

### Das Frühjahr kommt und typische Eskapaden bereiten

#### Herz-Kreislauf-Patienten Probleme

Gerade wenn man Herz-Kreislaufmedikamente einnimmt, sind die Regulationsphänomene des Körpers oft beeinflusst und man spürt Luftdruck, Temperatur und Wetterwechsel wesentlich ausgeprägter.

Man kann aber mit einigen wenigen Tricks die Probleme minimieren und trotzdem gut durchs Frühjahr kommen: Am allerwichtigsten ist die Vermeidung zusätzlicher, nicht notwendiger Stressoren. An erster Stelle sei hier ungeplanter Sport nach der Winterpause genannt. Aber auch schlechte Ernährung und Bewegungsmangel verstärken die Probleme nur. Bezüglich der Ernährung ist auf leichte, vitaminreiche Mischkost zurückzugreifen. Nicht unwesentlich ist eine ausreichende Wasserzufuhr. Ein morgendliches Gymnastikprogramm kann viele Kreislaufprobleme im Vorfeld bereits verhindern. Aber auch die Kleidung spielt besonders in Zeiten großer Temperaturschwankungen des typischen Aprilwetters eine große Rolle. Das Zwiebschalenprinzip sollte hier die entsprechende Flexibilität schaffen, um einen immer optimal temperierten Körper zu haben und damit Problemen wie Schwindel, Kollapsneigung, Blutdruckschwankungen durch zu starke Schwankungen der Körpertemperatur Parole zu bieten. Nicht zuletzt sollte jedermann, aber besonders Patienten mit Herz-Kreislaufproblemen die positive Wirkung der nun doch schon regelmäßiger scheinenden Sonne ausnützen. Ein täglicher Spaziergang zur Tageszeit sollte Routine sein. Tipp von Herrn Prim. Dr. Elmar Ch. Wiesinger, ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).