

Damit die EM-Spannung nicht aufs Herz schlägt: Tipps der Herzstiftung für Herzpatienten

(Frankfurt a. M., 11. Juni 2021) Millionen Zuschauer verfolgen die Fußball-EM. Für die meisten unter ihnen bedeuten die Spiele ihrer Lieblingself höchste emotionale Anspannung, besonders in den Entscheidungsspielen. Damit das spannende Großereignis nicht zulasten der Herzgesundheit geht, gibt die Deutsche Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/em-herztipps Tipps, worauf Herzpatienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) oder anderen schwerwiegenden Herzkrankheiten beim Zuschauen der EM-Begegnungen achten sollten.

„Emotionaler Stress, wie er bei einem spannenden Fußballspiel entstehen kann, verursacht oft einen Anstieg von Puls und Blutdruck. Dieser Anstieg ist für gesunde Menschen unbedenklich, kann dagegen für Patienten mit einer KHK im Einzelfall bedrohlich werden“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Deshalb sollten sich Fußballfans mit einer KHK oder einer anderen schwerwiegenden Herzkrankheit in solchen Momenten vor dem Risiko eines Herznotfalls schützen.“ Welche Vorsorgemaßnahmen zu treffen sind, und welche Strategien sich Herzpatienten für die emotionalsten Momente zurechtlegen sollten, erläutert die Herzstiftung auf www.herzstiftung.de/em-herztipps .

„Die EM dauert zwar nur wenige Wochen, trotzdem gilt auch in dieser Zeit: Verzicht auf Bewegung durch ununterbrochenes Sitzen, schlechte Ernährung in Form stark gesalzener und gefetteter Snacks, die meist sehr kalorienreich sind, sowie übermäßiger Alkoholkonsum belasten generell das Herz-Kreislauf-System“, warnt Prof. Meinertz. Tipps dem Bewegungsmangel entgegenzusteuern, den Einstieg in den Ausdauersport zu erleichtern und damit etwas für die Herzgesundheit zu tun, gibt die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/ausdauer-verbessern .

Bei Herzinfarkt zählt jede Minute: sofort 112! Die Alarmzeichen des Herzinfarkts finden Sie unter: herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen

2021

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V.
Pressestelle: Michael Wichert/Pierre König
Tel. 069/955128-114/-140
E-Mail: presse@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de