

## Schöne Bescherung

### **BNK warnt: Weihnachtlicher Stress, fettiges Essen und wenig Bewegung belasten das Herz**

**MÜNCHEN**, 27. November 2013 – In wenigen Wochen steht Weihnachten vor der Tür. Bis dahin werden noch eilig die letzten Geschenke besorgt und wichtige Vorbereitungen getroffen. Für unser wichtigstes Organ ist das nicht die leichteste Zeit: Stress, fettiges Essen und wenig Bewegung können das Herz belasten. Wie Weihnachten trotz allem ein Fest fürs Herz wird, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e.V. (BNK).

#### **Gutes Gewissen beim Schlemmen**

Ob Schokonikolaus, Weihnachtsgans oder das üppige Silvestermenü – während der Feiertage wird geschlemmt und wenig auf gesunde Ernährung geachtet. Das kann das Herz belasten: Alles was wir essen, beeinflusst die Höhe unseres Blutdrucks und des Cholesterinspiegels. Gerade mit Fleisch und Milchprodukten nimmt der Körper oft zu viele tierische Fette auf: *„Darin enthaltene gesättigte Fettsäuren können nach und nach zu Ablagerungen in Blutgefäßen oder Organen führen und einen Herzinfarkt hervorrufen. Daher ist es wichtig, cholesterinhaltiges Essen nur in Maßen zu sich zu nehmen“*, rät Dr. med. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des BNK. Wer guten Gewissens den Festtagsbraten genießen will, sollte also der Gans die fettärmere Ente vorziehen, nur wenig Soße verzehren und auf frisches Gemüse als Beilage achten.

#### **Bewegung ist wichtig**

In der kalten Jahreszeit macht man es sich gerne auf dem Sofa gemütlich. Besonders nach einem üppigen Festtagsmenü fällt es erfahrungsgemäß sehr schwer, das Haus zu verlassen und an der frischen Luft den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dabei wirkt sich Bewegung positiv auf Herz und Kreislauf, insbesondere auf Blutdruck und Ruhepuls aus. Wer seinem Körper also einen Gefallen tun möchte, der sollte sich ein Herz nehmen und sich gerade während der Festtage für einen ausgiebigen Winterspaziergang, einen Schwimmbadbesuch oder eine Runde Langlauf entscheiden.

### **Auf das Herz hören – zum Kardiologen gehen**

Die kommende Adventszeit lässt sich außerdem gut nutzen, sich auf sich selbst zu besinnen und auf seinen Körper zu hören. Fällt auf, dass man nicht fit und weniger belastbar ist, oder unter Herzrasen, Luftnot, Schwindel oder Schmerzen leidet, empfiehlt sich ein Besuch beim Kardiologen. *„Dank Früherkennung können schwerwiegende Krankheitsverläufe meist abgewendet werden. Herzzrisikopatienten sollten besonders auf sich achten und auf ihren Körper bzw. auf ihr Herz hören“*, so Dr. med. Norbert Smetak.

### **Einfach mal durchatmen**

Sind alle Geschenke besorgt? Kommt wirklich die ganze Familie? – Weihnachten kann purer Stress sein. Deswegen rät der BNK, in der hektischen Zeit einfach mal durchzuatmen und zu entschleunigen. Wer mit den Vorbereitungen bereits frühzeitig beginnt, erspart sich kurzfristige Geschenkemarathons und Shoppingtouren und schont gleichzeitig das Gemüt. Lässt man sich am Festtag dann noch reichlich und schön beschenken, freut sich auch das Herz.



*Schlemmen ohne schlechtes Gewissen: Verzichtet man auf die fettreiche Soße und wählt Gemüse als Beilage, freut sich auch das Herz. (Foto: fotolia #40526175\_Festessen © Yantra)*

### **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 % 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](http://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](mailto:presse@bnk.de)

#### **Pressebüro**

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH  
Sophie Deutscher  
Tegernseer Platz 7  
81541 München  
Tel.: 089.72 01 87-276  
Fax: 089.72 01 87-20  
E-Mail: [bnk@lhlk.de](mailto:bnk@lhlk.de)