

Wie das Herz bei Hitze „cool“ bleibt

Die besten Herztipps für die heißen Monate vom Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V.

MÜNCHEN, 26. Juni 2014 – Mit dem Sommer freuen wir uns auf Aktivitäten wie Beachvolleyball, Sonnen, Baden oder Eis essen. Bei allen positiven Aspekten sollten die Risiken allerdings nicht unterschätzt werden. Vor allem für das Herz bergen Hitze und zu viel Sonne eine große Gefahr. Es reagiert wie jeder andere Muskel auf extreme Umweltbedingungen und außergewöhnliche Anstrengungen. Ist es überhitzt, kann es einfach stehen bleiben.

Sommerhitze – eine Herausforderung für unseren wichtigsten Muskel

Mit fünf Expertentipps des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) kommt das Herz auch in der heißesten Zeit des Jahres nicht ins Schwitzen. *„Bei heißen Temperaturen direkt ins kühle Nass zu springen sollte man besser vermeiden, da sich dadurch die Blutgefäße schlagartig zusammenziehen. Die Folge kann ein rapider Anstieg des Blutdrucks sein, der wiederum den Herzmuskel stark beansprucht. Ein Herzinfarkt kann die Folge sein. Eine langsame, kühle Dusche vor dem Bad schafft hier Abhilfe“*, weiß Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des BNK.

Gleichzeitig sollte man auch bei Sommerhitze nicht zum Faultier mutieren. Denn Bewegung ist nicht nur förderlich für die Bikinifigur, sondern auch für die Blutzirkulation. Diese wird durch Bewegung verbessert und der Herzmuskel in seiner Arbeit entlastet. Leistungssport sollte jedoch nicht betrieben werden, da dieser das Herz zusätzlich zu den hohen Temperaturen belastet.

Leichte Ernährung und alkoholfreie Getränke entlasten das Herz

Gerade im Sommer ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch alkoholfreie Getränke wichtig, um Dehydrierung und Blutverdickung zu vermeiden. *„Ist die Gerinnungsfähigkeit des Blutes gehemmt, können durch Blutstauungen Thrombosen oder Herzinfarkte verursacht werden. Insbesondere Patienten mit ausgeprägter Herzinsuffizienz sollten dies berücksichtigen und bei Fragen ihren Kardiologen konsultieren“*, erklärt Dr. Smetak.

Leichte Ernährung entlastet das Herz bei Hitze zusätzlich. Deshalb sollten Sommersalate, fettarme Gerichte oder frisches Obst einem reichhaltigen Schweinebraten mit Klößen in Bratensoße vorgezogen werden.

Trotz aller potenziellen Gefahren ist ein Sonnenbad auch sehr positiv: Die Sonne ermöglicht unserem Körper, das Provitamin D in das für die Herzgesundheit wichtige Vitamin D2 umzuwandeln. Bei einem Aufenthalt in der Sonne sollte allerdings stets auf ausreichenden Sonnenschutz geachtet und in den Schatten gewechselt werden, wenn man sich nicht mehr wohlfühlt. Auch eine Kopfbedeckung sollte bei intensiver Sonnenstrahlung zur selbstverständlichen Outdoor-Ausstattung gehören.

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

Loesch*Hund*LiepoldKommunikation GmbH
Sophie Deutscher
Tegernseer Platz 7
81541 München
Tel.: 089.72 01 87-276
Fax: 089.72 01 87-20
E-Mail: bnk@lhk.de