Kardiovaskuläre Prävention

Ohne Schweiß kein Preis

Schweißtreibende Aktivitäten können einen Herzinfarkt verhindern. Dabei ist es egal, ob man beim Sport, bei der Arbeit oder in der Sauna schwitzt. Aber auch der berühmte tägliche Apfel und der Partner wirken kardioprotektiv.

— Dass körperliche Aktivität ein wichtiger Baustein der kardiovaskulären Prävention darstellt, ist bekannt. Jetzt wurde in einer Studie geprüft, ob der Anteil der Aktivität, der durch intensive Bewegung erzielt wird, unabhängig von der Gesamtmenge der körperlichen Betätigung mit der Sterblichkeit assoziiert ist, also ob schweißtreibende Tätigkeiten besonders effektiv sind. Tatsächlich war der Anteil an hochgradiger Aktivität invers mit der Sterblichkeit assoziiert. „Im Vergleich zu Personen, die keine hochgradige körperliche Aktivität verrichteten, war das Risiko für Tod um 9% reduziert“, so Prof. Ulrichs Laufs, Homburg/Saar. Diese Assoziation war unabhängig von Geschlecht, BMI, vorbestehender kardiovaskulärer Erkrankung und Diabetes. „Allerdings bleibt auch in dieser epidemiologischen Beobachtungsstudie das bekannte Problem, inwieweit daraus eine Kausalität abgeleitet werden kann, also ob Sport gesund macht oder Gesunde mehr Sport treiben“, so Laufs.

Es geht auch mit Sauna

Doch derjenige, für den schweißtreibender Sport zu anstrengend ist, kann für seine Gesundheit dasselbe erreichen, wenn er in der Sauna schwitzt. Für die kardiovaskuläre Prävention ist Schweiß gleich Schweiß. Bei 2.315 Finnen wurden über 20,7 Jahre die Zahl und Dauer der Saunabesuche und die kardiovaskulären Ereignisse erfasst. Die Auswertung erfolgte nach der Häufigkeit der Saunabesuche in drei Gruppen: einmal, zwei- bis dreimal und vier- bis siebenmal pro Woche. Die Inzidenz des akuten Herztodes in den jeweiligen Gruppen lag bei 10,1%, 7,8% und 5%. Tödliche kardiovaskuläre Ereignisse traten bei 14,9%, 11,5% und 8,5% der Teilnehmer auf. Die Autoren folgern, dass eine gesteigerte Frequenz und

Dauer des Saunabesuchs mit einem reduzierten Risiko für den akuten Herztod und kardiovaskuläre Ereignisse sowie Gesamtsterblichkeit assoziiert ist. Auch hier bleibt die Frage nach der Kausalität: Was ist Henne und was ist Ei? Nach dieser Studie können wir unseren Patienten jedenfalls sagen, dass regelmäßiger Saunabesuch zumindest nicht schadet.

Wie groß muss der Apfel sein?

Bei einer anderen lebensdiätetischen Empfehlung gibt es neue Erkenntnisse über die notwendige „Dosis“. Die Volksweisheit „an apple a day keeps the doctor away“ konnte in einer Studie bestätigt werden. Entscheidend ist aber die Größe des Apfels. „Es muss schon mindestens ein mittelgroßer Apfel sein, damit die Wirkung zum Tragen kommt“ so Laufs.

Mit Partner klappt es besser

Auch die besonders wichtige Rolle des Partners bei lebensdiätetischen Bemühungen wie Gewichtsreduktion, Rauch-

stopp und sportliche Aktivität konnte wissenschaftlich untermauert werden. Wurden diese Anstrengungen von einem Partner unterstützt, so war der Erfolg fast doppelt so groß.

Was die wöchentliche Arbeitszeit betrifft, so sind die Folgen für Herz und Gehirn unterschiedlich: Mit zunehmender Arbeitsbelastung steigt zwar das Risiko für einen Schlaganfall, aber nicht für ein kardiovaskuläres Ereignis. Ein interessantes Begleitergebnis dieser Studie: Wer als Ärztin mehr als 40 Stunden pro Woche arbeitet, riskiert eine Scheidung, während bei männlichen Kollegen eine Zunahme der Arbeitsbelastung die Ehe sogar stabilisiert. Am niedrigsten war die Scheidungsrate bei Ärzten, die mehr als 60 Stunden wöchentlich arbeiteten. Vielleicht liegt es daran, dass solche Arztgattinnen sich bereits wie Witwen fühlen – nur mit dem kleinen Unterschied, dass der Mann noch lebt. ■

Dr. Peter Stiefelhagen

■ Quelle: CARDIOUPDATE 2016, 12.2.2016 in Wiesbaden

Mit Partner doppelt gesund ...

© kal19 / iStock