



## **"Holiday-Heart-Syndrom" gefährdet Herzgesundheit von Jugendlichen**

*"Holiday-Heart-Syndrom" gefährdet Herzgesundheit von Jugendlichen*

Sommer, Sonne, Party, durchtanzte Nächte: Die Jugend legt beim Feiern gemeinhin wenig Wert auf gesundheitliche Schonung. Oft wird aus dem Körper herausgeholt, was er hergibt. Und das kann bedrohliche Folgen haben: Als "Holiday-Heart-Syndrom" werden die kardiologischen Erkrankungen zusammengefasst, die Jugendliche durch exzessives Feiern riskieren und die von Vorhofflimmern bis zu Krampfanfällen reichen können. Kaum überraschenderweise erreicht die Zahl der Betroffenen regelmäßig im Sommer ihren Höchststand, wenn die Hitze den Blutdruck senkt und zu einer Erweiterung der Gefäße führt. Doch die Gefahr besteht grundsätzlich das ganze Jahr über.

Dass das "Holiday-Heart-Syndrom" immer relevanter wird, liegt an der zunehmenden Verbreitung von Energydrinks, die viel Koffein und Taurin enthalten; Alkohol fließt bei Jugend-Partys seit jeher in rauen Mengen. Wer allerdings beides kombiniert und dem Körper zudem Flüssigkeit und Schlaf vorenthält, treibt ein Vabanquespiel mit seinem Herz-Kreislauf-System.

Auf Warnzeichen achten

"Am besten wäre es natürlich, die Jugendlichen würden Alkohol in geringen Maßen konsumieren und Energydrinks ganz weglassen", sagt der Berliner Herzmediziner Peter Hoffmann. "Aber es wäre natürlich illusionär, so viel Vernunft von allen jungen Menschen in der ?Sturm-und-Drang-Phase? zu erwarten. Was allerdings zumutbar ist: bei Warnzeichen wie Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder extremer Müdigkeit sofort auf die Bremse zu treten und lieber fünfmal zu viel als einmal zu wenig ärztliche Hilfe zu suchen. Das kann am Ende Leben retten."

Gerade im Sommer gelten zudem einige weitere Vorsichtsmaßnahmen. So sollte auf den Aufenthalt in direkter Sonnenstrahlung weitgehend verzichtet werden, besonders in der Mittagshitze. Das gilt umso mehr, wenn Alkohol und/oder Energydrinks im Spiel sind. Auch und gerade beim Feiern sollte man auf reichlich Flüssigkeitsaufnahme achten, idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees. Dass der Körper auch immer wieder Erholungsphasen braucht, bei deren Länge man nicht geizen sollte, ist ebenfalls zu beherzigen. Dann steht ungetrübtem und auch langfristig unbedenklichem Partyspaß - mit mäßigem Alkoholgenuss - aus kardiologischer Sicht nichts im Wege.

### **Pressekontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

### **Firmenkontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.