

Der Arteriosklerose keine Chance geben

Zum Welt-Schlaganfall-Tag informiert der BNK, wie der Gefäßverkalkung vorgebeugt werden kann

MÜNCHEN, 26.Oktober 2017 – In Deutschland sterben jährlich knapp 60.000 Menschen an einem Schlaganfall.¹ Doch auch wenn Herzinfarkte und Schlaganfälle lebensbedrohliche Notfälle sind, ist ihre Ursache in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle das Ergebnis einer langfristigen Schädigung der Blutgefäße. „Zum Welt-Schlaganfall-Tag am 29. Oktober möchte der BNK ausdrücklich darauf hinweisen, dass es jeder durch eine gesunde Lebensweise in der Hand hat, etwas für die eigene Herzgesundheit zu tun!“, erklärt Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des Bundesverbandes Niedergelassener Kardiologen (BNK).

Arteriosklerose – ein schleichender Prozess

Die Arteriosklerose, auch als Gefäßverkalkung bekannt, ist in den meisten Fällen ursächlich für einen Schlaganfall. Dabei lagern sich Cholesterin und andere Fette in der inneren Wandschicht arterieller Blutgefäße, vorzugsweise an den Herzkranzgefäßen, der Halsschlagader, der Bauchschlagader und den großen Beinarterien an. Die Einlagerungen – auch Plaques genannt – können die Blutgefäße so sehr verengen, dass die Sauerstoffversorgung der betroffenen Organe beeinträchtigt wird. Reißen sie ein, können sich Blutgerinnsel bilden, die die Gefäße verschließen – mit lebensgefährlichen Folgen. Eine Arteriosklerose entwickelt sich langsam: Symptome zeigen sich häufig erst nach Jahren oder Jahrzehnten. Die Folgen der Gefäßkrankheit sollten deshalb keineswegs unterschätzt werden. Der BNK hat daher Tipps zur Vorsorge zusammengestellt:

¹Quelle:

<https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Gesundheitszustand/GesundheitInDeutschland/Publikation.pdf>

Leben Sie gesund – Fünf Empfehlungen zum Schutz vor Arteriosklerose

1. Regelmäßiger Check-Up

Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen, die Cholesterinwerte überprüfen sowie ggf. ein Belastungs-EKG machen. Liegen Auffälligkeiten wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern vor, empfiehlt sich eine Herz-Kreislauf-Vorsorge beim Kardiologen.

2. Bewusst essen

Wir essen tendenziell zu fett- und kalorienreich und führen uns damit Energie zu, die wir im Normalfall nicht benötigen. Gerade das Bauchfett spielt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle. Achten Sie deshalb auf eine herzbewusste Ernährung, die auf ungesättigte Fette setzt, möglichst wenig Salz und Zucker enthält und trinken Sie ausreichend.

3. Moderater Sport – z.B. mit dem „Rezept für Bewegung“

Moderate sportliche Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur vor, sondern trägt auch zu deren Behandlung bei. Geeignete Ausdauersportarten sind Walking, Schwimmen oder Radfahren. Mit dem vom BNK entwickelten „Rezept für Bewegung“ können Gesunde, aber auch Patienten von ihrem BNK-Kardiologen eine konkrete Anleitung für ein individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training erhalten.

4. Stress gehört zum Leben – Entspannung auch

Stressige Situationenerleben wir täglich: Von Hektik über Arbeitsbelastung, Ärger bis hin zu Ängsten. Wichtig ist daher, dem Stress frühzeitig zu begegnen und nach Anspannung für ausreichend Entspannung zu sorgen. „Sich etwas Gutes tun“ kann vieles heißen –und sollte von jedem „beherzigt“ werden!

5. Auf Symptome achten

Wie sich Arteriosklerose äußert, hängt immer von den jeweils betroffenen Blutgefäßen ab. Diese können im Brustbereich sein, aber auch in den Beinen oder im Becken. Seien Sie deshalb sensibel, wenn Sie entsprechende Anzeichen bemerken und stimmen Sie sich bei Fragen mit Ihrem Hausarzt oder Kardiologen ab.

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

Loesch*Hund*LiepoldKommunikation GmbH
Johanna Martens
Hauptstraße 28
10827 Berlin
Tel.: 030.40 00 65 2-16
Fax: 030 .40 00 652 - 20
E-Mail: bnk@lhlk.de