



Intervalltraining in der Herz-Reha segensreich

Wenn Herzpatienten in der kardiologischen Rehabilitation ein hochintensives Intervalltraining absolvieren, verlieren sie mehr Fett und Bauchumfang.

— Hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem kurze hohe Belastungen mit Erholungsintervallen abwechseln, hat sich bei Athleten als leistungsfördernd erwiesen. Auch für Herzpatienten mit metabolischem Syndrom könnte es sich lohnen, wenn sie sich auf diese Weise richtig zum Schwitzen bringen. Dies

legen die Ergebnisse einer Studie mit 120 solchen Patienten in kardiologischer Rehabilitation nahe, in der zunächst alle Patienten wie üblich eine Woche lang bei moderater Intensität trainierten. Ab der zweiten Woche wechselten 90 Patienten, die dazu körperlich in der Lage waren, zu HIIT. Insgesamt wurde 12 Wochen lang dreimal pro Woche trainiert.

Im Vergleich zu den Probanden mit dem üblichen Ausdauerprogramm verloren HIIT-Patienten in dieser Zeit 2 kg Fett und etwa 3 cm Bauchumfang, be-

richteten Autoren der Mayo Clinic in Rochester. Gleichzeitig bauten sie etwa 1,5 kg Muskelmasse auf, sodass sich das Gesamtgewicht nicht veränderte.

Ein überwachtes Intervalltraining könnte demnach eine effektive Methode darstellen, um die Körperkomposition bei adipösen Herzinfarktpatienten in der frühen Rehabilitation zu verbessern, so das Studienfazit. ■ DE

▪ *Dun Y et al.; Impact of high-intensity interval training on central obesity in outpatient cardiac rehabilitation patients with metabolic syndrome. ACC-Jahreskongress, New Orleans, 16.–18. März 2019*

Grippeimpfung schützt vor Herzinfarkten

Erhalten Patienten im Krankenhaus eine Grippeimpfung, reduziert sich ihr Herzinfarktrisiko um 10%. Dies zeigt eine Studie, die alle Krankenhaus-Patienten in den USA im Jahr 2014 erfasste.

— „Die Grippeimpfung ist eine sehr günstige Maßnahme, um Patienten vor Influenza und Herzinfarkten zu schützen“, erklärte Dr. Mariam Khandaker von der Klinik Mount Sinai St. Luke’s und Mount Sinai West in New York.

Ihre Studie erfasste fast 30 Millionen Patienten, die 2014 in den USA hospitalisiert wurden. Von diesen hatten 2% während des Klinikaufenthalts eine Influenzaimpfung erhalten. Deren Risiko, in den folgenden 12 Monaten einen Herzinfarkt zu erleiden, lag mit 3,4% gegenüber 4,4% bei Patienten ohne Grippeimpfung signifikant niedriger. Die relative Risikosenkung wurde nach Adjustierung mit 10% berechnet. Bei der Adjustierung nicht berücksichtigt wer-

den konnten allerdings kardiovaskuläre Erkrankungen oder eventuelle ambulante Grippeimpfungen nach dem stationären Aufenthalt.

Influenzainfektionen führen zu einer Entzündung der Gefäßwand und können zu einer Plaque-Ruptur beitragen. Außerdem erhöhen sie die Pulsfrequenz und den Sauerstoffbedarf. ■ DE

▪ *Khandaker M et al.; Influenza vaccination and prevalence of myocardial infarction: an analysis of the 2014 U.S. national inpatient sample. ACC-Jahreskongress, New Orleans, 16.–18. März 2019*

Herzinfarkt und Schlaganfall durch E-Zigaretten



Todesfälle durch explodierende E-Zigaretten sind nicht das einzige Problem batteriebetriebener Glimmstängel. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass sie die Risiken für Herzinfarkte und Depressionen erhöhen.

— Forscher der Universität Kansas hatten zum Zusammenhang von E-Zigaretten und kardiovaskulärem Risiko Daten von über 96.000 Probanden ausgewertet. Nach Adjustierung für kardiovaskuläre Risikofaktoren hatten Konsumenten von E-Zigaretten ein um 34% erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt als Nicht-Nut-

zer. Ihr KHK-Risiko war um 25% erhöht, das Risiko, eine Depression zu entwickeln, um 55% höher.

Zwar birgt das Rauchen klassischer Zigaretten ein noch deutlich höheres Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Doch auch E-Zigaretten gefährden die Gesundheit. Sie enthalten Nikotin und setzen ähnliche Giftstoffe frei wie Tabak, was die Herzfrequenz beschleunigen und den Blutdruck erhöhen kann. (Siehe auch S. 32) ■ Joana Schmidt

▪ *Vindhyal M et al.; E-Cigarettes Linked to Heart Attacks, Coronary Artery Disease and Depression. ACC-Jahreskongress, New Orleans, 16.–18. März 2019*