



Schutzfaktoren für das Herz-Kreislaufsystem

Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.

Mögliche Schutzfaktoren, die Erkrankungen im Bereich Herz-Kreislauf-System entgegenwirken können, sind:

- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Wissen über gesundheitspraktisches Handeln, Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen
- Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl (sich so annehmen wie man ist)
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken
- Gute Körperwahrnehmung, z.B. auf Stresssymptome achten und hören
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen.“

