Aus internationalen Fachzeitschriften – Ausgewählt und kommentiert von

Prof. Dr. med.
H. S. Füleßl

Isar-Amper-Klinikum
Klinikum München-
Ost, Haar

Prof. Dr. med.
H. Holzgreve

Internist,
Kardiologische
Praxis, München

Prof. Dr. med. E. Ernst
Peninsular Medical
School,
University of
Exeter/UK

Dr. med.
P. Stiefelhagen
Westerwald
Krankenhaus,
Hachenburg

Dr. med. A. K. Gitt
Herzzentrum
Ludwigshafen,
Institut für Herz-
infarktforschung

Prof. Dr. med.
K. Malberg
Immunologie,
Dresden-
Loschwitz

Weniger Divertikelkomplikationen bei körperlicher Aktivität

Dass regelmäßige körperliche Aktivitäten gerade bei Patienten mit habituelter Obstipation günstig sind, ist seit Langem bekannt. Ob Bewegung jedoch auch die Komplikationen der Divertikulose verhindern kann, darüber gab es bisher kaum gesicherte Erkenntnisse.

— Im Rahmen einer prospektiven Studie wurde jetzt ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Divertikelblutung bzw. Divertikulitis untersucht. Analysiert wurden die Daten von 47 282 Männern, die zu Beginn der Studie weder eine Divertikelkrankheit, noch ein gastrointestinales Malignom noch eine chronisch entzündliche Darmerkrankung aufwiesen. Nachdem eine Divertikelkrankheit neu diagnostiziert wurde, erhielten die Betroffenen in regelmäßigen Abständen entsprechende Fragebögen, mit denen das Ausmaß der körperlichen Aktivität erfasst wurde.

Während einer Nachbeobachtung von 18 Jahren wurden 800 Fälle einer Divertikulitis und 383 Fälle einer Divertikelblutung erfasst. Dabei ergab sich ein direkter Zusammenhang zwischen der körperlichen Gesamtaktivi-

tät und dem verminderten Risiko für eine Divertikulitis bzw. eine Divertikelblutung. Bei Männern mit hoher Aktivität war das Risiko für eine Divertikulitis um rel. 25% und für eine Divertikelblutung um rel. 46% reduziert

im Vergleich zu Männern mit geringer Freizeitaktivität.

KOMMENTAR: Diese Studie zeigt erneut, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität wie ein „Allheilmittel“ wirkt. Bekannt und belegt sind günstige Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und das Malignomrisiko. Nun konnte erstmals überzeugend gezeigt werden, dass darüber hinaus aber auch andere potenziell vital bedrohliche Erkrankungen wie eine Divertikulitis oder eine Divertikelblutung verhindert werden können.

P. STIEFELHAGEN ■

Foto: H. S. Füleßl

■ L.L. Strate et al.

Physical activity decreases diverticular complications. Am. J. Gastroenterol. 104 (2009) 1221–1230

◀ **Ausgeprägte Divertikulose.**