

GESUNDHEITS-TIPP

Kaltes Wetter steigert den Blutdruck

Die stürmischen Winde und eisigen Temperaturen des Winters können alle möglichen Gesundheitsprobleme wie Grippe, Asthmaanfalle und Erkältungen hervorrufen. Doch wussten Sie, dass auch Ihr Blutdruck im Winter ansteigt? Die kalten Winter, das Schaufeln von Schnee und die winterliche Dehydrierung können das Risiko von Komplikationen wie Herzkrankheiten und Schlaganfällen erhöhen, die mit hohem Blutdruck einhergehen. Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, warum der Blutdruck im Winter ansteigt.

Viele Menschen messen ihren Blutdruck regelmäßig zu Hause. Wenn Sie das tun, stellen Sie vielleicht fest, dass Ihr Blutdruck bei kaltem Wetter höher ist. Das könnte ein Hinweis auf eine gesundheitliche Veränderung sein, ist es aber höchstwahrscheinlich nicht. Es gibt einen Zusammenhang zwischen kaltem Wetter und höherem Blutdruck.

Der Grund dafür, warum kaltes Wetter den Blutdruck steigert: Niedrige Temperaturen können zu einer vorübergehenden Verengung der Blutgefäße führen. Es ist dann mehr Kraft erforderlich, um das Blut durch die Gefäße zu befördern, was sich in einem höheren Blutdruck bemerkbar macht. Die Verengung der Blutgefäße ist die natürliche Reaktion des Körpers auf kalte Temperaturen. Diese Reaktion hilft, den Wärmeverlust des Körpers zu minimieren und den Körper warmzuhalten.

Plötzliche Änderungen des Luftdrucks, des Windes und anderer Wetterbedingungen können eine ähnliche Wirkung ha-

ben, insbesondere bei Menschen über 65 Jahren. Das Herz ist bereits der am härtesten arbeitende Muskel in Ihrem Körper. Wenn das kalte Wetter die Versorgung des Herzens mit sauerstoffreichem Blut beeinträchtigt, kann das Risiko eines Herzinfarkts oder eines anderen kardiovaskulären Problems erheblich steigen.

DEHYDRIERUNG IM WINTER NICHT UNTERSCHÄTZEN

Da der Körper im Winter nicht so heiß wird und der Schweiß in der kalten Luft schneller verdunstet, kann man leicht davon ausgehen, dass man ausreichend hydriert ist. Dennoch ist Dehydrierung im Winter ein sehr reales Risiko. Können Sie Ihren eigenen Atem in der Luft sehen? Mit jedem Atemzug verliert Ihr Körper Wasserdampf. Bei kaltem Wetter ist das Durstempfinden Ihres Körpers aufgrund der verengten Blutgefäße stark vermindert, und zwar um bis zu 40 Prozent. Auch Ihre Nieren können weniger Wasser speichern und die Urinproduktion erhöhen, was als kältebedingte Urindiurese bezeichnet wird.

MYTHEN UND FAKTEN ÜBER KALTES WETTER UND BLUTDRUCK

1. Nur Menschen mit Bluthochdruck müssen sich



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

über kaltes Wetter und Gedanken machen. Tatsache ist, dass kaltes Wetter den Blutdruck bei jedem Menschen aufgrund einer Gefäßverengung erhöhen kann, unabhängig von Vorerkrankungen.

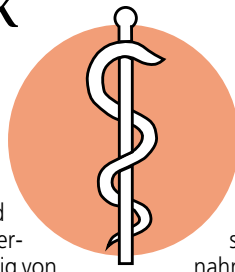
2. Der Aufenthalt in geschlossenen Räumen im Winter schützt Sie vollständig vor Blutdruckspitzen. Auch dieser Mythos ist falsch. Die Innentemperaturen können schwanken, und plötzliche Kälteeinwirkung beim Verlassen des Hauses kann sich dennoch auf den Blutdruck auswirken.

3. Alkoholkonsum hält den Körper warm und verringert das Risiko von kältebedingten Blutdruckspitzen. Das stimmt leider auch nicht. Alkohol bewirkt zwar, dass sich die Blutgefäße vorübergehend weiten, später aber wieder verengen, was das Risiko eines Blutdruckanstiegs erhöht.

4. Körperliche Betätigung ist im Winter unnötig, weil durch die Kälte automatisch mehr Kalorien verbrannt werden. Ein weiterer Mythos ohne Grundlage.

Auch wenn kühlere Temperaturen den Kalorienverbrauch leicht erhöhen können, ist regelmäßige Bewegung für die Kontrolle des Blutdrucks und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems nach wie vor unerlässlich.

5. Sie müssen Ihren Blutdruck nur überwachen, wenn Sie sich unwohl fühlen. Die Realität sieht anders aus, denn Bluthochdruck hat oft keine erkennbaren Symptome. Eine regelmäßige Überwachung ist daher wichtig, um Veränderungen rechtzeitig zu erkennen.



Tipps zur Kontrolle des Blutdrucks bei kaltem Wetter

• Wenn Sie feststellen, dass Ihr Blutdruck bei kaltem Wetter ansteigt, sollten Sie Maßnahmen ergreifen, um einen plötzlichen Anstieg zu vermeiden, zum Beispiel:

1. Ziehen Sie sich in mehreren Schichten an, um mehr Körperwärme zu erhalten.

2. Bedecken Sie so viel Haut wie möglich, auch mit einer Mütze, einem Schal, Handschuhen und dergleichen.

3. Gewöhnen Sie sich allmählich an das kalte Wetter, zum Beispiel, indem Sie kurz draußen sitzen, bevor Sie mit Aktivitäten im Freien beginnen.

4. Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten in kalter Umgebung. Wenn Sie in der Kälte aktiv sein müssen, sollten Sie sich langsam an Ihre Tätigkeit gewöhnen.

Dies ist besonders wichtig für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck. Wenn Sie wissen, wie Sie mit diesen Veränderungen umgehen, können Sie Ihre kardiovaskuläre Gesundheit während der kalten Monate verbessern. Indem Sie sich warm halten, sich gesund ernähren, in geschlossenen Räumen Sport treiben und Ihren Blutdruck überwachen, können Sie jahreszeitlich bedingte Erhöhungen verhindern und Ihre Herzgesundheit erhalten. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sorgen für zusätzliche Sicherheit und Sorgfalt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Handy: Gesunden Umgang fördern

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit gibt Tipps

Pünktlich zum Beginn des Schuljahres rückt die Diskussion um ein Handyverbot an Schulen wieder in den Fokus: Einige Bundesländer haben klare Regelungen getroffen, andere überlassen es den Schulen selbst, wie sie mit der Handynutzung auf dem Schulgelände umgehen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit setzt mit seiner Präventionskampagne Ins Netz gehen vor allem auf Aufklärung. Im Zentrum stehen die Fragen: Wie erkenne ich eine problematische Mediennutzung bei meinem Kind – und was kann ich dagegen tun?

Eine zeitweise intensive Beschäftigung mit dem Smartphone führt nicht immer zwingend in eine Abhängigkeit – die Übergänge sind allerdings fließend. Hinweise auf eine beginnende Sucht können sein: das ständige Prüfen von Nachrichten ohne Anlass, das Kind reagiert gereizt, wenn es keinen Zugang zum Handy hat, dauerhafte gedankliche Beschäftigung mit den Lieblingsspielen auf dem Handy oder sozialen Netzwerken, erfolglose Versuche, die Mediennutzung zu reduzieren, Vernachlässigung der (außer-)schulischen Verpflichtungen und sozialen Kontakte, körperliche Begleitsymptome wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlafmangel, Verheimlichung oder Verharmlosung des Nutzungsverhaltens und Folgeprobleme.

Wie können Eltern vorbeugen?
• Kinderschutz einrichten: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht auf ungeeignete Inhalte zugreifen kann.

Anleitung: www.ins-netz-gehen.de/eltern/handy-tablet/smartphone-kinderschutz-einrichten/#c337

• Klare Regeln festlegen: Vereinbaren Sie feste handyfreie Zeiten. Tipps: www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/

• Benachrichtigungen einschränken: Ohne ständiges Aufleuchten oder Klingeln bleibt Ihr Kind innerlich ruhiger.

• Vorbild sein: Halten Sie sich selbst an Absprachen. Tipps: www.ins-netz-gehen.de/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/mediennutzung-eltern-als-vorbilder-fuer-ihre-kinder/

• Digitale Auszeiten erklären: Machen Sie deutlich, warum handyfreie Zeiten wichtig sind und überprüfen Sie regelmäßig, ob Ihr Kind sich daran hält – tut es das nicht, sollten gemeinsam entsprechende Konsequenzen vereinbart werden.

• Freizeit aktiv gestalten: Unternehmungen und Freizeitangebote lenken vom Handy ab.

• Selbsttest anbieten: Falls Ihr Kind sehr häufig am Handy ist, empfehlen Sie den Selbsttest unter www.ins-netz-gehen.de/test-handysucht-computersucht/. Es bekommt eine Auswertung zum persönlichen Nutzungsverhalten und kann bei Bedarf die kostenlose Online-Beratung von „Ins Netz gehen“ nutzen: www.ins-netz-gehen.de/beratung/login-fuer-jugendliche/

Weitere Infos auf www.ins-netz-gehen.de und www.kindergesundheit-info.de/themen/medien

Gesundheit

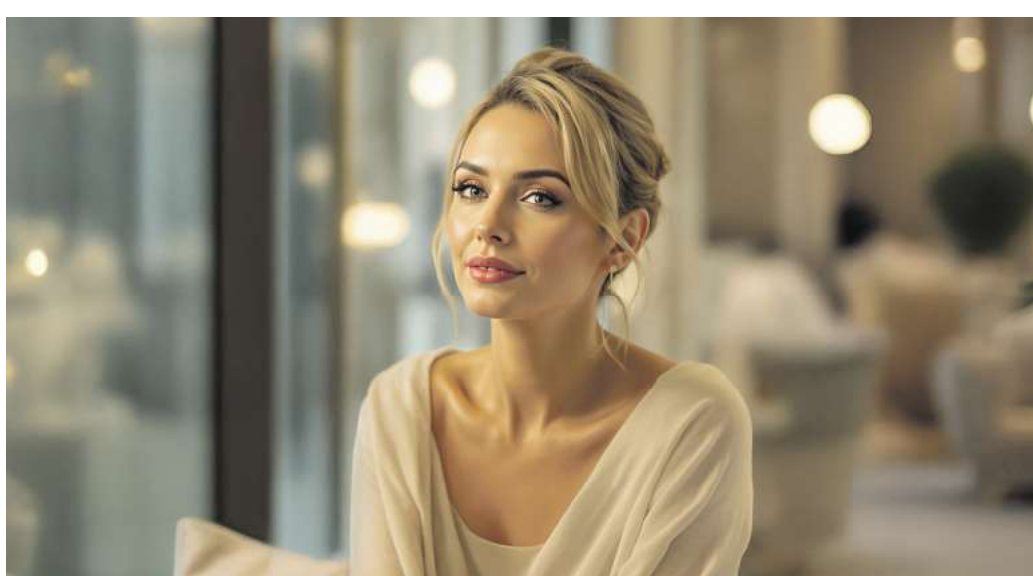
ANZEIGE

Kollagen-Pulver im Kaffee: Wunderwaffe der Stars oder wirkungslos?

Was wirklich dran ist am neuen Beauty-Trend für schöne Haut, Haare und Nägel. Und worauf Sie unbedingt achten sollten!

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – es hat sich zu einem festen Bestandteil der Schönheitsroutine von Millionen Menschen weltweit entwickelt. Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele ihrer Problemchen sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?



Fakt ist: Die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer

weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre jugendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, das der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1 aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide

benötigt.¹ Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.²

Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke oder online. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

