

Herzgesund im neuen Jahr

Gute Vorsätze für einen herzgesunden Lebensstil erfolgreich umsetzen

MÜNCHEN, 07.01.2025. Der Jahresanfang ist die Zeit für gute Vorsätze. Schon wenige Veränderungen am Lebensstil können dabei für die Herzgesundheit entscheidend sein.

Fünf Empfehlungen des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen – so können Sie schon mit kleinen Kniffen ganz viel verändern:

1. „Ich mach mal eben 5 Minuten Sport!“

Bei aktiven Menschen kann das Herzinfarkttrisiko bis zu 50-mal niedriger sein als bei jenen, die sich nicht bewegen. *„Regelmäßig Sport zu treiben kann gar nicht hoch genug für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingeschätzt werden“*, erklärt Prof Dr. Torben Pottgießer, Sprecher der Arbeitsgruppe „Sport und Prävention“ im Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK). Nach einer neuen britischen Studie profitieren besonders Frauen schon von sehr kurzen intensiven körperlichen Aktivitäten von rund ein bis 4 Minuten täglich. Diese können das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis um rund die Hälfte reduzieren.¹ Dabei geht es darum, kurze sporadische Phasen in den Alltag einzubauen, in denen man kurz mal „außer Atem“ gerät:

- Steigen Sie zügig die Treppen hinauf.
- Gehen Sie ein paar Minuten schnell zu Fuß, ob zum Bus, zum Einkaufen etc. oder beim Spaziergang oder einfach mal schnell um den Block.
- Nehmen Sie für kurze Wege z.B. zum Bäcker, das Fahrrad und fahren so zügig es geht.

2. „Heute trinke ich mal keinen Alkohol!“

Auch ein, zwei Gläser Bier oder Wein am Abend sind Alkohol, den man sich bewusst machen sollte als Gift fürs Herz. Es geht nicht darum, generell auf Alkohol verzichten zu müssen – auch wenn das natürlich das Beste für den Körper wäre. Aber man kann sich eine Strategie überlegen, wann man

¹ <https://bjsm.bmj.com/content/early/2024/12/28/bjsports-2024-108484>

bewusst auf Alkohol verzichtet: An bestimmten Tagen in der Woche, nur zu besonderen Gelegenheiten etwas trinken etc.. Ein Trend ist phasenweise bewusst ganz auf Alkohol zu verzichten – z.B. „Dry January“ (trockener Januar) als guter Start im neuen Jahr.

3. „Diese Woche esse ich deutlich weniger Fleisch und Wurst!“

Rotes Fleisch, fettige Wurst, Geräuchertes, das alles sind weiterhin sehr beliebte Lebensmittel auf unserem Speiseplan. Aber die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich negativ auf das LDL-Cholesterin aus, die hohe Salzaufnahme begünstigt einen Anstieg des Blutdrucks, abgesehen von weiteren negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel und ein damit einhergehendes erhöhtes Risiko für eine Krebserkrankung.

Einmal die Woche nur ein gutes Steak und dafür an vielen Tagen Gemüse und Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja oder andere hochwertige pflanzliche Lebensmittel für die Proteinzufuhr – wer so lebt, senkt das Herzinfarktrisiko und erkrankt gemäß einer britischen Beobachtungsstudie seltener an einer koronaren Herzkrankheit (KHK)²

4. „Mit dem Stress kann ich gut leben!“

Familie & Job, Beruf & Freizeitleben, alle Aspekte des heutigen Lebens gut – im Sinne von gesund – unter einen Hut zu bringen, ist für viele Menschen eine Herausforderung. Viel zu tun zu haben, muss sich aber nicht schlecht auswirken. Im Gegenteil, es geht darum, eine Balance von positivem und negativem Stress zu finden. Ein wichtiger Bereich der Stressbewältigung ist es, sich seine eigenen Glaubenssätze bewusst zu machen und zu hinterfragen, ob sie guttun oder man sie nicht lieber über Bord werfen sollte. Typische Beispiele sind: „Ich darf keine Fehler machen. Ich muss perfekt sein“, oder „Ich bin nur dann als Mensch wertvoll, wenn die Leistung stimmt“. Eine gewisse Gelassenheit zuzulassen kann für einen guten Umgang mit Stress sorgen.

² <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m4141>

5. „Ich habe aufgehört zu rauchen!“

Herzlichen Glückwunsch! Jeder Tag ab Ihrem Rauchstopp verbessert Ihre Überlebenschance. Das sind die Erfolge im Körper nach:

- 3 Tagen: Merkliche Besserung der Atmung.
- 3 Monaten: Verbesserung der Lungenkapazität um bis zu 30 %.
- 1 Jahr: Risiko für KHK halbiert.
- 2 Jahren: Herzinfarktrisiko fast normalisiert.
- 10 Jahren: Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei Nichtrauchern.
- 15 Jahren: Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, als hätte man nie geraucht.

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