

Nehmen Sie es sich zu Herzen!

Der BNK rät: Männer sollten stärker auf ihr Herz achten

MÜNCHEN, 16. November 2017 – Obwohl sich der grundsätzliche Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems von Frauen und Männern nicht unterscheidet, gibt es doch einige Besonderheiten: Männliche Herzen sind im Durchschnitt nicht nur größer, sie schlagen auch seltener, pumpen dabei aber eine größere Menge an Blut durch den Kreislauf. Eigentlich wäre das Risiko am Herzen zu erkranken für beide Geschlechter gleich. Doch leider achten immer noch viele Männer nicht ausreichend auf eine gesunde Ernährung und konsumieren mehr Alkohol und Nikotin als Frauen – mit negativen Auswirkungen insbesondere auf die Herzgesundheit.

Männer sollten sich ihre Gesundheit zu Herzen nehmen

So sind Männer von Herzkrankheiten immer noch häufiger betroffen als Frauen. Besonders deutlich ist der Unterschied beim Thema Herzinfarkt: Doppelt so viele Männer wie Frauen erleiden einen akuten Herzinfarkt (Myokardinfarkt), wie der Deutsche Herzbericht zeigt. Und auch bei Herzrhythmusstörungen ist die Anzahl der männlichen Erkrankten höher. *„Initiativen wie der ‘Internationale Männertag’ am 19. November weisen auf ein wichtiges Problem hin: Männer müssen stärker für ihre eigene Gesundheit und besonders auch für die ihres eigenen Herzens sensibilisiert werden“*, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen (BNK).

Die Arbeitsgruppe Gendermedizin des BNK beschäftigt sich intensiv mit den Faktoren, die bei Männern und Frauen zu Herzerkrankungen führen. Hohe Arbeitsbelastungen, berufliche Gratifikationskrisen sowie Konflikte in der Familie sind typische psychosoziale Faktoren für ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Daher empfiehlt der BNK insbesondere Männern, über diese Herausforderungen zu reden und auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Genauso wichtig ist es, vom Arzt verordnete Medikamente regelmäßig und

korrekt einzunehmen. Dies nehmen Männer viel zu oft auf die "leichte Schulter". Regelmäßiges sportliches Training senkt das Risiko für Herzinfarkte um 40 Prozent, indem es den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel senkt, das gute HDL-Cholesterin erhöht und zur Abnahme des schädlichen Bauchfettes führt.

Vorsorge ist essenziell

„Viele Männer nehmen Vorsorgeangebote leider nicht wahr. Dabei sind sie wichtig, um den eigenen Gesundheitszustand zu kennen und mit dem Arzt mögliche familiäre Vorbelastungen oder weitere Risikofaktoren für Herzerkrankungen zu identifizieren“, sagt Dr. Smetak. Ab dem 35. Lebensjahr gibt es etwa einen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommenen Gesundheits-Check-up, der zur Früherkennung unter anderem von Herz-Kreislauferkrankungen dient.

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@lhlk.de
--	--