

Frohen Herzens in den Urlaub starten

BNK gibt Herzpatienten Reisetipps

MÜNCHEN, 24. Juni 2015 – Urlaub ist nicht nur sprichwörtlich die schönste Zeit des Jahres, sondern auch äußerst förderlich für ein gesundes Leben. Durch bewusste Auszeiten kann sich der Körper vom andauernden Stress im Alltag erholen. Dies ist gerade für Patienten mit Herzerkrankungen wichtig. Um gut vorbereitet auf die Reise zu gehen, sollten vorher jedoch einige Risikofaktoren beim Facharzt überprüft werden. Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) erklärt, worauf geachtet werden sollte, um beruhigt in den Urlaub zu starten.

In den Bergen Weitsicht beweisen

Wandern ist eine besonders herzfremdliche Bewegungsform, die sich auch für ältere Menschen gut eignet. Herzpatienten können im Vorfeld der Urlaubsreise ein Belastungs-EKG beim Kardiologen durchführen lassen: Damit wird ermittelt, bis zu welcher Pulsbergrenze sie sich unbedenklich bewegen können. Während der Wanderungen bietet eine Pulsuhr Orientierung und warnt vor einer möglichen Überlastung.

Eine Besonderheit sind Bergtouren, wobei für die meisten Menschen mit Herzerkrankungen das Wandern bis in 1.500 Metern Höhe keine Gefahr darstellt. *„Dennoch sollten gerade Patienten mit koronaren Herzerkrankungen hier vorsichtig sein. Der verringerte Sauerstoffgehalt in Höhenlagen kann dazu führen, dass die sowieso schon schlechter versorgten Herzmuskelbereiche mit viel zu wenig Sauerstoff versorgt werden. Im schlimmsten Fall droht ein Herzinfarkt“*, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des BNK.

Herz auf Hitze abstimmen

Für Patienten, die es in warme Regionen zieht, ist die Hitze der wichtigste Aspekt, den es zu beachten gilt. Hohe Temperaturen bedeuten mehr Arbeit für das Herz, so dass viele Patienten über Schwindel und Müdigkeit klagen. Körperliche Aktivitäten wie Radtouren oder Joggen sollten daher nur früh-

morgens oder abends eingeplant werden. Die heißen Mittagsstunden gilt es bevorzugt in kühlen Räumen zu verbringen, um das Herz-Kreislaufsystem nicht zusätzlich zu belasten. Zudem sollte an heißen Tagen mehr getrunken werden, um den höheren Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dies gilt auch für Patienten mit einer Herzschwäche, die im Alltag nicht zu viel trinken sollten.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die richtige Dosierung der Medikamente. Bei einem längeren Aufenthalt in heißen Gefilden ist beispielsweise in Absprache mit dem Kardiologen eine Reduzierung blutdrucksenkender Präparate denkbar, da Wärme den Blutdruck senkt und somit zu tiefe Werte entstehen können. Allerdings sollten Betroffene den Blutdruck regelmäßig kontrollieren, um bei einem Anstieg rechtzeitig gegenregulieren zu können. Ist nur ein kurzer Aufenthalt in der Hitze geplant, ist eine Anpassung der Medikamente meist nicht notwendig. Auch der Einnahmezeitpunkt sollte gegebenenfalls verschoben werden, wenn Reisende in einer anderen Zeitzone unterwegs sind.

Wenn Reisende ihr persönliches Risiko abgeklärt und vorgesorgt haben, steht einem erholsamen, herzfrendlichen Urlaub nichts im Wege.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München.

Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH
Sophie Hegenberger
Tegernseer Platz 7
81541 München
Tel.: 089.72 01 87-276
Fax: 089.72 01 87-20
E-Mail: bnk@lhk.de