

GESUNDHEITS-TIPP

Das Herz-Kreislauf-System

Das Herz-Kreislauf-System erfüllt 24 Stunden am Tag wichtige Aufgaben. Das Herz pumpt permanent das Blut, das wiederum für den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zuständig ist, durch den Körper. Ist das Herz-Kreislauf-System nicht auf der Höhe, hat das weitreichende Folgen. Deswegen ist es wichtig, es zu schützen und zu stärken. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind sehr häufig. Hierzu zählen unter anderem:

- zu hoher Blutdruck
- Verengung der Arterien
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Zwei der bedeutendsten Einflussfaktoren auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind Übergewicht und zu wenig Bewegung. Diese beiden Faktoren hängen wiederum eng mit der Ernährung und dem allgemeinen Lebensstil zusammen. Aber auch dauerhaft zu viel Stress kann sich negativ auswirken und zum Beispiel den Blutdruck in die Höhe treiben. Es gibt also insgesamt zahlreiche Faktoren, die die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems beeinflussen.

Wenn im wahrsten Sinne des Wortes nicht alles „rund läuft“, gibt es entsprechend eine ganze Bandbreite von Signalen, die der Körper sendet. Einige sind vergleichsweise offensichtlich, bei anderen ist weniger eindeutig, dass sie mit dem Herz-Kreislauf-System in Zusammenhang stehen.

Offensichtliche Beschwerden und weniger typische Anzeichen

wärmeren Jahreszeit kommt es schnell einmal zu den häufigsten, sozusagen klassischen Kreislaufproblemen wie Schwindel, vor allem bei schnellem Aufstehen, oder auch Übelkeit. Diese Beschwerden hängen oft damit zusammen, dass bei höheren Temperaturen der Blutdruck sinkt. Gleichzeitig sind sie typisch bei konstant niedrigem Blutdruck, müssen also nicht von der Temperatur abhängig sein.

Andere Beschwerden, bei denen ziemlich offensichtlich ist, dass es sich um Herz-Kreislauf-Probleme handelt, sind:

- Herzstechen
- Herzrasen oder -stolpern
- Kurzatmigkeit

• ein Engegefühl in der Brust, vor allem in Verbindung mit Atemnot

Solche Beschwerden klärt man am besten mit dem Arzt ab. Zwar muss nicht jedes schnellere oder kurzzeitig unregelmäßige Schlagen des Herzens auf eine Erkrankung hindeuten. Auch wenn man für Sekunden ein Stechen in der Herzgegend spürt, muss dies nichts heißen. Problematisch wird es bei all diesen Unregelmäßigkeiten, wenn sie häufiger oder länger auftreten.

Tatsächlich können auch größere Probleme mit dem Herz-Kreislauf-

System zunächst sogar unbemerkt bleiben. So können zum Beispiel bei einem sogenannten stillen Herzinfarkt so geringe Beschwerden auftreten, dass sie erst einmal nicht auffallen. Ein häufiges Problem ist auch, dass Anzeichen für einen Herzinfarkt bei Männern anders sind als bei Frauen und die Symptome bei Frauen deswegen oft länger nicht richtig erkannt werden. Zudem gibt es auch sehr uneindeutige Beschwerden, die man lange nicht unbedingt mit dem Herz-Kreislauf-System in Verbindung bringen würde, zum Beispiel:

- Müdigkeit bzw. Erschöpfung
- Appetitlosigkeit
- ungewöhnliche Blässe
- Rückenschmerzen

Bei solchen Beschwerden müssen in den meisten Fällen zunächst andere Ursachen ausgeschlossen werden, bis klar wird, dass Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System dahinterstecken. Hier kann man nur dem Grundsatz folgen: Wenn man regelmäßig bestimmte Beschwerden hat oder einfach das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, holt man besser einmal zu oft ärztlichen Rat ein als einmal zu wenig. Vor allem dann, wenn Beschwerden in Kombination auftreten und man für sich selbst schon die eine oder andere mögliche Erklärung wie zum Beispiel zu wenig Schlaf bei Müdigkeit ausgeschlossen hat.

Gerade die weniger eindeutigen Beschwerden können zahlreiche verschiedene Ursachen

haben und müssen nicht mit dem Herz-Kreislauf-System zusammenhängen. Einen ersten Hinweis kann aber bereits eine regelmäßige Messung des Blutdrucks geben. Ob dieser zu hoch oder zu niedrig ist, lässt sich nämlich ganz leicht feststellen.

DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM STÄRKEN

Auch wenn die Bandbreite möglicher Herz-Kreislauf-Probleme groß ist und nicht alle Beschwerden klar zuzuordnen sind, gibt es umgekehrt vergleichsweise einfache Möglichkeiten, das gesamte System zu stärken und zu schützen. Da Bewegung und ein gesundes Gewicht eine große Rolle spielen, tut man seinem Herz-Kreislauf-System einen großen Gefallen, wenn man regelmäßig Sport treibt. Ausdauersportarten sind hier am besten geeignet, beispielsweise Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Da jede Bewegung gut für Herz und Kreislauf ist, sind aber auch schon längere Spaziergänge sehr sinnvoll.

Auch mit der Ernährung lässt sich eine Menge erreichen. Möglichst wenig Zucker und Alkohol, aber umso mehr frisches Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen sind eine gute Basis, um dem Herz-Kreislauf-System auch mit der Ernährung etwas Gutes

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken

Fünf Alternativen zum Eisbaden

Effektive Methoden für Gesundheit und Wohlbefinden.

Eisbaden hat eine lange Geschichte und wird in verschiedenen Kulturen seit Jahrhunderten praktiziert. Die Debeka Krankenversicherung, hat fünf Alternativen zum Eisbaden genauer unter die Lupe genommen.

Kalte Duschen: Was das Eisbaden im Großen ist, ist die kalte Dusche im Kleinen. Vorteil: Man hat es selbst in der Hand, wie kalt es wird. Kalte Duschen verbessern nicht nur die Durchblutung und stärken das Immunsystem, sie machen besonders morgens wach für den Tag. Am besten langsam mit lauwarmem Wasser beginnen und dann allmählich die Temperatur senken, um den Körper an die Kälte zu gewöhnen.

Kryotherapie: Herzlich willkommen in der Kältekammer. Eiskalte Temperaturen, auf bis zu -110 °C herabgesenkt, herrschen in der Kryokammer. Man betritt die Kammer in minimaler Bekleidung (meist Badebekleidung) und trägt Schutz für Hände, Füße und Ohren, um Erfrierungen zu vermeiden. Regelmäßige Sitzungen können helfen, chronische Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren. Viele Sportler nutzen Kryotherapie zur Regeneration und Leistungssteigerung. Dennoch sollten sich Neulinge nicht ohne Aufsicht in die Kältekammer begeben und einen Arzt konsultieren.


Kaltwasserbecken oder Tauchbecken: Nach Sauna oder schweißtreibendem Workout steigen viele Menschen in ein Kaltwasserbecken (Wassertemperatur zwischen 10 und 15 °C). Besonders nach intensiven körperlichen Aktivitäten kann

das Eintauchen in kaltes Wasser helfen, Muskelkater zu reduzieren und die Erholung zu beschleunigen.

Wechselbäder: Wer keine Wanne hat, bleibt einfach bei der Dusche. Oder nutzt Einrichtungen, die ein Kaltwasserbecken haben. Wichtig ist die Kombination aus Warm und Kalt. Am Anfang steht immer das warme Wasser, um den Körper auf die Kälte vorzubereiten. Dann der Wechsel: Etwa ein bis zwei Minuten im warmen Wasser und dann für 30 Sekunden bis eine Minute ins kalte Wasser eintauchen. Den Zyklus drei bis fünf Mal wiederholen, je nachdem wie der Körper reagiert.

Kalte Kompressen: Kalte Kompressen helfen nicht nur bei Verstauchungen, Zerrungen oder Insektenstichen und -bissen, sondern sorgen auch bei Spannungskopfschmerzen auf Stirn oder im Nacken für Linderung. Wichtig ist, direkten Hautkontakt mit dem Eis zu vermeiden, um Erfrierungen vorzubeugen. Eiswürfel oder gefrorene Gelpacks in ein Handtuch oder dünnes Tuch packen und dann meist so zwischen 10 bis 15 Minuten auf die betroffene Hautstelle legen.

Grundsätzlich gilt: Auf den eigenen Körper hören! Kann ich den Kältereiz gut aushalten und fühle mich dabei wohl? Ansonsten langsam angehen lassen. Wichtig ist: Bei Erkältungen und Fieber sind Kälteanwendungen nicht zu empfehlen, weil sie den Körper zusätzlich belasten. Bei bestimmten Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen, sollte vorher ein Arzt befragt werden.



Freuen Sie sich auf die
Reisemesse LN-NordZEIT
im Flughafen Lübeck
Öffnungszeiten: 9:30 bis 17:00 Uhr

Unsere Vorträge für Sie

Samstag, 16. November

Abflug-Halle

- 09:50 Uhr

StenaLine
Der Schärenzauber in Südschweden
- 10:30 Uhr

Deilmann
DEILMANN-Feeling heißt Nostalgie pur erleben!
- 11:20 Uhr

Möller Reisen
Reiseland Schweiz
- 12:10 Uhr

DER Tour/NettReisen
Sonderflugreise ab Blankensee: Zypern
- 13:00 Uhr

DER Tour/NettReisen
Sonderflugreise ab Blankensee Montenegro – landschaftliches Juwel an der Adria

- 13:50 Uhr

Becker AIDA
AIDA Weltreise mit besonderen Zielen
- 14:40 Uhr

NettReisen
Naturwunder Namibia – ab Lübeck begleitete Gruppenreise
- 15:30 Uhr

TUI
Hurtigruten
- 16:15 Uhr

Reisering
Busreise-Programm 2025 – Reisen in kleinen Gruppen mit Einzelplatzgarantie und Taxiservice

Sonntag, 17. November

Abflug-Halle

- 09:50 Uhr

TUI
TUI Cruises – Mein Schiff
- 10:30 Uhr

Becker AIDA
AIDA Weltreise mit besonderen Zielen
- 11:20 Uhr

Möller Reisen
Große Schottland Rundreise mit Isle of Skye & Orkneys
- 12:10 Uhr

TUI
Hurtigruten
- 13:00 Uhr

Lernidee/NettReisen
Kanada – von den Rockies zum Pazifik
13-tägige Erlebnisreise mit Reisebegleitung ab/ bis Lübeck

- 13:50 Uhr

Stena Line
Der Schärenzauber in Südschweden
- 14:40 Uhr

Reisering
Busreise-Programm 2025 – Reisen in kleinen Gruppen mit Einzelplatzgarantie und Taxiservice
- 15:30 Uhr

Deilmann
DEILMANN-Feeling heißt Nostalgie pur erleben!
- 16:15 Uhr

TUI
TUI Cruises – Mein Schiff

Der
Eintritt
ist kosten-
los



EINE STELLENANZEIGE
ALLE PLATTFORMEN

DA
MACHSTE
GROSSE
AUGEN

1 Stellenanzeige
bis zu 25 Online-Jobbörsen
Google Jobs & Meta
4x LN-Tageszeitung
= 30 Tage Sichtbarkeit
schon ab 1.599 €

ZUM LIMITIERTEN
AKTIONS-ANGEBOT:

