



Newsletter GfV für August 2009

Thema: So bleibt der Kreislauf sommerfit

Liebe Leserinnen und Leser,

des einen Freud ist des anderen Leid: Dieses Sprichwort gilt auch für heiße Sommertage. Viele Menschen genießen Sonne und Wärme, während andere sich sehnsüchtig den kühlen Herbst herbeiwünschen. Nicht selten bekommen empfindliche Menschen Probleme mit dem Kreislauf, wenn die Temperatur steigt und die Luft drückend wird. Sie fühlen sich schlapp, leiden unter geschwollenen Füßen, Kopfschmerzen und Schwindel. Lebensgefährlich wird es, wenn Herz und Kreislauf es nicht mehr schaffen, die Durchblutung des gesamten Körpers sicherzustellen.

Wie kommt es überhaupt dazu, dass die Wärme uns so zu schaffen macht? Was können wir tun, um auch heiße Tage gut zu überstehen? Und welche Vitalpilze können Herz und Kreislauf unterstützen? All dies verrät Ihnen unser aktueller Newsletter. Lesen Sie selbst!

Mit den besten Grüßen -
Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

Sommerliche Schwerstarbeit fürs Herz

An den Lieblingstagen aller Sonnenanbeter hat der fleißigste Muskel unseres Körpers, das Herz, Schwerstarbeit vor sich. Denn damit die Körpertemperatur konstant bleibt, müssen wir Wärme über die Haut loswerden. Aus diesem Grund weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt und es muss mehr Blut durch den Körper gepumpt werden. Manche Menschen bekommen dies zu spüren:

- ▶ Sommerliche Schwerstarbeit fürs Herz
- ▶ Trinken nicht vergessen!
- ▶ Vitalpilze regulieren sanft und effektiv

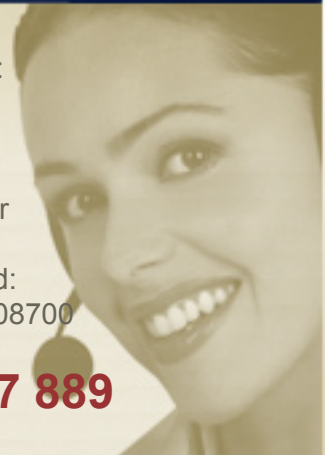
Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889



Weiterführende Informationen



Zu diesem Thema können Sie auch auf der GfV-Seite nachlesen.

[Mehr Info](#)



Quelle: fotolia

Sie haben Kopfschmerzen, ihnen wird schwindelig und übel, sie fühlen sich insgesamt schwach und müde. Die Symptome sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn diese Anzeichen von Hitzestress können in einen gefährlichen Kreislaufzusammenbruch münden,

wenn nicht mehr genügend Blut das Gehirn erreicht. Bei den typischen Vorboten – Sehstörungen und ein Brummen in den Ohren – sollte man sich sofort mit hochgelegten Beinen hinlegen, um den Blutfluss in Richtung Kopf zu verbessern. Andernfalls droht ein Bewusstseinsverlust und damit ein Sturz.

Trinken nicht vergessen!



Quelle: fotolia

Dabei ist es gar nicht so schwierig, seinen Körper so zu unterstützen, dass er mit der ungewohnten Wärme besser zurechtkommt. An erster Stelle steht eine genügende Flüssigkeitszufuhr, sie kann bei 30 Grad im Schatten schon mal drei bis vier Liter am Tag

betragen – je nachdem, wie sehr man über den Schweiß Flüssigkeit verliert. Wer zu wenig trinkt, riskiert einen zu langsamen Blutfluss, was sogar das Schlaganfallrisiko deutlich erhöht. Deshalb: Immer das Glas Wasser in der Nähe haben und regelmäßig leeren! Eiskalte Getränke belasten den Kreislauf übrigens zusätzlich. Besser geeignet sind lauwarmer Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Säfte oder stilles Wasser.

Eine Wohltat für den Kreislauf ist der Verzicht auf üppige, fettreiche Speisen. Gönnen Sie sich stattdessen frisches Obst oder einen knackigen Salat. Die Anwendungen von Vater Kneipp sind ebenfalls sehr sinnvoll. Ein bis zwei Minuten im Storchenschritt in 20 Zentimeter tiefem kaltem Badewannenwasser kräftigen Herz und Kreislauf. Erfrischend zwischendurch wirkt ein kühles Armbad im Waschbecken. Dazu einfach beide Unterarme 20 Sekunden ins Wasser tauchen und leicht bewegen. Anschließend nur leicht abtrocknen.

Unser Forum



Unser Forum ist seit Januar 2009 mit neuen Funktionen ausgestattet wir hoffen auf regen Erfahrungsaustausch und auf ein hilfsbereites und freundliches Miteinander – Synergien helfen, gesund zu bleiben und gesund zu werden!!

[Mehr Info](#)

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto:
Augusta Bank
BLZ: 720 900 00
Kontonr: 723 85 41