

# BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

## HALBIERUNG DES HERZINFARKTRISIKOS MÖGLICH

Vor vielen Jahren konnte bereits gezeigt werden, dass körperliche Aktivität das Auftreten von Herzinfarkten verhindern kann. In einer Untersuchung aus den 1950er Jahren im Londoner Bussystem hatte sich gezeigt, dass bei vergleichbarem Lebenswandel und gleicher Arbeitsstätte ein relevanter Unterschied im Auftreten von Herzinfarkten zwischen den Busfahrern und dem im selben Bus tätigen Schaffnern auftrat. Während die Schaffner den ganzen Tag zu Fuß im Bus unterwegs waren um die Fahrscheine zu kontrollieren, gingen die Fahrer berufsbedingt einer

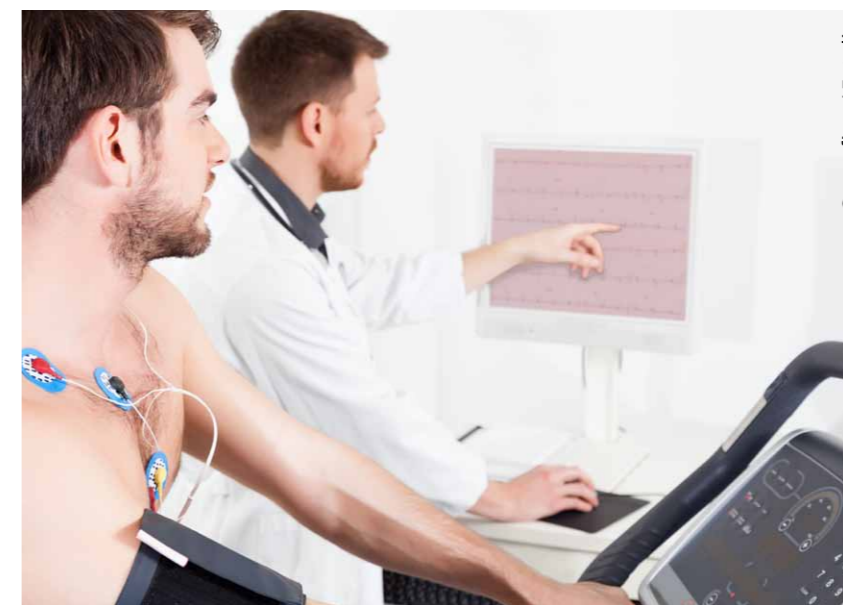
rein sitzenden Tätigkeit nach. Dabei war sowohl die Herzinfarkt-Häufigkeit als auch die zugehörige Sterblichkeit bei den laufenden Busschaffnern im Durchschnitt nur etwa halb so groß wie bei den sitzenden Busfahrern (Lancet 1966;ii:553-59).

Allerdings ist der Schutz des Herz-Kreislauf-Systems nicht auf berufsbedingte Bewegung beschränkt, sondern kann auch durch sportliche Freizeitaktivitäten erreicht werden – und zwar bei allen Menschen, egal ob alt oder jung, Frau oder Mann, dick oder dünn (Int J Epidemiol 2001;30:1184-92).

## BEWEGUNG HÄLT GESUND – AUCH BEI HERZKRANKEN PATIENTEN

Während „gesunde“ RisikopatientInnen (Raucher, Diabetiker, BluthochdruckpatientInnen, PatientInnen mit erhöhten Cholesterinwerten etc.) bereits detaillierte Trainingsempfehlungen im Rahmen einer ambulanten Vorstellung beim Kardiologen erhalten können, sind klare Empfehlungen bei herzkranken PatientInnen deutlich schwieriger abzugeben. Viele PatientInnen mit Herzschwäche, nach einem akuten Herzinfarkt oder nach einer Herz-Operation sind sehr verunsichert und fragen sich, ob eine körperliche Belastung überhaupt noch möglich ist. Dies lässt sich klar bejahen. Sportliche Aktivitäten sind dabei nicht nur möglich, sondern in angepasster Form auch wünschenswert und eindeutig gesundheitsförderlich. Im Jahr 2009 konnte in der HF-ACTION-Studie gezeigt werden, dass körperliches Training auch bei PatientInnen mit eingeschränkter Herzleistung einen positiven Effekt auf das

Überleben oder das Auftreten von kardialen Dekompensationen hat (JAMA. 2009;301(14):1439-1450). Noch ganz druckfrisch sind zudem die Ergebnisse einer Subanalyse der TOPCAT-Studie. Hier wurde ein Patientenkollektiv untersucht, das an einer diastolischen Herzinsuffizienz (HFpEF) litt. Dieses multifaktorielle Erkrankungsbild tritt u.a. gehäuft bei DiabetikerInnen, übergewichtigen PatientInnen oder PatientInnen mit Bluthochdruck auf und führt zu einer eingeschränkten Füllung der linken Herzkammer. Auch hier konnte nachgewiesen werden, dass körperlich aktive HFpEF-PatientInnen besser vor Dekompensationen geschützt sind und länger leben (Circulation. 2017 Jun 2, ahead of print).



© serafino / Fotolia

## ICH BIN HERZKRANK – WIE SOLL ICH TRAINIEREN?

Eine häufig gestellte Frage ist, in welchem Umfang herzkranken Patienten Sport treiben dürfen. Im Reha Zentrum Münster erhalten alle Herz-PatientInnen bei Aufnahme eine genaue Erstuntersuchung. Neben einem ausführlichen Aufnahmegespräch, einer körperlichen Untersuchung, Blutanalysen und einer Echokardiographie führen wir eine exakte Leistungsdiagnostik durch und können so unter ärztlicher Überwachung das Leistungsniveau und die körperliche Belastbarkeit unserer PatientInnen bestimmen. Dies ermöglicht die Erstellung eines individuellen Trainingskonzepts, das unter Anleitung unserer PhysiotherapeutInnen sicher umgesetzt werden kann. Dabei wird bei Trainingsintensität und -technik ein besonderes Augenmerk auf die Begleiterkrankungen (z. B. orthopädische Beschwerden) und Begleitumstände (z. B. höheres Lebensalter) unserer PatientInnen gelegt. Da sich unter Belastung degenerative Veränderungen des Bewegungsapparates erst demaskieren können, werden unsere PatientInnen zudem routinemäßig durch unsere Massageabteilung unterstützt. Durch die Teilnahme am stationären Reha-Programm erlernen unsere PatientInnen so verschiedene Trainingsmöglichkeiten, die nach Abschluss der Reha-Maßnahme weiter selbständig und sicher durchgeführt werden können.

## WIE SOLL ICH MICH IM ALLTAG BEWEGEN?

Die heutigen Empfehlungen zur sportlichen Betätigung in unserem stressigen Alltag sind nur mit viel Disziplin auf Dauer durchzuhalten (mindestens 30 Minuten mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen pro Woche oder mindestens 20 Minuten intensive körperliche Betätigung an 3 Tagen pro Woche). Allerdings können Sie Ihre körperliche Aktivität auch durch kleine Maßnahmen im Alltag deutlich verbessern. Fahren Sie z. B. mit dem Fahrrad zu Arbeit statt mit dem Auto, verzichten Sie auf die Benutzung des Aufzugs und nehmen die Treppen. Oder Sie steigen bei der Busfahrt eine Station früher aus und

gehen den Rest zu Fuß. Des Weiteren können Sie sich auch durch einen Schrittzähler am Handgelenk oder in Ihrem Smartphone motivieren lassen und steigern so Ihre tägliche Schrittzahl allmählich auf über 10.000 Schritte pro Tag. Eines noch zum Schluss: Sport kostet Zeit. Aber wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich einmal Zeit für seine Krankheit nehmen müssen.

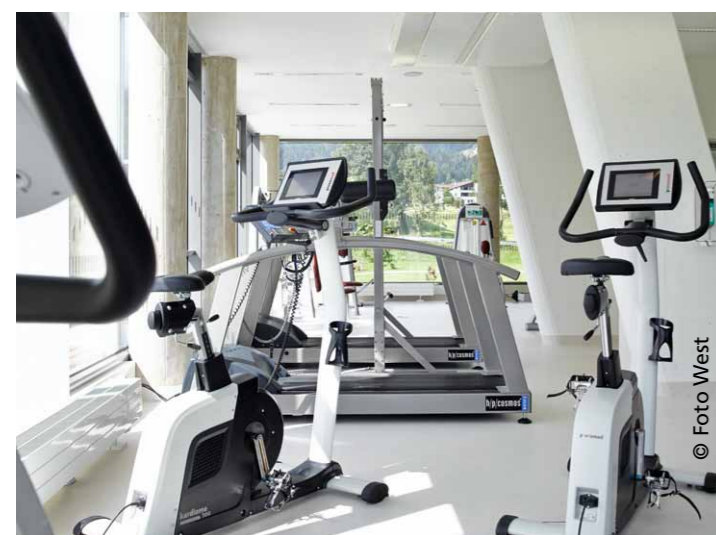
Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu unserem vielfältigen Therapieangebot haben, stehen mein Team und ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Prim. Priv.-Doz. Dr. med.  
Christoph Johannes Brenner  
Departmentleiter Kardiologie



Portrait Dr. Brenner © Michaela Seidl



© Foto West

Am REHA Zentrum Münster steht ein umfangreich ausgestatteter Trainingsraum zur Verfügung. Durch die interdisziplinäre Betreuung durch Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten wird ein individuelles und umfangreiches Kraft- und Ausdauertraining ermöglicht.