



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 10/2016“

Nicht nur bei Übergewicht: Bewegung als Medikament

Die Ergebnisse zahlreicher Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren und das Leben verlängern kann. Wichtige Voraussetzungen für wirksames Training sind eine kardiologische Abklärung und sinnvolle Trainingspläne, betonten Experten im Rahmen der DGK Herztage in Berlin.

Berlin, 7. Oktober 2016 – „Bewegung ist *die* Medizin des 21. Jahrhunderts. Umgekehrt gehört Bewegungsmangel weltweit zu den wichtigsten vermeidbaren Todesursachen“, betonte Dr. Susanne Berrisch-Rahmel, CardioCentrum Düsseldorf, heute im Rahmen der DGK-Herztage in Berlin. „Diese Entwicklung wird Folgen haben. Übergewicht alleine ist zwar kein gesicherter Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit, wohl aber für Diabetes Typ 2. Und Diabetes erhöht das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen.“

In Deutschland beträgt der Anteil der Übergewichtigen in der erwachsenen Bevölkerung WHO-Daten zufolge 54,8 Prozent, das ist deutlich über dem weltweiten Schnitt von etwa 39 Prozent.

Die vorbeugende Wirkung von regelmäßiger Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck ist wissenschaftlich gut belegt. Regelmäßiges sportliches Training vermindert das kardiovaskuläre Gesamtrisiko um die Hälfte und reduziert darüber hinaus das Risiko, Krebs oder psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Fachgesellschaften empfehlen 150 Minuten Aktivität pro Woche

„Für gesunde Erwachsene werden moderate Aktivitäten von mindestens 30 Minuten pro Tag, fünfmal in der Woche, empfohlen, was einer wöchentlichen Gesamttrainingszeit von 150 Minuten entspricht“, so Dr. Berrisch-Rahmel. „Dabei gibt es im Detail Unterschiede zwischen den Empfehlungen verschiedener Fachgesellschaften.“

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) empfiehlt vier- bis fünfmal pro Woche 30 bis 45 Minuten Bewegung, davon mindestens zehn Minuten „mäßig intensiv“. Die aktuelle Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie ESC [1] empfiehlt zumindest 150 Minuten wöchentlich bzw. 30 Minuten fünfmal pro Woche moderate aerobe Aktivität; alternativ 75 Minuten wöchentlich bzw. 15 Minuten fünfmal pro Woche intensive aerobe Bewegung; oder eine entsprechende Kombination davon. Unter „moderater“ Bewegung nennt die ESC-Empfehlung etwa rasches Gehen (4,8 bis 6,5 km/h), langsames Radfahren, Staubsaugen, Rasenmähen, Golf, Tennis (Doppel), Tanzen oder Wasser-Aerobic. Unter intensive Bewegung fällt etwa Joggen, schnelles Radfahren (über 15 km/h), Tennis (Einzel), Schwimmen oder intensive Gartenarbeit (Umgraben).

„Gemeinsam haben die verschiedenen Empfehlungen, dass sie relativ anspruchsvoll sind. Vollkommen untrainierte und womöglich deutlich übergewichtige Menschen schaffen die vorgegebenen Ziele oft nicht, was zu Frustration und zum Abbruch der Bemühungen führen kann“, gibt Dr. Berrisch-Rahmel zu bedenken. „Daher ist es wichtig zu betonen, dass auch bereits eine geringfügige Steigerung der Bewegungsaktivität, etwa durch tägliches schnelles Gehen oder Radfahren, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt und die Lebensqualität deutlich erhöht.“

Zwar ist ein individuell vom Arzt erstellter Trainingsplan gemäß den Empfehlungen der Fachgesellschaften ideal, doch könne man auch ohne „Sport“ zumindest für den Anfang zu einer gesunden



DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 10/2016“

Dosis Bewegung kommen, so die Expertin: „Jeder Schritt zählt und es lässt sich zum Beispiel mit Hilfe eines Schrittzählers gut die tägliche Dosis an Bewegung erhöhen. Zieldosis sind 10.000 Schritte am Tag.“

Vor dem regelmäßigen Training zur Untersuchung

Wünschenswert sei, dass sich auch Übergewichtige langfristig für regelmäßigen Sport entscheiden. Wichtig bei der Wahl der richtigen Sportart seien drei Grundregeln, betont Dr. Berrisch-Rahmel: „Die sportliche Betätigung soll Spaß machen. Es muss langsam begonnen werden. Und vor Trainingsbeginn nach einer langen Pause oder für Newcomer sollte eine Sporttauglichkeitsuntersuchung durch sportkardiologisch erfahrene Fachärzte durchgeführt werden.“

Grundsätzlich bedarf jedes Training einer Planung. „Das Erreichen der anaeroben Schwelle ist optimal, um einen guten Trainingseffekt zu erzielen. Erreichbare Ziele sind wichtig. Da sich Ausdauer auch bei Untrainierten rasch verbessert, muss das Training angepasst werden, wobei das Prinzip „ÖLI“, also öfter, länger, intensiver“ gilt“, so Dr. Berrisch-Rahmel. „In der Anfangsphase des Trainings ist Durchhaltevermögen gefragt, da es dauern kann, bis sich positives Feedback mit Steigerung des Wohlbefindens einstellt. Gesundheits-Apps sind für viele Menschen hilfreich, eine fachärztliche Empfehlung können sie jedoch nicht ersetzen.“

Bei der Wahl der Sportart auch auf die Gelenke achten

Besonders bei Übergewichtigen ist es wichtig, die Gelenke nicht zu überlasten, rät Dr. Berrisch-Rahmel: „Wer stark übergewichtig ist, sollte eine gelenkschonende Trainingsform wählen wie zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren. Nicht zuletzt ist es wichtig, eine Trainingsform zu wählen, die das ganze Jahr durchgeführt werden kann, zum Beispiel Fahrrad-Heimtrainer, eine Mitgliedschaft in einem Turnverein oder Fitnesscenter, die Teilnahme an von Krankenkassen geförderten Kursen oder die Teilnahme an einer Herzgruppe der Herzstiftung.“

Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 206 444 82

Pressestelle: Kerstin Krug, Düsseldorf, Tel.: 0211 600692-43

presse@dgk.org

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Tel.: 0172-7949286, kofler@bkkommunikation.com

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 9800 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter www.dgk.org