

Koronare Herzkrankheit: Zeit im Sitzen durch körperliche Aktivitäten ersetzen

Datum: 15.02.2023

Original Titel:

Replacing Sedentary Behavior Time With Physical Activities, Recommended Physical Activity, and Incident Coronary Heart Disease

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und KHK-Risiko?
- [Prospektive Studie](#) mit 455 298 Teilnehmern
- 162 KHK-Fälle während 11 Jahren Nachbeobachtung
- Reduktion der täglichen Sitzzeit um 30 Min. oder 1 Std.
- Austausch der Sitzzeit durch verschiedene körperliche Aktivitäten

DGP - Eine Reduzierung der im Sitzen verbrachten Zeit konnte in einer aktuellen Studie das Risiko für eine [koronare Herzkrankheit](#) (KHK) senken. Besonders anstrengende körperliche Aktivitäten zeigten in diesem Zusammenhang einen positiven Nutzen.

Eine erhöhte Zeit im Sitzen steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen. Eine prospektive Analyse hat sich nun mit der Assoziation zwischen dem körperlichen Aktivitätsniveau und dem Risiko für eine [koronare Herzkrankheit](#) (KHK) beschäftigt.

Quantifizierung der Sitzzeit: Fernsehen, Computer, Autofahren

In die Studie wurden 455 298 Teilnehmer eingeschlossen. Zu Studienbeginn (13. März 2006 bis 10. Oktober 2010) lag bei den Teilnehmern keine KHK-Diagnose vor. Die Zeit im Sitzen wurde quantifiziert, indem die Zeit summiert wurde, die mit Fernsehen, Computer (nicht bei der Arbeit) und Autofahren verbracht wurde. Körperliche Aktivitäten wurden in Aktivitäten des täglichen Lebens (Spazieren gehen, leichtes Heimwerken und schweres Heimwerken) und strukturierte Bewegung (anstrengende Sportarten und andere körperliche Übungen) kategorisiert.

Größter Nutzen durch anstrengende körperliche Aktivitäten

Während einer medianen Nachbeobachtungszeit von 11 Jahren wurden 20 162 KHK-Fälle dokumentiert. Die im Sitzen verbrachte Zeit war signifikant mit einem höheren KHK-Risiko assoziiert, und zwar unabhängig von der körperlichen Aktivität. Das Ersetzen von 30 Minuten Zeit im Sitzen pro Tag durch eine gleiche Zeit mit verschiedenen körperlichen Aktivitäten war mit einer

3 % - 12 %-igen Risikominderung einer KHK verbunden. Das Ersetzen von 1 Stunde sitzender Tätigkeit pro Tag durch verschiedene Arten von körperlichen Aktivitäten war mit einer Risikominderung von 6 % - 23 % für KHK verbunden. Die Zeit im Sitzen in anstrengende körperliche Aktivitäten umzuwandeln, zeigte den größten Nutzen. Eine Änderung des Lebensstils zeigte größere Vorteile bei denjenigen, die die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität nicht erfüllten.

Reduzierung der Sitzzeit verringert KHK-Risiko

Die Ergebnisse der Studie konnten zeigen, dass das Ersetzen der Zeit im Sitzen durch verschiedene Aktivitäten des täglichen Lebens oder strukturierte Bewegung mit einer signifikanten Verringerung des KHK-Risikos verbunden ist.

Referenzen:

Li X, Ma H, Zhou T, Qi L. Replacing Sedentary Behavior Time With Physical Activities, Recommended Physical Activity, and Incident Coronary Heart Disease. *Mayo Clin Proc.* 2022 Dec 1:S0025-6196(22)00434-7. doi: 10.1016/j.mayocp.2022.06.031. Epub ahead of print. PMID: 36464539.



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“