

STARKE KÄLTE



Die Zahl der kardiovaskulären Ereignisse steigt bei starken Kälteperioden an

DIE SYMPTOME

- ✓ Erhöhter Sauerstoffverbrauch
- ✓ Schnellere Herzfrequenz
- ✓ Kontraktion in den Arterien
- ✓ Stärkere Blutgerinnung
- ✓ Dehydrierung



WIE SCHÜTZT MAN SICH?

- ✓ Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten im Freien
- ✓ Warme Kleidung
- ✓ Regelmäßiges Trinken



UNBEDINGT ZU VERMEIDEN

- ✓ Nach einem stressigen Meeting in der Pause draußen eine Zigarette rauchen
- ✓ Rauchen, Kälte und Stress führen dazu, dass sich die Gefäße zusammenziehen, wodurch sich das Risiko eines Herzinfarkts vervielfacht.



 Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

