

Tipps der Deutschen Herzstiftung

Hitze: Worauf sollten herzkrankte und ältere Menschen achten?

Hitze kann zur Herausforderung für Herz und Kreislauf werden. Das gilt besonders für ältere Menschen und solche, die bereits unter Herz- oder Blutdruckproblemen leiden – hier Tipps zur Vermeidung von Komplikationen.



Foto: Marcel Mooij/fotolia

Im Sommer sollte Bewegung in die kühleren Stunden verlegt werden.

Mögliche Folgen hoher Temperaturen sind Müdigkeit und Schwindel bis hin zum Kreislaufkollaps, außerdem Herzrhythmusstörungen oder Muskelkrämpfe. Wer diesen Komplikationen vorbeugen will, dem rät die Deutsche Herzstiftung, ein paar einfache Tipps zu befolgen:

Medikamenten-Dosierung überprüfen lassen

Bei manchen Arzneien für die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann wegen extremer Hitze eine Änderung der Dosierung notwendig sein – beispielsweise bei blutdrucksenkenden Medikamenten oder bei den Diuretika für Betroffene mit einer Herzschwäche. „Herzkrankte Patienten sollten deshalb von ihrem Arzt die Dosierung überprüfen lassen“, rät Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Wendt vom Kardiozentrum Frankfurt.

Essgewohnheiten den Temperaturen anpassen

Auch die Essgewohnheiten sollte man der Sommerhitze anpassen. Die Devise lautet: lieber viele kleine als wenige üppige Mahlzeiten einnehmen. Besonders verträglich ist die Mittelmeerküche mit viel frischem Obst und Gemüse. Als ideales Mittagessen hat sich zum Beispiel ein einfacher Salat mit frischen Tomaten, Gurken und Paprika bewährt.

Sport und Bewegung auf Morgen und Abend verlegen

Herzpatienten und ältere Menschen sollten zwar Extremsituationen wie Hitze meiden, da sie das Herz-Kreislauf-System massiv schwächen können. Dennoch ist Bewegung auch im Sommer wichtig. „Allerdings sollte man sportliche Aktivitäten an heißen Tagen auf die



Foto: Denis Pepin/fotolia

An heißen Tagen sollte man Obst und Gemüse bevorzugen.

kühleren Morgenstunden oder auf den späten Abend verschieben“, betont Prof. Wendt. Empfehlenswert seien Spaziergänge im kühleren Wald oder eine kleine Fahrradtour, da der Fahrtwind erfrische. Bei erhöhten Ozonkonzentrationen in einer Sommersmoglage rät der Kardiologe den Herzpatienten, große Anstrengungen zu vermeiden.

Verlust von Kochsalz und Elektrolyten ausgleichen

Durch Schwitzen baut der Körper Wärme ab. „Schnell können hierbei mehrere Liter Flüssigkeit und mit ihr Kochsalz und die Elektrolyte Kalium und Magnesium verloren gehen“, mahnt Prof. Wendt. Patienten, die

aufgrund ihrer Erkrankung nicht so viel trinken dürfen, sollten an heißen Tagen ihre Trinkmenge etwas steigern. Die richtige Trinkmenge am besten mit dem behandelnden Arzt besprechen. Wichtig ist die richtige Getränkewahl. Geeignet sind Mineralwasser oder Fruchtsäfte. Ebenfalls sinnvoll (Ausnahme: Patienten mit schwer einstellbarem Bluthochdruck) sind Gemüsebrühen, die den Kochsalzverlust ausgleichen. Abzurufen ist von alkoholischen Getränken. Diese entziehen dem Körper langfristig Flüssigkeit, was den Organismus belastet. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, da dies die körpereigene Wärmeproduktion anregen kann. www.herzstiftung.de

Bayern

schöne & erholsame Tage im Passauer Land
Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, Farblicht, Saunarium, Solarium, Ruhepavillon, Lift, 2 Kegelbahnen, windgeschützte Terrasse. Frühstücksbuffet, Menüwahl.

Angebote: 3 Tage HP ab 129,- € 7 Tage HP ab 296,- €

Wellness- & Vitalhotel Binder
Freihofstr. 6
94124 Büchlberg
Tel. 08505-9007-0
Fax 08505-9007-99
info@hotelbinder.de
www.HotelBinder.de

Hotel „Mariandl“
*** superior
„Zum Singenden Wirt Gastronomie“
Inhaber: Stefan Dieltl

Von Gästen zu einem der in Deutschland 10 beliebtesten Hotels gewählt.
Haben Sie mit Ihrer Gruppe schon für 2010 etwas geplant?
Ihre Ohren werden Augen machen.
DAS SCHÖNSTE, WAS DIE VOLKSMUSIK ZU BIETEN HAT
Auf DU & DU mit Stars der Volksmusik vom 2.1.2010 - 30.4.2010 (außer Ostern)
Mit dabei:
Die Zillertaler • Mark Pircher • Geschwister Hofmann • Die Lauser
Sigrid + Marina • Die Ladinier und vieles mehr...

Tagespreise	Halbpension	€ 41,00
Ostern 6 Tage	Halbpension	€ 249,00
Ab 01.04. - 30.04.2010	Halbpension	€ 41,00
01.05.2010 - 31.05.2010	Halbpension	€ 43,00
01.06.2010 - 30.09.2010	Halbpension	€ 44,50
01.10.2010 - 31.10.2010	Halbpension	€ 43,50

Einzelzim.-Zuschlag pro Tag € 6,00 Vollpensionszuschlag € 5,00

Unsere Leistungen: • Unterbringung in schönen freundlichen Zimmern mit DU/WC • Kostenlose Benutzung unseres Hallenbades (32°) • Saunagänge frei • Solarium sowie Kegelbahn im Hause • Medizinische Massage • Kosmetik möglich • Fahrer und Reiseleiter frei • teilweise Lift • Behindertentoilette • Lokal im Parterre

FÜR DEN GAUMEN: • Morgens erwartet Sie ein tolles Frühstücksbuffet • Menüwahl • Salatbuffet • wöchentliches bayerisches Schlemmerbuffet • Begrüßungstrunk • Nachtschibuffet

ZUR ABENDLICHEN UNTERHALTUNG TRAGEN BEI: • Liederabend mit dem Singenden Wirt • täglich Tanz- und Unterhaltungsabende mit unseren Hausmusikern • Bayr. Bräutertanzabend • Stefan's geführte Wanderung • Fackelwanderung • Modenschau

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie als unsere Gäste in unserem Hause begrüßen könnten und verbleiben bis zu Ihrer geschätzten Nachricht
FAMILIE DIETL MIT TEAM

Azoplatz 3 • 94353 Elisabethzell / Bayer. Wald
Tel. 099 63 / 10 57, 2990 • Fax: 099 63 / 2448
www.singenderwirt.de
E-mail: info@singenderwirt.de

Fordern Sie doch Ihren Prospekt an! Sie werden begeistert sein.

Bayerische Gemütlichkeit im Hotel Beinbauer
Passauer Land / Bayerischer Wald
Bestens geeignet auch für Gruppenreisen: Kostenlose Reiseleitung des Hausherrn
Wir organisieren Ihr Ausflugsprogramm nach Ihren Wünschen!

- Ruhiges, familiär geführtes Hotel • Beste Lage für Ausflüge (Dreiländereck) • Zimmer mit 3 Sterne Ausstattung • Hallenbad, Sauna, Kosmetik und Massagen • Liegewiese, Terrasse, neue gem. Aufenthaltsräume • Reichh. Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenü
- Musikabend, Bingo, Filmvorführungen auf Großbildleinwand

Sonderangebot Einzelreisende: Wir schenken Ihnen einen Urlaubstag:
26.7.10 - 1.8.10 / 10.10.10 - 17.10.10 Preis pro Person für 7 Ü/HP 246,00 €

Hotel Beinbauer • Pangerlbergstraße 5 • 94124 Büchlberg • ☎ 08505/9167-0 • Fax 9167-123
eMail: info@hotel-beinbauer.de • www.hotel-beinbauer.de

Extra-Tipp im Bayerischen Wald
JAGDHOTEL CHRISTOPHERHOF
Wenn Sie Geselligkeit, Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre lieben, dann sind Sie bei uns im richtigen Haus mit Prädikat „Für Busgruppen sehr empfehlenswert“

Gemütl. Zimmer, viele EZ u. behindertengerechte Zimmer DU/WC, Tel., Sat-TV, Balkon o. Terrasse. Restaurant mit Panorama-Wintergarten u. Cafeterrasse.
Lustige Musik- und Tanzabende mit dem Singenden Wirt
Vielfältige Programmanschläge und fertig ausgearbeitete Pauschalangebote. Busparkplätze am Haus, Fahrer und Reiseleiter selbstverständlich frei!

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder!

An alle Reiseleiter: Sie sind herzlich eingeladen, ein Schnupperwochenende bei uns zu verbringen, um die Gruppenreise organisieren zu können!

Wir freuen uns, Sie als Gäste begrüßen zu dürfen!
93479 Grafenwiesen • Tel. 09941-4090 • Fax 409-169
www.christopherhof.de • christopherhof@t-online.de

HP ab € 32,-

Teutoburger Wald

Bad Salzuffen, Kurparknähe
Haus Germania
EZ 34-50,50 €, DZ 31-48,50 €
Bitte erfragen Sie unsere Sonderangebote für die Nachsaison
Ihre Familie Mallnitz ☎ 052 22 / 124 53
www.hausgermania.de

Reisetipp

Dresden: FeWo, 50m² im Grünen, 2 DZ, ruhig, Stadtnähe, 18,- € pro Person.
☎ 0351/269 0232 • www.ferienwohnung-leuthold.de

26160 Bad Zwischenahn im Ammerland, Haus Benke, Hermann-Löns-Str. 10B, ☎ 044 03/52 83 Fax 044 03/64293. Gepflegte FEWO 45m² - 70m² für 2-4 Personen. Der Preis für 2 Personen beträgt von 32,- € - 52,- €. Die Wohnungen sind komplett eingerichtet mit Kabel-TV, Telefon, Bettwäsche und Handtücher

„Traumhafte Tage im bayer. Wald mit Ihrer Reisegruppe“
Im Posthotel zwischen Donau u. Böhmerwald Ein Familienbetrieb mit Tradition u. mod. Komfort
Entdecken Sie das neue Posthotel!
Alle Zimmer in neuer CLASSIC AUSSTATTUNG
Mit eigenem Hallenbad, Wassergymnastik, Sauna, Fitness, Infrarot Kabine, Wellnessangebote in unserem neuerb. Kosmetik- und Massagelstudio. Kegelbahnen, Lift, Tiefgarage, Weinkeller, Tanzbar. Bei HP Wahlmenü, eine erstkl. prämierte Küche, Frühstücksbuffet, Salatbuffet. Romant. Hofgarten mit südlichem Flair. Eine exklusive Tanzbar mit Musik v. Evergreens f. a. Junggebliebene. Zentr. für Ausflugsfahrten n. Passau, Böhmen, Österreich u.v.m.
Das ideale komfortable Hotel für günstige Gruppenreisen.
Buchen Sie rechtzeitig für 2011 Ihre Familie Daffinger 94133 Röhmbach. (Nähe Passau - 120 Betten - Hotel)
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
☎ 08582/8088 • Fax 808 600
www.gruppenreise-bayern.de
www.romantik-posthotel.de

IM NATURPARK ALTMÜHLTAL
Hauptstraße 4 • 92345 Dieffurt,
Tel.: 08464/605100 • Fax 605102
www.zum-braeu-toni.de
info@zum-braeu-toni.de
UNSER GUTES **STERNE HAUS BIETET:
62 Betten in 32 Zimmern, alle DU/WC, TV, 2 Zimmer sind rollstuhlrecht ausgestattet.
Gruppenreisen 34,- € HP/Person/Tag.
FREIZEITMÖGLICHKEITEN SIEHE WEB-SITE

Brandenburg/Spreewald

NAHE Cottbus-Spreewald-Polen, 2 Zi. FeWo, Küche + Bad, ruhige Lage, 2-4 Pers. alles inkl. 14,- € p.P. o. Frühstück. ☎ 035601/30202

Odenwald

Gruppen- und Seniorenreisen
Ferien im schönen Neckartal
Hotel & Pension
Schwanheimer Hof
Familie Eckelmann
69436 Schönbrunn-Schwanheim
Telefon: (06262) 6381 • Fax: (06262) 95034
Unser familiär geführtes Hotel ist seit Jahren beliebtes Ziel für Gruppen- und Seniorenreisen. Schwanheim ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten, bis Heidelberg nur 25 km. Alle Zimmer mit Dusche/WC und SAT-TV, überwiegend mit Balkon.
Gruppenpr. 2011 ab 30 Pers.: Ü/HP ab 31,00 € pro Person/Tag im DZ inkl. Begrüßungstrunk, reichhaltigem Frühstücksbuffet und Salatbuffet am Abend. Busfahrer und Reiseleiter frei.
Programmanschläge für Tagesfahrten erhalten Sie zusammen mit Ihrer Prospektanforderung. **Frühjahrsgruppen-schnäppchen!**
info@schwanheimerhof.de • www.schwanheimerhof.de

Anzeigenverwaltung

SoVD Zeitung

U. Struckmeyer
Postfach 12 66 • D-27723 Worpswede
Tel.: 047 92/22 16 • Fax: 047 92/35 30
E-Mail: u.struckmeyer@t-online.de

Thüringer Wald

Ihr familiengeführtes Traditionshotel mit 3-Sterne Komfort im Thüringer Wald
Seniorenbewährt
ZUR GUTEN QUELLE
98599 Brotterode/Thüringen • Schmalkalder Strasse 27
☎ 036840/340 • Fax 036840/34111 • www.hotel-quelle.de
44 Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Kabel-TV, Ruhige, zentrale Lage. Barrierefreier Eingang, Lift, behindertengerechtes Zimmer. Thüringer Küche + **Gruppenräume + Gruppenermäßigungen**. Sauna, Solarium, Fitnessraum, Kegelbahn, gepflegte Außenanlage mit Gartenlokal. Guter Ausgangspunkt zu den Sehenswürdigkeiten Thüringens.
Attraktive Gruppenpreise!
Ü/HP ab 39,- € p.P. im DZ
Eingelreisende Übern. inkl. HP + Fitness + Kneippanlage € 47 p.P. im DZ

SUPER-ANGEBOT FÜR REISEGRUPPEN 2010/2011 IN DEN THÜR. WALD:
6xÜ/HP im DZ EUR 136,00 p.P. – Reiseleiter und Busfahrer frei!
28 gemütliche DZ mit DU/WC sowie TV und überdachter Vorterrasse erwarten Sie; bis auf wenige Stufen sind alle Zimmer ebenerdig! Wir bieten Ihnen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und gutbürgerl. lauch Thür! Küche!
Tanzabend und Ausflugsfahrten nach Absprache!
In unserem Haus gilt das Motto: „Sie kommen als Fremder und gehen als Freund!“
Über ihr Interesse freuen sich: Hotel & Restaurant Bungalow-Park Altenbergen • Familie Adams
Nicolaus-Brückner-Str. 20 a • 99894 Leinatal • Telefon/Telefax: 03 62 53 / 2 51 42

Fränkische Schweiz

Unser Angebot für Gruppen- und Seniorenreisen:
Herrliche Natur, Kultur, Erholung, Wellness, vielseitige Unterhaltung im Städtedreieck Nürnberg, Bamberg, Bayreuth (40 km) in der Fränkischen Schweiz (Franken)
*** **WELLNESS-HOTEL „OTILIE“**
Otilie Fiedler • Neudorfer Weg 23 • 91286 Obertrubach
Tel. (09245) 9800 • Fax (09245) 98044
E-Mail: ottilie@hotel-ottilie.de • Internet: www.hotel-ottilie.de
48 Betten, alle Zim. mit Du. oder Bad/WC, Telefon, TV, Minibar, fast alle BK, Hallenbad (30°), Sauna, Solarium, Massagen, Wellness-Behandlungen und Krankengymnastikpraxis i. Haus (nur f. Hausgäste), auch m. ärztl. Verordnung, Fußpflege, Friseur, Tischtennis, große Liegewiese mit vielen Ruhe-, ruhige sonnige Waldlage, Sonnenterrasse, sehr gute fränk. Küche, Diät- und Schonkost, Menüwahl (auch veget.) – behindertengerechtes Zimmer, Rollstuhltauffahrt, therapeut. Wanderwege, Wasserretbecken, hervorr. ärztliche Betreuung, Rezeptbesorgung, kostenloser Fahrdienst im Nahbereich. Wir organisieren Bustransfers, Ausflugsfahrten mit Reiseleitung, Tanz- u. Grillabende, Schnapsproben, Kutschfahrten u.v.m., Busparkp. dir. a. Haus, Busf. und 2 Reisel. frei. HP ab 33,- € VP ab 39,- €. Fordern Sie unseren Prosp. an mit vielfältiger Programmgestaltung.

Österreich

HOTEL POST STEEG ☆☆☆ **LECHTAL**
A-6655 Steeg • ☎ +43-5633-5307 • Fax 5307-37
Fam. Obwegeser • hotel@poststeeg.at • www.poststeeg.at
inkl. HP ab € 39,- p.P. – Freiplatz 20/1, maut- und staufreie Anreise. Neues Hallenbad vis à vis! Adventfahrten '10
• Perfekter Ausgangspunkt für viele Aktivitäten vor Ort – mit der Lechtal-aktiv-Card Busse, Bergbahnen gratis
• Ausflugsziele vor Ort: Lech, Zugspitze, Königsschlösser, Silvretta, Bodensee, Schweiz-Sannaun, Vaduz
• 40 Komfortzimmer, Lift, Sauna, Bergfrühstück, Musik-, Spezialitätenabende, Terrasse, Garten, Fahrräder
Gerne laden wir Sie zum „Schnupperwochen“ ein.

Hotel Schrofenstein** Fam. Peter Völk**
A-6500 Landeck • TIROL • Österreich
Telefon: 00 43 / 54 42 / 6 23 95 • Fax 6 49 54-55
Homepage: www.schrofenstein.at
Die **WIRTSFAMILIE VÖLK**,
4 Sterne und 150 Jahre Gastlichkeit
sind **Garant für beste Qualität**

★ **IM SOMMER: DER ZENTRALSTE PUNKT FÜR IHRE AUSFLUGSFAHRTEN!** ★
im Dreiländereck mit Südtirol und Schweiz.
Rundfahrten: Silvretta - Montafon - Bodensee, Arlberg - Flexenpass - Bregenzer Wald, Lechtal, Kaunertal, Engadin - St. Moritz - Bernina Express - Ofenpass, Meran
Kommen Sie in das GANZJÄHRIG NEBELFREIE Tiroler Oberland mit seiner eindrucksvollen Bergwelt
Sind Sie bei der Planung Ihrer ADVENTREISE nach TIROL?
Oder interessieren Sie sich für unser OSTERPAKET? Rufen Sie uns doch an!
SUPERGRUPPENPREISE für Halbpension ab 39,50 € pro Person pro Tag!
Ab 16 Personen = 1 Freiplatz; ab 33 Personen = 2 Freiplätze; ab 48 Personen = 3 Freiplätze!
Für Sie wichtig... bei uns gibts **GENÜGEND EINBETTZIMMER** zu einem **geringen Aufpreis**
Geme laden wir Sie zu uns ein und beraten Sie bei der Programmgestaltung.
Unübertroffenes Preis-Leistungsverhältnis. WIR HALTEN WAS WIR VERSPRECHEN!