steht Ihnen unser Chefapotheker als Ansprechpartner gern zur Verfügung.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/vq76hh>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/docmorris-studie-was-tun-best-ager-fuer-ihr-herz-kreislauf-system-50357>

Pressekontakt

DocMorris-Pressestelle: Hoschke & Consorten Public Relations

Frau Saskia Schmitz
Heimhuder Straße 56
20148 Hamburg

s.schmitz@hoschke.de

Firmenkontakt

DocMorris-Pressestelle: Hoschke & Consorten Public Relations

Frau Saskia Schmitz
Heimhuder Straße 56
20148 Hamburg

docmorris.de
s.schmitz@hoschke.de

=== Über Apotheke DocMorris ===

Apotheke DocMorris ist die bekannteste Apothekenmarke in Deutschland und zugleich Europas größte Versandapotheke mit einem Umsatz von über 280 Millionen Euro im Jahr 2010. Insgesamt arbeiten über 400 Menschen am Erfolg der DocMorris-Gruppe. Seit 2007 kooperiert das Unternehmen bundesweit mit Vor-Ort-Apotheken. Auch außerhalb Deutschlands ist die Marke präsent: Mittlerweile gibt es DocMorris-Apotheken in Irland, Schweden und Italien. Apotheke DocMorris ist ein Tochterunternehmen der Celesio AG.