

[Weltherztag am 29.09.2023](#)

### **Bewegt Euch! Zur Vorbeugung von Herzerkrankungen zählt jeder Schritt**

**MÜNCHEN**, 14. September 2023 – Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel zur Vorbeugung von Herzerkrankungen. Kommt der Körper in Schwung, erhöht sich der Herzschlag, um die Sauerstoffversorgung zu verbessern. Tun wir das regelmäßig, passt sich der Herzmuskel an, wird besser durchblutet und kräftiger. In der Folge sinken Pulsfrequenz und Blutdruck – auch in der Ruhephase.

Doch besonders ältere Menschen in Deutschland bewegen sich zu wenig: Nach einer aktuellen [Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit](#) zeigen 62 Prozent der über 60-Jährigen einen deutlichen Bewegungsmangel. Nur rund ein Drittel der Männer und Frauen über 60 ist entsprechend der nationalen Bewegungsempfehlungen aktiv und bewegt sich mindestens zweimal pro Woche für eine halbe Stunde mit leicht erhöhter Intensität. Ein Bewegungsmangel bedeutet, dass die muskuläre Beanspruchung unterhalb der Reizschwelle liegt, die zum Erhalt der funktionellen und morphologischen Kapazität des Körpers notwendig ist.

*„Zu den Reaktionen des Körpers auf einen dauerhaften Bewegungsmangel gehören Herz-Kreislaufschwäche und Atemschwäche, Abbau der Muskulatur, Schmerzentwicklungen des Körpers an Rücken, Knie, Kopf etc., Schlafstörungen und Reizbarkeit und insgesamt eine reduzierte Leistungsfähigkeit und erhöhte Infektanfälligkeit. Das Ergebnis sind Herz-Kreislaferkrankungen, aber auch vermehrt Krebs und rheumatische Erkrankungen“,* warnt Johannes Dahm, Stellvertretender Bundesvorsitzende des BNK.

**Die Folgen sind gravierend:** Mit rund 340.000 Toten im Jahr 2021 waren Herz-Kreislaferkrankungen – vor allem ischämische Herzkrankheiten und Herzinfarkte – weiterhin für mehr als ein Drittel der rund eine Million Todesfälle verantwortlich.<sup>1</sup> Dabei profitieren gerade Menschen mit einer Veranlagung zu Herzleiden von regelmäßiger Bewegung. Sie können durch gute Ausdauer

---

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/themen/69/todesursachen/#topicOverview>

und Fitness ihr Risiko für eine koronare Herzkrankheit (KHK) um fast die Hälfte reduzieren.<sup>2</sup>

*„Jeder Schritt zählt und die Effekte sind sofort da, egal in welchem Alter. Wenn Sie dauerhaft acht Stunden täglich sitzen, erhöht sich das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse um 80%. Aber allein fünf Stunden körperlicher Bewegung pro Woche heben diesen Effekt wieder auf“,* erklärt Dahm.

### **Bewegung – das Medikament ohne Nebenwirkungen**

Bewegung wirkt sich ganz vielfältig positiv auf den Körper aus – auf Herz, Blut, Muskulatur, Skelett, wie auch auf die Psyche. *„Und das wirksamste und auf dem Markt leider nicht verfügbare Medikament tragen wir in uns, es muss durch Muskelaktivität nur aktiviert werden: Mit regelmäßiger Bewegung – auch von nur kurzer Dauer – verbessern wir die Herzleistung sowie die Blutversorgung des Herzmuskels und der Organe. Der Blutdruck sinkt, was die Gefäße und das Herz für ein längeres Leben schont. Zudem wird das Auftreten von Krebs und entzündlichen Erkrankungen gesenkt“,* so Dahm weiter.

Bei Vorerkrankungen sollte jeder Patient das Gespräch zu individuellen Empfehlungen für Bewegung und Sport mit seinem/r Kardiologen/in führen und gezielt nach Anleitungen fragen. Online gibt es zahlreiche weiterführende Informationen zu speziellen Angeboten, z.B. von den Krankenkassen zur [Prävention](#) als auch für Herzkranke in sogenannten [Herzsportgruppen](#).

---

<sup>2</sup> <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032432>

## So kommt Bewegung ins Leben – Empfehlungen der BNK-Kardiologen für Ausdauer- und Krafttraining:

### 1. Übungsbeispiele AUSDAUERTRAINING:

INDOOR: Ergometer Training – gelenkschonend und wetterunabhängig  
(Fahrrad, Rudern, Ellipsentrainer)

OUTDOOR: Gehen/Walking, Nordic Walking, Radfahren

INTENSITÄT:

- mindestens 5 Tage/Woche besser täglich  
mindestens 30 Minuten
- Belastungssteuerung kommt vom Kardiologen

*Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden bei der Bewegung!*

### 2. Übungsbeispiele AUSDAUER – Steigerung durch Alltagsaktivität:

- Treppensteigen statt Aufzüge
- Einkaufs- und/oder Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad
- Im Alltag Stehen statt Sitzen
- Spaziergang in der Mittagspause
- Gartenarbeit
- Sitzarbeitsplatz aktivieren, z. B. Muskeln anspannen
- Putzen der Zähne auf einem Bein
- Auto weiter weg parken

### 3. Übungsbeispiele KRAFT-/Kraftausdauer

INDOOR (ganz einfach):

- z. B. mit 2 Wasserflaschen in den Händen und Stuhl für die Rücken-Arm- und Schultermuskulatur und Theraband und Stuhl zur Kräftigung von Fuß-Wadenmuskulatur, Gesäß-Beinmuskulatur

OUTDOOR:

- Übungen wie oben – nur eben an einer Parkbank oder Baum

INTENSITÄT

- 2–3 x pro Woche, 5–10 Wdh., mind. 2 x, 5-10 unterschiedl. Muskelgruppenübungen

BELASTUNGSSTEUERUNG

- leichte bis mäßige Anstrengung, Übungsauswahl nach Begleiterkrankungen (orthopädische Erkrankungen können Belastbarkeit einschränken, Bewegung verbessert Knochendichte und verringert Arthrose-Risiko)

*Keine Pressatmung: alle Übungen mit offenem Mund und beim Einatmen!*

### 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

Imke Salzmann  
Tel.: 0173-94 92 523  
E-Mail: [pressebuero@bnk.de](mailto:pressebuero@bnk.de)