

Gesunde Herzen trotz Fußballfieber

BNK informiert über negative Auswirkungen von emotionalem Stress auf den menschlichen Körper

MÜNCHEN, 12. Juni 2014 – Das Fußballgroßereignis 2014 steht vor der Tür, bei dem ganz Deutschland wieder mitfiebert und mitschwitzt. Der weltmeisterschaftliche Stress wirkt sich jedoch nicht nur emotional, sondern auch physisch auf unseren Körper aus. Woran das liegt und wie man das Sportereignis des Jahres gesunden Herzens überstehen kann, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) e. V.

Fansein belastet das Herz

Während der WM 2006 stieg die Zahl der Herznotfälle laut einer Studie¹ auf das Vierfache des Durchschnitts, es kam zu 8.000 bis 11.000 zusätzlichen Einsätzen. Grund: Besonders für herzkrank Menschen kann der emotionale Stress in eine lebensbedrohliche Situation umschlagen, da das kranke Herz der emotionalen Ausnahmesituation nicht gewachsen ist.

Ein sportliches Herz ist belastbarer

Um unser wichtigstes Organ auf den kommenden WM-Stress vorzubereiten, ist es ratsam, das Herz vorab zu stärken, beispielsweise durch Sport. Körperliche Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die allgemeine Gesundheit aus, sondern kurbelt zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Wenn nach 45 Minuten der Halbzeitpfeiff ertönt, freuen sich nicht nur die Spieler auf dem Platz über die willkommene Unterbrechung, auch für das Herz kommt die Pause gerade recht. Denn bei besonders aufregenden Situationen produziert der Körper stressbedingt mehr Adrenalin. *„Wer zu Überreaktionen während des Spiels neigt, sollte die Halbzeitpause unbedingt nutzen, um sich zu entspannen. Dafür am besten ein paar Mal tief durchatmen und einige Minuten gehen – das senkt den Adrenalin Spiegel und macht fit für die zweite Halbzeit“*, empfiehlt Dr. Heribert Brück, Pressesprecher des BNK.

¹ Studie des Universitätsklinikums Großhadern der LMU München aus dem Jahr 2006 unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. med. Ute Wilbert-Lampen

Auf Nummer sicher gehen

Weiß man bereits aus Erfahrung, dass das eigene Herz in emotionalen Situationen außer Takt gerät, dann sollte man auf Nummer sicher gehen und sich mit einem Arztbesuch für die kommende WM wappnen: *„Besonders Patienten, die in Stresssituationen allgemein zu Herzproblemen neigen, sollten sich vom Kardiologen durchchecken lassen. Manchmal kann es hilfreich sein, vorab ein Medikament zu verordnen, z. B. einen sogenannten Betablocker, um den Körper auf diese Situation vorzubereiten“*, weiß Dr. Brück.

Gesund ins Herzschlagfinale

Beim Public Viewing gibt es ebenfalls einige Stolperfallen für das Herz: So erfrischt zwar kühles Bier in der Sommerhitze, durch das Trinken von Alkohol erhöht sich jedoch unser Blutdruck. Damit kann das Risiko eines Herzinfarktes oder einer gefährlichen Herzrhythmusstörung zusätzlich ansteigen. Auch die Hitze beeinträchtigt unseren Kreislauf. Wer also bei der Übertragung des Fußballspiels am Abend noch fit sein möchte, der sollte tagsüber nicht zu lange in der prallen Sonne sitzen: Einfach einen Sonnenhut mitnehmen oder sich in den Schatten setzen, und das Herz kommt nicht aus dem Takt. Mit einer guten Vorbereitung steht einem gesunden Herzschlag beim größten Sportevent des Jahres also nichts mehr im Wege.

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