

# DRUCKENTLASTUNG FÜR IHR HERZ



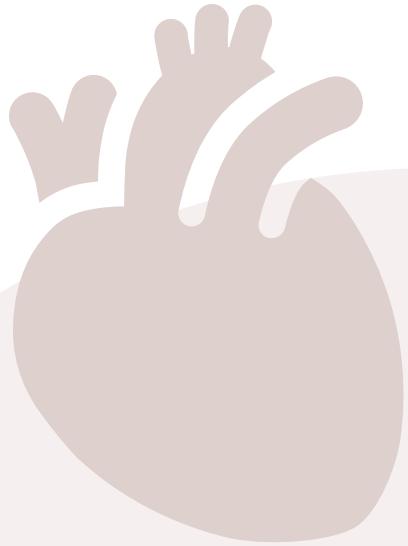
## Präventionen

- Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- Halten Sie den Blutdruck im Normalbereich (120/80 mmHg).
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Vermeiden Sie Dauerstress.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht.
- Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.
- Schlafen Sie täglich 7-9 Stunden.
- Verhindern Sie Alkoholkonsum.



## Symptome

- Schmerzen oder Engegefühl in der Brust
- Atemnot
- Müdigkeit
- Herzrasen
- Schwindel



Nehmen Sie regelmäßig ärztliche Kontrolluntersuchungen  
bei Ihrem Arzt des Vertrauens wahr!

# VORSORGE RECHTZEITIG GEREGELT



## Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie bereits im Vorhinein bei voller Geschäftsfähigkeit eine Vertrauensperson, die im Bedarfsfall rechtlich für Sie handelt.



## Erwachsenenvertretung

- Gewählte Erwachsenenvertretung
- Gesetzliche Erwachsenenvertretung
- Gerichtliche Erwachsenenvertretung



## Testament

- Eigenhändiges Testament
- Fremdhändiges Testament
- Mündliches / Schriftliches Testament



Für Fragen zur rechtlichen Vorsorge steht Ihnen unser vortragender Notar gerne zur Verfügung:

**Mag. Harald Hartl, Notariat Murau**