



## **Damit die EM-Spannung nicht aufs Herz schlägt: Praktische Tipps der Deutschen Herzstiftung**

### **Kostenfreie Ratgeber (1x für Herzpatienten, 1x für Herzgesunde)**

(Frankfurt a. M., 9. Juni 2016) Millionen Zuschauer verfolgen die Fußball-EM. Für die meisten unter ihnen bedeuten die Spiele ihrer Lieblingself höchste emotionale Anspannung, besonders in den Entscheidungsspielen. Damit das spannende Großereignis nicht zulasten der Herzgesundheit geht, bietet die Deutsche Herzstiftung kostenfrei (siehe Kasten unten) zwei Ratgeber mit praktischen Tipps (1x für Herzpatienten, 1x für Herzgesunde).

Worauf **Herzpatienten** mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) oder anderen schwerwiegenden Herzkrankheiten beim Zuschauen der teils hochemotionalen EM-Begegnungen achten sollten, erläutert der EM-Artikel zum Schutz der Herzgesundheit aus der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ HEUTE, der (leicht modifiziert) unter [www.herzstiftung.de/em-herztipps](http://www.herzstiftung.de/em-herztipps) kostenfrei angefordert werden kann.

„Emotionaler Stress, wie er bei einem spannenden Fußballspiel entstehen kann, verursacht oft einen Anstieg von Puls und Blutdruck. Dieser Anstieg ist für gesunde Menschen unbedenklich, kann dagegen für Patienten mit einer KHK im Einzelfall bedrohlich werden“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Deshalb sollten sich Fußballfans mit einer KHK oder einer anderen schwerwiegenden Herzkrankheit in solchen Momenten vor dem Risiko eines Herznotfalls schützen.“ Welche Vorsorgemaßnahmen zu treffen sind, zum Beispiel Anpassung der Medikamente und ihre Überprüfung durch den Arzt, und welche Strategien sich KHK-Patienten für die emotionalsten Momente zurechtlegen sollten, erläutert die Herzstiftung mit vielen weiteren Ratschlägen zum Schutz der Herzgesundheit in dem HERZ HEUTE-Artikel.

Worauf **Herzgesunde** beim Zuschauen der EM achten sollten, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen, zeigt das handliche **Booklet „11 Tipps für Ihr Herz“**, ebenfalls zum Anfordern (siehe Kasten unten). „Die EM dauert zwar nur wenige Wochen, trotzdem gilt auch in dieser Zeit: Verzicht auf Bewegung durch ununterbrochenes Sitzen, schlechte Ernährung in Form stark gesalzener und gefetteter Snacks, die meist sehr kalorienreich sind, sowie übermäßiger Alkoholkonsum belasten das Herz-Kreislauf-System“, warnt Prof. Meinertz. Hier rät die Herzstiftung zu herzgesunden Alternativen wie die knackigen Gemüseschnitze mit Quark- oder Paprika-Dips aus der mediterranen Küche

([www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche](http://www.herzstiftung.de/Rezept-Tipps-Mittelmeerkueche)). Sportlich Passive können sich von dem EM-Erlebnis zum Einstieg in den Sport animieren lassen. Auf Tipps zum Einstieg in den Ausdauersport weist die Herzstiftung in dem Booklet hin.

Wer beim Zuschauen gerne ein Glas Bier oder Wein trinkt, dem rät die Herzstiftung zu mäßigem Konsum, das heißt 20 g Alkohol für Männer pro Tag (0,25 l Wein bzw. 0,5 l Bier), für Frauen die Hälfte. Zu viel Alkohol kann den Blutdruck erhöhen. Große Alkoholmengen können zudem zu Herzrhythmusstörungen führen (z. B. Vorhofflimmern).

Der kostenfreie **Artikel für EM-Zuschauer zum Schutz der Herzgesundheit** kann angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/em-herztipps](http://www.herzstiftung.de/em-herztipps)

Das kostenfreie **Booklet „11 Tipps für Ihr Herz“** kann angefordert werden per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

**Bei Herzinfarkt zählt jede Minute: sofort 112!** Die Alarmzeichen des Herzinfarkts finden Sie unter: [www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)

#### **Hinweis für Redaktionen:**

Druckfähiges Bildmaterial zum Download unter:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/em-booklet-herztipps.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/em-booklet-herztipps.jpg)



*Booklet „11 Tipps für Ihr Herz“*

**17/2016**

Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

Fax: 069/955128-345

E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/

[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)