PRESSEINFORMATION

BNK
Bundesverband
Niedergelassener
Kardiologen

Herzgesund im neuen Jahr

„Runter vom Sofa, runter mit dem Gewicht – keine Ausreden im neuen Jahr!“

Gespräch mit Dr. med. Heribert Brück, Facharzt für Kardiologie, über den Einfluss des Körpergewichts auf die Herzgesundheit im Alter

MÜNCHEN, 30.12.2025. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit für mehr als jeden dritten Todesfall verantwortlich. Sie entstehen häufig unbemerkt über viele Jahre. Ein wichtiger Risikofaktor ist Übergewicht. Trotz breiter Aufklärung nimmt die Zahl der übergewichtigen und adipösen Menschen in Deutschland weiter zu: Knapp 70 % der Männer über 65 Jahre und rund 65 % der Frauen dieser Altersgruppe bringen zu viele Kilos auf die Waage. Dabei zählt Übergewicht – ebenso wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes mellitus und Rauchen – zu den beeinflussbaren Risikofaktoren. Doch was hilft wirklich, das Gewicht langfristig zu reduzieren?

Herr Dr. Brück, rund um Gewicht und Herzgesundheit kursieren viele widersprüchliche Aussagen. Übergewicht gilt als Risiko, Untergewicht aber auch. Abnehmen soll helfen – manchmal heißt es jedoch, es könne schaden. Was stimmt denn nun?

Dr. Brück: *„Das Lebensalter spielt bei dieser Frage tatsächlich eine große Rolle. Grundsätzlich belastet Übergewicht das Herz – und nicht nur das: Auch andere Organe sowie der Bewegungsapparat leiden darunter. Mit zunehmender Körpermasse steigt das Blutvolumen, das Herz muss mehr leisten, der Blutdruck nimmt zu. Auf Dauer kann sich ein Bluthochdruck entwickeln, der die Gefäße schädigt. Ablagerungen entstehen, Arteriosklerose kann die Folge sein – ein zentraler Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.“*

Wie erklärt sich dann, dass auch schlanke Menschen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekommen?

Dr. Brück: *„Entscheidend ist nicht nur wie viel Fett vorhanden ist, sondern wo es gespeichert wird. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass Fettgewebe im Bauchraum anders wirkt als Unterhautfett. In einer aktuellen Studie des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung und der Universitätsmedizin Göttingen konnte erstmals nachgewiesen werden, dass weißes Fettgewebe je nach Lokalisation unterschiedlich auf Überernährung reagiert. Daraus ergeben sich unterschiedlich starke Schädigungen der Blutgefäße – mit Entzündungen, Durchblutungsstörungen und langfristig einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“*

Gerade das sogenannte viszerale Fett, also Bauchfett, ist besonders problematisch. Bei Übergewicht kommt es hier zu Umbauprozessen in den Gefäßen, die Entzündungen und Funktionsstörungen begünstigen. Im Unterhautfett hingegen fanden die Forschenden spezielle Blutgefäßzellen mit

kleinen „Fenstern“, sogenannte fenestrierte Endothelzellen. Sie scheinen im gesunden Zustand eine schützende Wirkung zu haben, nehmen bei Adipositas jedoch stark ab.

Das erklärt, warum auch scheinbar schlanke Menschen gefährdet sein können: Wer zwar normalgewichtig, aber stoffwechselkrank ist, hat ein höheres Herz-Kreislauf-Risiko als eine übergewichtige, aber stoffwechselgesunde Person.“

Obwohl die Risiken bekannt sind, fällt nachhaltiges Abnehmen vielen schwer. Was raten Sie insbesondere älteren Patientinnen und Patienten?

Dr. Brück: „*Die Klassiker gelten weiterhin: eine ausgewogene Ernährung, Rauchstopp und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Entscheidend ist aber die praktische Umsetzung – und die beginnt mit Bewegung.*

Bewegung als Schlüssel zur Herzgesundheit

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt auf mehreren Ebenen: Sie verlangsamt die Alterung der Zellen, indem sie den Abbau der Telomere – der schützenden Enden unserer Chromosomen – bremst. Zudem setzen Muskeln bei Belastung Botenstoffe frei, die Entzündungen reduzieren und Regenerationsprozesse unterstützen – auch im Herzen.

Raus aus dem Sessel! *Schon 15 Minuten Bewegung täglich bringen den Kreislauf in Schwung. Zügiges Gehen, Radfahren – drinnen oder draußen – oder Schwimmen eignen sich hervorragend. Auch kurze Trainingsprogramme für zu Hause, die Ausdauer und Kraft kombinieren, können effektiv sein.*

Krafttraining: unverzichtbar auch im Alter

Der Erhalt und Aufbau von Muskelmasse ist heute glücklicherweise kein Randthema mehr. Ob über Kurse bei Volkshochschulen, Krankenkassen, Herzsportgruppen oder Fitnessstudios – die Angebote sind vielfältig. Eine schwache Muskulatur wirkt sich negativ auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System aus.

Studien zeigen: Menschen mit geringer Muskelmasse haben ein höheres Risiko für Verkalkungen der Herzkranzgefäße – unabhängig von anderen Risikofaktoren. Zudem treten Diabetes und Vorstufen der Erkrankung bei muskulösen Menschen seltener auf. Besonders kritisch ist die Kombination aus Übergewicht und Muskelabbau: Sie geht mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit einher.“

Und wenn Sport nicht möglich ist?

Dr. Brück: „*Nicht jeder kann oder möchte im Alter klassisch trainieren. Doch Bewegung lässt sich auch im Alltag steigern. Unter dem Begriff NEAT – Non-Exercise Activity Thermogenesis – fassen wir alle Aktivitäten zusammen, die außerhalb von Sport stattfinden. Dazu gehören Gartenarbeit, Staubsaugen, Treppensteigen oder das Tragen von Einkaufstaschen. Solche Tätigkeiten*

erhöhen den Energieverbrauch, stärken Muskeln und bringen einen durchaus auch mal außer Atem.“

Sind Abnehmspritzen eine Alternative?

Dr. Brück: *„Wirkstoffe wie Semaglutid oder Tirzepatid werden erfolgreich bei Diabetes und Adipositas eingesetzt. Angesichts von mehreren Millionen Betroffenen in Deutschland können sie – über den Gewichtsverlust hinaus – auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Zusätzliche direkte Effekte auf das Herz werden derzeit intensiv erforscht. Erste Studien deuten darauf hin, dass diese Medikamente bei bestimmten Patientengruppen, etwa mit Herzschwäche, sogar schützend wirken können.“*

Kann zu starkes Abnehmen schaden?

Dr. Brück: *„Ja – vor allem, wenn es zu schnell geht. Rascher Gewichtsverlust geht häufig mit einem Abbau von Muskelmasse einher, und das ist problematisch. Ziel sollte eine langsame, nachhaltige Ernährungsumstellung sein, etwa hin zu einer mediterranen Kost: viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch, wenig Fleisch, ausreichend Protein und eine geringere Energiedichte insgesamt.*

Ein realistisches Ziel sind ein bis zwei Kilogramm Gewichtsverlust pro Monat. Das lässt sich durch eine moderate Kalorienreduktion erreichen. Radikale Diäten führen selten zum Erfolg – und enden oft im Jo-Jo-Effekt, dann allerdings mit weniger Muskelmasse als zuvor.“

Fazit: Für die Herzgesundheit im Alter gilt: Bewegung, Muskelkraft und ein maßvolles Gewicht sind entscheidend. Kleine Schritte im Alltag können Großes bewirken – Hauptsache, man kommt in Bewegung.

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