

Der verborgenen Gesundheits-Hammer: Was Ihr Händedruck verrät!

Am 27. Dezember 2024 wird die Bedeutung eines festen Händedrucks beleuchtet, der nicht nur den ersten Eindruck zählt, sondern auch Hinweise auf die Gesundheit gibt. Studien zeigen Verbindungen zwischen Griffstärke und Erkrankungen wie Herzproblemen und Depressionen.

AT, Österreich - Ein starker Händedruck wird oft als Zeichen einer starken Persönlichkeit angesehen, er könnte jedoch auch auf versteckte gesundheitliche Probleme hinweisen. Aktuelle Studien der Queen Mary University of London zeigen, dass ein schwacher Händedruck mit einem erhöhten Risiko für Herzprobleme sowie mit Erkrankungen wie Demenz und Depressionen in Verbindung stehen kann. Die Forscher untersuchten die Griffkraft von fast 5000 Personen und fanden heraus, dass eine geringe Griffstärke mit geschädigten Herzmuskeln verknüpft ist. Diese Erkenntnisse tragen dazu bei, Symptome früher zu erkennen, welche auf ernsthafte gesundheitliche Risiken hinweisen können, wie beispielsweise Herzinfarkte oder Schlaganfälle, berichten die Experten von **Heute.at**.

Besonders bei älteren Menschen ist der Einfluss der Griffstärke auf die allgemeine Gesundheit bemerkenswert. Studien zeigen, dass der Verlust der Griffkraft nicht nur auf körperliche Erkrankungen wie Arthritis hindeuten kann, sondern auch mit einem Rückgang kognitiver Fähigkeiten verbunden ist. Diese Entwicklungen sind alarmierend, da eine schwächere Handkraft Anzeichen für ein sinkendes physisches und mentales Wohlbefinden darstellen könnte. Ferner besteht auch ein Zusammenhang zwischen geringer Griffkraft und der Gefahr von

Depressionen, die oft mit einem Mangel an körperlicher Aktivität einhergeht, wie die Forschungsergebnisse aus der **National Library of Medicine** bestätigen.

Zusätzlich zu den psychischen und physischen Aspekten kann übermäßiges Schwitzen, auch bekannt als Hyperhidrose, auf ein überaktives Nervensystem hinweisen, während kalte Hände auf das Raynaud-Phänomen hindeuten könnten, bei dem sich Blutgefäße verengen. Diese Symptome können wertvolle Hinweise auf den Gesundheitszustand einer Person geben und erfordern besondere Aufmerksamkeit, um mögliche gesundheitliche Probleme rechtzeitig zu identifizieren.

| Details | |
|----------------|---|
| Ort | AT, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.spiegel.de |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at