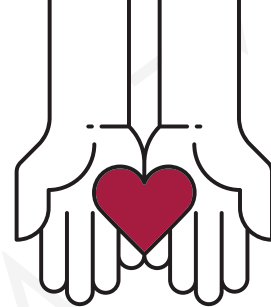




MEHMET KARACA, MD (DR.)
AUSSERORDENTLICHER PROFESSOR FÜR KARDIOLOGIE

30-TAGE HERZPLAN



Anwendung: Täglich 3 Mini-Ziele abhaken: (1) Bewegung, (2) Ernährung/Tellerregel, (3) Stress–Schlaf.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
☐ Bewegung: Gehen 20 Min (mittleres Tempo)	☐ Bewegung: Treppen, insgesamt 10 Etagen	☐ Bewegung: Gehen 25 Min	☐ Bewegung: Kraft 15 Min zu Hause (Körpergewicht)	☐ Bewegung: Gehen 30 Min
☐ Ernährung: Teller: halb Gemüse + Olivenöl	☐ Ernährung: Zuckerfreie Getränke wählen	☐ Ernährung: Vollkorn hinzufügen (Bulgur/Roggen)	☐ Ernährung: Ungesalzene Nüsse, 1 Handvoll	☐ Ernährung: Fisch oder omega-3 reiches Gericht
☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (5 Min)	☐ Stress/Schlaf: Bildschirme 60 Min vor dem Schlafen beenden	☐ Stress/Schlaf: Tageslicht 10 Min	☐ Stress/Schlaf: 3 Notizen: Dankbarkeit/ Tagesabschluss	☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (5 Min)
Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
☐ Bewegung: Dehnen 10 Min	☐ Bewegung: Gehen 20 Min	☐ Bewegung: Zügiges Gehen 25 Min	☐ Bewegung: Kraft 15 Min (Stuhl- Kniebeugen, Wandliegestütze)	☐ Bewegung: Gehen 30 Min
☐ Ernährung: Hülsenfrüchte-Mahlzeit (Linsen/Kichererbsen)	☐ Ernährung: Joghurt/Kefir (Probiotika) ergänzen	☐ Ernährung: Nicht frittieren; backen/kochen	☐ Ernährung: Gemüsesuppe + Zitrone	☐ Ernährung: Obst ganz essen (nicht als Saft)
☐ Stress/Schlaf: Kein Koffein nach 14:00 Uhr	☐ Stress/Schlaf: Flüssigkeit: 6–8 Gläser	☐ Stress/Schlaf: 30 Min ohne Bildschirm: Buch	☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (5 Min)	☐ Stress/Schlaf: Schlafen zur festen Zeit
Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
☐ Bewegung: Treppen, insgesamt 12 Etagen	☐ Bewegung: Gehen 25 Min	☐ Bewegung: Dehnen 12 Min	☐ Bewegung: Gehen 30 Min (Park/Route wechseln)	☐ Bewegung: Kraft 18 Min
☐ Ernährung: Kein verarbeitetes Fleisch (z. B. Wurst)	☐ Ernährung: Salz < 5 g/Tag (Etikett lesen)	☐ Ernährung: Vollkorn + Gemüse-Mahlzeit	☐ Ernährung: Hülsenfrüchte-Salat	☐ Ernährung: Portion rotes Fleisch verkleinern
☐ Stress/Schlaf: Kurze Meditation 7 Min	☐ Stress/Schlaf: Tageslicht 10 Min	☐ Stress/Schlaf: Telefon außerhalb des Schlafzimmers lassen	☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (7 Min)	☐ Stress/Schlaf: 45 Min bildschirmfrei
Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
☐ Bewegung: Gehen 20 Min	☐ Bewegung: Zügiges Gehen 30 Min	☐ Bewegung: Dehnen 10 Min	☐ Bewegung: Gehen 25 Min	☐ Bewegung: Kraft 20 Min
☐ Ernährung: Obst + Joghurt statt Dessert	☐ Ernährung: Mit Olivenöl kochen	☐ Ernährung: Ungesalzene Nüsse, 1 Handvoll	☐ Ernährung: Gemüse variieren (bunter Teller)	☐ Ernährung: Vollkorn ergänzen
☐ Stress/Schlaf: Kein Koffein nach 14:00 Uhr	☐ Stress/Schlaf: Abendspaziergang 10 Min	☐ Stress/Schlaf: Schlafroutine (Licht/ Geräusch/Temperatur)	☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (5 Min)	☐ Stress/Schlaf: 3 Notizen: Dankbarkeit/ Tagesabschluss
Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25
☐ Bewegung: Gehen 30 Min	☐ Bewegung: Treppen, insgesamt 12 Etagen	☐ Bewegung: Gehen 25 Min	☐ Bewegung: Dehnen 12 Min	☐ Bewegung: Zügiges Gehen 30 Min
☐ Ernährung: Fisch oder pflanzliches Eiweiß	☐ Ernährung: Zuckerfreies Getränk	☐ Ernährung: Joghurt/Kefir	☐ Ernährung: Hülsenfrüchte-Mahlzeit	☐ Ernährung: Gemüse + Olivenöl
☐ Stress/Schlaf: Tageslicht 10 Min	☐ Stress/Schlaf: Bildschirme 60 Min vor dem Schlafen beenden	☐ Stress/Schlaf: Kurze Meditation 7 Min	☐ Stress/Schlaf: Kein Koffein nach 14:00 Uhr	☐ Stress/Schlaf: Flüssigkeit: 6–8 Gläser
Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
☐ Bewegung: Kraft 18 Min	☐ Bewegung: Gehen 20 Min	☐ Bewegung: Treppen, insgesamt 10 Etagen	☐ Bewegung: Gehen 30 Min (Natur/Park)	☐ Bewegung: Dehnen 10 Min + Entspannen
☐ Ernährung: Kein verarbeitetes Fleisch	☐ Ernährung: Vollkorn + Gemüse	☐ Ernährung: Obst ganz essen	☐ Ernährung: Salz < 5 g/Tag	☐ Ernährung: Obst + Joghurt statt Dessert
☐ Stress/Schlaf: Telefon außerhalb des Schlafzimmers lassen	☐ Stress/Schlaf: Atmung 4–6 (7 Min)	☐ Stress/Schlaf: Abendspaziergang 10 Min	☐ Stress/Schlaf: Feste Schlafenszeit	☐ Stress/Schlaf: 3 Notizen: Dankbarkeit/ Tagesabschluss

Hinweis: Dieser Plan dient der allgemeinen Gesundheitsförderung und ersetzt keine Diagnose oder Behandlung. Bei bestehenden Erkrankungen/Medikamenten bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt konsultieren.