



Prof. Dr. med. Ahmed Khattab

**Medizinischer Leiter
Cardiance Clinic**

Zentrum Staldenbach 5/7
8808 Pfäffikon SZ
Tel. 052 303 47 47

k.khattab@cardiance.com

www.cardiance.com

Gestärkt gegen Covid-19

Eine Ansteckung mit Covid-19 kann zu einer hohen Belastung des Herzens führen. Darum sind Herzpatienten besonders gefährdet durch das Virus. Sie sind ihm aber keineswegs schutzlos ausgeliefert.

Primär sollten auch Herzpatienten daran denken, dass Abstandhalten und das Tragen einer Maske momentan der beste Schutz ist. Das bedeutet aber keineswegs, dass man die medizinische Versorgung vernachlässigen darf. Im Gegenteil: Auch in Corona-Zeiten sollte bei Herzbeschwerden unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Besonders bei einem Verdacht auf Herzinfarkt darf man keine Zeit verlieren.

Was die Ansteckungsgefahr angeht, kann man beruhigt sein: Eine Ansteckung mit Covid-19 in der Arztpraxis ist aufgrund der getroffenen Sicherheitsmassnahmen äusserst unwahrscheinlich.

Neben der ärztlichen Betreuung ist auch die gewissenhafte Einnahme der Herz-Kreislauf-Medikamente ganz zentral. Dabei ist von Vorteil, dass deren Wirkstoffe nicht nur den Herzmuskel schützen. Mit der Zeit ermöglichen diese Medikamente nämlich auch einen effizienteren Herzschlag und können auch eine Überbeanspruchung des Herzens verhindern. Auch ein gesundheitsfördernder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung ist wichtig. Besonders zu empfehlen sind Spaziergänge oder Joggingrunden im Freien. Wer lieber zu Hause bleibt, kann sich auch eine Gymnastik-Matte anschaffen und regelmässig einige Übungen absolvieren. Gute Beispiele findet man z.B. auf der Website von Pro Senectute. Patienten, welche diese wenigen Tipps beachten, werden nicht nur mit einer höheren Lebensqualität belohnt. Sie können zudem das Risiko eines schweren Verlaufs einer Covid-Erkrankung minimieren.



**Cardiance
Clinic**