

Gesundheitstipp

VOLL TREFFER

Fußball und
Herzgesundheit

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Fußball und Herzgesundheit

Jeder, der schon einmal ein spannendes Fußballspiel verfolgt hat, weiß, dass der Puls dabei ganz schön rasen kann - fast so, als stünde man selbst auf dem Spielfeld. Für einen Menschen mit entsprechender Vorerkrankung wie Koronarer Herzkrankheit (KHK) oder durchlittenem Herzinfarkt kann dies sogar gefährlich werden. Falls Sie zu dieser Personengruppe gehören, sollten Sie folgende Tipps beim Fußball-Schauen beherzigen:

- Lassen Sie regelmäßig von Ihrem Arzt überprüfen, ob Ihr Blutdruck gut eingestellt ist.
- Nehmen Sie Ihre Herz- und Blutdruckmedikamente regelmäßig und jeweils rechtzeitig vor dem Spiel ein. Sofern Sie zu den ganz heißblütigen Zuschauern zählen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt ggf. die Medikamentendosis.
- Sie neigen zu Brustschmerz- oder Angina pectoris-Anfällen? Dann halten Sie während des Spiels Ihr Nitro-Spray bereit.
- Auch wenn für viele Fans zu einem ordentlichen Spiel der „Kasten Bier“ dazugehört, sollten Sie sich mit einem vorbelasteten Herz hierbei sehr zurückhalten. Gegen ein Gläschen Bier oder Wein ist natürlich nichts zu sagen, aber größere Mengen Alkohol erhöhen den Blutdruck und belasten das Herz zusätzlich.
- Greifen Sie lieber zu leichten Snacks als zum üppigen Mahl.
- Meiden Sie beim Public-viewing verrauchte Kneipen. Selbst wenn Sie selbst nicht aktiv rauchen, wird hier Ihr Herz belastet.
- Verlassen Sie den Raum, wenn Sie selbst merken, dass das Spiel zu aufregend für Sie wird. Oft reicht es schon, kurz an die frische Luft zu gehen. Nutzen Sie hierfür auch die Halbzeitpause - so vermeiden Sie gleich die hitzigen Diskussionen mit anderen Fans.
- Machen Sie sich immer wieder klar: ES IST NUR EIN SPIEL...

Sollten Beschwerden wie Luftnot oder Brustschmerzen auftreten, handeln Sie schnell. Rufen Sie sofort einen Notarzt und verlieren Sie nicht unnötig Zeit. Jede Minute zählt - nicht nur auf dem Spielfeld!