

## Schutzfaktoren

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

### Mögliche Schutzfaktoren, die Erkrankungen im Bereich Herz-Kreislaufsystem entgegenwirken können

- 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“