

# Wissen

## Herz-Kreislauf



© rezkr / iStock / Thinkstock

**Die Altersgruppe 60+ umfasst derzeit etwa 29 Millionen Menschen, Tendenz steigend. Schon heute reist diese Gruppe viel, ungefähr 15 Millionen Mal im Jahr.**

**Unbeschwert Reisen** – Egal, ob Senioren zu einem Kur- oder Wellnessaufenthalt, einer Kreuzfahrt oder gar einer wochenlangen Fernreise aufbrechen wollen, die richtige Vorbereitung ist das A und O. Wichtig ist, dass vor Reisebeginn auch an alles gedacht wurde, wie beispielsweise die eigene Medikamenteneinnahme, mögliche Allergien oder der Immunstatus, damit Probleme mit der Gesundheit nicht die Urlaubsfreuden verderben. Feucht-warmes Klima, die Anreise, steinige und ungewohnte Fußwege und Anstiege, zu wenig Trinken oder Baden im kalten Wasser belasten Herz und Kreislauf zusätzlich und können die Lebensqualität während der Reise enorm beeinträchtigen.

Bevor man ins Reisebüro geht, sollte man einen kurzen Abstecher zum Hausarzt machen. Er kann in Bezug auf

vorliegende chronische Erkrankungen und die damit verbundene Reisetauglichkeit eingehend beraten.

Nach dem Besuch beim Hausarzt sollte man zunächst seine bereits vorhandene Reiseapotheke überprüfen und anschließend die Apotheke des Vertrauens aufsuchen, um sie falls notwendig zu ergänzen oder auch komplett neu zusammenzustellen. Der Apotheker berät bezüglich der Dauermedikation bei chronischen Erkrankungen und eventuellen Interaktionen mit Stand-by-Medikamenten für Notfälle vor Ort. Außerdem gibt es hier auch kompetenten pharmazeutischen Rat zu adäquaten Transport- und Aufbewahrungsbedingungen.

Manche Senioren leiden trotz ihres Vorhabens, eine Reise anzutreten, bereits im Alltag an Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Ermüdbarkeit oder einer eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese Symptome könnten Anzeichen einer beginnenden Herzschwäche sein. Tatsächlich ist dies bei vielen älteren Menschen der Fall. Die Pumpkraft des lebenswichtigen Muskels nimmt im Alter ab, die Muskeln erhalten nicht mehr genügend Blut und damit auch nicht mehr ausreichend Sauerstoff und Nährstoffe. Die Folgen sind Atemnot und Leistungsabfall und viele Traumziele werden unerreichbar, wenn dem Herzen die Kraft fehlt.

Doch man kann etwas dagegen tun: Crataegutt® novo 450 mg kann eine wertvolle Hilfe sein. Die Naturarznei mit dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442 steigert die Pumpkraft des Herzens, fördert die Gefäßelastizität und verbessert somit die Sauerstoffversorgung von Herz und Körper. Es ist hoch dosiert, pflanzlich und gut verträglich. Das Ergebnis: Die typischen Symptome einer beginnenden Herzinsuffizienz verbessern sich bei regelmäßiger Einnahme deutlich.

Wenn man einige wichtige Ratschläge beachtet und der Apotheker die Reiseapotheke überprüft hat, kann man sicher in den Urlaub fahren. ■

### QUELLE

Pressekonferenz „Generation Silver-Surfer – nicht nur im Netz weltweit unterwegs“, 8. November 2016, Hamburg.

Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.