

## Fit durch die Feiertage

**Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) rät:  
Denken Sie an Ihr Herz – genießen Sie Alkohol bewusst und nur in  
Maßen!**

**MÜNCHEN**, 14. Dezember 2017 – *An den Feiertagen wird mehr getrunken als üblich. Wir stoßen auf das Fest an, genießen Wein zum Weihnachtsbraten und trinken in geselliger Runde. Manch einer feiert auch zwischen den Jahren mit Freunden und Familie und spätestens an Silvester knallen wieder die Sektkorken bis spät in die Nacht. Wenn dann noch wenig Bewegung und fetthaltiges Essen auf dem Plan stehen, wird es für das Herz zur echten Herausforderung. Menschen, die schon an Herzerkrankungen leiden, sind besonders gefährdet. Aber auch dem gesunden Körper kann der Alkohol nachhaltig schaden, warnt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) und fordert zum maßvollen Umgang mit Alkohol auf.*

### **Wie wirkt Alkohol auf die Blutgefäße?**

Wer schon einmal auf dem Weihnachtsmarkt einen Glühwein getrunken hat, kennt den Effekt: Kurzfristig erweitert der Alkohol die Blutgefäße – der Körper wird stärker durchblutet und gefühlt wird uns wärmer. Durch die Durchblutung wird aber vermehrt Wärme abgegeben, so dass uns nach kurzer Zeit kälter wird als vor dem Glühwein. Die wärmespendende Wirkung von Alkohol hilft also nur scheinbar gegen die Kälte! „Langfristig steigt durch erhöhten Alkoholkonsum der Blutdruck und damit das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall“, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen (BNK). „Es kommt zu einer vermehrten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone mit einer in der Folge erhöhten Herzfrequenz.“

### **Wie viel Alkohol ist unbedenklich für die Herzgesundheit?**

Hier gilt es genau hinzusehen: Regelmäßiger Konsum kleiner Mengen Alkohol – ¼ l bis ¾ l Wein oder die doppelte Menge Bier in der Woche – können das Risiko senken, Angina pectoris zu entwickeln und damit einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Gründe dafür liegen in der Wirkung des Alkohols auf die Fließeigenschaften des Bluts: Die Verklumpung der Blutplättchen wird gehemmt und die Auflösung von Gerinnseln verstärkt. Aber Achtung: Bei mehr Alkohol kehrt sich dieser Effekt ins Gegenteil um und schadet mehr als er nutzt! Darüber hinaus erhöht Alkohol das Risiko für Krebserkrankungen. Frauen sollten besonders vorsichtig sein: Sie haben eine empfindlichere Leber und weniger Körperwasser, so dass der Alkohol schneller und länger wirken kann.

### **Schützt das berühmte Glas Rotwein zum Essen vor Herzerkrankungen?**

Rotwein enthält Pflanzeninhaltsstoffe, sogenannte Flavonoide. Ihr antioxidatives Potential kann vor gefäßverengenden Prozessen schützen. Allerdings ist die Studienlage dazu noch nicht verlässlich. Wahrscheinlich ist die Schutzwirkung eher auf den Alkohol zurückzuführen.

### **Wie wirkt sich Alkohol bei Herzerkrankungen aus?**

Es sind vor allem die negativen Auswirkungen von Bluthochdruck u.a. als Folge von regelmäßig erhöhten Alkoholkonsums, die zu Herzerkrankungen führen können. So fördert Bluthochdruck die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Sind davon auch die Herzkranzgefäße betroffen, steigt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit (KHK) mit schmerzhafter Brustenge (Angina pectoris) und damit für einen Herzinfarkt. „Besondere Vorsicht ist bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten geboten: So können größere Mengen Alkohol bei gleichzeitiger Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten die Wirkung des Gerinnungshemmers verstärken“, gibt Smetak zu Bedenken.

### **Kommen Sie gut ins neue Jahr! Empfehlungen im Umgang mit Alkohol**

- Überlegen Sie, zu welchen Anlässen Sie wirklich gerne ein Glas Wein oder Bier trinken möchten und wann Sie darauf auch gut verzichten können.
- Berechnen Sie Alkohol in Millilitern und nicht in Gläsern, da letztere zu Fehleinschätzungen verleiten.
- Trinken Sie, wenn überhaupt, nachdem Sie schon eine Kleinigkeit gegessen haben und dann zum Essen. Fette im Magen binden den Alkohol, so dass dieser nicht so schnell ins Blut gelangt. Außerdem Alkohol regt den Appetit an, da er kurzfristig den Zuckerspiegel senkt.
- Legen Sie bewusst mehrere alkoholfreie Tage ein.
- Verzichten Sie auf jeden Fall auf Hochprozentiges. Der sogenannte Verdauungsschnaps ist ein Mythos. Kräuter- oder Kümmeltee oder noch besser ein Spaziergang nach dem Essen helfen hingegen der Verdauung.
- Bewegen Sie sich! Bauen Sie Spaziergänge und/oder Sport in die Feiertage ein. Auch wenn es schwerfällt: Sauerstoff und die kalte frische Luft draußen helfen Giftstoffe im Körper abzubauen und regen den Kreislauf an.

### **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**

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH  
Imke Salzmann  
Tegernseer Platz 7  
81541 München  
Tel.: 089.720187-0  
Fax: 089.720187-20  
E-Mail: [bnk@lhk.de](mailto:bnk@lhk.de)