

Laufen für das weibliche Herz

Der BNK erklärt, warum regelmäßige Bewegung Frauen besonders gut tut

MÜNCHEN, 20. August 2014 – Joggen entlang des Rheins, Schwimmen in der Nordsee oder Fahrradfahren im Altmühltal – gerade im Sommer ist Bewegung an der frischen Luft ein Muss. Warum sich regelmäßiges Lauftraining insbesondere auf das weibliche Herz positiv auswirkt, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK).

Unterschätzte Gefahr

„Die Mehrheit der Bevölkerung glaubt, dass Krebs die häufigste Todesursache in Deutschland ist, dabei sterben deutlich mehr Menschen an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall“, erklärt Dr. Heribert Brück, niedergelassener Kardiologe und Pressesprecher des BNK. Im Vergleich zu Männern sind Frauen einem deutlich höheren Risiko ausgesetzt, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Dies liegt insbesondere an mangelnder Bewegung, Rauchen, suboptimalen Ernährungsgewohnheiten sowie fortwährendem Stress durch den täglichen Spagat zwischen Familie und Beruf. Schon in jungen Jahren sollten Frauen deshalb auf regelmäßiges Laufen oder Walken setzen, um das Risiko einer Herzerkrankung mit möglicher Todesfolge zu minimieren.

Bewegung verhindert Ablagerungen

Im Mai wurde in einer Langzeitstudie¹ nachgewiesen, dass zu langes Sitzen bereits bei Frauen ab 30 Jahren koronare Herzerkrankungen verursachen kann. Im Detail führen die Ablagerung von Fett und Bindegewebe in den Herzkranzgefäßen zu deren Verengung. Es kommt zu einer mangelhaften Versorgung des Herzgewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen, die zum Absterben von Herzmuskelzellen und letztendlich einem Herzinfarkt führen kann. „Einer Unterversorgung des Herzgewebes kann man leicht entgegenwirken“, so Dr. Brück. „Laufen Frauen pro Woche nur 150 Minuten bei mittlerer Intensität, können Fettablagerungen in den Gefäßen abgebaut werden, was tödlichen Herzerkrankungen vorbeugt.“

Generell laufen Frauen weniger leistungsbezogen als Männer. Dadurch entstehen seltener typische Laufverletzungen wie Stressfrakturen oder

¹ Quelle: Australian Longitudinal Study on Women's Health (www.alswh.org.au), neueste Erkenntnisse im Mai 2014

Muskelfaserrisse. Die Verbesserung der Herzgesundheit steht bei Frauen deshalb im Vordergrund.

Besondere Lebensphasen beachten

Viele Frauen möchten auch während der Schwangerschaft nicht auf Bewegung verzichten. Bevor man allerdings sein gewöhnliches Trainingspensum in dieser Lebensphase fortführt, sollte ein Facharzt um Rat gefragt werden, der in dieser Zeit häufig weniger intensives Training oder Walken empfiehlt. Frauen sollten jedoch nie gänzlich darauf verzichten, denn Präventionsmaßnahmen wie das Laufen stärken das weibliche Herz. Zudem entkrampft Bewegung bei den meisten Frauen gerade während der Menstruation den Unterleib, reduziert Migräneschmerzen, minimiert Rückenbeschwerden und entlastet insgesamt das Herz-Kreislaufsystem.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München.

Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

LoeschHundLiepold Kommunikation GmbH
Sophie Deutscher
Tegernseer Platz 7
81541 München
Tel.: 089.72 01 87-276
Fax: 089.72 01 87-20
E-Mail: bnk@lhk.de