

# Das Herz zur Herzensangelegenheit machen

An heißen Sommertagen ist das Herz-Kreislauf-System besonders stark belastet. Vor allem Herzpatienten sollten in den warmen Monaten genau auf die Reaktionen und Signale ihres Körpers achten und diese bewusst wahrnehmen.



Herz-und Kreislauf\_fotolia

Symptome wie vermehrte Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen oder gar Muskelkrämpfe und Herzrhythmusstörungen können Anzeichen einer Überlastung sein und ernsthafte Folgen haben. Laut Statistischem Bundesamt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland. Besonders tückisch sind der schleichende Verlauf dieser Erkrankungen und das plötzliche Auftreten der Symptome. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel können den Körper zusätzlich schwächen.

Dabei gibt es zahlreiche einfache Möglichkeiten, selbstständig das Herz-Kreislauf-System zu entlasten. Dazu gehören die Aufnahme kleiner und leichter Mahlzeiten sowie eine ausreichende Trinkmenge, denn beim Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit und mit ihr Kochsalz, Kalium und Magnesium.

Wer im Sommer Veränderungen feststellt, kann eines der zahlreichen Check-Up-Angebote zum Beispiel in der Gesundheitsregion Freiburg wahrnehmen. Hier sind ganzjährig verschiedene Advertorial HealthRegion Freiburg Kardio- und Gesundheits-Check-Ups möglich, mit deren Hilfe das individuelle Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ermittelt

wird. Denn gerade hier gilt: Durch die Früherkennung von Risikofaktoren und eine rechtzeitige Behandlung und Therapie kann häufig eine ernsthafte oder gar chronische Erkrankung abgewendet oder gelindert werden.

Herzpatienten sollten zudem immer auch auf ihr seelisches Gleichgewicht achten, denn zu viel Stress kann dem Herz-Kreislauf-System schnell auf Dauer schaden. In und um Freiburg bieten sich verschiedene Möglichkeiten, Antistressangebote wahrzunehmen und mit Sport und entspannenden Wellnessbehandlungen die eigenen Energiespeicher wieder aufzuladen. Für Unternehmen, die etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun möchten, gibt es in der HealthRegion Freiburg informative Seminare, u. a. zur Burnout-Prävention, Stressreduzierung, Work-Life-Balance und gesunden Ernährung. Viele Firmen haben mittlerweile erkannt, dass mit einem guten und durchdachten Gesundheitsmanagement die Krankheitstage der Mitarbeiter reduziert und die Motivation gesteigert werden.

Neben vielen Gesundheitsangeboten ist die HealthRegion Freiburg auch Ziel zahlreicher Urlauber. Idyllisch im Dreiländereck gelegen, ist die Region mit ihrem mediterranen Flair besonders im Spätsommer und Herbst der ideale Ort für Herzpatienten, um auszuspannen und wieder zu Kräften zu kommen.

[www.healthregion-freiburg.de](http://www.healthregion-freiburg.de)