Herzgesund durch den Jahreswechsel

Weihnachten und Silvester sind für das Herz eine besondere Zeit. Mehr Essen, mehr Alkohol, weniger Bewegung, manchmal mehr Stress – und oft auch weniger Schlaf. Das muss niemandem den Jahreswechsel verderben. Ein paar einfache Regeln helfen.

Erstens: **Genießen ja, übertreiben nein.** Ein üppiges Essen ist kein Problem. Drei üppige Essen hintereinander können es werden. Wer zwischendurch spazieren geht, tut Kreislauf und Blutzucker etwas Gutes.

Zweitens: **Alkohol bleibt Alkohol.** Auch Rotwein wird nicht dadurch zum Medikament, dass er in einem schönen Glas serviert wird. Gerade bei Vorhofflimmern kann zu viel Alkohol Herzrhythmusstörungen begünstigen.

Drittens: **Medikamente kennen keine Feiertage.** Blutdrucksenker, Gerinnungshemmer oder Herzmedikamente sollten auch an Weihnachten und Silvester regelmäßig eingenommen werden. Wer unsicher ist, sollte vorher seinen Arzt fragen – nicht erst am 31. Dezember um 23.45 Uhr.

Viertens: **Auf Warnzeichen achten.** Starke oder neu aufgetretene Brustschmerzen, ausgeprägte Luftnot, Ohnmacht oder plötzliches Herzrasen gehören nicht „bis morgen beobachtet“. Im Zweifel gilt: lieber einmal zu früh den Notruf 112 wählen als einmal zu spät.

Und schließlich: **Bewegung schlägt Vorsatz.** Für das Herz ist der Spaziergang am 26. Dezember oft wertvoller als der sportliche Großplan für Januar, der am 5. Januar wieder vergessen ist.

Mein Rat für die Feiertage lautet deshalb: genießen, bewegen, Medikamente nehmen – und Warnzeichen ernst nehmen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten, entspannten und vor allem herzgesunden Jahreswechsel.

Dr. Helmut Isringhaus
Vorsitzender der Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e. V.