



E-Mail Newsletter

12. APRIL 2018

AUSGABE 4 / 2018

Ambulante Herzsportgruppe Sigmaringen e.V.

Am Riedbaum 23
72488 Sigmaringen

Telefon
07571 – 5 25 00

Fax
07571 – 6 36 44

E-Mail
info@herzsport-sig.de

Internet:
<http://www.herzsport-sig.de>

Vereinsregister
VR 710551, AG Ulm

Bankverbindung
Volksbank Bad Saulgau
IBAN: DE88650930200042600006
BIC: GENODES1SLG

Unsere Gläubiger-Id:
DE67HSG00000141256



Impressum

Ambulante Herzsportgruppe
Sigmaringen e.V.
K.H. Behrendt, 1. Vorsitzender
Am Riedbaum 23
D-72488 Sigmaringen
Telefon: 07571/5 25 00
Fax: 07571/6 36 44
Zentrales Vereinsregister Ulm,
VR 710551

Web: www.herzsport-sig.de
Falls Sie den Newsletter abbe-
stellen möchten, schreiben Sie
uns eine Mail an
info@herzsport-sig.de

Nächste Termine „Herzsport-Wandergruppe“

Wie bekannt findet immer am 1. Montag jeden Monats, der kein Feiertag ist, unsere „Herzsport-Wandergruppe“ statt. Hierzu sind auch Angehörige unserer Mitglieder eingeladen.

Die nächste Wanderung findet am Montag, 7. Mai 2018 statt.

Treffpunkt: 14 Uhr Parkplatz bei „Dreieckshütte“ hinter Hüttenwerk Laucherthal.

Leichte Wanderung im Ebenen in Richtung Hitzkofen. Abschließende Einkehr im Sportheim Sigmaringendorf.

Festes Schuhwerk wird dringend empfohlen, da bei jeder Witterung gegangen wird. Schon heute viel Spaß!

Hermann Dreher

**Herz, Herz ,
bleib fit !**

Aktuelles von der Herzstiftung

Plötzlicher Regen, starker Wind und kurz danach schon wieder Sonnenschein – wechselhaftes Aprilwetter wird von vielen Menschen als unangenehme Belastung empfunden. Inwieweit sich derartige Wetterumschwünge auch auf Herz und Kreislauf auswirken können und ob Herzpatienten an solchen Tagen bestimmte Vorsichtsmaßnahmen treffen sollten, erläutert die Deutsche Herzstiftung im folgenden Beitrag.

Schon lange ist bekannt, dass vom Wetter ein großer Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System ausgehen kann. An kalten Wintertagen sind z. B. Blutgefäß-Verengungen möglich, woraufhin der Herzmuskel zum einen das Blut gegen einen erhöhten Widerstand durch den Kreislauf pumpen muss. Je nach Vorerkrankungen können dabei gefährliche Überlastungen des Herzmuskels auftreten. Zum anderen können auch Verkrampfungen der Herzkranzgefäße selbst – so genannte Koronarspasmen – auftreten, die zu Angina pectoris und Herzinfarkt führen können. Andere Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hat die heiße Jahreszeit, in der auf der einen Seite starkes Schwitzen zu erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten führen kann. Die Folgen reichen von Konzentrationsstörungen über vermehrte Müdigkeit und Herzrhythmusstörungen bis hin zum Kreislaufkollaps, wie Untersuchungen für die heißen Sommermonate immer wieder zeigen. Auf der anderen Seite erweitern sich in der warmen Jahreszeit die Venen an den Beinen, es kommt zu „schweren Beinen“ und Ödemen. Dennoch ist gemäßigter Sport wichtig und empfohlen.

Übrigens ...

Die Einladungen zu unserer Mitgliederversammlung wurden per Post und Email verschickt. Turnusgemäß stehen auch wieder Neuwahlen an, weswegen eine Teilnahme dringend erwünscht ist.

Unsere Internetseite <http://www.herzsport-sig.de> wird ebenfalls laufend aktualisiert.

Terminvormerkungen und Sonstiges:

Hauptversammlung am 26. April, Gasthof Zollerhof, 19 Uhr

Pfingstferien vom 21. Mai bis 1. Juni 2018

Grillfest am 20. Juli 2018 beim Reservistenheim in Sigmaringen

Sommerferien vom 26. Juli bis 9. September 2018

Jahresausflug am 15. September 2018

Herbstferien vom 27. Oktober bis 4. November 2018

Empfehlung: Bei <http://www.herzstiftung.de> kann kostenfrei ein Newsletter abonniert werden, der laufend aktuelle Themen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandelt!

Änderungen im Versichertenverhältnis bzw. bei den Versicherten-Ausweisen bitte immer unbedingt zügig mitteilen! Ebenso natürlich Änderungen bei Adressen, Telefon-Anschlüssen und Ähnlichem.