

Weihnachten, Feiertage & Jahreswechsel 2023

Schenken Sie sich Gutes für Ihr Herz!

MÜNCHEN, 6. Dezember 2023 – Etwas für die eigene Gesundheit zu tun, ist das beste Geschenk, was man sich selbst machen kann. Vor allem an unser Herz sollten wir dabei denken. Ist es doch das Organ, das den meisten Menschen im Laufe ihres Lebens ernsthafte gesundheitliche Probleme bereitet. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für über ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich und die Sterblichkeit an diesen Erkrankungen ist höher als die an Krebs. So zählt das Statistische Bundesamt unter den zehn häufigsten Todesursachen in Deutschland allein fünf Herzerkrankungen. Auch wenn viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen genetisch bedingt sind, entscheidend ist für die meisten Menschen der persönliche Lebenswandel.

Die Feiertage und der Jahreswechsel sind eine gute Gelegenheit uns selbst zu hinterfragen, ob wir herzgesund leben. Wer das verneint oder schlicht noch „Luft nach oben“ sieht, kann die freien Tage gut nutzen, um neue Gewohnheiten in Ruhe einzuüben. Fassen Sie gute Vorsätze und setzen Sie sie an ihren persönlichen „Herztagen“ gleich in die Tat um!

Der BNK gibt Empfehlungen, was zu einem herzgesunden Lebenswandel dazu gehört und wie ein Umstieg gelingen kann:

1. Was sollte ich verändern?

Nehmen Sie sich in den kommenden Wochen ein bisschen Zeit am Abend oder am Wochenende und überlegen Sie - vielleicht auch mit Ihrem Partner oder der Familie, wo Sie am ehesten eine Veränderung brauchen und setzen Sie hier den Schwerpunkt für Ihre persönlichen „Herztage“. Ist es ein Ernährungsumstieg, mehr Bewegung oder weniger Stress und mehr Ruhe? Alles auf einmal umzustellen, gelingt in den wenigsten Fällen. Kleine Schritte, die aber konsequent und mit Erfolg, motivieren am meisten dranzubleiben und den nächsten Schritt zu gehen.

2. Nutzen Sie die Weihnachtstage für Ihren persönlichen „Herztage-Plan“

Planen Sie genau, was machen Sie an Tag 1 bis 5, 6... machen wollen. Bereiten Sie vorab ein Herztagebuch vor oder laden Sie sich eine App speziell

für die Herzgesundheit herunter, in die sie dann ab Start ihre Aktivitäten und Ergebnisse eintragen, z.B. die [CardioCoach App](#) BNK. Solche Apps unterstützen auch bei der Erfassung von Blutdruck und Puls, Körpergewicht, Training und Medikation.

3. Focus setzen auf Ernährung

Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Ernährung und den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Gewicht, Alkohol und Salzaufnahme beeinflussen den Blutdruck, das Cholesterin in der Nahrung kann zu erhöhtem Cholesterin führen und ein zu viel an Kohlenhydraten im Essen und Übergewicht können zu einem Diabetes mellitus führen. Zu lange unbehandelt, kann dieser Schäden am Herzen und den Arterien verursachen.

Die sog. „mediterrane Kost“ ist das Ernährungskonzept der Wahl, wenn Sie Ihrem Herzen und Ihrer Gesundheit insgesamt etwas Gutes tun wollen. Sie enthält viel Fisch, Gemüse und Obst, wenig Fleisch (Geflügel), Olivenöl und Nüsse. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren regulieren den Cholesterinhaushalt im Körper.

Ernährung umstellen: Überlegen Sie sich zu Ihrem Geschmack und Kochverhalten passende Rezepte und erstellen Sie eine Einkaufsliste. Ideen und Rezepte für eine gesunde mediterrane Kost gibt es in großer Vielzahl im Internet, z.B. von der [Deutschen Herzstiftung](#).

4. Focus setzen auf Bewegung

Bewegung ist das Medikament ohne Nebenwirkungen. Auf einen langfristigen Bewegungsmangel reagiert der Körper vielseitig, u.a. mit Herzkreislaufschwäche und Atemschwäche, einem Abbau der Muskulatur und Schmerzentwicklungen des Körpers (Rücken, Knie, Kopf etc.). In der Folge können daraus Herzkreislauferkrankungen entstehen, die mit regelmäßiger Bewegung vermeidbar wären.

Fragen Sie sich zuerst einmal: Wozu hätten Sie Lust, was ist gut für einen (Wieder-)Einstieg? Haben Sie vielleicht ein Fitnessgerät, das Sie schon länger nicht mehr benutzt haben? Gehen Sie gerne spazieren oder wäre Nordic Walking oder Joggen eine Option? Wäre ein Schwimmbadbesuch eine Idee oder gibt es eine Gruppe für gemeinsamen Sport im Verein oder draußen? Wichtig ist, am Anfang nicht zu viel zu wollen, kleine Ziele zu setzen und Freude an der Bewegung zu finden.

5. Focus setzen auf Ruhe & Entspannung

Die Folgen von chronischem Stress sind für die Herzgesundheit gravierend. Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen können u.a. die Folge sein. Stress im Leben zu reduzieren, ist ein komplexes Thema und lässt sich häufig nicht von heute auf morgen umsetzen. Den Jahreswechsel für eine Reflexion auf die Stressbelastung zu nutzen, kann ein Anfang sein. Wo sind Stellschrauben, um im Alltag etwas Erleichterung zu finden. Lösungsansätze sind auch, Entspannungsübungen und Ausdauersport ins Leben zu integrieren.

6. Genussmittel reduzieren

Die Feiertage genießen ist wichtig, aber immer in Maßen. Studien zeigen, dass es der Gesundheit nicht oder kaum schadet, wenn man im Durchschnitt weniger als 100 Gramm Alkohol pro Woche und an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinkt. Eine Woche Pause nach den Feiertagen hilft dem Körper zur Regeneration.

7. Gesundheits-Check-up beim Arzt

Wem Lektüre, Tipps und Empfehlungen nicht reichen, kann das Angebot der Krankenkassen zur Herz-Vorsorge nutzen. Die gesetzlichen KV bieten als gesetzliche Leistungen den sogenannten Gesundheits-Check-up. Ab dem Alter von 35 Jahren übernehmen die GKV alle drei Jahre eine Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung und einem ausführlichen Gespräch mit dem Arzt.

Machen Sie es anders als viele andere: Die Möglichkeit zu diesem „Check-up“ nutzen derzeit nur 17 Prozent aller Frauen und Männer. Verschenken Sie nicht diese Gelegenheit, die Gewissheit über die Herzgesundheit bringt und ggf. einen Behandlungsplan einläutet.

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
Imke Salzmann
Tel.: 0173-94 92 523
E-Mail: pressebuero@bnk.de