

Berlin, 10. Juni 2016



Mehr Herzprobleme bei Fußball-Länderspielen So überstehen Herzpatienten einen Fußballkrimi

Heute beginnt die Fußball Europameisterschaft (EM) in Frankreich. Je weiter es die Lieblingsmannschaft bringt, desto größer ist die Anspannung. Für Herzpatienten kann das zu einem riskanten Fußballkrimi werden. Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK, verrät, was Herzkranke in den nächsten Wochen beachten sollten.

WM 2006: Zahl der Patienten mit Herzproblemen verdreifacht

Nicht nur körperliche Überanstrengung, auch emotionaler Stress kann das Herz belasten. Während gesunde Menschen durchaus etwas Spannung und Nervenkitzel vertragen, gelten Personen mit einer bestehenden Herzerkrankung als Risikopatienten. "Menschen mit bekannten Angina-Pectoris-Anfällen, einer koronaren Herzerkrankung oder auch mit Herzinsuffizienz sollten sich nicht zu großem emotionalem Stress aussetzen. Auch Patienten mit Herzrhythmusstörungen sollten vorsichtig sein, denn der Puls kann bei Aufregung leicht auch mal schneller als 150 Schläge pro Minute sein", erklärt Marschall. Durch die Aufregung könne es vermehrt zu Herzrhythmusstörungen kommen, die schlimmstenfalls bis zum Herzstillstand führen können. Einer Studie der Ludwig-Maximilian-Universität München zufolge mussten während der WM 2006 bei Spielen der deutschen Mannschaft fast dreimal so viele Patienten mit Herzproblemen behandelt werden wie an den übrigen Tagen. Marschall: "Herzpatienten mit einer Liebe zum Fußball müssen aber nicht auf die EM verzichten, nur einiges beachten."

Fußball ohne Bier

Für viele gehört ein Bier zum Fußball einfach dazu. Herzpatienten sollten sich aber an den Spielern auf dem Platz ein gesundes Vorbild nehmen und am besten auf alkoholfreie Getränke ausweichen, zumal Herz-Medikamente und Alkohol ohnehin keine gute Kombination sind.

 **PRESSESTELLE
BERLIN/BRANDENBURG**

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Markus Heckmann

Tel.: 0800 33 20 60 44 40 06

Mobil: 0160 90 45 69 72

markus.heckmann@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540481





Beim Elfmeter auf die Atmung konzentrieren

Nicht nur der Torhüter hat Angst vor dem Elfmeter, auch viele Fußball-Fans. Menschen mit Herzproblemen rät Ursula Marschall, „sich beim Strafstoß oder in der Verlängerung bewusst auf die Atmung zu konzentrieren. Das lenkt ab und reduziert die Spannung. Auch den Raum zu verlassen, frische Luft schnappen und auf das Ergebnis warten, verringert den Stress. Lieber schaut man sich die Wiederholung an, als eine Herzattacke zu riskieren.“

Es ist doch nur ein Spiel...

Und wenn am Ende doch nicht die Lieblingsmannschaft gewinnt, dann rät die Expertin allen Herzpatienten, sich nicht zu sehr zu ärgern oder aufzuregen. „In zwei Jahren ist Fußball Weltmeisterschaft, da gibt’s dann hoffentlich die Möglichkeit zur Revanche.“