DeutschesGesundheitsPortal

Körperliche Aktivität senkt das Sterberisiko bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit

Datum: 08.03.2018

Original Titel:
Physical Activity and Mortality in Patients With Stable Coronary Heart Disease

Patienten, die unter der koronaren Herzkrankheit (KHK) leiden, wird regelmäßige Bewegung empfohlen. Es konnte nämlich gezeigt werden, dass sich körperliche Aktivität positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. Das Risiko von KHK-Patienten, an der Erkrankung zu sterben, war geringer, wenn sie häufiger körperlich aktiv und fitter waren (Studie von Myers und Kollegen; 2002 in der medizinischen Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine* veröffentlicht).

Zu ähnlichen Ergebnissen kam nun auch eine weitere, umfangreiche Studie. Eine Gruppe von internationalen Forschern untersuchte den Zusammenhang zwischen Sport und Sterberisiko bei Patienten mit KHK. Hierzu wurden Daten von 15486 KHK-Patienten aus 39 Ländern (aus Europa, Asien und Amerika) gesammelt und ausgewertet. Die Patienten waren durchschnittlich 65 Jahre alt und wurden im Mittel 3,7 Jahre lang begleitet. Zu Beginn der Studie beantworteten die Teilnehmer Fragen über ihre sportliche Aktivität. Sie gaben an, wie viele Stunden sie wöchentlich mit leichten, moderaten oder schweren Übungen verbrachten. Die Auswertung dieser Daten ergab, dass das Sterberisiko bei steigender regelmäßiger Aktivität sank. Je intensiver das Training, desto größer war der schützende Effekt. Die Verdopplung des Trainingsumfangs reduzierte sowohl das allgemeine Sterberisiko als auch speziell das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt wurde durch die Steigerung der körperlichen Aktivität allerdings nicht beeinflusst. Der schützende Effekt der regelmäßigen Bewegung war bei Patienten, die ein höheres Risiko für Folgeerkrankungen aufwiesen (bedingt durch das Alter oder das Vorhandensein bestimmter Marker), am stärksten ausgeprägt.

Patienten mit KHK profitierten von regelmäßiger Bewegung. Je mehr sie körperlich aktiv waren, desto geringer war das Sterberisiko. Der schützende Effekt war bei Patienten mit hohem Sterberisiko und bei Patienten, die im Alltag sonst eher wenig aktiv sind, besonders deutlich. Damit weist eine weitere Studie auf die große Bedeutung von ausreichender Bewegung für den Krankheitsverlauf von KHK-Patienten hin. Patienten mit KHK sollten daher ihre körperliche Fitness nicht vernachlässigen.

Referenzen:

Stewart RAH, Held C, Hadziosmanovic N, Armstrong PW, Cannon CP, Granger CB, Hagström E, Hochman JS, Koenig W, Lonn E, Nicolau JC, Steg PG, Vedin O, Wallentin L, White HD; STABILITY. Physical Activity and Mortality in Patients With Stable Coronary Heart Disease. J Am Coll Cardiol. 2017 Oct 3;70(14):1689-1700. doi: 10.1016/j.jacc.2017.08.017.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom