

Intervalltraining verbessert Ausdauer bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis

Datum: 01.01.2019

Original Titel:

Effect of high-intensity interval training on cardiovascular disease risk factors and body composition in psoriatic arthritis: a randomised controlled trial

DGP - Die Studie zeigt an, dass das HII-Training die Ausdauer langfristig verbessern könnte. Außerdem zeigten sich nach der Trainingszeit von 11 Wochen auch positive Effekte auf Gewicht und Körperfettanteil. Die Trainingsform könnte daher die Herzgesundheit bei Psoriasis-Arthritis stärken.

Wir berichteten bereits über eine Studie, die sich mit HII-Training bei Psoriasis-Arthritis beschäftigte. Die Trainingsform zeigte leicht positive Auswirkungen auf die Fatigue, aber nicht auf Krankheitsaktivität und Schmerzen. In einer anderen Studie untersuchten die gleichen Wissenschaftler jetzt die Auswirkungen des Trainings auf Gewicht, Körperfett und [Sauerstoffaufnahme](#) bei Psoriasis-Arthritis.

Das HIIT ist ein kurzes, intensives Training

Die Psoriasis-Arthritis kann nicht nur Haut und Gelenke beeinflussen, sondern auch andere Körperprozesse und beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen erhöhen. *Das High Intensity Interval Training (HIIT)* soll Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern und Muskeln aufbauen und kann dabei auf verschiedenen Geräten (z. B. Laufband, Fahrrad), aber auch mit Körperübungen oder beim Schwimmen durchgeführt werden. Bei der Trainingsform wird zwischen kurzen, hochintensiven Intervallen und einem Erholungsintervall gewechselt. Eine Trainingseinheit ist nur etwa 15 Minuten lang, da das Training enorm anstrengend ist.

Die Wissenschaftler untersuchten Veränderungen des Körperfetts, des BMIs und der Ausdauer

Die Wissenschaftler untersuchten 41 Frauen und 20 Männer. Diese absolvierten entweder ein HII-Training für 11 Wochen (dreimal die Woche) oder gehörten zur [Kontrollgruppe](#), die ihr Bewegungsverhalten nicht änderte. Nach 3 und 9 Monaten wurde die maximale [Sauerstoffaufnahme](#), der Körperfettanteil und der BMI (*Body Mass Index*, Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße) bestimmt. Die maximale Sauerstoffaufnahme gibt an, wie viel Sauerstoff der Körper bei Belastung verwerten kann und zeigt damit die Ausdauer einer Person an.

Die Ausdauer konnte langfristig verbessert werden

Nach 3 Monaten konnte die maximale Sauerstoffaufnahme bei Personen, die ein HIIT-Programm absolviert hatten, erhöht werden. Bei den Personen verringerte sich außerdem der Fettanteil im

Rumpfbereich. Leichte Hinweise gab es auch auf eine Verbesserung des Körperfettanteils und des BMIs im Vergleich zur [Kontrollgruppe](#). Nach 9 Monaten hatten Personen aus dem HIIT-Programm immer noch eine höhere maximale Sauerstoffaufnahme als die Kontrollen.

Die Studie zeigt daher an, dass das HII-Training die Ausdauer langfristig verbessern könnte. Außerdem zeigten sich nach der Trainingszeit von 11 Wochen auch positive Effekte auf Gewicht und Körperfettanteil. Die Trainingsform könnte daher die Herzgesundheit bei Psoriasis-Arthritis stärken. Vor Beginn eines neuen Trainings sollte jedoch immer ein Arzt konsultiert werden.

Referenzen:

Thomsen RS, Nilsen TIL, Haugeberg G, Bye A, Kavanaugh A, Hoff M. Effect of high-intensity interval training on cardiovascular disease risk factors and body composition in psoriatic arthritis: a randomised controlled trial. *RMD Open*. 2018;4(2):e000729. doi:10.1136/rmdopen-2018-000729.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“