

### **Adventszeit – Aktivzeit!**

#### **BNK-Kardiologen können Patienten ab sofort Bewegung verschreiben**

**MÜNCHEN**, 6. Dezember 2016 – Schokolade, Lebkuchen, Spekulatius: In den oft kalten und dunklen Herbst- und Wintermonaten macht man es sich mit diesen und anderen Leckereien gerne auf dem Sofa gemütlich. Auch nach einem üppigen Enten- oder Gänsebraten fällt es erfahrungsgemäß schwer, das Haus zu verlassen und an der frischen Luft den Kreislauf in Schwung zu bringen. Mit den „Rezepten für Bewegung“ bietet der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) seinen Mitgliedern nun die Möglichkeit, ihren Patienten körperliche Aktivität zu verordnen und damit deren Herzgesundheit zu unterstützen.

#### **Erkrankungen vorbeugen – Behandlung unterstützen**

Zahlreiche Studien belegen, dass moderate sportliche Betätigung Herz-Kreislaufkrankungen nicht nur vorbeugt, sondern auch zu deren Behandlung beiträgt. Mithilfe des „Rezepts für Bewegung“ erhalten Gesunde, aber auch Patienten mit Herzkrankheiten künftig eine konkrete Anleitung für ein individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training. *„Körperliche Aktivität leistet einen essenziellen Beitrag bei der Prävention und Behandlung von Herz-Kreislaufkrankungen. Unsere Rezepte lehnen sich daher bewusst an das klassische Rezept an, um bei den Patienten die Motivation zur Bewegung zu steigern“*, erklärt Dr. Susanne Berrisch-Rahmel, Sprecherin der BNK-Arbeitsgruppe Sport und Prävention.

#### **Individuelle Beratung und Abstimmung**

Durch das Rezept erhalten Patienten Orientierung, wie sie sich körperlich betätigen und damit ihre Herzgesundheit stärken können. *„Geeignete Ausdauersportarten sind Walking, Schwimmen oder Radfahren. Zusätzlich empfehlen wir ein regelmäßiges Kraft- und Muskeltraining. Intensität, Art, Dauer und Umfang der sportlichen Aktivitäten sind für die Patienten in ihrem Rezept festgehalten“*, fasst Dr. Berrisch-Rahmel zusammen. Vor Ausgabe des Rezepts klärt der BNK-Kardiologe eventuell bestehende Vorer-

krankungen ab und spricht mit dem Patient über sein bisheriges Bewegungsniveau. Ein Belastungs-EKG kann helfen, mögliche Nebenwirkungen oder Komplikationen durch die geplanten Aktivitäten besser abschätzen zu können.

Die Idee zum „Rezept für Bewegung“ entstand in den 1980er Jahren in Deutschland. Mit der individuellen Trainingsempfehlung wird die Motivation der Patienten gesteigert. Neben dem BNK stellen auch die Bundesärztekammer, die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin sowie der Deutsche Olympische Sportbund individuelle „Rezepte für Bewegung“ aus.

Rezept für Bewegung



**BNK**  
 Bundesverband  
 Niedergelassener  
 Kardiologen

Patientendaten
Arztstempel

**Trainingsziel:**

\_\_\_\_\_ x / Woche, je \_\_\_\_\_ Min.

**Empfohlene Trainingsart:**

Gehen   
  Laufen   
  Walking   
  Nordic Walking   
  Radfahren  
 Gymnastik   
 Schwimmen   
 Kraftübungen   
 \_\_\_\_\_   
 \_\_\_\_\_

**Trainingspuls:** Aufwärmen: 5 Min. / „Abkühlen“: 5 Min.

**Fahrrad-Ergometertraining:**

 Trainingspuls \_\_\_\_\_ Min.  
 Obere Pulsgrenze \_\_\_\_\_ Min.

**Geh-, Lauftraining oder Crosstrainer:**

 Trainingspuls \_\_\_\_\_ Min.  
 Obere Pulsgrenze \_\_\_\_\_ Min.

Belastungsintensität:  leicht   
 moderat   
 \_\_\_\_\_

**Nächster Kontrolltermin zur Belastungsuntersuchung:** \_\_\_\_\_

www.bnk.de

Das Herz aktiv stärken: Mit dem „Rezept für Bewegung“ der BNK-Kardiologen.

Quelle: BNK

### **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](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**

Loesch*Hund*LiepoldKommunikation GmbH  
Sophie Hegenberger  
Tegernseer Platz 7  
81541 München  
Tel.: 089.72 01 87-276  
Fax: 089.72 01 87-20  
E-Mail: [bnk@lhlk.de](mailto:bnk@lhlk.de)