



Allgemeinmedizin | Naturheilkunde

Gemeinschaftspraxis
Dr. Katrin Teske-Hargus
Dr. Stefan Hargus



Koronare Herzkrankheit - Sport lohnt sich immer!

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist wichtig für die Gesundheit. Welche speziellen positiven Auswirkungen regelmäßiger Sport speziell für die Betroffenen einer koronaren Herzkrankheit (KHK) hat, selbst wenn sie erst im höheren Alter damit beginnen, zeigt das Ergebnis einer Studie aus der Schweiz.

Im Rahmen einer KHK, die zur häufigsten Todesursache hierzulande gehört, kommt es infolge einer Arteriosklerose zu einer Verengung der Blutgefäße, sodass das Herz nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden kann. Im schlimmsten Fall stellt sich ein vollständiger Gefäßverschluss ein, auf dessen Ursache ein Herzinfarkt beruht.

Im Rahmen der Studie wurden entsprechende gesundheitliche Daten von über 33.000 Betroffenen einer KHK näher untersucht. Das durchschnittliche Lebensalter betrug 62 Jahre, und bei 66 % handelte es sich um Männer. Für die Dauer von sieben Jahren wurde ebenso erfasst, wie viel und wie intensiv die Studienteilnehmer*innen körperlich aktiv waren.

Im Ergebnis zeigte sich, dass sich das Sterberisiko bei Menschen, die sich bereits vor Beginn des Studienzeitraums regelmäßig gemäß den Trainingsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (150 Minuten wöchentlich moderat oder 75 Minuten intensiv) sportlich betätigten, ein um 50 % herabgesetztes Sterberisiko hatten.

Diesem reduzierten Sterberisiko kamen solche Studienteilnehmer*innen ebenfalls sehr nahe, die erst im Laufe des Studienzeitraums mit dem regelmäßigen Sport begonnen hatten: Ihr Risiko für die vorzeitige Sterblichkeit reduzierte sich ebenfalls um 45 %. Wer im Laufe der Studie keinen Wert mehr auf regelmäßige sportliche Betätigung legte, konnte dennoch ein reduziertes Sterberisiko um 20 % für sich verzeichnen im Vergleich zu den permanenten Bewegungsmuffeln.

Die Studienverantwortlichen weisen demnach darauf hin, dass sich eine Bewegungsträgheit immer negativ auf die Lebenserwartung auswirkt, und sich im Gegenzug der Einstieg in einen bewegungsaktiven Lebensstil immer mit einer höheren Lebenserwartung auszahlt, auch wenn der sportlichere Lebensstil erst in späteren Lebensjahren gelingt.

Antipolis, S.

It's never too late to get active

ESC 8/2021

Zurück zur Übersicht