

Die gefährlichste Zeit für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Notfälle ist am Morgen kurz vor und nach dem Aufstehen.

In den ersten drei Stunden nach dem Aufstehen ist das Risiko für einen Herzinfarkt durchschnittlich verdoppelt, in der ersten Stunde im Vergleich zur Nacht sogar vervierfacht (Ridker et al., 1990; Muller 1989; Willich et al., 1989).

Beteiligt sind folgende Mechanismen: der morgendliche Blutdruck-Anstieg, bestimmte Hormone (Adrenalin, Cortisol) und eine erhöhte Blutgerinnung. Die offensichtlichste Ursache wird meist vergessen, ist aber einfach zu beheben: In der Nacht verliert unser Körper durch Atmung und Schwitzen einen halben Liter Wasser und mehr. Dies führt zu einer Verdickung des Blutes und zu verringertem Blutfluss. Damit die Blutversorgung aufrechterhalten bleibt, müssen Blutdruck und Herzschlag erhöht werden.

Durch Blutverdünner kann dieser Effekt zum Teil verhindert werden (Ridker et al., 1990). Noch besser ist allerdings ausreichend Wasser zu trinken, wie die Adventist Health Study - und der gesunde Menschenverstand - zeigen. Dies trifft besonders bei älteren Menschen zu, die abends bewusst wenig trinken, um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden. Doch gerade in der Nacht ist die ausreichende Versorgung mit Wasser zum Ausgleich des starken Wasserverlusts wichtig.

Quelle: Dr. Jacobs Weg

Trinken Sie also genügend stilles Wasser, auch wenn Sie in der Nacht mehrmals aufmüssen. Sie leiden dann auch nicht an Ihrer Prostata, wie viele meinen. Gesunde Ernährung sorgt zudem, dass das Blut nicht dick wird und Bewegung sorgt für eine optimale Fliesseigenschaft des Blutes. Nach dem Aufstehen trinken Sie am besten gleich einen halben Liter warmes (Körpertemperatur) Wasser mit etwas frischer Zitrone (= basisch). Verzichten Sie auf Kaffee, am Morgen früh, aber auch auf Schwarztee. Der Körper hasst es, wenn er schon am Morgen für «vergiftet» wird.