

Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit am 28. Mai 2018

Machen Sie Sport zu Ihrer Herzensangelegenheit!

- **Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining hält Frauenherzen gesund**
- **Frauen profitieren insbesondere während und nach den Wechseljahren von sportlicher Aktivität**

Gesundheit halten die Menschen in Deutschland für ihr höchstes Gut.¹

Insbesondere Frauen sind gesundheitsbewusst und an den Themen Ernährung, Bewegung und Vorsorge vielseitig interessiert. Doch bei all den News rund um neue Diäten, Superfood und Co. – im Kern geht es darum, dass der Mensch seiner über Millionen Jahre entwickelten Art entsprechend lebt. Frauen, die Sport und körperliche Anstrengung in ihren Alltag integrieren, tun damit langfristig etwas für ihre Herzgesundheit.

Der morgendliche Kaffee kommt auf Knopfdruck, das Auto bringt uns zur Arbeit, unsere Einkäufe erledigt das Internet, den Rasen mäht der Roboter... Die moderne Gesellschaft hat Bewegung und den Einsatz von Muskelkraft weitestgehend abgeschafft. Nur sind Frauen wie Männer genetisch darauf noch nicht eingestellt. Von der Natur ist der Mensch immer noch für Nahrungssuche und Hungerperioden programmiert, so wie schon in der Steinzeit. Um Nahrung zu generieren, müssten wir uns eigentlich bewegen, laufen, Lasten tragen, klettern – also Muskelkraft einsetzen und damit auch Muskeln aufbauen. Für diese körperliche Belastung ist unser Herz-Kreislaufsystem optimal angepasst, d.h. der Ruhepuls ist niedrig und damit arbeitet das Herz maximal ökonomisch.

Da die für die Nahrungssuche nötige Energie heutzutage minimal ist, muss der moderne Mensch zum Ausgleich Sport treiben, z.B. Langlauf, Radfahren, Krafttraining. Nur so können wir unseren Körper quasi artgerecht erhalten. Der positive Effekt: Durch den Energieverbrauch in den Muskelzellen sinkt der Fett-Blutzuckerspiegel, die verstärkte Herzarbeit senkt den Puls

¹Studie der Konrad Adenauer Stiftung, Mai 2017, online abrufbar unter: http://www.kas.de/wf/doc/kas_49017-544-1-30.pdf?170802134253

und den Druck in den Blutgefäßen und die Gefäßelastizität wird verbessert. Sportliche Aktivität verhindert außerdem die Entstehung von Bluthochdruck durch Arterienverkalkung und Gefäßsteifigkeit. Gleichzeitig werden Konzentration und Denkvermögen verbessert. Frauen sollten daher in allen Altersstufen Sport zu ihrer Herzensangelegenheit machen.

In jungen Jahren schützt Östrogen das weibliche Herz

Ausdauersportarten sind für Frauen insbesondere in der Postmenophase, wenn das weibliche Geschlechtshormon Östrogen sinkt, sehr wichtig.

In der klimakterischen Phase steigt das Risiko stark, an einer Durchblutungsstörung des Herzens zu erkranken. Gleichzeitig lindert Ausdauersport die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Wie bei Männern erfolgen durch Sport positive Anpassungsvorgänge für Herz, Gelenke und Muskulatur.

Unterschiedliche Leistungsfähigkeit von Frauen- und Männerherzen

Dabei schlagen Frauen- und Männerherzen deutlich unterschiedlich und erfordern von der kardiologischen Medizin eine differenzierte Betrachtungs- und Herangehensweise. Da Frauen in der Entwicklungsgeschichte des Menschen nicht jagen mussten, war Schnellkraft und Muskelkraft nicht so wichtig. Frauen haben daher viel kleinere Herzen und damit ein 10 Prozent niedrigeres Herzvolumen. Entsprechend liegt die Ruheherzfrequenz im Schnitt 10 Schläge höher als bei Männern. Auch die maximale Aufnahmekapazität für Sauerstoff unter körperlicher Belastung ist niedriger, da die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, viel kleiner sind und Frauen davon weniger als Männer haben. Ausdauer bei der langen Nahrungssuche (Beeren, Blätter o.ä.) führt hingegen dazu, dass Frauenkörper besser in der Lage sind, Ausdauerbelastungen zu bewältigen. Sie weisen eine bessere Fettverbrennung unter Belastung auf als Männer.

Das Herz und der Körper der Frau profitieren von allen Sportarten und so haben sich Frauen diese auch gegen den Willen der Männer erobert. Sie spielen heute genauso wie Männer Fußball, laufen Ultraläufe oder fahren Radrennen. Wenn auch die von der Natur angelegten körperlichen Besonderheiten dazu führen, dass eine Frau im Leistungssport in punkto Schnelligkeit und Muskelaufbau nicht mit dem Mann konkurrieren kann, so kann eine gut trainierte gesunde Frau durchaus mehr Leistung erbringen als ein

untrainierter Mann. Besonders mit steigendem Alter! Also: Sportschuhe an und raus in die Natur oder rein ins Fitnessstudio!

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