

Weltherztag am 29. September 2018

### Tragen Sie Ihr Herz auf Händen!

#### Der BNK gibt fünf Empfehlungen für Ihre Herzgesundheit

**MÜNCHEN**, 27. September 2018 – Zum Weltherztag am 29. September 2018 appelliert der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen, mit einem gesunden Lebenswandel gegen die Entstehung von Herzerkrankungen vorzubeugen. Herz- und Kreislauferkrankungen sind immer noch die mit Abstand häufigste Todesursache in der Bevölkerung<sup>1</sup>. *„Insgesamt beobachten wir ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein mit einem großen Interesse an Daten zur eigenen Fitness“*, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK). *„Gleichzeitig nehmen Adipositas, Diabetes, Bewegungsmangel und Bluthochdruck zu verbunden mit einem steigenden Risiko für Herzerkrankungen. Dabei können wir mit ein paar Stellschrauben an unserem Lebenswandel selbst sehr viel dazu beitragen, dass wir herzgesund bleiben“*, betont Smetak.

#### 5 Tipps für Ihre Herzgesundheit:

##### 1. Vermeiden Sie Stress – wann und wo immer es geht!

Psychische Anspannung löst im Körper zahlreiche Effekte aus – auch auf das Herzkreislaufsystem. Der Organismus schüttet Stresshormone aus, die u.a. die Gefäße verengen und die Gefäßwände schädigen. Insbesondere Menschen, die schon an zu hohem Blutdruck oder Gefäßverkalkung leiden, sollten starken Stress möglichst vermeiden, um das Risiko für einen Herzinfarkt nicht zu erhöhen. Kurzfristig helfen Entspannungsübungen den Stresslevel zu senken, z.B. gezieltes Atmen oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Langfristig helfen mentale Strategien, die Stressentstehung zu vermeiden, auch wenn dies im ersten Schritt scheinbar einer größeren Anstrengung bedarf.

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://de.statista.com/infografik/15480/haeufigste-todesursachen-in-deutschland/>

## **2. Essen Sie ihrem Tagesbedarf entsprechend!**

Der Kaffee kommt auf Knopfdruck, das Auto fährt uns ins Büro, den Lichtschalter betätigen Alexa und Co... Viele Tätigkeiten, für die wir früher viel Energie aufgebracht haben, erledigen heute Geräte für uns. Unser Tagesbedarf an Kalorien liegt für die meisten Menschen viel niedriger als wir tatsächlich durch Essen zu uns nehmen. Um eine Gewichtszunahme zu verhindern, sollten wir unsere Essgewohnheiten überprüfen und entscheiden, wo wir Kalorien einsparen können.

## **3. Orientieren Sie sich an der mediterranen Kost!**

Neben der Kalorienmenge kommt es aber genauso auf die Art der Lebensmittel an. Als besonders günstig erweist sich in Studien immer wieder die sogenannte Mittelmeerkost. Die mediterrane Ernährung hat einen hohen Anteil pflanzlicher Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Fisch und Meeresfrüchte anstelle von viel Fleisch. Hinzu kommt die Zubereitung mit Olivenöl als Hauptquelle für Fette. Eine solche Ernährung ist reich an gesunden Nährstoffen und begrenzt die Energieaufnahme.

## **4. Bewegen Sie sich – täglich!**

Der Mensch ist genetisch immer noch für Nahrungssuche und Hungerperioden programmiert, so wie schon in der Steinzeit. Da die für die Nahrungssuche nötige Energie heutzutage minimal ist, muss der moderne Mensch zum Ausgleich Sport treiben, z.B. Langlauf, Radfahren, Krafttraining. Der positive Effekt: Durch den Energieverbrauch in den Muskelzellen sinkt der Blutzuckerspiegel, die verstärkte Herzarbeit senkt den Puls und den Druck in den Blutgefäßen. Sport verhindert die Entstehung von Bluthochdruck durch Arterienverkalkung und Gefäßsteifigkeit. Gleichzeitig werden Konzentration und Denkvermögen verbessert. Auch Gehen hilft der Gesundheit: 10.000 Schritte täglich ist die Empfehlung der WHO.

## 5. Rauchen, Alkohol ... – Gift fürs Herz!

Auch schon geringe Mengen Nikotin oder Alkohol wirken sich negativ auf die Herzgesundheit aus. Schon eine Zigarette am Tag erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfall erheblich, so eine neue Studie im British Medical Journal<sup>2</sup>. Verglichen mit starken Rauchern, die zwanzig Zigaretten am Tag konsumieren, sei das Risiko bei sogenannten Genussrauchern demnach nur knapp halbiert.

Ähnliches gilt für den Konsum von Alkohol: Schon geringe Mengen sind für die Gesundheit insgesamt schädlich, so eine aktuelle Studie eines internationalen Forscherteams.<sup>3</sup> Ab einer Menge von 100 Gramm pro Woche (ca. 5 Glas Wein oder 2,5 l Bier) steigt bei Männern wie bei Frauen das Sterberisiko. Da der Verbrauch in Deutschland bei durchschnittlich ca. 165 Gramm Alkohol pro Woche liegt, gilt es die eigenen Trinkgewohnheiten auf Herz und Nieren zu prüfen!

### 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 berufs-politischen 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  
Imke Salzmann  
Tegernseer Platz 7  
Eingang Deisenhofener Straße 1  
81541 München  
Tel.: 089 720 187 0  
Fax: 089 720 187 20  
E-Mail: [bnk@lhlk.de](mailto:bnk@lhlk.de)

<sup>2</sup> Quelle: <https://www.bmj.com/content/360/bmj.j5855>

<sup>3</sup> Quelle: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31571-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31571-X/fulltext)