



23.01.2013 – 14:30 Uhr

Damit das Herz die Kälte schadlos übersteht / Heisse Tipps für kalte Ferien

Bern (ots) -

Der Winter kann für das Herz gefährlicher sein als der Sommer. Wer aber ein paar einfache Schutzmassnahmen beachtet, hat gute Aussicht, unbeschadet durch die Kälte zu kommen und in den bevorstehenden Sportferien voller Genuss Kraft zu tanken.

Eine vor kurzem veröffentlichte amerikanische Studie hat die Wissenschaftler selber erstaunt: Im Winter starben deutlich mehr Menschen an einer Herz-Kreislauf-Krankheit als im Sommer - und dies in unterschiedlichen Klimazonen. Als Grund wird vermutet, dass man im Winter schwerere Kost isst und sich weniger körperlich bewegt als im Sommer.

Tipp 1 der Schweizerischen Herzstiftung lautet deshalb: Für eine herzgesunde Ernährung nach dem Muster der Mittelmeerländer stehen heute auch im Winter genügend frische Früchte und Gemüse zur Verfügung, etwa Nüsslisalat, Lauch und Kohl, der oft vergessene Chicorée sowie Zuckerhut und Wirz.

Tipp 2: Rappeln Sie sich auch im Winter von der Couch auf und verschaffen Sie sich Ihre halbstündigen Portionen körperliche Bewegung mehrmals wöchentlich.

Tipp 3: Schützen Sie sich - vor allem Gesicht, Hals und Brust - mit geeigneter warmer Kleidung vor abrupten Wechseln von Wärme und Kälte. Dies sowohl zu Hause, wenn Sie frühmorgens Schnee räumen, wie an einem Skitag, wenn Sie aus dem warmen Bergrestaurant oder aus der Gondelbahn in den eisigen Schneewind hinaustreten.

Tipp 4: Wärmen Sie vor einer Tour in der Kälte und vor der ersten Abfahrt am Morgen Ihre Gefässe und Muskeln mit einem sanften Training auf.

Tipp 5: Passen Sie Ihre sportlichen Ansprüche an Ihren körperlichen Zustand an. Als Herzpatientin oder -patient lassen Sie diesen ärztlich abklären und vermeiden Höhenlagen von über 2500 Metern sowie Temperaturen von unter minus fünf Grad.

Die vollständige Medienmitteilung mit 7 Tipps ist abrufbar unter www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni, Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Tel.: +41/31/388'80'85
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100731659> abgerufen werden.