

Herzschwach? Darauf sollten Sie achten!

1 Nehmen Sie die verordneten Medikamente regelmäßig ein, auch wenn Sie keine Beschwerden haben.

1 Kontrollieren Sie jeden Morgen Ihr Gewicht. Wenn Sie innerhalb einer Woche mehr als ein Kilogramm zunehmen, suchen Sie Ihren Arzt auf.

1 Vermeiden Sie Übergewicht: Kranke Herzen werden durch Übergewicht noch mehr belastet.

1 Messen Sie jeden Tag Ihren Blutdruck: Bei hohen Werten muss Ihr Herz zu viel arbeiten.

1 Trinkmenge: Falls Ihr Arzt Ihnen nichts anderes verordnet hat, sollten es nicht mehr als 1,5 Liter am Tag sein.

1 Gönnen Sie sich Pausen und ausreichend Schlaf; besonders empfehlenswert ist es, regelmäßige Mittagsruhe zu halten.

1 Verbannen Sie den Salzstreuer vom Tisch, essen Sie Frisches statt Fertiggerichten.

1 Alkohol schwächt Ihr Herz und kann den Herzrhythmus stören. Ein Glas Bier oder Wein ist jedoch erlaubt, falls Ihr Arzt Ihnen nichts anderes gesagt hat.

1 Rauchen Sie nicht! Nikotin ist eine der Hauptursachen für Herzinfarkt und Herzschwäche.

1 Bleiben Sie körperlich aktiv, überanstrengen Sie sich aber nicht. Vorteilhaft sind zum Beispiel Spaziergänge, Wandern und Radfahren. Fragen Sie Ihren Arzt, wie stark Sie sich belasten dürfen.

1 Verbringen Sie Ihren Urlaub in Gegenden mit gemäßigttem Klima. Meiden Sie Höhen oberhalb 2 000 Metern. Nehmen Sie insbesondere auf Auslandsreisen ausreichend Medikamente mit.

1 Wenn Sie eine Flugreise planen, fragen Sie Ihren Arzt vor der Buchung, ob dies für Sie gefahrlos möglich ist.

1 Vorsicht vor Infektionen! Gehen Sie jedes Jahr zur Grippe-Schutzimpfung und meiden Sie in der kalten Jahreszeit größere Menschenansammlungen.