

Herzgesund durch den Winter

BERLIN – Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen im Winter besonders auf ihr Herz achten: Studien belegen, dass die Herzinfarkt-Häufigkeit um sieben Prozent ansteigt, wenn die Tagestemperatur um zehn Grad fällt. Auch Temperaturunterschiede zwischen Drinnen und Draußen machen Herzen im Winter zu schaffen. Betroffene sollten vor der ganz kalten Jahreszeit klären, wie gesund und belastbar ihr Herz ist sowie starke Schwankungen zwischen Hitze und Kälte vermeiden, rät das IPF.

Kälte verengt Blutgefäße

Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung gefährdet extreme Kälte vor allem Patienten mit verengten Herzkranzgefäßen, etwa nach einem Herzinfarkt und bei koronaren Herzkrankheiten. Auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen erhöhen die Infarktgefahr im Winter. Hintergrund: Bei niedrigen Temperaturen verengen sich die Blutgefäße, der Herzmuskel muss das Blut gegen erhöhten Widerstand durch den Körper pumpen. Bei Vorerkrankungen kann das den Herzmuskel überlasten. Darüber hinaus verklumpen die Blutplättchen bei Kälte eher, sodass auch die Gefahr von Blutgerinnseln steigt. Laboruntersuchungen von Blutproben geben Aufschluss darüber, wie sehr Kälte die Herzfunktion und Blutgerinnung belastet.

Spazieren gehen statt Schnee schippen

Körperliche Fitness zählt zu den wirkungsvollsten Möglichkeiten, das Herz gesund zu erhalten. Allerdings sollten Menschen mit erkranktem Herz vermeiden, sich körperlich zu stark anzustrengen wie etwa beim Schneeschippen. Regelmäßige Spaziergänge helfen dabei, den Organismus zu kräftigen und auch in der kalten Jahreszeit gesund zu bleiben.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Thrombose und Thrombophilie“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann die Faltblätter auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

01.12.2014

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline