

## Nordic Walking wirkt sich positiv auf die körperliche Leistung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus

**Datum:** 09.03.2018

**Original Titel:**

Nordic walking for individuals with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie der koronaren Herzkrankheit (KHK) profitieren von Sport und regelmäßiger Bewegung. Daher sind Trainingseinheiten ein wesentlicher Bestandteil von konventionellen Rehabilitationsprogrammen. Häufige Sportarten, die in diesen Programmen angeboten werden, sind Gymnastik, Leichtathletik und Schwimmen. Doch auch Nordic [Walking](#) könnte durchaus einen positiven Effekt auf den Gesundheitszustand von Herz-Kreislauf-Patienten haben. Bei Nordic [Walking](#) handelt es sich um eine Ausdauersportart. Dadurch, dass das schnelle Gehen mit dem Einsatz von zwei Stöcken rhythmisch kombiniert wird, stellt Nordic Walking ein effektives Ganzkörpertraining dar.

In einer Studie von Forschern aus Italien, England und Singapur wurde nun verschiedene Forschungsergebnisse, die sich mit der Wirkung von Nordic Walking auf den Krankheitsverlauf von Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung befassten, zusammengefasst und bewertet. Hierzu wurden 15 ältere Studien mit Patienten, die entweder unter KHK, unter Arteriosklerose allgemein oder unter Herzschwäche oder an einem Schlaganfall litten, neu ausgewertet. Die Analyse ergab, dass die KHK-Patienten, die zusätzlich zum konventionellen [Rehabilitationsprogramm](#) auch an einem Nordic Walking-Programm teilnahmen, leistungsfähiger waren und ein besseres Körpergleichgewicht hatten als die KHK-Patienten, die nur an dem konventionellen Programm teilnahmen. Auch bei Patienten, die unter Arteriosklerose litten, die nicht die koronaren Herzerkrankungen betraf, konnte Nordic Walking einen positiven Effekt erzielen. Patienten, die Nordic Walking praktizierten, zeigten eine deutlich bessere Ausdauer und eine bessere [Sauerstoffaufnahme](#). Keine Verbesserungen konnte Nordic Walking hingegen bei Herzschwäche-Patienten erzielen. Sowohl die funktionelle Beweglichkeit als auch die maximale [Sauerstoffaufnahme](#) dieser Patienten blieb auch nach Teilnahme an Nordic Walking-Programmen unverändert. Patienten, die einen Schlaganfall erlitten hatten, konnten eine bessere funktionelle Beweglichkeit erreichen, wenn sie auf dem Laufband zusätzlich Stöcke verwendeten.

Nordic Walking scheint somit eine geeignete Aktivität zu sein, um die körperliche Leistung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern. Die Aufnahme von Nordic Walking-Programmen in konventionelle Rehabilitationsprogrammen für Herz-Kreislauf-Patienten könnte somit eine Bereicherung für die Patienten sein.

**Referenzen:**

Cugusi L, Manca A, Yeo TJ, Bassareo PP, Mercurio G, Kaski JC. Nordic walking for individuals with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Prev Cardiol. 2017 Jan 1;2047487317738592. doi: 10.1177/2047487317738592.

# 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“