MEIN BERLIN NACHRICHTEN AG

Tipps vom Experten: So bleiben Sie gesund bei heißen Temperaturen

Dr. med. Andreas Hofschneider, Ärztlicher Direktor und Chefarzt für Kardiologie und Innere Medizin, gibt Gesundheitstipps für die heiße Jahreszeit. Erfahren Sie, wie Sie sich vor den Auswirkungen extremer Temperaturen auf Ihren Körper schützen können, insbesondere wenn Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Weitere Informationen zur Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee finden Sie hier.

Pressemitteilung: Herzgesund durch die heiße Jahreszeit ¿ Dr. med. Andreas Hofschneider gibt Gesundheitstipps für den Sommer

Berlin, 22. Juli 2024 ¿ Mit steigenden Temperaturen im Sommer ist es wichtig, die Gesundheit des Herzens im Auge zu behalten. Dr. med. Andreas Hofschneider, Ärztlicher Direktor sowie Chefarzt für den Bereich Kardiologie und Innere Medizin an der Privatklinik Jägerwinkel, gibt Tipps, wie man die heiße Jahreszeit unbeschwert genießen kann.

Sonne, Hitze und ihre Auswirkungen

Ob im Urlaub oder zu Hause ج extreme Temperaturen können im Sommer überall auftreten und eine erhebliche Belastung für den Körper darstellen. Starke Sonneneinstrahlung, hohe Ozonwerte und der Anstieg von Temperatur und Luftdruck können sich negativ auf den menschlichen Körper und die Psyche auswirken. Dazu gehören unter anderem Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Schwindel und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Dr. Hofschneider betont daher, wie wichtig es ist, sich vor extremer Sonneneinstrahlung zu schützen, sich im Schatten aufzuhalten, ausreichend zu trinken, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung zu verwenden und körperliche Anstrengung zu vermeiden. Um die Hitze nicht zu unterschätzen, empfiehlt es sich, die Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes regelmäßig zu überprüfen. Hier werden täglich Hitzewarnungen für Tage mit starker Wärmebelastung herausgegeben.

Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Während hohe Temperaturen für gesunde Menschen bereits herausfordernd sein können, stellen sie für Personen mit Herzinsuffizienz oder hohem Blutdruck ein ernsthaftes gesundheitliches Risiko dar. Bei hohen Temperaturen erweitern sich die Blutgefäße, um den Körper abzukühlen. Dies kann jedoch dazu führen, dass das Blut langsamer fließt und der Blutdruck abfällt. Zusätzlich verliert der Körper durch Schwitzen Flüssigkeit und wichtige Mineralsalze. Dies kann zu Unwohlsein und bei vorerkrankten Menschen sogar zu Herzrhythmusstörungen oder einem Kreislaufkollaps führen. Dr. Hofschneider empfiehlt Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders vorsichtig zu sein und ihren Arzt um Rat zur Medikation zu bitten. Unter Umständen müssen die Dosierungen angepasst werden. Auch die Trinkmenge sollte in Abstimmung mit dem Arzt erhöht werden. Bei Herzinsuffizienz wird normalerweise eine geringere Trinkmenge empfohlen, jedoch ist es bei heißem Wetter wichtig, ausreichend Flüssigkeit

zu sich zu nehmen. Die Fachleute der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee bieten kardiologisch-internistische Check-Ups an, um Beschwerden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Informationen über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:

Mehr Informationen zur Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee finden Sie unter: https://www.jaegerwinkel.de/

Über die Oberberg Gruppe:

Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine Klinikgruppe, die sich auf Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie spezialisiert hat. Mit über 30 Jahren Erfahrung bietet die Gruppe verschiedenste Therapieangebote für Erwachsene, Jugendliche und Kinder an. Weitere Informationen finden Sie unter: www.oberbergkliniken.de

Pressekontakt:

HOSCHKE & CONSORTEN Public Relations GmbH
Telefon: 0049 40 3690500
E-Mail: jaegerwinkel@hoschke.de

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net