

Covid-19: Stärken Sie Ihr Herz!

Achtsamer Umgang mit der Herzgesundheit ist aktuell wichtiger denn je

MÜNCHEN, 06.08.2020 – Das neue Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht neben Atemwegsbeschwerden auch akute und chronische Schäden des Herz-Kreislauf-Systems. Neueste Studien von deutschen Universitäten zeigen, dass es bei einer COVID-19 Erkrankung mit schweren Verläufen zu einer akuten Schädigung des Herzmuskels kommen kann.

So hat eine Forschungsgruppe des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Autopsie-Serie Hinweise auf Entzündungsreaktionen im Herzmuskel nachgewiesen.¹ Auch in einer Studie des Centre for Cardiovascular Imaging an der Universität Frankfurt mit 100 Patienten, von denen 67 zu Hause genesen waren, zeigten sich bei 78 Patienten kardiale Veränderungen. Bei 60 Patienten gab es Hinweise auf eine fortdauernde Herzmuskelentzündung.²

Schon zuvor hatte eine chinesische Forschungsgruppe von der Universität Zhengzhou den Zusammenhang von Atemwegsbeschwerden und akuten und chronischen Schäden des Herz-Kreislauf-Systems aufgezeigt. Menschen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen haben in diesem Zusammenhang möglicherweise ein erhöhtes Sterberisiko.³

Die Gesundheitsrisiken für ältere Menschen durch SARS-CoV-2 liegen auf verschiedenen Ebenen: So scheinen sie sich eher zu infizieren, besonders wenn sie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit oder Diabetes haben. Zudem entwickeln Patienten mit Vorerkrankungen häufiger schwere Symptome. Insbesondere Patienten mit akutem Koronarsyndrom laufen bei einer Covid-19 Erkrankung Gefahr, eine Herzinsuffizienz zu entwickeln. Ist diese schon vorhanden, ist das Sterblichkeitsrisiko deutlich höher.

Was können Herzpatienten tun, um sich zu schützen?

Vorsorge ist heute wichtiger denn je. Das betrifft alle Ebenen der Prävention: Von ausreichend Bewegung und Sport, über eine gesunde

¹ <https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/fullarticle/2768914>

² <https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/fullarticle/2768916>

³ [https://www.kardiologie.org/covid-19/herz-und-lunge/coronavirus--wie-sehr-schaedigt-es-](https://www.kardiologie.org/covid-19/herz-und-lunge/coronavirus--wie-sehr-schaedigt-es-das-herz-/17792610?searchResult=4.coronavirus&searchBackButton=true)

[das-herz-/17792610?searchResult=4.coronavirus&searchBackButton=true](https://www.kardiologie.org/covid-19/herz-und-lunge/coronavirus--wie-sehr-schaedigt-es-das-herz-/17792610?searchResult=4.coronavirus&searchBackButton=true)

Ernährung, bewusstem Umgang mit Alkohol und anderen Genussmitteln, bis hin zu einem guten Umgang mit Stress. Vorsorge heißt aber auch, die aktuelle Behandlung und den Medikation zu überprüfen.

1. Medikamentenplan überprüfen und folgen

Im ersten Schritt sollten Herzpatienten im Gespräch mit ihrem behandelnden Kardiologen ihre Medikation durchgehen und besprechen, was im Fall einer Covid-19-Erkrankung im ersten Schritt zu tun ist. Dem Medikamentenplan sollten Patienten sorgfältig folgen, um eine möglichst optimale Einstellung zu erreichen und im Falle einer schweren Erkrankung die weitere Behandlung zu erleichtern. Hilfreich ist hier die Nutzung einer unterstützenden App, wie der BNK Cardio Coach.

2. Ausreichend bewegen und Sport machen

Bewegung ist das „Medikament ohne Nebenwirkung“, aber mit zahlreichen positiven Auswirkungen. Durch Bewegung werden die Kontraktionseigenschaften des Herzmuskels und die Blutversorgung der Herzmuskulatur verbessert, die Leistungsfähigkeit der Lungen vergrößert, die Atem- und Herzfrequenz sowie der Blutdruck gesenkt. Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert und die Blutmenge erhöht. Auf der metabolischen Ebene steigt das Volumen der Mitochondrien, der Kraftwerke der Zellen. Die Cholesterinzusammensetzung verändert sich durch die Verbesserung des HDL/LDL-Verhältnisses. Nicht zuletzt verbessert sich die Muskelkraft und Muskelausdauer.

Bewegung steigert die Lebensqualität, indem sie positiv auf Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zielt.

Die Möglichkeiten für Bewegung sind vielfältig und fangen im Alltag an. Einige Beispiele, wie man ganz einfach seine Alltagsaktivitäten steigern kann:

- Treppensteigen statt Aufzüge
- Einkaufs- und/oder Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- Im Alltag stehen statt sitzen
- Täglicher Spaziergang in der Mittagspause
- Sitzplatzaktiveren, z.B. Muskeln anspannen
- Putzen der Zähne auf einem Bein
- Auto weiter weg parken.

Noch besser ist es, darüber hinaus ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining mit mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche und jeweils mindestens 30 Minuten Dauer zu machen. Wer bisher in einer Herzsportgruppe war, diese

aber aufgrund von Corona nicht mehr besuchen kann, kann auch alleine oder zu zweit viel für seine Gesundheit tun. Für die Ausdauer bietet sich indoor ein Ergometertraining an, outdoor Gehen / Nordic Walking oder Fahrradfahren. Als Krafttraining gibt es einfache Übungen, die man schon ganz einfach mit Hilfe eines Stuhls und einer Wasserflasche umsetzen kann.

3. Gesund ernähren mit mediterraner Kost

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das ist bekannt, aber weiterhin eine große Herausforderung für viele Menschen. Übergewicht, erhöhte Salzaufnahme und Alkohol sind Risikofaktoren für Hohen Blutdruck, Gewicht und Kohlenhydrate hängen eng mit der Entstehung von Diabetes mellitus zusammen wie auch erhöhtes Cholesterin durch die Nahrungscholesterinaufnahme. Ein guter Weg zu einem gesunden Gewicht ist die mediterrane Kost. Dazu zählen Olivenöl, Nüsse, viel Obst und Gemüse, Fisch wie Hering, Sardine, Lachs und Thunfisch für die wichtigen Omega 3 Fettsäuren, etwas Geflügel, schwarze Schokolade und Espresso.

4. Auf Alkohol verzichten, denn er schadet auch dem Herzen

Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass ein Glas Rotwein am Tag gut sei für das Herz. Wer aus Genuss gelegentlich ein Glas Rotwein trinkt, muss sich zwar keine Sorgen um die Gesundheit machen. Etwas Gutes tut man ihr damit aber nicht.

Menschen, die etwas Alkohol trinken, bekommen tatsächlich etwas seltener einen **Herzinfarkt**. Für alle anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Risiko erhöht – auch bei moderatem Alkoholkonsum. Dazu zählen **Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und hoher Blutdruck**. Darüber hinaus begünstigt Alkohol auch viele andere Erkrankungen (Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Gicht) darunter verschiedene Krebserkrankungen.

5. Stress vermeiden, Stress bewältigen

Stress ist eine überlebensnotwendige Reaktion des Körpers auf Umweltreize. Unser Gehirn wird vermehrt aktiviert und durchblutet, Blutdruck und Puls sind erhöht, die Atemfrequenz steigt, wir stellen mehr Energie bereit, indem unser Körper Blutzucker und Blutfette in den Umlauf bringt. Was kurzfristig dem Menschen in Ausnahmesituationen hilft, macht bei chronischem Stress auf Dauer krank: In Bezug auf Herz-Kreislauf kann es u.a. zu Bluthochdruck und einer Herzkranzgefäßverengung kommen. Gleichzeitig reagieren viele Menschen mit einem ungesunden Lebensstil zur Leistungssteigerung oder Betäubung durch Genuss von Alkohol, Nikotin, Frustessen und Bewegungsmangel, wiederum Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-

Kreislaufkrankungen, vor allem Herzinfarkt. Ein wichtiger Schritt gegen Stress ist die eigenen Glaubenssätze zu erkennen und aufzuheben. Häufige Glaubenssätze, die uns krank machen können, sind z.B. „Ich darf keine Fehler machen. Ich muss perfekt sein“ Oder: „Ich bin nur dann als Mensch wertvoll, wenn die Leistung stimmt“.

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

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH
Imke Salzmann
Tegernseer Platz 7
81541 München
Tel.: 089.720187-0
Fax: 089.720187-20
E-Mail: bnk@lhk.de