

Weltgesundheitsstag am 07. April 2021

BNK warnt vor Anstieg von Herzerkrankungen durch Pandemie

Prävention von Herzkreislauferkrankungen muss im Kindesalter beginnen

MÜNCHEN, 31.03.2021 – Der Weltgesundheitsstag am 7. April steht unter dem Motto „Gesundheitliche Chancengleichheit“. Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) warnt vor einem Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon bei jungen Erwachsenen als Folge eines immer ungesünderen Lebenswandels bei Kindern und Jugendlichen. Die Pandemie, die Kindern und Jugendlichen normale Bewegung und Sport durch Home Schooling, geschlossene Spielplätze und Sportvereine etc. nimmt, gilt als Brandbeschleuniger dieser Entwicklung. Der BNK gibt Eltern Empfehlungen zur Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen.

Drei Millionen verlorene Lebensjahre wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Laut der neuesten RKI-Studie [BURDEN 2020](#) gab es schon im Jahr 2017 rund 11,6 Millionen „Years of Life Lost“ (YLL) in Deutschland, von denen rund ein Viertel auf kardiovaskuläre Erkrankungen entfielen. Ein bedeutender Teil der YLL entfiel auf die jüngere und mittlere Altersgruppe, so die Schlussfolgerung der Studie. Das RKI fordert daher, früh im Lebensverlauf mit Präventionsangeboten anzusetzen, um verlorene Lebenszeit in jüngeren Jahren wie auch Risikofaktoren altersassoziierter Erkrankungen zu reduzieren.

„Es sind vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die altersassoziiert auftreten. Aber wir beobachten seit Jahren auch steigende Patientenzahlen bei jüngeren Menschen, die aufgrund von Bluthochdruck, Adipositas und in der Folge häufigem Typ 2 Diabetes viel früher als noch vor 20 Jahren am Herzen erkranken. Wir appellieren dringend an die Politik, dem Thema Prävention bei Kindern und Jugendlichen mehr Aufmerksamkeit zu geben. Wir werden sonst die Folgen in wenigen Jahren sehen mit einem noch deutli-

cheren Anstieg von vermeidbaren Zivilisationskrankheiten – und weiteren unnötig verlorenen Lebensjahren“, warnt der BNK-Vorsitzende Dr. Norbert Smetak.

Zahlreiche Studien belegen die aktuelle Entwicklung. So publizierte jüngst das [Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin \(EKFZ\)](#) an der TU München, „dass sich rund die Hälfte der zehn bis 14-jährigen Kinder weniger bewegen. Vor allem die älteren Kinder essen seit dem Lockdown auch mehr Süßes und Salziges“.

Bis zu 94 Prozent der Faktoren für Herzinfarkt beeinflussbar

Zu den Hauptursachen für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) gehören fünf Bereiche: Ungesunde Ernährung mit vielen gesättigten Fetten und zu hoher Kalorienmenge, Bewegungsmangel, Stress, der Konsum von Genussmitteln und Rauchen. Laut der international durchgeführten [INTERHEART-Studie](#) lassen sich bei Männern rund 90 und bei Frauen sogar 94 Prozent der Faktoren, die zum Infarkt führen, beeinflussen.

Der BNK gibt fünf Empfehlungen für Eltern von Kindern und Jugendlichen:

1. Täglich mindestens 1 Stunde raus an die frische Luft!

Kinder von 5 bis 17 Jahren sollten sich mindestens 60 Minuten täglich bewegen ([aktuelle WHO Richtlinie](#)). Bewegen heißt wirklich aktiv (im aeroben Bereich) sein, mit moderater bis hoher Intensität, so dass die Kinder mindestens 3 x pro Woche so richtig ins Schwitzen geraten. Lassen Sie Ihre Kinder toben, laufen, hüpfen, mit Spielgeräten oder einfach so an der frischen Luft. Und machen Sie möglichst gleich mit, in der Gemeinschaft macht alles doppelt Spaß!

2. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!

Dazu gehört „5 am Tag“ – 5 x Gemüse und/oder Obst entsprechend den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: [„Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“](#). Süßigkeiten und Knabbersachen müssen eine Ausnahme bleiben!

3. Klären Sie Ihre Kinder spielerisch über Essen auf!

Kochen Sie gemeinsam oder machen Sie zusammen einen (Online-)Kochkurs und zeigen Sie so Ihren Kindern alles über gesunde Ernährung. Schenken Sie Ihrem Kind ein altersgerechtes Kochbuch oder lassen Sie sich doch einfach mal bekochen. Kochen macht Spaß und ist in der Pandemie eine gute Gelegenheit für gemeinsame Zeit. Und gehen Sie selbst mit gutem Vorbild voran.

4. Belohnen (und bestrafen) Sie nicht mit Essen!

Süßes als Belohnung ist Gift. Das frühkindliche Gehirn verknüpft gutes Verhalten mit süßer - und damit kalorienreicher ungesunder - Nahrung, was es unbedingt zu vermeiden gilt, denn die Verknüpfung bleibt ein Leben lang bestehen. Eine Alternative ist z.B. ein „Bad Behaviour-Day“: Einmal im Monat dürfen alle alles essen, immer mit dem Wissen, dass dies eine besondere Ausnahme ist.

5. Klären Sie Ihre heranwachsenden Kinder über Rauchen und Alkohol auf!

[Studien](#) haben gezeigt, dass jugendliche Raucher ein größeres Risiko haben, auch als Erwachsene weiter zu rauchen. Rauchen und Alkohol belasten die Blutgefäße, führen zu Arteriosklerose und sind Ursache bzw. Beschleuniger für viele Herzerkrankungen.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.300 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 berufs-politischen 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

LoeschHundLiepoldKommunikation GmbH
Imke Salzmann
Tegernseer Platz 7
Eingang Deisenhofener Straße 1
81541 München
Tel.: 089 720 187 0
Fax: 089 720 187 20
E-Mail: bnk@lhk.de